

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR CON ALUMNADO CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

➤ BREVE DESCRIPCIÓN DEL TRASTORNO:

Los chicos y chicas hiperactivos son escolares con dificultades, ya que su cerebro funciona de manera diferente al de los demás. Si bien cada alumno con TDAH es diferente, podemos decir que sus dificultades más frecuentes se centran en:

- Problemas para **mantenerse quietos**, necesitan moverse más que los demás.
- Problemas para **prestar atención** a algo: Una tarea, una explicación, un juego...
- La **impulsividad** desde dos puntos de vista:
 - Como conducta incontrolada de los chicos imprudentes, que no piensan en las consecuencias de sus acciones, y demandan gratificaciones inmediatas.
 - Como manera de responder rápida e incorrectamente a tareas de resolución de problemas.

Otras características que eventualmente aparecen y que se consideran de tipo secundario para el diagnóstico de este síndrome son:

1. **Trastornos de conducta:** Conducta desafiante, agresividad y/o problemas de relación. Aunque conozcan el modo correcto de comportarse o actuar en una situación determinada, no siempre lo recuerdan en el momento oportuno, pues que a menudo no logran recurrir a sus experiencias pasadas para decidir la mejor actuación en el presente.
2. **Dificultades de aprendizaje:** Suelen ser persistentes y resistentes a la modificación. La impulsividad afecta a la actividad cognitiva haciendo que las estrategias de aprendizaje sean ineficaces. Los problemas de atención se reflejan en una menor capacidad para atender a los estímulos centrales, aprendiendo como buenos los secundarios, así como en dificultades para procesar ciertos tipos de información, cometiendo más errores. La imposibilidad para autorregular sus emociones les lleva a menudo a la desmotivación ante las tareas, disminuye su capacidad para mantener la atención durante cierto periodo de tiempo, una memoria de trabajo deficitaria...
3. **Alteraciones perceptivo motrices y praxias constructivas:**
 - Motricidad gruesa: Movimientos torpes y sin ritmo, andan de modo desgarbado, chocan a menudo con objetos, caen con facilidad.
 - Motricidad fina: Presentan inadecuada orientación espacial y temporal. En matemáticas les resulta difícil orientarse en todos aquellos cambios de direccionalidad que suponen las operaciones aritméticas. En lectura y escritura es donde se manifiesta más su problemática: inversiones, escritura en espejo, mala grafía, inadecuada organización del espacio...
4. **Trastornos emocionales:** Inestabilidad afectiva, baja autoestima, depresión, desmotivación...

Los **adolescentes hiperactivos** suelen presentar frecuentemente estas características:

- ◆ **Hipo-Hiperactividad:** La hiperactividad da lugar a una inquietud más interna, mostrándose hipoactivos por el día, con rebotes de síntomas a la tarde/noche, lo cuál les alterará el sueño.
- ◆ **Impulsividad:** Su escasa capacidad de reflexión les convierte en "actuadores" que olvidan pensar a tiempo en las consecuencias de sus actos, pudiendo comprometer su propia integridad.
- ◆ **Necesidad de gratificación inmediata:** Es necesario encontrarles potentes motivaciones positivas para ayudarle en su día a día, pues exigen gratificaciones inmediatas.
- ◆ **Necesidad de estimulación:** No toleran el aburrimiento, por lo que pueden convertir situaciones rutinarias en aventuras altamente estimulantes para ellos.
- ◆ **Inconsistencia emocional:** Si la tarea o instrucciones a seguir les aburren, desconectan.
- ◆ **Olvidos y pérdidas:** Son desordenados y pierden u olvidan a menudo sus materiales.
- ◆ **Indecisión o inseguridad:** Ante tareas se muestran inseguros y agitados, sin saber empezar.
- ◆ **Concepción alterada del tiempo:** No calculan cuánto les lleva hacer algo y no se organizan.
- ◆ **Escasa autoobservación:** Tienen dificultad para atribuir responsabilidades y se precipitan al observar y analizar los hechos y sus conductas, no identificando bien causas y consecuencias.
- ◆ **Labilidad emocional:** Presentan altibajos importantes en su estado anímico.
- ◆ **Dificultades de relación con iguales:** Suelen tener problemas con los demás, a causa de sus dificultades para escuchar en silencio, respetar turnos..., o por su necesidad de ser el centro de atención en todo momento.

