

Las Mejores Actividades Para Niños Con TDAH

Deportes en equipo:

Beisbol, basquetbol, futbol, casi cualquier deporte en equipo que sea una actividad altamente física y requiera total involucramiento, es una buena oportunidad para aprender habilidades sociales y tomar modelos de comportamiento.

Karate o Tae Kwon Do

Estas actividades incluyen el rol de un modelo (el instructor), instrucciones claras e interacción con compañeros, así como requieren de absoluto control mental y físico.

Boy Scouts

El participar en actividades con los boy scouts es la mayor actividad actualmente disponible para el niño con TDAH. Para que esto sea más efectivo, los líderes scouts deben tener entrenamiento sobre cómo trabajar con el niño, y uno de los padres puede participar como miembro activo en la tropa.

Actuación

El escenario y el teatro son extraordinarios para el niño con TDAH. Tener la oportunidades actuar diferentes personajes y escenas es un una magnífica salida para la imaginación creativa del niño con TDAH.

Modelos a escala, escultura, trabajo con madera o actividades mecánicas

A la mayoría de los niños con TDAH les gusta resolver problemas o rompecabezas. Ayudarlos a aprender cómo cambiar sus ideas en realidades concretas y terminar completamente un proyecto que empezaron, es extremadamente recompensante para todos los involucrados, pero especialmente para el niño con TDAH. Una vez que la tarease completa, el niño tiene un éxito sólido y visible, y puede decir: ¡Yo puedo hacerlo!

Natación

Es una actividad de inmersión total que requiere un esfuerzo físico y total concentración, además de que es divertido.

Clases de Arte o de música

Es esencial ayudarle al niño con TDAH a expresarse por sí mismo; el arte y la música son dos maneras grandiosas de hacerlo. Recuerda que no es sólo las clases de música o de arte, estamos hablando más de la auto-expresión.