

TDAH una realidad en las aulas que requiere una intervención específica

María Ríos González
Orientadora CRA Manchuela
(Villalpardo-Cuenca)

Cuando en el aula nos encontramos con alumnos con TDAH es necesario adoptar una serie de medidas para responder a las necesidades de estos. Los padres y los profesores son claves en la detección. Pero esta la evaluación que requiere de un diagnóstico interdisciplinar que incluya una valoración psicológica, médica y psicopedagógica. Al igual que una intervención multidisciplinar, tratamiento psicológico, tratamiento farmacológico y psicopedagógico.

Aunque no se consideran las únicas, hoy se considera que las principales manifestaciones son:

- **Hiperactividad:** es un exceso de actividad en relación con la edad y exigencia del entorno.
- **Déficit de atención:** problemas para centrar la atención en los estímulos durante un tiempo suficiente.
- **Impulsividad:** dificultad para controlar los impulsos.
- **Dificultades para el autocontrol:** problemas para ejercer el control sobre ellos mismos y su actividad.
- **Estilo cognitivo característico:** son sujetos asistemáticos, que no planifican sus actividades, poco estructurados...
- **Dificultades para obtener recompensas diferidas:** necesitan satisfacciones inmediatas por lo que no sirven los premios o castigos diferidos en el tiempo.
- **Inhabilidad motora:** con frecuencia son considerados niños poco hábiles, pese a su constante actividad presentan dificultades en la coordinación y movimientos, lo que conlleva a que se tropiecen con frecuencia o se les caigan las cosas.
- **Relaciones sociales problemáticas:** las dificultades previamente expuestas repercuten y dificultan las relaciones sociales del niño. Su comportamiento agitado y poco reflexivo les lleva a comportarse en determinados momentos de forma agresiva y ser rechazados por sus compañeros; además estos niños no aprenden por ensayo y error.
- **Dificultades de aprendizaje:** son frecuentes los retrasos escolares, que afectan a todas las áreas debido a sus dificultades para utilizar la memoria de trabajo, dificultades en el procesamiento de las actividades cognitivas y a la baja motivación, a causa, de sus problemas para iniciar y mantener el trabajo y a sus problemas en la internalización del lenguaje.

Dentro de los niños con TDAH debemos de diferenciar:

- TDAH en el que predominan los síntomas de hiperactividad e impulsividad.
- TDAH en el que predominan los síntomas de inatención.
- TDAH combinado, es en el que los niños presentan síntomas de los dos tipos anteriores.

Las diferentes pautas que se plantean en este artículo se centran en la intervención psicopedagógica. Por supuesto, deberán de ser valoradas en función de las características de cada alumno, poniendo en práctica aquellas que se adecuen a sus necesidades, ya que la diversidad dentro de los alumnos con TDAH es muy amplia. Las medidas se dividen en diferentes ámbitos:

1. Control de los estímulos

- **Sentarle cerca del profesor**, mencionar su nombre, darle pequeños toques en la espalda para evitar que se distraiga, pedirle que nos repita lo que hay que hacer, etc....o cualquier **señal que acordemos con el niño**, para favorecer que su atención esté focalizada.
- **Disminuir los estímulos irrelevantes** presentes en la clase, colocándolos fuera de su campo visual (a su espalda), también se puede crear un rincón sin estimulación.
- Poner la información de forma explícita, utilizando todo lo que puede servir como **pistas, recordatorios, señales**: pos-it, fichas, listas, dibujos. Estos niños no utilizan la información en sus mentes
- **Marcadores de tiempo**, no tienen conciencia del tiempo. El tiempo hay que convertirlo en algo real con relojes, temporizadores, cronómetros, relojes de arena....
- Definir y trabajar (apoyándose en medios visuales y dinámicos como póster, notas en su cuaderno, dinámicas de grupo...) las **normas de la clase y las consecuencias de su incumplimiento**, estando la información **a la vista** de los alumnos.
- **Recordar las normas frecuentemente**. In situ antes de cada situación (salir al recreo, prepararse para ir a casa) hay que recordar las normas específicas de cada situación.

