

# Consejos para pasar la cuarentena con niñas y niños con TDAH

Estos consejos pretenden dar algunas pautas a las madres y padres que podrán seguir en casa, para pasar de una manera más provechosa, la cuarentena con niñas y niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

## Mantener rutinas diarias y establecer nuevos horarios de funcionamiento

- Mantener las horas de levantarse y acostarse.
- Establecer horarios fijos de trabajo escolar.



## Trabajar la autonomía

- Vestirse.
- Guardar su ropa.
- Ducharse.
- Participar en las tareas del hogar.

## Hacer uso de los juegos de mesa

- Rompecabezas.
- Memorama.
- Juegos de cartas.
- Set de construcción (boques y cubos).



## Actividades físicas

- Saltar la cuerda (puede hacerse en familia).
- Bailar en su lugar.
- Juego de canasta mini (con pelota y bote).



- 1.-Trabajar la **autonomía** traerá como consecuencia seguridad en ellas y ellos.
- 2.-Con los juegos de mesa, entrena distintas funciones, como velocidad de **procesamiento**, **flexibilidad**, **atención** o **memoria**.
- 3.-Otras cosas que estaremos inculcándoles es el **respeto a las normas**, **a la tolerancia** y **a la frustración**, algo sobre lo cual, las niñas y los niños con TDAH también necesitan entrenar.
- 4.-El deporte suele ser una actividad socializadora, ayuda a mejorar las habilidades sociales fundamentales para un sano **desarrollo emocional**, hacer deporte puede ayudar a mejorar el comportamiento, el **autocontrol**, **la disciplina** y **canalizar emociones negativas** como la agresividad.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA