

The background features a dark blue space theme with several stylized planets and a globe. At the top left is a blue planet. Below it is a grey planet. In the center is a large orange planet. To the right is a globe showing the Americas. Below the orange planet is a red planet. To the right of the red planet is a green planet. On the left side, there is a large planet with horizontal stripes and a ring system, similar to Saturn. The text is overlaid on this background.

LICEO NUESTRA SEÑORA MARIA INMACULADA

# ¿CÓMO AYUDO A MI HIJO/A CON TDAH A ESTUDIAR EN CUARENTENA?

---

DEPARTAMENTO DE ORIENTACION  
EDUCADORA DIFERENCIAL  
CAROLINA INOSTROZA

Trastorno Deficit Atencional con o sin Hiperactividad

Nadie ha dicho que ser padre o madre sea algo fácil. Implica paciencia, dedicación y sacrificio, además cuando tu hijo padece un trastorno como el TDAH seguramente esa dedicación, y paciencia se vean multiplicados por mil, es por ello que como comunidad educadutiva deseamos entregarles algunas herramientas para que ayude a su hijo a estudiar en estos tiempos tan difíciles, llenos de estrés y ansiedad por lo que vendrá o sucederá en un futuro próximo.

## ¿Qué les pasa a los estudiantes con TDAH/H?

- No escuchan, no se fijan.
- Se les olvida, no retienen, o pierden la información sobre lo que tiene que hacer.
- No siguen las normas.
- Saben hacer muchas cosas pero no son capaces de llevarlas a término. Hay que estar encima de ellos para conseguirlo.
- No son capaces de atender mucho tiempo a una sola tarea que les suponga esfuerzo mental.
- Dicen lo primero que se les ocurre, hacen lo primero que piensan.

# 5 claves para ayudar a tu hijo/a



Mantener hábitos y rutinas



ayudarles a ser conscientes del sentido del tiempo



Supervisar el trabajo constantemente



Enseñarles a hacer lista de tareas y priorizarlas



Fragmentar trabajos largos

