

HÁBITOS DE TAREA

¿Cuándo es el mejor momento para hacer la tarea?



- En un horario regular
- Cuando no tienen hambre o están cansados
- Cuando son más capaces de concentrarse

1



¿Cómo es un buen espacio de estudio?

2

- Un escritorio o mesa despejada
- Una habitación tranquila
- Una silla cómoda
- Buena iluminación
- Sin televisión ni teléfono
- Sin otras distracciones

¿Qué necesita mi hijo?



3

- Solo los materiales para esa tarea específica (lápiz, cuadernos, computadora, cuaderno, etc.)
- Alguien que esté disponible para responder preguntas
- Descansos breves y frecuentes



Diferentes estrategias ayudan a diferentes personas. A medida que su hijo crece, ayúdelo a encontrar lo que funciona para él. Con la guía adecuada, todos los niños pueden volverse más independientes.



CHADD's
National Resource
Center on ADHD

El Futuro 
www.elfuturo-nc.org

Esta infografía está respaldada por el Acuerdo de Cooperación Número NU38DD00537 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales de los CDC.