

TIPS: CONFINAMIENTO Y TDAH

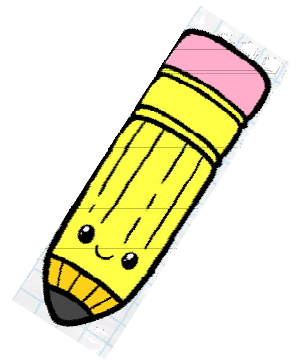


Rutinas

Importancia de establecer un horario alternando períodos de quietud y momentos de actividad

Horarios fijos

Aprovechar las primeras horas de la mañana para la realización de actividades escolares, procurando momentos de descanso y buenas condiciones ambientales (luz natural, eliminación de estímulos distractores, ausencia de ruidos, que tenga a mano todo el material que precisa, etc.)



Actividad física

Para descargar el exceso de energía (gymkanas, zumba, etc.) y para favorecer la relajación (yoga, pilates, Mindfulness, técnicas de relajación, etc.)



Colaboración en tareas

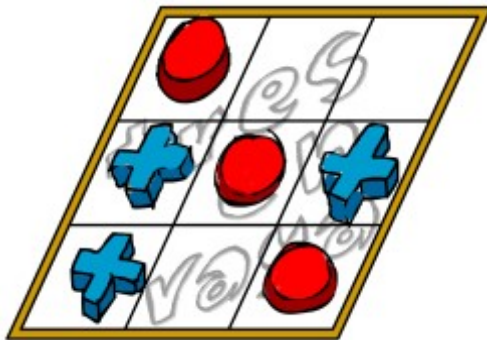
Es importante que colaboren en las tareas del hogar en la medida de sus posibilidades. Es una buena forma de asumir obligaciones y responsabilidades.



Actividades variadas

Es importante proponer actividades múltiples y variadas. Además, podemos aprovechar algunas de ellas para trabajar las funciones ejecutivas, necesarias para regular el comportamiento (atención, memoria de trabajo, planificación, razonamiento, etc.), la relajación, la tolerancia a la frustración y habilidades de juego cooperativo (normas, saber ganar y perder, etc.). Entre ellas:

- Memory
- Laberintos
- Sopa de letras
- Simón
- Asociación de imágenes idénticas, relacionadas, etc.
- Semejanzas y diferencias
- Caminos
- Scrabble
- Juegos de construcción (lego, bloques, tangram...)



- Series
- Intrusos
- Bingo
- Yoga
- Tres en raya
- Hundir la flota

Uso limitado de tecnologías

El uso de tecnologías deberá estar limitado a un horario concreto, procurando no abusar de ellas.

