



EOEE EN TGC GRANADA  
(LUNA GARCÍA ABAD)  
#ORIENTADESDECASA#ORIENTIC

# EN CASA CON UN TDAH O TGC

¿CÓMO TENGO QUE TRABAJAR CON MI HIJO/A?  
*ORIENTACIONES PARA  
LAS FAMILIAS*

LO ÚNICO IMPOSIBLE ES AQUELLO QUE NO INTENTAS.  
EL CAMINO HACIA EL ÉXITO ES LA ACTITUD



# ÍNDICE

## EN CASA CON UN TDAH O TGC ¿CÓMO TENGO QUE TRABAJAR CON MI HIJO/A?

### ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

1. RECOMENDACIONES GENERALES.....	3
2. EJEMPLO DE RUTINA ADAPTABLE A CUALQUIER EDAD.....	5-6
3. ¿CÓMO INSTAURO LA RUTINA? .....	7
4. ¿CÓMO TRABAJO LA NORMA? .....	8
5. ¿QUIÉN VA A SER EL REFERENTE? .....	9
6. ¿ALGUNA DUDA O NECESITAS APOYO EN EL SEGUIMIENTO? ....	10





# ***RECOMENDACIONES GENERALES:***

**LOS LÍMITES LOS MARCA EL ADULTO, EL  
MENOR "ELIGE"; NO IMPONEMOS,  
¡PROPONEMOS!**

EOEE EN TGC DE GRANADA (LUNA GARCÍA ABAD.)



# **RECOMENDACIONES GENERALES:**

**LOS LÍMITES LOS MARCA EL ADULTO, EL  
 MENOR "ELIGE"; NO IMPONEMOS,  
 ¡PROPONEMOS!**

1. MARCAMOS UNA **RUTINA DIARIA** SEGÚN LA ETAPA Y EDAD DEL NIÑO O LA NIÑA. ESTA RUTINA SERÁ NUESTRA PRIMERA NORMA A TRABAJAR EN CASA..
2. EN ESA RUTINA **ELLOS ELIGEN** UNA ACTIVIDAD CONJUNTA A REALIZAR EN FAMILIA, UN MENSAJE POSITIVO HACIA SUS PADRES O TUTORES Y LA COMIDA DEL DÍA QUE PROPONE, CADA DÍA LO HARÁ UN MIEMBRO DE LA FAMILIA
3. DAMOS **OPCIONES DE CANALIZAR LA IRA**, RABIA, ACTIVIDAD MOTORA: COJÍN, PIE DE BOXEO, FOLIOS PARA RAYAR O ARRUGAR, ETC
4. EN CASO DE AGRESIÓN CON **DAÑOS FÍSICOS** EN CASA, REPARAREMOS LO CAUSADO CON TAREA DIARIA DURANTE EL TIEMPO QUE PACTEMOS CON EL MENOR EN FUNCIÓN DE LO QUE CADA CASO Y CADA SITUACIÓN REQUIERA (FREGAR, LIMPIAR CRISTALES, HACER BAÑOS O COCINA...SEGÚN EDAD).
5. ES IMPORTANTE TENER UN REFERENTE QUE HAGA EL SEGUIMIENTO DE LA RUTINA DIARIA. COMO EOEE EN TGC DE GRANADA, ESTOY A DISPOSICIÓN DE TODAS LAS FAMILIAS DE LA PROVINCIA PARA TRABAJAR CON LOS CASOS QUE LLEVO U OTRAS QUE NECESITEN MI AYUDA



