

APOYO A LOS NIÑOS CON ADHD

- **Comuníquese con la escuela** acerca de su papel en mantener a su estudiante organizado, enfocado y en la tarea.
- **Estructurar el día mediante la** publicación de un horario diario.
- **Utilice ráfagas de aprendizaje** para establecer expectativas claras por adelantado durante la duración y la actividad de las porciones de aprendizaje.
- **Actividades alternativas** entre actividades más atractivas y menos atractivas.
- **Utilice GRAN atención positiva** dando retroalimentación grande, audaz, inmediata e intensa.
- **Usa la atención como motivador y recompensa** usando imágenes (luz roja, luz verde) para mostrar disponibilidad de tiempo contigo, o animando a completar una tarea.
- **Estar presente** evitando distracciones (teléfono celular, correo electrónico) y satisfacer sus necesidades.

El manejo de las transiciones es una lucha común para los niños que aprenden en casa durante la crisis del coronavirus, y a menudo desencadenans comportamientos que pueden variar desde molestos hasta molestos. Estas herramientas son útiles para todos los niños, y son especialmente útiles para los niños que luchan con *ansiedad, TDAH, autismo o procesamiento sensorial*. Con la experimentación y la práctica, estas herramientas pueden ayudar a los estudiantes a tener más éxito en el salón de clases y en la vida.

Crear rutinas: Las rutinas consistentes y predecibles para las transiciones diarias (cepillarse los dientes por la mañana y por la noche) pueden ser tranquilizadoras y útiles para los niños.

Vista previa y cuenta atrás: la vista previa del día y las cuentas regresivas para las transiciones son clave para realizar transiciones exitosas. Dar un marco y descripción de lo que sucederá junto con las cuentas regresivas (en 20 minutos, 10 minutos, entonces 5 minutos serán tiempo para comenzar la escuela.) Esto permite que los niños se preparen emocionalmente para un evento.

Dale una pista de sonido: Las canciones pueden ser herramientas especialmente útiles para implementar rutinas y transiciones.

Señales visuales: Utilice un gráfico con dibujos sobre qué esperar de una transición o pasos involucrados

Obtenga su atención: Haga una conexión con el niño para asegurarse de que usted tiene su atención. Usa estrategias, como el contacto visual, siéntate junto a ellos, con la mano sobre el hombro o pide repetir lo que acabas de decir.

Usar recompensas: Pegatinas, refrigerios o un sistema de puntos como recompensa por completar una tarea conduce a recompensas tangibles.

Implementar las consecuencias apropiadas: Ignorar los comportamientos que hacen la transición más difícil tanto como sea posible a menos que sea necesaria una consecuencia apropiada para que el comportamiento enseñe el comportamiento está fuera de los límites.

Elogiar la buena transición: Utilice el entusiasmo y hizo hincapié en los elogios para reconocer cuando las cosas van bien. Sea específico en su elogio y haga un seguimiento con una recompensa cuando sea apropiado.

- QUÉ HACER (Y QUÉ NO HACER) CUANDO LOS NIÑOS ESTÁN ANSIOSOS**
1. Ayúdalos a aprender a manejar su ansiedad, en lugar de eliminar los factores de estrés que la desencadenan.
 2. No evite los desencadenantes de la ansiedad porque refuerza la ansiedad y crea el ciclo de evitación.
 3. Expresar expectativas positivas, pero realistas.
 4. Escuchar y ser empáticos a su sentimiento, ayudar a entender su razón de ansiedad, y alentar a enfrentar sus miedos
 5. No haga preguntas de liderazgo, ni refuerce los temores del niño.
 6. Aliente al niño a tolerar su ansiedad
 7. Acortar el tiempo antes de un evento desencadenando la ansiedad tanto como sea posible.
 8. Piense en las cosas con el niño preguntando: "¿Qué pasaría si eso sucediera?", y ayude a crear un plan.
 9. Modelo de manejo de la ansiedad con calma, tolerarlo, y sentirse bien acerca de conseguir a través de ella.