

Ayuda con la tarea: cómo crear una zona adecuada para hacer la tarea

LA TAREA PUEDE SER UNA FUENTE PARTICULAR de frustración y dificultad para los estudiantes con TDAH. Los padres pueden ayudar a disminuir esa frustración al crear un espacio organizado y cómodo en el hogar para que su hijo haga la tarea. Puede ser una mesa de cocina, un escritorio o incluso una alfombra pequeña. El mejor espacio es uno en el que su hijo puede estar cerca de usted o de otro adulto, pero con distracciones mínimas.

Al tener un espacio designado para la tarea, su hijo puede llegar a desarrollar el hábito de hacer la tarea cada vez que se siente a hacer su tarea. Su hijo comienza a asociar ese espacio con el enfocarse y ser productivo y aprende cómo organizar y estructurar su tiempo y sus pensamientos.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a configurar este espacio:

- Involucre a su hijo en la configuración del espacio para ayudarlo a descubrir qué es lo que mejor funciona para él, cerca del principio del año escolar.
- Asegúrese de que su hijo tenga todos los materiales necesarios para hacer su tarea (papel, carpetas, calculadora, reglas, lápices, bolígrafos y borradores) y, si es posible, otro juego adicional de libros escolares que puedan quedarse en el hogar.
- Las carpetas organizadas por colores o las que tienen diferentes patrones son muy útiles para recordarle a su hijo dónde va cada cosa. A algunos estudiantes les ayuda a tener una carpeta para las tareas completadas que va y viene entre el hogar y la escuela.
- Una estación de tareas portátil como una canasta con suministros puede ayudar si su hijo prefiere estudiar en una alfombra pequeña, un sofá o en una mesa cerca de usted.
- Elimine o minimice las cosas que distraen o causan estrés, como sentarse con la espalda hacia las puertas y ventanas o como quitar el televisor.
- Mantenga a las mascotas en otra habitación.
- Si es posible, encuentre un espacio abierto o una



habitación de fácil acceso y con buena iluminación. Aunque a algunos niños les gusta hacer su tarea en el piso, tener disponible una mesa o escritorio despejados es una buena idea.

- Elija un espacio que le permita vigilar a su hijo sin tener que mantenerse muy cerca de él.
- Use un temporizador (tipo de cronómetro) o use un reloj silencioso para ayudar a su hijo a entender la diferencia entre el tiempo destinado al trabajo y el tiempo para descansar.
- Es posible que su hijo trabaje mejor con un ruido de fondo predecible, o con música sin palabras, que con en silencio. Pruébelo con su hijo para ver qué es lo que funciona mejor.

- Algunos niños trabajan mejor si se paran o se mueven o caminan al realizar actividades como leer, memorizar o cuando se les hacen preguntas. Pruébalo con su hijo para ver qué es lo que funciona mejor.
- A lo largo del año evalúe el espacio para ver qué está funcionando y qué es necesario ajustar para ayudar a su hijo a trabajar mejor.

Consejos adicionales para la tarea:

- Consígale un planificador a su hijo para que apunte las tareas y los recordatorios cada día.
- Muéstrela a su hijo cómo archivar documentos sueltos en carpetas específicas (por ejemplo: matemáticas, lectura, firmas de los padres, ciencias, tareas completadas y tareas por terminar).
- Permita que su hijo participe a la hora de establecer las formas de organizar sus pertenencias, incluyendo la mochila, los folders, la carpeta y las tareas para que cada día pueda revisar por sí mismo su trabajo escolar.
- Designe un horario que sea para hacer la tarea todos los días. ¡Es importante ser consistente!

A los niños más pequeños y a los estudiantes mayores que necesiten ayuda adicional para organizarse, puede ayudarlos al revisar las tareas con ellos. Muéstrelas cómo leer todas las instrucciones cuidadosamente:

- Use bolígrafos o marcadores de colores para resaltar las partes, las preguntas y las instrucciones principales. El estudiante también puede usar resaltadores (*highlighters*), bolígrafos de colores y notas adhesivas para verificar su propio trabajo.
- Haga que su hijo vuelva a leer las tareas para que pueda entenderlas mejor.
- Anote la información importante para que su hijo pueda consultarla nuevamente.

Ayude a su hijo a organizar sus tareas en partes razonables:

- Divida las tareas grandes en partes más pequeñas.

- Use un calendario para ayudar a planificar las tareas más grandes; esto ayuda a mostrar cómo planificar y cómo dividir las tareas más grandes.
- Trabaje en una sección a la vez.
- Si su hijo tiene dificultades para escribir a mano, puede ayudarlo al usar borradores o dictar ideas y luego escribirlas con base al dictado. Su hijo puede separar diferentes partes o instrucciones pensando en ideas y grabándolas, y luego escuchar la grabación para organizarse antes de escribir todo en orden.

Utilice un temporizador para mantener y controlar su atención:

- Programe descansos cada 5 a 10 minutos para permitir que su hijo se mueva y coma o tome algo saludable para recuperar su energía.
- Trabaje con su hijo para ver cuándo y con qué frecuencia necesita descansos.
- Revise la tarea con su hijo.

Elogie a su hijo por sus esfuerzos y sea específico en sus elogios:

- Haga comentarios positivos para demostrar que está notando su esfuerzo y perseverancia.
- Conserve su optimismo, sea paciente y mantenga la esperanza. Tómese un descanso si lo necesita.
- Recompense el esfuerzo de su hijo por seguir esforzándose al máximo con elogios específicos y concretos.
- En lugar de decir “buen trabajo”, diga: “Me gusta cómo seguiste

intentando incluso cuando los problemas de matemáticas se hicieron más difíciles”.

- Reemplace “¡Lo estás haciendo genial!” con algo más concreto para que sepa qué es lo que está haciendo bien: “Volviste a leer la pregunta para verificar tu trabajo; ¡Ese paso extra fue una gran idea!”
- Continúe supervisando el trabajo y las habilidades y hábitos de estudio de su hijo para averiguar qué funciona o qué no funciona y haga ajustes.
- Comuníquese con el maestro de su hijo si observa algún patrón o cosas que funcionen o que sean un desafío para su hijo a la hora de hacer la tarea. 📖

Referencias

- Dolin, A. (2010). *Homework Made Simple: Tips, Tools, and Solutions for Stress Free Homework*. Advantage Books: Washington, DC.
- Low, K. (2014). *Homework Help for Students with ADHD*. About Health. Tomado de: <http://add.about.com/od/childrenandteens/a/Homework.htm>
- Segal, J. & Smith, M. (2016). *ADD/ADHD and School*. HelpGuide.org. Tomado de: <http://www.helpguide.org/articles/add-adhd/attention-deficit-disorder-adhd-and-school.htm#homework>
- Zentall, S.S. & Goldstein, S. (1999). *Seven Steps to Homework Success*. Specialty Press, Inc.: Plantation, Florida.



Para más información sobre el TDAH o CHADD por favor contacte el Centro Nacional de Recursos para el TDAH: A Program of CHADD

4601 Presidents Drive, Suite 300
Lanham, MD 20706-4832
1-800-233-4050
www.chadd.org/nrc

