



Secretaría de Educación del Gobierno del Estado  
Sistema Educativo Estatal Regular  
Departamento de Educación Especial

Sugerencias para el trabajo en casa para niños  
con TDAH





Nuestro objetivo es que las y los niños desarrollen una serie de actividades que les ayuden a reforzar sus aprendizaje con el acompañamiento de sus familias, a través de actividades cotidianas, que puedan realizar en casa.



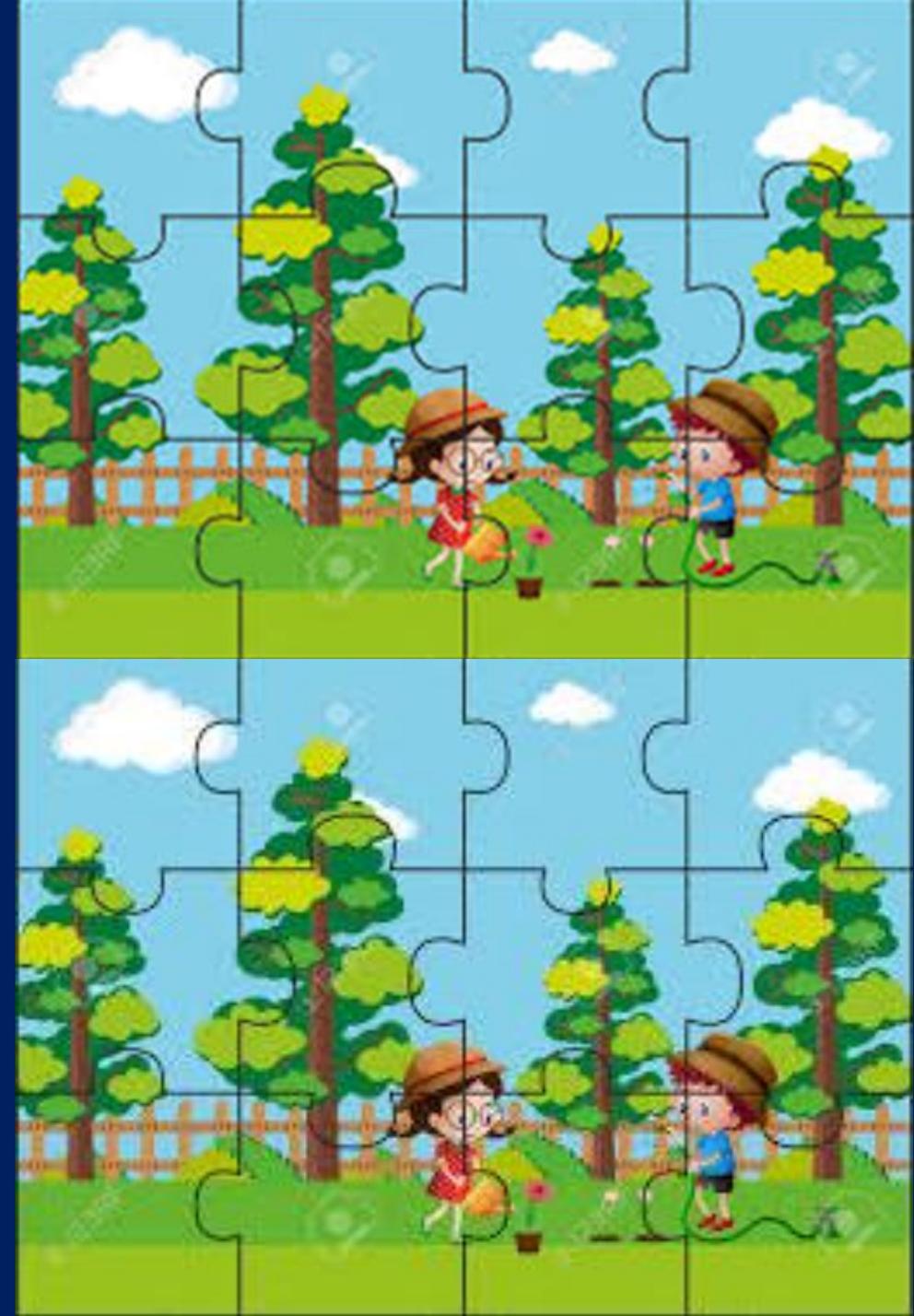
El objetivo también del entrenar las habilidades sociales en los niños y niñas con TDAH es que aprendan a presentarse ante los demás respetando su forma de ser, sus gustos, sus opiniones, sus deseos, sus necesidades, a la par que respetan la forma de ser del otro, llegando a conciliar ambas para poder convivir, resolver problemas, expresarse, etc. sin anularse a ellos mismos o a los demás.



