

PAUTAS PARA HACER LOS DEBERES CON UN NIÑO TDAH

CONSEJOS PARA HACER LOS DEBERES

- 1 • Dividir los deberes en tareas más pequeñas
- 2 • Establecer un espacio específico y sin distracciones para hacer los deberes
- 3 • Hacer una lista de tareas e ir tachando cuando se acaban
- 4 • Fijar un tiempo para cada tarea
- 5 • Crear una rutina de trabajo con tiempos de deberes y de descanso
- 6 • Hacer ejercicio antes de ponerse a estudiar o hacer los deberes
- 7 • No empezar una tarea antes de terminar la anterior
- 8 • Hacer sólo una cosa a la vez. Es importante respetar el orden
- 9 • Al planificar el tiempo de deberes dejar un margen para "imprevistos"
- 10 • Premiar cuando se consigan los objetivos