

RECOMENDACIONES PARA TRABAJO EN EL AULA.

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el TDAH?

El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico, cuyos síntomas provocan en el niño las siguientes conductas:

Hiperactividad: Presenta un nivel superior e inapropiado de actividad dada su edad.

Impulsividad: Le cuesta controlar sus conductas, emociones y pensamientos.

Inatención: Tiene una gran dificultad para prestar atención y concentrarse.

¿Tiene cura? ¿Se quita?

El TDAH no es un trastorno que desaparezca, si bien los síntomas remiten (son menos notorios o se controlan) el niño o niña con TDAH lo tendrá para toda la vida.

¿La persona con TDAH tomara medicamento y terapia de por vida?

No, por lo general el medicamento y terapia se da desde la edad preescolar hasta la secundaria. Sin embargo esto puede variar según el caso y la intensidad de los síntomas.

¿Cuáles son los objetivos de la terapia?

Emocional:

- Ayudar al niñ@ comprender cuales son sus habilidades y limitaciones.
- Brindar herramientas y estrategias para superar sus limitaciones.
- Utilizar las habilidades del nifante para diseñar planes de acción para mejorar en las diversas áreas de su vida.
- Concientizar a la familia sobre las caracterisitcas y necesidades, así como apoyarlos en el establecimiento de un plan de acción.
- Fortalecer el autoconcepto y autoestima.

Conductual y psicopedagogico:

- Trabajar el control de impulsos.
- Aumentar el nivel de tolerancia a la frustración.
- Establecer rutinas de apoyo.
- Trabajar la ubicación visoespacial.
- Desarrollo del pensamiento logico.

- Desarrollar el pensamiento reflexivo.
- Aumentar los lapsos de atención sostenida.

¿Papás, profesoras y profesores, que hacen?

El papel de los padres de familia es el establecer una dinámica familiar en la cual se establezcan las rutinas necesarias para el desarrollo de las habilidades y estrategias emocionales, conductuales y de pensamiento. Basadas en el plan de trabajo del terapeuta.

En el caso del personal docente el apoyo consta en adaptar las clases en base a las estrategias de aprendizaje del infante así como a su ritmo; con esto no se pretende que se de la clase pensando en forma exclusiva, por el contrario el realizar dinámicas que le faciliten la participación, abstracción y logro de objetivos dentro del aula de clase.

RECOMENDACIONES PARA EL AULA.

Estas son algunas recomendaciones para el manejo de niños con estas características dentro del aula, la o el docente pueden modificarlas según sus necesidades o según se vaya dando el progreso del niño.

- 1) Los niños con TDAH necesitan estructura. Su ambiente debe estructurar lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos. (Listas, recordatorios, previsiones, límites, etc.)
- 2) Hacer que ellos escriban las reglas y las entiendan. Los niños con TDAH establecen su confianza en la medida en que saben qué se espera de ellos.
- 3) Repetir y escribir instrucciones: los niños con TDAH necesitan oír las cosas más de una vez.
- 4) Hacer contacto visual frecuentemente con el niño. Una mirada puede recuperarle cuando está soñando despierto.
- 5) Sentar al niño cerca del escritorio del profesor o cerca de donde éste esté. Le ayudará a alejarlo de estímulos que le distraigan
- 6) Tomar el control estableciendo límites de forma consistente, predecible, oportuna y planificada.
- 7) Hacer un calendario de actividades tan predecible como sea posible. Colocarle en lugar visible. Si se hacen modificaciones advertirle
- 8) Permitir válvulas de escape tales como salirse de clase por un momento.
- 9) Ir en busca de la calidad de las tareas más que valorar la cantidad
- 10) Supervisar los progresos frecuentemente. Los niños con TDAH se benefician enormemente de "feed-back" frecuentes.
- 11) Dividir las actividades largas en varias actividades cortas. Las actividades largas agotan al niño y le harán regresar al tipo de respuesta emocional: "yo nunca seré capaz de hacer esto".
- 12) La mejor manera de lidiar con el caos en el aula es prevenir y anticiparse a las situaciones. No sobre estimular. Los niños con TDAH pueden "hervir".
- 13) Buscar y subrayar el éxito tanto como sea posible. Los niños con TDAH necesitan elogios y ser premiados.