# ROMPECABEZAS

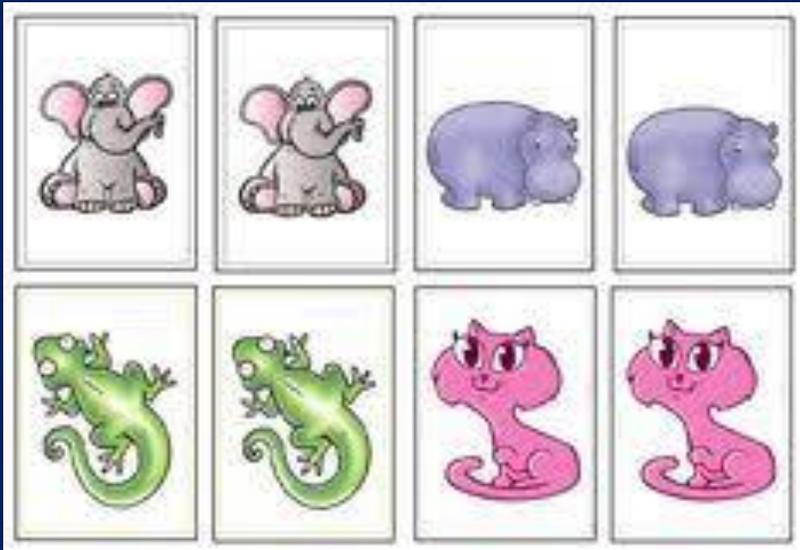
**OBJETIVO:** Centrarse en una tarea, trabajar atención y motricidad.

Los rompecabezas son juegos de entrenamiento cerebral, en lo que para avanzar es necesario ir acomodando las piezas para que vuelvan a formar la imagen inicial. Y a medida que aumenta la dificultad, las exigencias cognitivas serán mayores.



## JUGAR MEMORIA

**OBJETIVO:** Atención, Memoria, respetar turnos. Para ello, según la edad del niño, se puede adaptar a sus necesidades y en distinto grado de dificultad.



El juego consiste en que, estando todas las tarjetas barajadas boca abajo y por turnos, el niño debe levantar una de ellas y fijarse en el dibujo que hay (por ejemplo, un coche) y después levantar otra (que puede ser, por ejemplo, un globo).

El niño debe prestar atención a la colocación de las cartas y fijarse en el dibujo de cada tarjeta, por lo que entrenamos el déficit de atención.

Cuando en su turno sea capaz de levantar dos tarjetas con el mismo dibujo, se las guarda y continúa jugando. El juego termina cuando se han levantado todas las cartas. Y gana la persona que haya guardado más parejas de cartas.

## BUSCAR OBJETOS ESCONDIDOS EN LÁMINAS CON DISTRACTORES

**OBJETIVO:** centrarse en una tarea y mantener su atención.

Una buena actividad para trabajar con niños es buscar objetos dentro de láminas que tengan muchas cosas.

Busca láminas con dibujos en revistas o algún libro que tengan en casa (por ejemplo una ciudad donde haya muchos edificios, tiendas distintas, gente en bicicleta, animales...). Cuantos más elementos tenga el dibujo, más dificultad la tarea y mayor exigencia.

Se trata de que animes al niño a buscar determinados elementos, por ejemplo, “¿cuántos niños ves en la imagen?”, “¿cuántos patos hay?”, “encuentra el pulpo”, “encuentra las chicas con el pelo largo”.



# RECORRIDO DE OBSTÁCULOS.

OBJETIVOS: Con esta actividad trabajamos concentración, atención, impulsividad, motricidad y respetar turnos.

Utiliza mesas, sillones, sillas cojines, mantas y lo que tengas a la mano para hacer un recorrido de obstáculos por la casa, tendrán que agacharse para pasar por debajo o brincar para pasar por arriba de cada cosa

En el recorrido podemos agregar otro tipo de desafíos como rompecabezas, que arme alguna figura con bloques o que haga un laberinto ... echemos a volar nuestra imaginación

Otra forma de trabajar esta actividad es realizándolo con cinta en el suelo



# Algunas ideas:



# EMPAREJANDO

**OBJETIVO:** Fortalecer las habilidades de percepción visual, cognitivas y de atención.

Una actividad para hacer en casa junto con nuestros niños, la actividad consiste en que identifique los pares de cada calcetín y pueda emparejarlos.

Para los niños mas grandes basta con aumentar el nivel de complejidad vendando sus ojos y que logren emparejar a partir de las texturas de cada calcetín.





## TAREAS DE ESCUCHA

**OBJETIVO:** escucha activa, atención y concentración.

Estas tareas pretenden que el niño escuche atentamente alguna cosa y después conteste a algunas preguntas que le hemos hecho.

Contarle cuentos, descripciones, historias inventadas, chistes, adivinanza, etc. cualquier cosa que se nos ocurra, y después podemos hacerle preguntas para que centre su atención.

Podemos pedirle también que describa el entorno en el que se encuentra o distintas ilustraciones: dónde se encuentra cada cosa, los colores, el espacio en el que están...



