

Ejercicios en casa para niños con TDAH

Para niños que presenten el trastorno de hiperactividad con déficit atencional, se recomiendan algunos ejercicios que se pueden trabajar en casa:

1. Pedir al niño que coloree con crayones un papel, sin dejar espacios en blanco. Empezar este ejercicio con hojas tamaño carta e ir aumentando el tamaño hasta medio pliego. Es posible que, la primera vez que hace este ejercicio, el niño no pueda terminar el trabajo. Un adulto debe supervisar esta actividad y debe alentar al niño a completar toda la hoja. Es un ejercicio que debe hacerse cotidianamente, empezando dos veces por semana y aumentando paulatinamente hasta hacerlo a diario.

2. Conseguir pliegos de corcho y un punzón (apropiado para niños, sin punta). Pedir al niño que perfora toda la plancha, haciendo la mayor cantidad de huecos posible y lo más próximos entre sí. Igual que en el ejercicio anterior puede empezar con hojas pequeñas e ir aumentando el tamaño.

Cualquier actividad que realice un niño con trastorno de hiperactividad con TDAH. Los padres deben estimularlo a terminar lo que ha comenzado, inclusive pueden premiar las conductas en las que demuestre constancia y concentración. No se recomienda castigar al niño ni retarlo por distraerse.

Es importante que los padres le den un ambiente de cariño y estabilidad, deben tener horarios y cierta regularidad en las actividades como comer, dormir, ver televisión, realizar tareas, etc.

La hiperactividad con déficit atencional es un trastorno que amerita un tratamiento profesional. Acuda a un psicólogo para que, con una evaluación del caso particular, pueda darle más información.