➤ PAUTAS GENERALES:

- Tener siempre presente que muchas de sus conductas molestas son consecuencia de su hiperactividad, y por tanto de carácter inconsciente y no intencionado.
- Mantener el orden en el aula y esforzándonos por crear un ambiente de trabajo tranquilo y relajado.
- Sentar al alumno cerca del profesor y lejos de la ventana o de una pared en caso de que contenga elementos que le puedan distraer.
- Sentarle entre alumnos tranquilos.
- Asignarle alguna actividad que implique movimiento para que tenga la posibilidad de liberar energía, como: borrar la pizarra, ir a por papel, colocar las sillas, etc. Se puede usar como recompensa.
- Enviarle fuera del aula a realizar alguna tarea cuando se encuentre especialmente alterado.
- No castigarle cuando se levanta si eso ocurre al final de las tareas que está realizando en clase y siempre que no moleste a nadie. Si es necesario se puede negociar para permitirle levantarse cada cierta cantidad de minutos (legalizar la situación)
- Ofrecerle actividades libres como dibujar..., para evitar o reducir los tiempos de espera.
- Enseñarle a pensar antes de actuar, hablar, preguntar, escribir o tomar una decisión.
- No permitirle encima de la mesa más material que el estrictamente necesario para trabajar y hacerle mantener sus cosas en orden, con el fin de evitar la sobreestimulación.
- Mirarle a los ojos, incluso instigarle para que lo haga, cuando se le habla.
- Pedirle que repita los mensajes que se comunican para comprobar que ha prestando suficiente atención y lo ha comprendido.
- Asegurarse que anota en su cuaderno o agenda las tareas que se le mandan para casa.
- Fomentar respuestas activas como metodología: poder preguntar, salir a la pizarra, escribir en su cuaderno, pintar, etc.
- Darle instrucciones cortas y sencillas, para después, cuando llegue a atenderlas satisfactoriamente, pasar a instrucciones largas y complejas.
- Prestarle un seguimiento más directo en los momentos en los que inicia una tarea o en los que pase de una actividad a otra, pues es cuando más tenderá a dispersar su atención.
- No se le puede exigir todo a la vez. Se debe procurar secuenciar lo que queramos que aprenda en pequeños pasos y reforzar cada uno de ellos: si comienza por acabar las tareas, se le felicita por conseguirlo, luego que lo intente con buena letra y se le valorará, más tarde que el contenido sea también correcto. Pedirle todo a la vez, le desmotivará porque no será capaz de realizarlo.
- Disminuirle el tiempo que debe dedicar a la realización de una tarea. Por ejemplo: dividir la realización de las tareas por etapas, completarlas en distintos momentos.
- Aumentar la estructuración tanto por escrito como verbalmente de las tareas que tiene que realizar.
- Usar referencias visuales cuando se imparte clase mediante instrucciones auditivas.
- En los exámenes, si fuera el caso, ponerle un problema/tarea por hoja. No se debe recargar en una misma página dos tareas.
- Enseñarle en detalle los criterios por los que un trabajo, un examen..., se considera aceptable.
- En las correcciones, explicarle con claridad cuál ha sido su error, cuidando no dañar su autoestima. Se ha comprobado que muchas de las dificultades en el aprendizaje de estos alumnos se debe al deterioro de su autoestima y no a la presencia de trastornos específicos.
- Enseñarle habilidades para aprender estudiar, para estructurar lo que aprende: realizar esquemas, resúmenes, etc.
- Reforzarle positivamente ante sus compañeros y evitar insistir siempre en todo lo que hace mal. Poner especial interés en animarle cuando consigue algo que le ha implicado concentrarse, cuando ha atendido, cuando levanta la mano para preguntar, cuando contesta sin equivocarse, etc., y no ridiculizarle delante de los compañeros cuando fracase en una tarea escolar.
- Cuando se le aplique una sanción, procuraremos que no sea producto de nuestro propio enfado.
- Es imprescindible mantener una relación positiva y de confianza entre el profesorado y la familia, intentando que el alumno sea consciente y participe de dicha relación.
- Poner especial cuidado en la relación de afecto con el alumno/a, mostrándole nuestro interés y deseo de ayudarle y ofreciéndole seguridad y confianza en sus posibilidades.

