

Medidas de respuesta de nivel III. Trastorno Déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Síntomas

Inatención

- » A menudo no presta atención suficiente a los detalles y comete errores por descuido tanto en las tareas escolares como en otras actividades.
- » A menudo se dispersa y no sigue las instrucciones que se le indican.
- » A menudo parece no escuchar cuando se le habla.
- » A menudo pierde cosas necesarias para las tareas (lápices, libros, ejercicios escolares, agenda...).
- » A menudo es descuidado y olvidadizo en las actividades diarias (lavarse los dientes, vestirse, recoger sus cosas).
- » A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.

Hiperactividad

- » A menudo mueve en exceso manos y pies y se retuerce en el asiento.
- » A menudo le cuesta quedarse sentado cuando lo debe hacer.
- » A menudo corre o trepa en situaciones inapropiadas.
- » A menudo le es difícil jugar o participar en actividades de forma tranquila.
- » A menudo habla en exceso.
- » A menudo expresa las emociones con mayor intensidad.
- » A menudo va de un lado a otro sin motivo aparente.

Impulsividad

- » A menudo actúa sin pensar.
- » A menudo habla en momentos poco oportunos o responde precipitadamente a preguntas que todavía no se han acabado de formular.
- » A menudo interrumpe en juegos y explicaciones.
- » A menudo es poco previsor y olvida planificar.
- » A menudo pierde con facilidad la paciencia.
- » A menudo tiene mal humor o irritabilidad.
- » A menudo no sabe perder y se pelea por cualquier cosa.
- » A menudo destroza sus propias cosas y las de otros.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

Para dar instrucciones:

- » Ante explicaciones largas, pactar una señal con el alumno para favorecer que su atención se mantenga focalizada. Mantener el contacto ocular. Darle una orden breve, clara y concisa en términos positivos.
- » Si es necesario, secuenciar la tarea y repetir la instrucción a cada paso.
- » Pedirle que la repita en voz alta, para asegurarnos que la ha entendido.
- » Repetir las instrucciones cuando sea necesario.
- » Reforzar positivamente su cumplimiento.

Para la realización de los trabajos en clase:

- » Situarlo en primera fila, preferiblemente rodeado de compañeros tranquilos que faciliten su concentración.
- » Evitar posibles distracciones (ventanas, juegos, ...).
- » Dedicar tiempo suficiente a explicarle los trabajos que tiene que hacer.
- » Las tareas tienen que estar organizadas al máximo: cortas, escaladas por dificultad y en formatos simplificados.
- » Permitirle un tiempo suficiente para pensar.
- » Supervisar que el alumno avanza y proporcionar apoyo para evitar errores por despiste.
- » Darle tiempo extra.
- » Se puede crear un espacio para "trabajar en silencio o tranquilamente" donde pueden acudir cuando lo necesiten.
- » Reconocer los pequeños avances, refuerzo positivo.
- » Animarlo a que pida ayuda cuando la necesite.
- » Conocer su estilo de aprendizaje e introducir elementos de su interés en la tarea para fomentar la motivación.
- » Tutorías individualizadas para pactar objetivos, supervisar tareas, organización del material, resaltar progresos, comentar notas, etc.
- » Proporcionar "feedback" inmediato de las tareas.
- » Potenciar el uso de autoinstrucciones

Para los deberes:

- » Fomentar el hábito de ordenar sus cosas en clase diariamente.
- » Supervisar la agenda, asegurar que escribe bien todas las tareas.
- » Proporcionar un calendario con las fechas de los exámenes y trabajos.
- » Ajustar los deberes a las posibilidades del alumno.
- » Mantener una supervisión sobre los trabajos a largo plazo.
- » Ir pidiéndole los deberes para que haya un control.
- » Reforzar positivamente los pequeños avances.

Para los exámenes:

- » Situarlo en un sitio con pocos elementos de distracción.
- » Cantidad justa, evaluaciones cortas y más frecuentes. Si son trabajos largos, ofrecerlo de forma fragmentada.
- » Formato simple, instrucciones claramente definidas.
- » Uso de hojas cuadrículadas en matemáticas que faciliten la organización.
- » No poner más de una pregunta en el mismo enunciado y dejar espacio suficiente.
- » Darle más tiempo, permitir un tiempo para pensar y preguntar dudas.
- » Supervisión frecuente para guiar y elogiar.
- » Explicarle el examen antes de hacerlo.
- » Remarcar la parte más importante del enunciado (subrayar palabras clave, preguntas...).
- » Dejar un pequeño tiempo para preguntar y revisar.
- » Tener muy claro qué es lo que le queremos evaluar, dar más valor al procedimiento que al resultado final.
- » Asegurarse de que se evalúan los conocimientos y no penalizan errores atencionales.

Para la conducta:

- » Definir las normas de forma explícita y ponerlas a la vista.
- » Establecer las consecuencias de forma inmediata.
- » Evitar recriminaciones verbales.
- » Proporcionar estrategias de reflexión.
- » Favorecer el autocontrol (ayudarle a parar y pensar, conductas alternativas, autoinstrucciones, pactar conductas para calmarse...).
- » Ignorar las conductas inadecuadas e indirectamente recordar la norma.
- » Utilizar el tiempo fuera para conductas que interfieren en el aula.

Para potenciar el autocontrol:

- » Crear un espacio donde pueda expresar el momento de enfado de forma controlada. Si nos desafía, no argumentar, darle alternativas de solución, no entrar en lucha de poder, mantenerse firme.
- » Dedicarle un tiempo personal para hablar del problema.
- » Tutorías semanales (atención positiva, respuesta de reconocimiento, atención activa "Explícamelo, no estoy seguro de comprenderte", incluir siempre orientaciones, recordar límites, respetarlo en todo momento.
- » Ponerle la norma en un lugar visible escrita o en dibujo.

Se levanta muy a menudo

- » Recordar la consigna.
- » Permitirle entregar las tareas en la mesa del profesor previo pacto. Asignarle algún cargo o actividad que le permita levantarse de la silla
- » Evitar prestarle atención si se levanta cuando no toca.
- » Elaborar un sistema que le dé la posibilidad de ponerse de pie y caminar.
- » Asegurarnos que tiene todo el material para hacer el trabajo.

RECURSOS

» <http://educacio.gencat.cat/ca/ departament/publicacions/colleccions/ inclusio/tdah-deteccio/>

» <https://www.orientacionandujar.es/tag/ recursos-tdah/>

» <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-paraestudiantes- con- tdah/>

Cortos

La vida de Mario:

» <https://www.youtube.com/ watch?v=ZlcmudAKF4M>

Corto animado TDAH

» <https://youtu.be/wFv- 4Vexvmk>

Direcciones de interés:

Fundación ADANA Barcelona

www.fundacionadana.org

TDAH CATALUNYA

www.tdahcatalunya.org

Federación Española de Asociaciones de ayuda al TDAH

www.feadah.org