



RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A LOS HIJOS E HIJAS CON *DISLEXIA* EN CASA

- Apoya, motiva y refuerza a tu hijo/a (evita castigar cuando el niño/a no logre los objetivos).
- Haz que a tu hijo/a le lleguen estos mensajes con claridad y credibilidad:
 - Tu hijo/a **NO** tiene una baja capacidad mental, puede que haya tenido que esforzarse y le tocará aplicarse bien para alcanzar un buen nivel de lectura y escritura.
 - Tu hijo/a **NO** tiene ningún problema; hay una dificultad a la que se le pueden poner soluciones.
 - Que le seguiréis queriendo aunque es posible que no vaya especialmente bien en el colegio. Seguro que sois capaces de encontrar otras capacidades y cualidades maravillosas en vuestro hijo/a.
 - Dejadle claro a vuestro hijo/a que puede tener éxito.
 - Vuestro hijo/a tiene que saber que llegar a los objetivos le implicará una cantidad de trabajo mayor, pero que recibirá una ayuda específica para ello.
- Haz que le lleguen los mensajes anteriores a todas las personas implicadas en el proceso educativo de tu hijo/a.

- Es fundamental que como padres rebajéis el nivel de ansiedad y frustración que podáis experimentar, para evitar transmitirle a vuestro hijo/a esa ansiedad.
- Aumentad la autoestima de vuestro hijo/a focalizando en otras áreas de su vida en las que se desenvuelva con normalidad.
- Evaluad a vuestro hijo/a de acuerdo a su propio nivel, esfuerzo y rendimiento.
- Háblale a tu hijo/a de personajes famosos con dislexia que han tenido una vida muy fructífera.
- **NO** compares a tu hijo/a con dislexia con un hermano/a que no presente esta dificultad. No es adecuado, es inútil y además es contraproducente.
- A la hora de hacer actividades académicas en casa:
 - Evitad ser una fuente de ansiedad. Si la dificultad de tu hijo/a te lleva a enfadarte y perder la calma las condiciones de aprendizaje positivo se volverán inalcanzables.
 - No te fijes solo en los resultados, focaliza en los procesos.
 - Valora cada pequeño avance y cada esfuerzo.
 - No hagas de la lectura una obligación que el niño/a rechace. Asocia la lectura con actividades placenteras: leer a dos voces, leerle cuentos, jugar al teatro, etc.
 - No le corrija sistemáticamente todos los errores en la lectura, céntrate en lo que consigue hacer bien.
- Adapta el ambiente familiar para que sea un ambiente proclive a la superación de la dislexia:
 - Supera las confusiones con las horas del día.
 - Las equivocaciones de dónde se colocan las cosas.
 - Acepta su tendencia al desorden y a la distracción (apóyale y dale estrategias para luchar no le castigues y regañes).
 - Para superar las dificultades con el cumplimiento de las instrucciones, dáselas muy claras y concretas y asegúrate de que lo ha comprendido.
 - Sé paciente. Si eres una persona impulsiva o con dificultades para mantener la calma realiza algún tipo de actividad de relajación que te pueda ayudar, practica *mindfulness*.
- Actividades verbales para desarrollar la conciencia fonológica:
 - Elije una letra y durante todo el día busca con tu hijo/a objetos que empiecen por esa letra.
 - Inventa rimas con tu hijo/a.

- Describir las cosas que ve en el aire libre usando palabras que empiecen por el mismo sonido, ejemplo: coche caro, plátano pocho, tienda tétrica, etc.
- Cantar canciones o rimas marcando el ritmo con las palmas.
- Leer juntos una historia que rime.
- Recitar poemas con rima.
- Jugar al veo-veo, palabras encadenadas, etc.
- Actividades para reforzar atención, memoria y vocabulario.
 - Decir los nombres de las calles por las que pasas y luego que el niño/a os guíe hasta una calle.
 - Aprender algunos números de teléfono de casa, abuelos, amigos, etc.
 - Localizar en las tiendas lo que se va a comprar y cogerlo (ayudarse con los carteles en grandes centros comerciales).
 - Jugar con puzzles, barajas de cartas de familias, etc.
 - Buscar diferencias entre dos dibujos casi idénticos.
 - Juegos de memoria para su edad (o enseñar una fotografía y luego preguntar por detalles).
 - Descripción de objetos de la casa que tiene que encontrar y/o adivinar.
 - Recordar qué comió el día anterior en la cena y la comida.
 - Cambiar objetos en una habitación de su lugar habitual y preguntar para ver si nota alguna diferencia.
 - Ver un programa de televisión o una serie y hacerle luego preguntas sobre lo que ha sucedido, las cosas que han salido, etc.
- Coordinaros con la escuela para que la familia y el centro educativo vayáis en la misma dirección.
- Enséñale la utilidad de leer: hacer conjuntamente recetas que tu hijo/a va leyendo, ponle notas escritas para recados y mensajes, que él/ella lea las notas que dan en el colegio.
- Leed delante de vuestro hijo/a.
- Acerca a tu hijo/a a la actividad lectora, acudiendo a la biblioteca pública, regalando libros acordes a su nivel, leyendo juntos, etc.
- Para saber qué tipo de textos, que tipo de libros y cuentos y con qué material podéis trabajar en casa lo mejor es coordinarse con el centro educativo, para no usar métodos contraindicados o ser repetitivo.
- Ayuda específica en lectura:
 - Antes de leer:
 - recapitula sobre lo que va a leer.

- ayúdale a recordar lo que ya sabe del tema.
- focaliza la atención sobre título, índices, capítulos, apartados, etc.
- Durante la lectura:
 - Señala imágenes y esquemas para que lo relacione con el texto.
 - Que te cuente lo que está leyendo.
 - Pregunta sobre los problemas que surjan y pídele que concrete qué no entiende.
 - Ayúdale cuando no entienda releyendo, focalizando sobre el contexto, uso del diccionario, etc.
- Después de la lectura:
 - Conversa sobre la lectura, sobre las partes más complicadas de leer y entender, etc.
 - Que anote las dudas para preguntarlas en clase.
 - Recordar vocabulario nuevo.
 - Ayúdale a resumir, hacer esquemas y a sacar conclusiones.
- Puedes grabar las lecturas para que tu hijo/a pueda escuchar sus propios avances.



Avanza Psicoeducación
San Fortunato, 8 28041 Madrid
info@avanzapsicoeducacion.es · 662 152 855
www.avanzapsicoeducacion.es