➤ **PAUTAS PARA LA FALTA DE CONTROL MOTOR Y LA IMPULSIVIDAD:**

- **Si no permanece mucho tiempo sentado y se levanta:**
 - "Legalizar" que se levante cuando y con la frecuencia que el profesor considere oportuna.
 - Aumentar la frecuencia con que le pedimos que acuda a la mesa del profesor si es necesario.
- **Si molesta o interrumpe a los demás:**
 - Determinar en cada caso si se trata de una conducta deliberada o de un acto inconsciente fruto de la hiperactividad y la impulsividad.
 - Colocar mesas aisladas en la clase "para trabajar concentrado".
 - Favorecer conductas de apoyo a los demás.
 - Enseñarle a disculparse y ayudarle a comprender las posibles consecuencias de sus actos.
 - Cuando pierda completamente el control hay que retirarle del aula, sin enfrentarse ni entrar en una lucha de poder. Posteriormente, dedicaremos un tiempo a hablarlo. No obstante, se ha de evitar el abuso de la expulsión del aula, pues no favorece el desarrollo de su autocontrol.
- **Si corre por los pasillos o las escaleras:**
 - Si tiene muchas conductas negativas y no interesa comenzar a cambiar ésta, encargarle cerrar la clase o acompañarle al recreo.

➤ **PAUTAS PARA LA FALTA DE ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN**

- **Si olvida traer los deberes, los libros o el material:**
 - Duplicar los libros principales y llevarlos y traerlos todos los días.
 - Entrenarle en el uso de la agenda, supervisándola el profesor o un compañero de clase.
- **Si su pupitre es un desastre:**
 - Determinar un momento de la semana en el que se pueda dedicar a organizar su mesa.
- **Si no apunta los deberes:**
 - Entrenarle en anotar los deberes, p. ej., nombrándole junto con otro compañero, miembro de la "comisión de deberes" y encargándoles apuntar en el corcho del aula las tareas pendientes.
 - Potenciar el buen uso de la agenda para planificar y organizar sus tareas (no usarla para intercambiar informaciones conductuales con la familia, para ello usar notas, llamadas..., pues es importante que la agenda sea un material para el uso del propio alumno)
- **Si escribe de forma desorganizada, no respeta los márgenes:**
 - Analizar con él los errores de organización que comete.
 - Comenzar por intentar modificar lo que resulte más vistoso y sencillo.
 - Revisar cada semana sus trabajos para anotar cada vez que logre cumplir con el compromiso.
 - Volver al lápiz si es necesario.
 - Enseñarle a utilizar una pauta en folio en blanco.
 - Marcar los márgenes y utilizar papel de una raya en vez de cuadritos.
- **Si no termina los exámenes y/o se salta preguntas:**
 - Enseñarle estrategias, como empezar primero por las preguntas más cortas y más fáciles.
 - Entrenarle en la utilización del reloj.
 - Que ensaye en casa realizando exámenes simulados.
 - Exigirle revisar las preguntas antes de entregar definitivamente el examen.

➤ **PAUTAS PARA CENTRAR LA ATENCIÓN DEL NIÑO CON TDAH EN EL AULA**

- Acordar con él alguna señal que se le haga cuando se encuentre distraído y que él sepa que significa que debe volver a la tarea.
- Darle las instrucciones por escrito y pedirle que nos explique lo que debe hacer.
- "Pillarle atendiendo" para prestarle atención y hacerle consciente de su conducta.
- Enseñarle a utilizar las autoinstrucciones al hacer los diferentes ejercicios y actividades.
- Mencionar su nombre cuando explicamos algo le ayudará a centrarse en lo que estamos diciendo.
- Plantearle actividades cortas o dividir una tarea en pequeñas etapas para que le resulte más fácil prestar atención y acabarlas.