# **EJEMPLO DE RUTINA ADAPTABLE A CUALQUIER EDAD**

## **POSIBLE HORARIO**

**DE 9 A 10:** ASEO, DESAYUNO, HAGO MI HABITACIÓN (LOS MÁS PEQUES TAMBIÉN LO HARÁN "A SU MANERA").

**DE 10 A 10:30:**

- **PROPONEN LA ACTIVIDAD EN FAMILIA DEL DÍA:** DAMOS UNA LLUVIA DE IDEAS PARA QUE ELIJAN EN FUNCIÓN DE SUS INTERESES Y ELLOS APORTAN OTRAS. EJEMPLOS:
  - JUGAR EN LÍNEA CON VIDEOJUEGOS
  - JUEGOS DE MESA
  - MANUALIDADES CON UN OBJETIVO PARA FAMILIARES, AMIGOS, VECINOS, PROFES, MÉDICOS... "REGALO PARA EL CUMPLE DE..." "REGALO PARA...X"
  - DIBUJAR PARA DECORAR VENTANAS, PASILLOS, PUERTAS...
  - JUEGOS EDUCATIVOS
  - REPOSTERÍA EN COCINA U OTRA RECETA QUE PODEMOS COMPARTIR CON VECINOS TOMANDO LAS MEDIDAS DE PRECAUCIÓN DADAS.
  - "SALIMOS A LA CALLE" (PODEMOS HACERLO SEGÚN INSTRUCCIÓN DE 19 DE MARZO DE 2020 DEL MINISTERIO DE SANIDAD, POR LA QUE SE ESTABLECEN CRITERIOS INTERPRETATIVOS PARA LA GESTIÓN DE LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID-19 (BOE N° 76 DEL 20 DE MARZO).
  - VEMOS UNA PELÍ O SERIE JUNTOS...
- **PROPONEN EL MENSAJE POSITIVO DIARIO:** EN EL FRIGO DE CASA O EN UNA ZONA QUE HABILITEMOS PARA ELLO (CORCHO, PIZARRA O PARED) PODEMOS IR PONIENDO CADA DÍA UN POSIT CON EL SMS QUE QUERAMOS TRASMITIR. EJEMPLOS:
  - TE AMO
  - TÚ PUEDE HACERLO
  - ERES MARAVILLOSO/A
  - UNIDOS TODO ES MÁS FÁCIL
  - CONFÍO EN TÍ
  - HOY VA A SER UN GRAN DÍA
  - VAMOS A CONSTRUIR ALGO PRECIOSO, ETC
- **PROPONEMOS LA COMIDA DEL DÍA:** CADA DÍA ELIGE UN MIEMBRO DE LA FAMILIA QUÉ SE VA A COCINAR

**DE 10:30 A 12:30:** TRABAJAMOS UNA HORA EN ACTIVIDADES ACADÉMICA ALTERNANDO 20' DE TAREA Y 10' DESCANSO

**EJERCICIO FÍSICO** PSICOMOTRICIDAD, TABLA EJERCICIOS YOUTUBE, ENTRENAMIENTO PERSONAL...

**DE 12:30 A 13:30:** EN FUNCIÓN DE LA EDAD, O HACEN OTRA HORA DE TAREAS ACADÉMICAS O JUEGO LIBRE.

**DE 13:30 A 14:00:** RECOGEMOS EL MATERIAL Y PONEMOS LA MESA

**DE 14:00 A 16:00:** COMEMOS, COMENTAMOS LA MAÑANA ENTRE TODOS, RECOGEMOS LA MESA Y FREGAMOS LOS PLATOS POR TURNOS DIARIOS Y ALTERNOS.

**DE 16:00 A 18:00:** UNA HORA DE ACTIVIDAD ACADÉMICA Y OTRA FÍSICA COMO EN LA MAÑANA, ALTERNANDO PERÍODOS DE DESCANSO CADA 20'.

**DE 18:00 A 19:00:** TIEMPO EN FAMILIA CON LA ACTIVIDAD ELEGIDA POR LA MAÑANA (SERÁ FLEXIBLE EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD ELEGIDA Y PODREMOS TOMAR HORARIO DE TIEMPO LIBRE SI SE REQUIERE).

**DE 19:00 A 20:00:** TIEMPO LIBRE. ENSEÑAMOS A UTILIZAR SU TIEMPO DE OCIO EN HACER AQUELLO QUE LES GUSTE (PUEDE SER DESDE VIDEOJUEGOS PARA LOS MÁS MAYORES, TIEMPO DE MÓVIL CON AMIGOS Y FAMILIARES, HASTA DISFRACES PARA LOS MÁS PEQUES, MAQUILLAJE, ETC).

**DE 20:00 A 21:00:** DUCHA Y PONEMOS LA MESA.

**DE 21:00 A 23:00:** CENAMOS, RECOGEMOS LA COCINA, TIEMPO DE SOBRE MESA CON PELÍ O CHARLA Y A DORMIR.

HORARIO	RUTINAS DE LUNES A SÁBADO	DOMINGO DÍA LIBRE Y DE DESCANSO
9:00-10:00	ASEO/DESAYUNO/HABITACIÓN	ASEO/DESAYUNO/HABITACIÓN
10:00-10:30	PROPIUESTA DE ACTIVIDADES EN FAMILIA, SMS POSITIVO Y ELECCIÓN DE LA COMIDA DEL DÍA	PROPIUESTA DE ACTIVIDADES EN FAMILIA, SMS POSITIVO Y ELECCIÓN DE LA COMIDA DEL DÍA
10:30-12:30	ALTERNAMOS ACTIVIDADES ACADÉMICAS (20'/10' DESCANSO) CON ACTIVIDAD FÍSICA	LIBRE
12:30-13:30	ACTIVIDAD ACADÉMICA(E.S.O)/JUEGO LIBRE (E.I./EP)	LIBRE
13:30-14:00	RECOGEMOS MATERIALIES UTILIZADOS	LIBRE
14:00-16:00	COMEMOS/RECOGEMOS MESA	COMEMOS/RECOGEMOS MESA
16:00-18:00	TAREAS ACADÉMICAS/JUEGO LIBRE	LIBRE
18:00-19:00	TIEMPO EN FAMILIA	TIEMPO EN FAMILIA
19:00-20:00	TIEMPO LIBRE	LIBRE
20:00-21:00	DUCHA/PONEMOS MESA	DUCHA/PONEMOS MESA
21:00-23:00	CENA/RECOGEMOS COCINA/SOBREMESA/DORMIR	ASEO/DESAYUNO/HABITACIÓN

