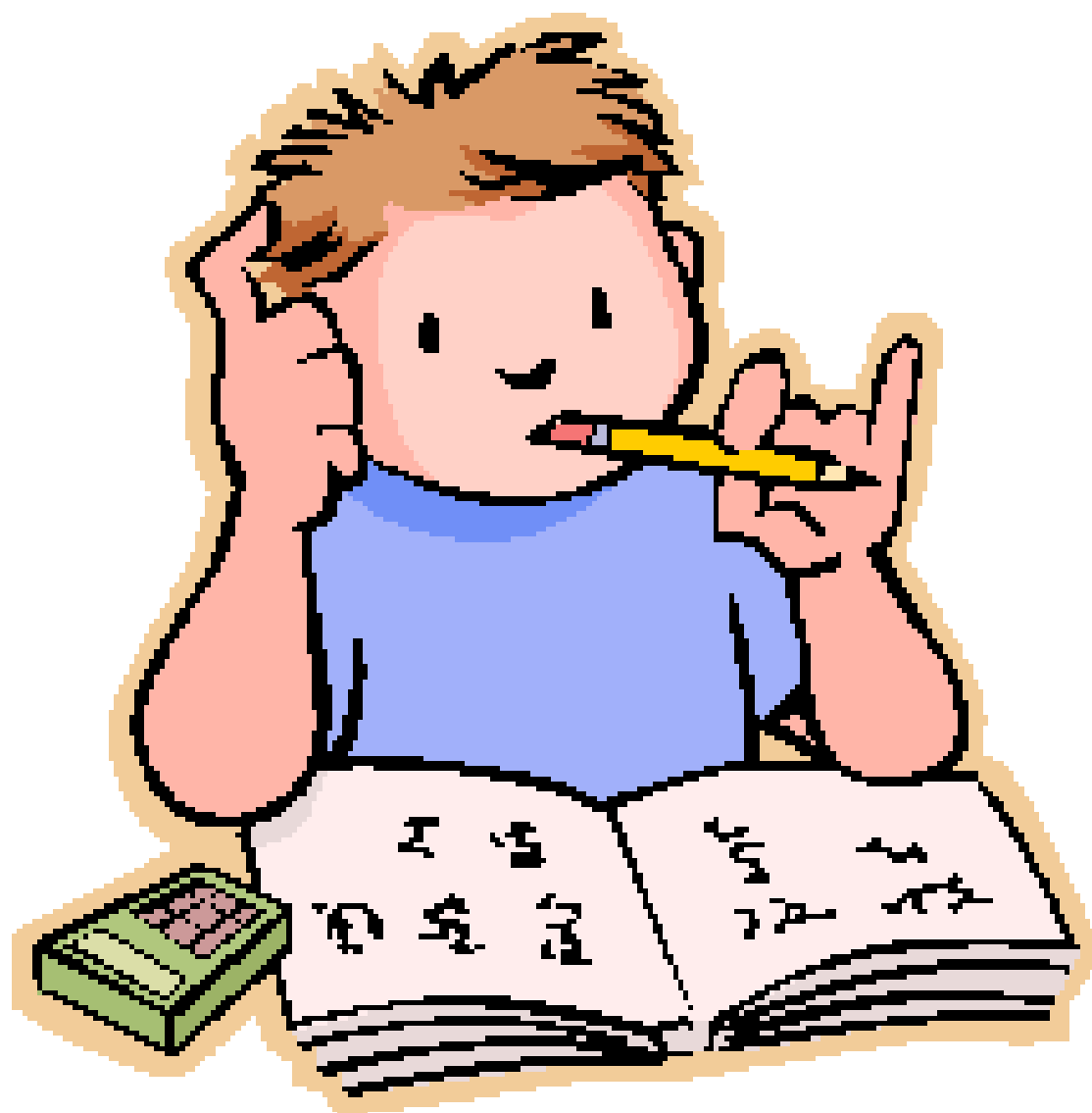


# **ALGÚNS CONSELLOS PARA AS FAMILIAS DE NENOS E NENAS CON DIFICULTADES DE ATENCIÓN**





- Débense axustar as expectativas á capacidade do neno. Ás veces esixímoslle moito e outras veces tendemos a sobreprotexelo. Non podemos esperar un comportamento axeitado en situacións do tipo: unha cola moi longa para pagar na caixa cando nos acompaña a comprar, viaxes moi longas sen facer paradas, etc.
- É moi importante recoñerlle tanto as condutas axeitadas coma os esforzos por superarse. Debemos evitar facer comentarios exclusivamente dos aspectos negativos, esquecendo os aspectos positivos. Hai que fortalecer a súa autoestima.
- Cando lle esiximos algo ó neno, non podemos actuar de forma contradictoria, nin modificar as normas ante a presenza doutras persoas (amigos, avós, etc.); se prohibimos algo debemos facelo sempre. No caso de facer unha excepción moi puntual hai que explicarlle ó neno antes porque a facemos.
- O entorno non debe ser estresante, nin desorganizado, porque corremos o risco de activar ó neno co noso comportamento. Algunhas indicacións a este respecto son:
  - Debemos evitar gritar, o único que facemos é alterar ó neno e facer que se acostume a escoitar gritos, polo que co tempo tampouco serán efectivos.
  - As ordes deben ser claras, sinxelas e sen berrar. Non é aconsellable dar moitas ordes á vez, o neno confúndese e non segue ningunha.
  - Os castigos deben cumprirse sempre. Non se debe ameazar senón se pode cumprir o castigo. É preferible premiar antes que castigar, porque os premios aumentan a posibilidade de que se repita unha boa conduta e os castigos funcionan no caso de condutas negativas que queremos

eliminar. Hai que ter coidado con premiar o cumprimento das responsabilidades que lle corresponde, porque nese caso só debemos dar por feito que cumpre co seu deber.

