

RECURSO GRATUITO

CÓMO AYUDAR CON LOS DEBERES

IDEAS SENCILLAS PARA ALUMNADO CON TEA



✗ «Ponte con eso.»

✓ «Saca el cuaderno. Haz el ejercicio 1.»

TERMINADO ✓

QUÉ INCLUYE

- 9 claves explicadas con ejemplos
- Instrucciones cortas: ejemplos de SÍ y de NO
- Qué hacer si hay bloqueo o enfado
- Hoja-resumen para pegar en la nevera

EDICIÓN ADAPTADA · TEA

**ALAS**
EDICIONES ÁNGEL ROMERO

Los deberes pueden ser un momento difícil para un niño o una niña con TEA: ha pasado muchas horas en el colegio, está cansado y cambiar de actividad le cuesta. Estas ideas ayudan a que la tarde sea **más tranquila y más previsible**. No hace falta usarlas todas a la vez: elegid dos o tres y mantenedlas cada día.

1 Preparar el espacio



- Haced los deberes **siempre en el mismo sitio**: una mesa con buena luz y una silla cómoda.
- En la mesa, **solo el material de hoy**. Guardad juguetes, pantallas y objetos que distraen.
- Apagad la tele y bajad el ruido de la casa. Si le molesta el ruido, puede usar **cascos**.
- Dejad el estuche siempre preparado: lápiz con punta, goma y colores.

2 Rutina fija y anticipación



- Elegid **una hora fija** para los deberes. Por ejemplo: merienda, descanso y después deberes.
- Ponedlo en la **agenda visual de casa** para que lo vea antes.
- **Avisad antes** de empezar: «En 5 minutos empezamos los deberes». Un reloj o un temporizador ayudan a ver el tiempo.
- Usad **PRIMERO · DESPUÉS**: «Primero, deberes. Después, parque».

3 Instrucciones cortas y literales



Muchos niños con TEA entienden las palabras **al pie de la letra**. Las frases hechas, las ironías y las preguntas que no son preguntas confunden. Decid **qué tiene que hacer**, paso a paso.

✗ NO DECIMOS

«Ponte con eso.»

«¿Quieres hacer los deberes?»

«Venga, que esto está chupado.»

«No te distraigas.»

«Date prisa, que no acabamos nunca.»

✓ SÍ DECIMOS

«Saca el cuaderno de Matemáticas. Haz el ejercicio 1.»

«Ahora toca deberes.»

«Lee la primera frase.»

«Mira la hoja. Escribe la palabra.»

«Haz 3 sumas más. Después descansas.»

4 Dividir la tarea



- Dad **una tarea cada vez**. Tapad el resto de la hoja con un folio.
- Si una tarea es larga, partidla en pasos y escribidlos en una lista con casillas.
- Marcad cada paso al terminar. Así ve cuánto ha hecho y cuánto falta.

EJEMPLO DE LISTA

- ☐ 1. LEO LA PREGUNTA.
- ☐ 2. BUSCO LA RESPUESTA.
- ☐ 3. ESCRIBO LA RESPUESTA.

5 Tiempo visible



- Usad un **temporizador visual** o un reloj de arena: así ve cuánto tiempo queda.
- Bloques cortos de trabajo: **10 o 15 minutos**. Después, un **descanso corto** de 3 a 5 minutos, también con temporizador.
- Antes de que suene, avisad: «Queda 1 minuto». Al sonar, se cumple lo dicho.
- Si los deberes duran mucho más de lo previsto, paradlo y comentadlo con el colegio (clave 9).

6 Usar «TERMINADO»



- Cada tarea tiene **un final claro**. Al acabar, la hoja va a una bandeja o caja de **TERMINADO**.
- Decid siempre la misma palabra: «Terminado». Así sabe que esa tarea ya no vuelve.
- No añadáis tareas por sorpresa al final. Si hay que repasar algo, ponedlo en la lista desde el principio.

7 Refuerzo



- Decid **qué ha hecho bien**, con palabras concretas: «Has escrito las 5 palabras». Mejor que «¡Muy bien!» solo.
- Al terminar, **lo que se dijo en el DESPUÉS**: jugar, el parque, su actividad favorita.
- Podéis usar puntos o pegatinas en una tarjeta. Lo que ha ganado **no se quita**.
- Valorad el esfuerzo y la autonomía, no solo que esté todo correcto.

Recordad: los deberes no deben ser una pelea diaria. Si la tarde siempre termina mal, es una señal para cambiar algo: el tiempo, la cantidad o el tipo de ayuda.

8 Qué hacer si hay bloqueo o enfado



Un bloqueo o un enfado **no es desobediencia**: suele significar que la tarea es demasiado difícil, que está muy cansado o que hay demasiado ruido. En ese momento no puede aprender. Primero hay que recuperar la calma.

1



PARO

Dejamos la tarea. No insistimos.

2



MENOS PALABRAS

Frases muy cortas. Voz tranquila.

3



DESCANSO

Un sitio tranquilo y un tiempo fijo.

4



VOLVEMOS

Con una tarea más pequeña.

- No discutáis ni expliquéis en el momento del enfado. Habladlo después, cuando esté tranquilo.
- Ofreced las ayudas que ya conoce: respirar despacio, beber agua, los cascos, apretar una pelota.
- Al volver, empezad por algo que sí sabe hacer. Así recupera la seguridad.
- Apuntad qué pasó: la hora, la tarea y qué ayudó. Esa información es muy útil para el colegio.

9 Coordinarse con el colegio



- Preguntad al tutor o a la tutora **cuánto tiempo deberían durar** los deberes y qué es lo importante.
- Usad la **agenda o el cuaderno de comunicación**: anotad qué ha hecho solo, qué ha hecho con ayuda y qué no ha podido hacer.
- Si los deberes provocan bloqueos frecuentes, pedid una **reunión**: se pueden adaptar la cantidad, el formato o el tiempo.
- Usad en casa **las mismas palabras y los mismos pictogramas** que en el aula. Pedid una copia de los que usan.
- Contad también lo que sale bien. Al colegio le ayuda saber qué funciona en casa.

Recursos relacionados: la **Agenda visual para casa** (con la rutina de deberes paso a paso) y el **Kit de autorregulación** de la Colección Alas se pueden usar junto con esta guía.

LOS DEBERES EN CASA

Hoja-resumen. Recortad por la línea y pegadla en la nevera o junto a la mesa de estudio.

1



SIEMPRE EN EL MISMO SITIO.

Mesa despejada. Sin tele.

2



MISMA HORA. AVISAMOS ANTES.

«En 5 minutos, deberes.»

3



FRASES CORTAS Y CLARAS.

«Saca el cuaderno.»

4



UNA TAREA CADA VEZ.

Tapamos el resto.

5



TIEMPO VISIBLE.

15 minutos. Después, descanso.

6



TERMINADO.

La hoja va a la caja.

7



DECIMOS QUÉ HA HECHO BIEN.

«Has escrito 5 palabras.»

8



HABLAMOS CON EL COLE.

Mismas palabras en casa y en el aula.

SI HAY BLOQUEO O ENFADO

1



PARAMOS

2



POCAS PALABRAS

3



DESCANSO

4



VOLVEMOS CON ALGO PEQUEÑO

PRIMERO, LA CALMA. DESPUÉS, LOS DEBERES.