\*Este horario podrá modificarse en función de cada caso, pues la carga curricular y académica no requiere del mismo tiempo en todas las etapas educativas y cada caso es diferente.

# ***¿CÓMO INSTAURO LA RUTINA?***

## **ESA ES NUESTRA PRIMERA NORMA**

**1. EL NIÑO O LA NIÑA TIENE QUE TOMAR CONCIENCIA** DE QUE ES NECESARIO TENER HORARIOS COMO EN EL COLEGIO O EL INSTITUTO; SI YA LOS TIENE ASUMIDOS, TRABAJAMOS CON LA CONDUCTA QUE QUERAMOS MODIFICAR ( NORMA X EN FUNCIÓN DE QUÉ ES LO QUE PEOR LLEVAMOS CON NUESTRO HIJO O HIJA, EJEMPLO: LAS PELEAS ENTRE HERMANOS O QUE SE DEJE LA COMIDA...).

**2. PACTAMOS LA RUTINA" O NORMA** A TRABAJAR: SE ACEPTAN PROPUESTAS QUE SEAN POSITIVAS Y NO PERJUDIQUEN NUESTRO PLAN DE ACCIÓN.

**3. PACTAMOS LAS CONSECUENCIAS** POSITIVAS Y NEGATIVAS DEL CUMPLIMIENTO DE LA NORMA EN FUNCIÓN DE LOS INTERESES DE CADA MENOR.

**4. EMPEZAREMOS CON TRES DÍAS QUE CUMPLAN** PARA TENER COMO RECOMPENSA SEGÚN INTERESES, EL DOMINGO COMO DÍA LIBRE QUE EN ADOLESCENTES ES GENIAL, Y EN LOS MÁS PEQUEÑOS HABRÁ QUE BUSCAR SUS INTERESES Y MOTIVACIONES. EJEMPLOS: TIEMPO PERSONAL CON BAÑO DE ESPUMA, MASAJES, CREAMOS UN CUENTO MOTOR EN CASA, HACEMOS UNA PELÍ, ETC SEGÚN IMAGINACIÓN Y GANAS DE HACER POR PARTE DE TODOS.  
CONSECUENCIA NEGATIVA: REDUCIR EL TIEMPO LIBRE O QUE EL DOMINGO SEA UN DÍA MÁS CON LA RUTINA DE TODOS LOS ANTERIORES POR EJEMPLO PERO PODRÁ PACTARSE OTRA CONSECUENCIA EN FUNCIÓN DEL CASO.

**5. SI DURANTE DOS SEMANAS** TENEMOS TODOS LOS DÍAS **PUNTO VERDE**, LA CONDUCTA ESTARÁ INSTAURADA Y PASARÁ A SER HÁBITO. INTRODUCIMOS ENTONCES OTRA NORMA NUEVA.



