



## ANEXO VI

# MEDIDAS DE CONTROL AMBIENTAL FAMILIAR

- Aceptarlo/a tal como es.
- Establecer normas claras y bien definidas.
- Crear rutinas educativas.
- Educar a la familia sobre la naturaleza del TDAH.
- Dar órdenes cortas y de una en una. No confundir peticiones con órdenes.
- Utilizar un lenguaje con un tono directo, pero con calma.
- Reconocer los esfuerzos del/a menor, adolescente, reforzando su autoestima.
- Evitar conductas sobreprotectoras. Asignar responsabilidades, sobre todo hacia sus tareas escolares (que monitoricen y evalúen sus tareas).
- Aplicar contingencias de refuerzo positivo, castigo o extinción, según conductas adaptadas o desadaptadas presentadas.
- Evitar la escolarización de la vida familiar.
- Limitar y supervisar los tiempos de ocio digital.
- Fomentar sus puntos y habilidades de fortaleza.
- Fomentar juegos con iguales en espacios abiertos
- Reforzar el uso de juegos que impliquen atención y mecanismos de coordinación (puzles, laberintos, juegos de mesa, construcciones, dibujar, recortar, ...).
- Ir creando hábitos de lectura.