2. Supervisión: supervisarle y ayudarle a que se supervise

- Establecer **rutinas** estructurando el funcionamiento de las clases.
- Dar **cinco minutos** diarios, a toda la clase, para **organizar el material** como parte de la rutina diaria; para que se revise si tiene el material necesario, se ordene y elimine de la mesa lo que no se vaya a necesitar.
- **Avisar** con tiempo **los cambios** que se efectúen en relación con las rutinas.
- **Establecer compañeros de supervisión** que les den feedback de inmediato y disminuyan la dedicación del profesor.
- **Ayuda al compañero** con dificultades y permitirle que participe en la organización de la clase con alguna responsabilidad.

3. Favorecimiento del autocontrol y momentos de actividad adecuada.

- Dividir las actividades en **pequeños pasos** para que puedan hacer aprendizajes breves que, su capacidad atencional pueda asumir. Las tareas cortas permiten que el niño no se canse, no entre en la monotonía y no se distraiga. Por ejemplo en vez de mostrar los ejercicios cuando todos estén finalizados, es mejor que los muestre cuando haya terminado dos.
- **Planificar sus acciones:** tener organizado su trabajo y sus descansos, para posteriormente enseñar al niño a planificarse sus tareas y a usar una agenda como medio de apoyo.
- Intentar que su movimiento sea adaptativo pidiéndole que realice **pequeñas tareas** que le faciliten eliminar la energía y tensión acumuladas por haber estado quieto. Para ello, **se le pueden adjudicar responsabilidades y/o ayudar al profesor**, como ir a hacer fotocopias, repartir las hojas, borrar la pizarra, apuntar actividades....
- **Permitir que acuda a la mesa del profesor a mostrar sus tareas**, este movimiento servirá para descargar tensiones. El objetivo es que se levante de la silla en determinados momentos y de forma estructurada.
- Mandarle **menor cantidad de tarea**, y que requiera menor esfuerzo mental, manteniendo **programando periodos de descanso** donde se pueda mover; conforme lo vaya consiguiendo ir aumentando el número de tareas, la cantidad de esfuerzo, y el tiempo para su realización.
- **Enseñarle a realizar las tareas muy lentamente**, como si fuéramos a cámara lenta.
- Favorecer el **uso de las autoinstrucciones** para focalizar su atención en la tarea y en los pasos a seguir. Pedirle que **piense en voz alta**, que cuente lo que hace, o tiene que hacer, para posibilitar la producción del lenguaje interno que medie la conducta. Actuar como **modelo del lenguaje interno**.
- **Trabajar con la imaginación**, ayudarle y obligarle a recordar hechos pasados y cuál ha sido su actuación, cuál ha sido la consecuencia, ayudarle y obligarle a imaginar todos los futuros posibles.
- **Desglosarles el futuro**, advertirles de lo que llega a través de la realización de las taras presentes. Desglosar cada meta en pequeños pasos, guiarles en su actuación.

4. Aumento de su motivación y autoconcepto

- **Reforzar y premiar las conductas adecuadas** como ir despacio, terminar cada pequeño paso dado, la calidad frente a la cantidad.
- **Darle más feedback**, darle información sobre su acción de manera frecuente (muy bien, lo estas intentando, estas siguiendo tu plan...muy bien, sigue así, lo estás haciendo bien o mal...)
- **Comenzar por los premios**, no por los castigos. De por sí son unos niños que están más castigados que otros.
- **Determinar ciertas metas** fáciles de conseguir y **se reforzar a toda la**

clase, como consecuencia de la consecución de la meta.

- **Recordarle** con frecuencia **que puede esperar** tras su esfuerzo.
- Programar y acordar el uso del **costo de respuesta** para facilitar la inhibición de conducta inadecuada.
- **Mostrar los puntos fuertes y débiles** como parte de las diferencias individuales con todo el grupo.
- **No etiquetarle** como molesto o agresivo.
- **Buscar una cualidad o destreza** que le haga especial **y potenciarle ese rol** dentro del grupo (intrépido, fuerte...)