- Establecer diariamente algunos minutos para organizar la mesa y el material de trabajo.
- Indicarle los pasos a seguir al realizar una actividad, para que le resulte más fácil centrarse en ellos.
- Cuando le demos una instrucción pedirle que nos la repita para ver si ha prestado atención.
- Si le colocamos en la primera fila, cerca de la mesa del profesor, la mayoría de los estímulos distractores quedarán a su espalda.
- Colocarle en algún momento en una mesa de cara a la pared para facilitarle la concentración (también se debe hacer con cualquier otro alumno que necesite mejorar su atención)
- Ayudarle a ser consciente del tiempo con relojes, cronómetros, etc., pues eso le ayudará a atenerse al tiempo para realizar la tarea.
- Utilizar dibujos, señales o gráficos como estímulo que le ayude a prestar atención a la tarea.
- Mantener las mismas rutinas en la organización de la clase. Comunicarle con antelación cualquier cambio de rutina, pues en estas situaciones su sentimiento de desconcierto suelen llevarle a aumentar su nivel de ansiedad y su hiperactividad.
- Hacerle ver con frecuencia cómo está realizando la tarea.
- Presentar las tareas en el formato más atractivo posible.
- Hacer que algún compañero le ayude, le supervise la tarea, etc. Él también debe ayudar en algún momento a otro compañero que lo pueda necesitar.

➤ **PAUTAS PARA LA BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y EL DESEO DE RECONOCIMIENTO**

- **Si trata de llamar la atención de los demás, hace el payaso, contesta al profesor para ser el centro de atención de sus compañeros:**
 - Tomar conciencia de su dependencia emocional: mostrarse cercano, hacer que se sienta aceptado y querido, no escatimar en palabras de ánimo y refuerzo.
 - Permitirle contar chistes en los días especiales, permitirle colaborar con algún profesor como apoyo de chicos más pequeños...
 - Si llama la atención de forma negativa, ignorar su conducta y prestar atención a la primera conducta adecuada que tenga (solo funcionará si nadie más le presta atención), o mandarle salir de clase unos minutos para que deje de recibir atención.
- **Si teme fracasar, miente, esconde los trabajos o no dice que tiene deberes:**
 - Enfrentarle a las consecuencias de su conducta (si copió los ejercicios: hacerlos de nuevo)
 - Poner en marcha las medidas oportunas para que pierda el miedo a equivocarse y para que gane confianza en sí mismo: fragmentarle las tareas, animarle con mayor frecuencia, pedirle que registre sus éxitos, fomentar el reconocimiento social.
- **Si le irritan las correcciones del profesor y pone malas caras o contesta:**
 - Al corregir sus trabajos, asegurarnos primero de hacer algún comentario positivo.
 - Acompañar las notas negativas con comentarios positivos.
 - Transmitirle que tenemos fe en que acabará teniendo éxito en el futuro.

➤ **PAUTAS PARA LAS DIFICULTADES EN LA RELACIÓN CON COMPAÑEROS**

- **Si muestra un comportamiento más infantil y no encaja:**
 - Favorecer que tenga más grupos de compañeros en los que se incluyan chicos de edades algo inferiores.
 - Reforzarle cuando use comportamientos que puedan favorecer la aceptación de los demás.
 - Ayudarle organizando actividades cooperativas que le ayuden a integrarse.
- **Si reacciona de forma desproporcionada ante hechos leves, se enfada, contraataca...**
 - Potenciar la seguridad en sí mismo y mejorar su autoestima.
 - Ignorar la rabieta hasta que se le pase.
- **Si se meten con él porque toma medicación:**
 - Tratar la medicación como vitaminas especiales que ayudan a no cansarse mientras trabaja, sin hacer alusión a ningún trastorno.