



Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

¿Cómo actuar?



Crear el hábito

- Mantened una **rutina de trabajo** estable
- Fijad un **horario**
- Fomenta el **hábito de estudio** y de trabajo diario
- **Supervisa** su trabajo: debes dejarle que trabaje sólo progresivamente
- Utilizad técnicas de **control temporal**
- Trabajad las **técnicas de estudio**
- Mantén **contacto** regular con el **tutor**



Programar las tareas

- Ayúdale a **planificar** y **organizar** su trabajo
- Revisa diariamente su **agenda**
- Dale **instrucciones breves, precisas y concretas**. Comprueba que ha entendido lo que debe hacer
- Enséñale a **fragmentar** la tarea
- Insiste en el **repaso** al finalizar las tareas
- Hazle **repetir** lo que esté mal hecho o descuidado



Cuidar su autoestima

- **Refuerza** su seguridad personal y su autoestima
- **Valora su esfuerzo**, aunque no haya conseguido los resultados esperados
- Adelántate a posibles bloqueos para **evitar que se desmotive** o se desanime