**COLOREAR SIN DEJAR ESPACIOS LIBRES O SIN SALIRSE DEL ESPACIO.**

**OBJETIVO:** atención, concentración y especialmente el control de impulsos.

Se puede utilizar cualquier material para pintar como lápices de colores, marcadores, pintura digital, etc.

## JUEGOS DE REPETIR

**OBJETIVO:** Atención, memoria auditiva.

Tararear, cantar, repetir y recordar letras de canciones

Otra opción es repetir los números sin equivocarse e, incluso, intentar recitarlos como una cuenta hacia atrás.





## EL MINDFULNESS

Para niños es una actividad extremadamente beneficiosa, dado que les permite trabajar la atención y la reducción de la hiperactividad.

El Mindfulness se basa en tomar conciencia y en la atención plena, lo que permite ejercitar la atención, además de lograr un estado de calma y bienestar que contrarresta la hiperactividad.

## LECTURA DE CUENTOS



Tal vez las dinámicas más divertidas son las que mantienen la atención del niño, pero también es necesario el desarrollo de su capacidad de concentración para su día a día.

Es importante que tú como padre contribuyas en esta tarea y después puedas hablar con él un poco sobre la historia.



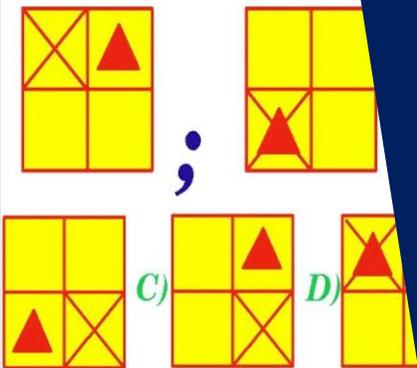
## LABERINTO

Puedes realizar en casa un laberinto con cuerdas que se enreden por distintas habitaciones de la casa y que conduzca a una bolsa de dulces o a un premio. Al abandonar la cuerda o al distraerse, será penalizado con un caramelo menos.

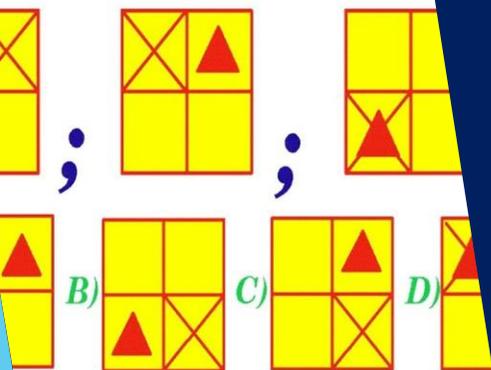


En esta dinámica se pueden divertir muchísimo y, además pasar una tarde diferente. Si tu hijo es más grande puedes aplicar la técnica del laberinto, pero utilizando papel y lápiz.

tinúa

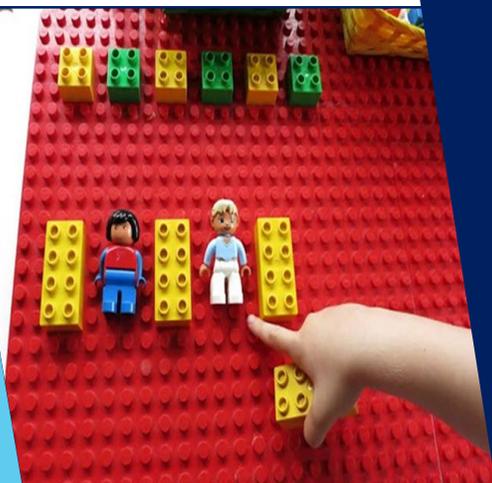


continúa



## INTELIGENCIA ESPACIAL

Los ejercicios de inteligencia espacial son sumamente positivos para ejercitar la memoria y capacidad de concentración de tu hijo. A partir de imágenes con símbolos, colores, relojes, formas abstractas, letras o números que sigan un patrón determinado, el niño deberá ordenar las figuras de acuerdo con la secuencia que vienen llevando



## JUEGOS DE MEMORIA

Nombrar varios objetos y posteriormente guardarlos en una caja, para que el niño repita el nombre de todos los objetos que están es su interior. Realmente puedes hacer muchos ejercicios con tu hijo, todo depende de tu creatividad e iniciativa, recuerda que esas tareas ayudan a potenciar la capacidad de atención de tu hijo.



## EL NIÑO ASTRONAUTA:

Van a jugar a ser astronautas que visitan otros planetas. Ofrécele una pieza de fruta o algún otro alimento y pídele que la describa con los 5 sentidos porque jamás has visto algo igual: como es ese alimento, que forma tiene, cuál es su color, si pesa, si es blando o duro, si es suave o rasposo, si huele a algo si hace algún sonido cuando lo masticas, si es dulce o salado, *etc.*