- 14) Enseñar a esquematizar y subrayar. Estas técnicas no son fáciles para los niños con TDAH, pero una vez las aprenden, pueden ayudarlos a estructurar y darle forma a lo que están aprendiendo.
- 15) Anunciar lo que se va a decir antes de decirlo. Los niños con TDAH aprenden mejor visualmente que por medio de la voz. Escribir lo que se va a decir así como lo que se está diciendo.
- 16) Hacer preguntas como: • ¿Sabes lo que acabas de hacer? • ¿Cómo crees tú que podrías haber dicho eso de forma diferente? • ¿Por qué crees que aquella niña se ve triste cuando tú dices lo que estás diciendo?
- 17) Expresarse de forma clara y determinante.
- 18) Usar un sistema de bonificación con puntos o de recompensa para los más pequeños, para la modificación conductual. Los niños con TDAH responden bien a recompensas e incentivos. Se puede implementar una mascota grupal (un peluche, un muñeco, una tortuga, etc) la cual se otorga al niño del grupo con mayor número de fichas acumuladas durante el día; las fichas se pueden dar según una conducta a trabajar por día "quien permanezca mayor tiempo sentado durante la clase de matemáticas" "quien este mejor sentado, sin moverse y sin hablar durante 3 minutos".
- 19) Ofrecer advertencias claras y específicas como un "coach social" para que aprendan a interactuar. Por ejemplo, decir: "antes de que cuentes tu historia pídele a otra persona que cuente la suya primero".
- 20) Hacer juegos de las cosas. La motivación mejora el TDAH.
- 21) Poner atención a los vínculos. Los niños con TDAH necesitan sentirse unidos, conectados. A medida que ellos sienten ese vínculo, se sentirán motivados, conectados y menos desentendados.
- 22) Dar responsabilidades en la medida de sus posibilidades. "te toca recoger los cuadernos de matemáticas" "después de cada clase vas a poner tu lápiz sobre mi escritorio"
- 23) Intentar tener un cuaderno de comunicación Casa-Escuela-Casa para evitar "desencuentros" en las reuniones y contribuir al feedback que necesitan. En dicho cuaderno, hoja de observaciones, mensajes por email, etc. Es importante no solo mencionar los comportamientos negativos del niño, sino también los pequeños o grandes avances de forma que el niño vea reforzado su esfuerzo dentro y fuera de la escuela.
- 24) Intentar hacer informes diarios sobre los progresos.
- 25) Hacer que escriban notas para que ellos mismos recuerden sus preguntas. Les ayudará a oír y comprender mejor.
- 26) Considerar el desarrollo de alternativas a la escritura a mano. Administrar pruebas orales.
- 27) Mantener la clase atenta señalando a diferentes partes del salón cuando necesite su ayuda.
- 28) Tratar de que cada niño tenga un compañero en cada proyecto. Se puede elegir a un compañero que sirva como monitor o ejemplo del niño.
- 29) Mantener reuniones con los padres a menudo. Evitar el patrón de reunirse únicamente en momentos de problemas o crisis.
- 30) Repita, repita, repita...los niños con TDAH necesitan que se les repita en más de una ocasión las indicaciones, lo que se espera de ellos, las reglas, entre otros.
- 31) Buscar sus momentos de brillantez., procurar que no pase el día sin hacerle un comentario de alguna conducta lo más parecida a lo que se espera de él.

- 32) No pretender cambiar todas las conductas no deseadas al mismo tiempo. Llegar a un acuerdo con el niño sobre que conducta se le va a ayudar a trabajar en el día durante la jornada escolar. Esto puede ir en coordinación con el trabajo en casa.
- 33) Utilizar el refuerzo positivo aplicando de forma inmediata premios y/o recompensas fáciles y disponibles para recompensar. Pueden ser fichas, calcomanías, notas en el control de conducta que se lleve a la par con los papás. De tal forma que la recompensa física se la otorguen en casa.
- 34) Evitar aquellas situaciones que el niño con TDAH no puede controlar. No dejarle mucho tiempo inactivo.
- 35) Hacer lo posible por no prestar atención a las conductas no deseadas y aplicar refuerzo a las que se consideren apropiadas.
- 36) Tener en cuenta que el niño con TDAH presenta comportamientos que no puede controlar.
- 37) Colocar al lado del niño con TDAH a alumnos que sean modelos apropiados: atentos, ordenados y que suelen cumplir las órdenes.

Estas son algunas estrategias que el docente puede utilizar en el aula, es importante recordar que siempre será necesario observar las reacciones del niño, habrá días en que lo que había funcionado días atrás, deje de hacerlo. Es indispensable la paciencia y tolerancia del docente puesto que el menor puede poner todo de su parte y aun así haber días en los que no logre controlar su conducta.

WWW.CAPY.COM.MX

“POR UNA SOCIEDAD CON VALOR”

Jessica Angelica Morales Hernández

Lic. En Psicología