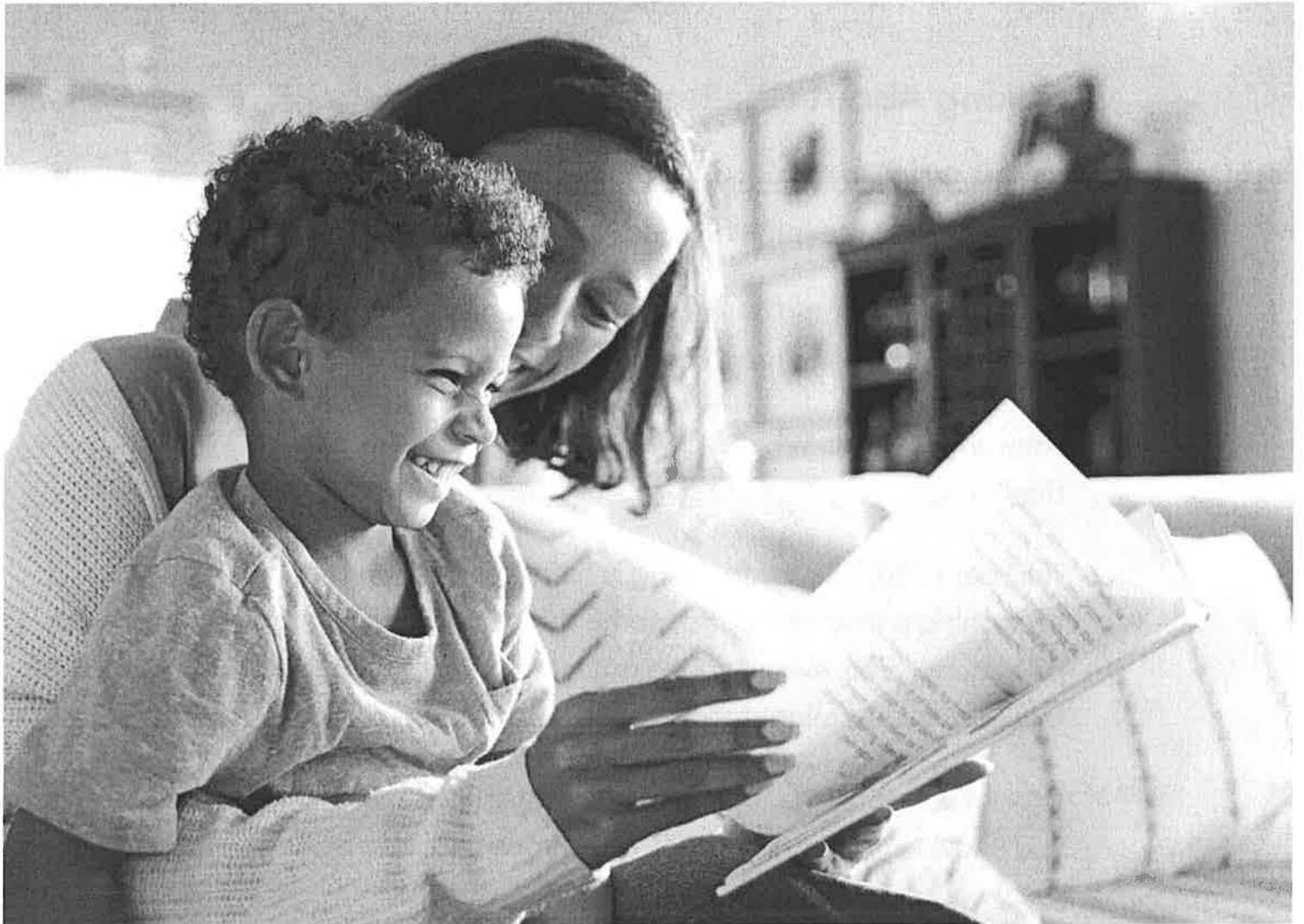


■ ■ Talking With Your Child

What to Say to Your Child About Trouble With Focus

By The Understood Team



about it. For instance, if your child has been diagnosed with ADHD, use that term and explain what it means.

The harder part is knowing what to say in the moment. That could be when your child is zoning out, not following directions, or doing poorly in school because of focus challenges. Here are three things to do when you talk to your child about not focusing.

1. **Point out the behavior.** Kids don't always realize when they lose focus.
2. **Ask your child what might help.** That tells your child there are ways to work on it.
3. **Don't accuse or criticize.** Avoid saying things like "you never pay attention" or "you have to stop daydreaming."

Here are some common situations for kids with focus challenges and examples of things you can say:

When the teacher raises concerns about focus: "I know you try hard to pay attention in class, but your teacher says you get distracted. What would make it easier to focus? Your teacher suggested having you sit up front and away from the window."

When lack of focus causes a problem: "You must not have paid attention when I asked you to walk the dog. Now she's had an accident. I'll clean it up this time, and then we'll talk about how to help you focus on the things you need to do."

When your child doesn't focus on homework: "You haven't gotten any farther in your reading since the last time I checked in. What do you think can help keep your mind from wandering? Some people focus better when they listen to music. Do you want to try that?"



Qué decir a su hijo sobre la dificultad para concentrarse

Por El equipo de Understood

Muchos niños tienen dificultad para poner atención y permanecer enfocados cuando se espera que lo hagan. Esto puede ser frustrante para todos. Pero decirles constantemente que tienen que poner atención o concentrarse cuando en realidad no pueden, seguramente los hará sentir mal.

Es importante saber qué decir a su hijo sobre los problemas para enfocarse. Permite que usted responda de manera positiva cuando su hijo no pone atención. Ofrece a su hijo la oportunidad de hablar de sus dificultades. Y permite que ambos trabajen en estrategias para permanecer concentrado.

A continuación algunas recomendaciones para hablar con su hijo sobre las dificultades para enfocarse.

Hablar de los desafíos

Cuando usted habla con su hijo acerca de sus retos, hay dos mensajes importantes que debe transmitir:

1. Que usted entiende o quiere entender.
2. Que usted está ahí para ayudarlo.

Enfóquese en una habilidad. Cuando los niños tienen dificultad con una habilidad o para realizar una actividad, no lo están haciendo a propósito.

Diga a su hijo: "Sé que te cuesta enfocarte, y que no todo es interesante. Pero es importante que te enfoques en algunas cosas, aunque no te interesen. Hablemos de qué podría facilitar que te enfoques en esas cosas".

Dígale que muchas personas tienen dificultad para concentrarse. Si usted sabe por qué su hijo tiene problemas para enfocarse, sea abierto al respecto. Por ejemplo, si fue diagnosticado con TDAH, utilice ese término y explíquelo lo que significa.

Lo más difícil es saber qué decir en el momento, cuando su hijo está distraído, no sigue las instrucciones o le va mal en la escuela debido a su dificultad para concentrarse. A continuación tres cosas que podría hacer cuando hable con su hijo acerca de la falta de concentración:

1. **Destaque el comportamiento.** Los niños no siempre se dan cuenta cuándo pierden la concentración.