# ¿CÓMO TRABAJO LA NORMA?

LA DIBUJAMOS UNA VEZ TOMADA LA CONCIENCIA DE QUE ES NECESARIA Y PACTADAS LAS CONSECUENCIAS

1. **ESCRIBIMOS LA NORMA** EN UN FOLIO QUE ESTARÁ VISIBLE EN UNA ZONA TRANSITADA DE CASA. EL FRIGORÍFICO ES IDEAL PARA COLOCARLA PORQUE LA RECORDARÁ VARIAS VECES AL DÍA, Y ASÍ NO LA OLVIDA. EJEMPLO "CUMPLO LA RUTINA DE HOY" O SI YA LA CUMPLEN PORQUE LA TENGAN INSTAURADA, "NO ME LEVANTO DE LA MESA MIENTRAS COMO".
2. **DIBUJAMOS EL CALENDARIO SEMANAL** DE LUNES A DOMINGO Y EN UN CUADRO PONEMOS EL DÍA CON NÚMERO (LOS PEQUEÑOS QUE AÚN NO SABEN LEER, SÍ SABEN QUE ESTAMOS EN EL DÍA X Y A PARTIR DE AHÍ VAMOS A TRABJAR. PODEMOS PONERLES EL DIBUJO ALUDIENDO AL DÍA DE LA SEMANA: LUNA, LUNES, MARTES MARIPOSA, MIÉRCOLES MIEL, JUEVES JUGUETES, VIERNES VÍA DEL TREN, SÁBADO Y DOMINGO QUE NO HAY COLE PINTAMOS UNA CASA POR EJEMPLO.
3. **EXPLICAMOS QUE TENDRÁN UN PUNTO VERDE** SOBRE EL DÍA QUE ESTEMOS TRABAJANDO Y QUE PONDRÁN ELLOS MISMOS AL FINAL DEL DÍA SI CUMPLEN CON LA NORMA, **Y ROJO** EN CASO CONTRARIO.
4. **PACTAMOS LO QUE VAMOS A "PERMITIR EN PRINCIPIO"**: TRES DÍAS "MALOS" CON PUNTO ROJO, PUES NO ES FÁCIL CUMPLIR DE REPENTE CON LO ESTABLECIDO. TENEMOS QUE ARMARNOS DE PACIENCIA.
5. **RECORDAMOS** LAS CONSECUENCIAS TANTO DEL CUMPLIMENTO COMO DE LO CONTRARIO (DOMINGO PUEDE SER O NO DÍA LIBRE EN FUNCIÓN DE LO QUE ELIJAN).
6. **DIBUJAN LA NORMA**. HARÁN DOS DIBUJOS EN EL MISMO FOLIO. UNO REPRESENTA LO QUE HAY QUE HACER, EJEMPLO UN NIÑO TRABAJANDO EN SU CUARTO EN EL HORARIO DE TRABAJO, Y OTRO DIBUJO DE LO QUE NO SE PUEDE PERMITIR, EJEMPLO UN NIÑO DURMIENDO A LAS DOCE DE LA MAÑANA PINTANDO EL RELOJ QUE LO REPRESENTE O CON LOS PEQUEÑOS OTRO MOMENTO DEL DÍA QUE SABEN QUE HAY QUE RESPETAR.



# *¿QUIÉN VA A SER EL REFERENTE?*

**CON LOS ADOLESCENTES FUNCIONA ALGUIEN EXTERNO Y CON LOS PEQUES MAMÁ O PAPÁ, A VECES UN ABUELO O ABUELA**

**1. HABLAMOS CON NUESTRO REFERENTE QUE HARÁ EL SEGUIMIENTO DEL CUMPLIMIENTO DE LA NORMA. LO IDEAL ES QUE SEA ALGUIEN SIGNIFICATIVO PARA EL MENOR Y A SER POSIBLE EXTERNO.**

A VECES EL **TUTOR** DEL CENTRO EDUCATIVO O EL **ORIENTADOR U ORIENTADORA**, PUEDEN SER QUIENES POR VIDEOCONFERENCIA APOYEN EL TRABAJO DE CASA SIEMPRE QUE SEAN PERSONAS SIGNIFICATIVAS PARA EL NIÑO O LA NIÑA . **EL ABUELO O LA ABUELA** TAMBIÉN SON IDEALES COMO REFERENTES SI LA RELACIÓN CON LOS NIÑOS ES BUENA. EL REFERENTE EXTERNO SE UTILIZARÁ EN NUESTRA INTERVENCIÓN SIEMPRE Y CUANDO SEA POSIBLE.

**2. AL FINAL DEL DÍA** EN CASA PONDRÁ EL PUNTO ROJO O VERDE EN FUNCIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LA NORMA. SI EL REFERENTE ES EXTERNO AL ÁMBITO DEL HOGAR FAMILIAR, LOS ADULTOS RESPONSABLES MANTENDRÁN UN CONTACTO PERIÓDICO VÍA TELEFÓNICA O CORREO ELECTRÓNICO PARA INFORMAR DE LOS POSIBLES INCIDENTES OCURRIDOS Y TRABAJAR CONJUNTAMENTE AL DÍA SIGUIENTE.

**3. HABRÁ CONEXIÓN DIRECTA CON EL MENOR** MÍNIMO UNA VEZ A LA SEMANA PARA REPASAR CÓMO HA IDO E INTRODUCIR LAS MEJORAS OPORTUNAS. SI SE PUEDE HACER EN DÍAS ALTERNOS, ESO ES LO IDEAL PARA QUE COMPROUEBEN QUE NO ESTÁN SOLOS O SOLAS EN ESTA TAREA Y QUE VAMOS A AYUDARLOS ENTRE TODOS.

# ***¿ALGUNA DUDA O NECESITAS APOYO EN EL SEGUIMIENTO?***

**NO DUDES EN CONTACTAR CON EL EOEE EN TGC**

[https://equipotecnicoorientaciongranada.com/trastornos-  
graves-de-conducta/](https://equipotecnicoorientaciongranada.com/trastornos-graves-de-conducta/)