5. Evaluación y forma de dar instrucciones

- Realizar **evaluaciones cortas y frecuentes**, se trata de valorar lo que saben y no la dificultad para hacer el examen.
- **Reducir el número de preguntas**: una por hoja y **marcar el tiempo** disponible dejando usar marcadores de tiempo.
- Combinar **evaluaciones orales y escritas**.
- Darle las instrucciones **claras, cortas y sencillamente formuladas** para realizar sus tareas. Si es necesario, hacerlo **para cada paso** que debe realizar para finalizar con éxito cada uno de los apartados en los que se ha dividido la tarea.
- **Asegurarse de que ha entendido todas las preguntas**.
- Tienen menos dificultades si se realizan **preguntas tipo test**, donde están presentes las respuestas de elección, porque tienen muchas dificultades en sus habilidades de organización y estructuración de la información.
- Introducir en los exámenes **preguntas de relacionar, completar, preguntas cortas,..**
- **Destacar las palabras clave** en el enunciado de las preguntas.
- **Darle más tiempo** para la realización de los **exámenes**.
- Establecer **metas intermedias**.
- **Favorecer el diálogo** entre el profesor y el alumno sobre el trabajo concreto a realizar.

6. Un aspecto fundamental que no debemos de olvidar en la intervención de alumnos con TDAH es el socioafectivo (resolución de problemas y habilidades sociales) ya que en este ámbito suelen tener dificultades.

- Con carácter general, debe **facilitarse el éxito, proponiendo tareas adecuadas a sus destrezas, y reforzando sus pequeños avances en el ámbito comportamental**. Esto hará que cada vez se de cuenta de sus buenos comportamientos y que mejore su actitud y comportamiento.
- **Promover interacción entre compañeros** a través de técnicas de aprendizaje cooperativo, resolución de conflictos en grupo, dinámicas...se

puede plantear el desarrollo de un programa específico de entrenamiento cognitivo-conductual.

– Promover la socialización adecuada y **ayudar al alumno a interpretar las relaciones entre compañeros**, entrenándole progresivamente en destrezas de interacción social. Esto implica prestar especial atención a contenidos actitudinales en el aula.

– Un objetivo fundamental, tanto de las clases como de la tutoría, deberá ser la **enseñanza de actitudes, valores y normas grupales de respeto, tolerancia y solidaridad, con especial énfasis en la valoración de las diferencias individuales.**

– **Enseñar soluciones cognitivas para evitar problemas interpersonales.** Mejorar sus estrategias en la resolución de problemas y sus habilidades sociales.

- **Analizar** las situaciones y las consecuencias de los comportamientos propios y ajenos.
- Pensar en **soluciones alternativas** a la ejecutada.
- **Devolverle la información** sobre su comportamiento y del acercamiento, o no, a las metas establecidas.
- **Mediar ante sus conflictos**, haciendo de modelo de resolución de problemas.
- **Entrenarle en la autoevaluación** pidiéndole que sea él el que se juzgue.
- **Entrenamiento** en conductas adecuadas en las relaciones sociales: hacer peticiones, pedir permiso, pedir ayuda, reconocer dificultades, admitir errores, saber demostrar sus sentimientos de enfado, rabia...
- **Dinámicas grupales o debates** sobre situaciones conflictivas y resolución de problemas interpersonales.

Bibliografía: “Déficit de atención con hiperactividad. Manual para padres y educadores. Autora: Isabel Orjales Villar”. Editorial: CEPE. “SOS en el aula. Ayuda para los profesores de niños hiperactivos e inatentos”. Autor: E. Manuel García Pérez. Editorial: Grupo ALBOR-COHS. “Ideas clave para la respuesta educativa para el alumnado TDA-H”. Elaborado por la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha. “Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH”. Edita: Fundación Adana. “Aprendiendo con los niños hiperactivos. Un reto educativo”. Autores: Trinidad Bonet Cañamares y otros. Editorial: Paraninfo.