- Hai que evitar os castigos desmesurados nos momentos de enfado que logo nos resultará difícil facelos cumprir. É mellor esperar un tempo para pensar o castigo:

*"¡Estas castigado, pensarei o castigo e direicho logo!"* É unha explicación que podemos empregar no momento.

- Débense poñer límites claros e axeitados á capacidade do neno e á súa idade. O neno debe saber que pode e que non pode facer.

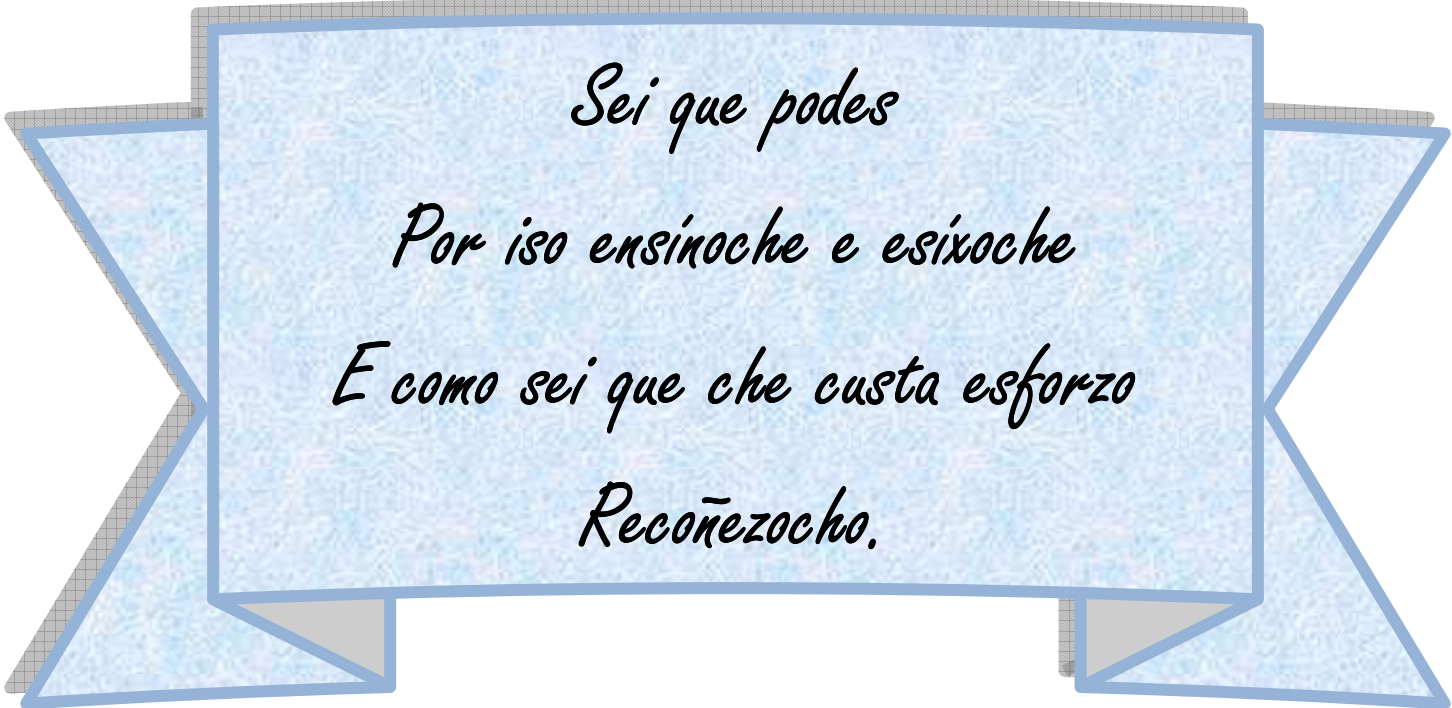
- Cando os dous pais non están dacordo sobre algo relacionado coa educación do neno hai que evitar discutir diante del. Os pais deben amosar un fronte común e coherente e evitar as desautorizacións ante as decisións que toma unha das partes.

- Debemos favorecer a autonomía persoal do neno, intentar que o neno se responsabilice co que debe facer. Debemos estar preparados para "aguantar" os intentos infructuosos e sobre todo, evitar facelo nós mesmos (así , ademais, trasmitímoslle a idea de incompetencia "non ser capaz de...").
- O tempo fóra, é dicir, retirar o neno dun lugar porque busca chamar a atención, é moi útil pola retirada de atención.
- É fundamental crear bos hábitos de estudo:
  1. Establecer rutina de traballo.
  2. Entrenar a deportes para que se acostume a traballar só.
  3. Preparar a mochila para o día seguinte.

4. Felicítalo cando se preocupa pola boa conservación do material escolar.

Non debemos esquecer que a súa atención baixa en longos períodos de tempo, polo que debemos axudarlle a organizar as súas tarefas escolares.

- Debemos resaltar os aspectos positivos da súa conduta para reforzar así a súa autoestima e axudalo a autoavaliar a súa conduta correctamente



*Sei que podes  
Por iso ensínoche e esínoche  
E como sei que che custa esforzo  
Recoñezocho.*