

# “Alumnos con TDAH: Actuaciones en el contexto escolar”

*Este documento recoge diferentes herramientas a nuestro alcance para que un niño con TDAH afronte el día a día en el colegio con mayor autonomía y seguridad y aborde con el mayor éxito posible su escolarización, pero sin la colaboración familiar, sin la constancia en la aplicación de estas herramientas y sin la convicción de que, tarde o temprano, nuestro trabajo en equipo dará frutos, quizá consigamos menos de lo que seguro podemos conseguir.*

Os vamos a hablar de...

## ¿Qué es el TDAH?

“No todo lo que parece TDAH es TDAH”

¿Cómo se puede manifestar?

## Cómo podemos ayudarle en clase

La agenda escolar

Estrategias de evaluación

El papel de la familia

## “¿Qué es el TDAH?”

TDAH son las siglas de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Se trata de un **trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia** que implica un patrón de **déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad**, y que en muchas ocasiones está asociado con otros trastornos comórbidos (uno o más trastornos además del primario).

## “No todo lo que parece TDAH es TDAH”. Errores de diagnóstico.

Es frecuente encontrar estas características de falta de atención, hiperactividad o impulsividad en la infancia, puesto que es natural que los niños estén muy activos, presten poca atención y escuchen poco. Así que es fundamental diferenciar un comportamiento “normal” de uno que no lo es, por lo que debemos **acudir a un profesional especializado** para evitar un diagnóstico erróneo.

Para que se pueda plantear un posible diagnóstico de TDAH, se deben cumplir los siguientes criterios marcados por el DSM-V (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, V edición):

- Manifiesta estas conductas o algunas de ellas de forma desproporcionada comparado con los otros niños de su edad y respecto a su grado de desarrollo.
- Está presente desde una edad temprana (antes de los 12 años).
- Afecta en al menos dos ambientes distintos de la vida del niño: escolar, social y/o familiar.
- Deteriora significativamente su calidad de vida.
- No es causado por un problema médico, tóxico u otro problema psiquiátrico.

**IMPORTANTE:** Pese a que pueda existir sospecha clínica en niños de menos de 6 años, el diagnóstico de TDAH requiere haber superado esta edad. Además, es frecuente que el TDAH se reconozca en los niños cuando comienza la Educación Primaria, coincidiendo con dificultades en el rendimiento escolar y la presentación de disfunciones sociales.

## ¿Cómo se puede manifestar?

**Dificultades de atención y concentración:** pueden manifestarse en situaciones sociales o académicas. Deben presentarse en una intensidad desadaptativa, durante un mínimo de 6 meses y en discordancia con el nivel de desarrollo del niño. Estas dificultades, se traducen en:

- **Dificultad para establecer un orden** en sus tareas o pequeñas responsabilidades en casa.
- **Le cuesta "ponerse en marcha"** (para vestirse, hacer los deberes,...), ya que se distrae fácilmente con estímulos irrelevantes.
- Presenta problemas para mantener la atención hasta **finalizar sus tareas** y tiende a dejar una actividad por otra al poco rato de haberla empezado, dejando varias inacabadas.
- **Pierde u olvida cosas** necesarias (agenda, abrigo, bufanda, cartera, juguetes,...).
-

## “Alumnos con TDAH: Actuaciones en el contexto escolar”

Grupo de trabajo 2016-2017  
CEIP Ermita del Santo 28010576

- **Parece no escuchar** cuando se le habla, tiene dificultades para seguir la conversación adecuadamente, así como para seguir las normas de un juego o actividad propuesta, o para obedecer ya que no está atento cuando se da la orden.
- A menudo **olvida** sus obligaciones cotidianas (cepillarse los dientes, recoger la ropa,...).
- Puede tener problemas para seleccionar lo que es más importante, **comete errores por descuido** en las tareas escolares u otras actividades, al no prestar suficiente atención a los detalles.
- **Dificultades para prestar atención a dos estímulos alternativos o simultáneos** (por ejemplo escuchar al profesor y tomar notas al mismo tiempo,...)
- Con frecuencia **evita o se resiste ante tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido** y/o un grado de organización elevado.

**La impulsividad:** La impulsividad equivale a una falta de autocontrol o incapacidad para inhibir la conducta, presentan dificultades para inhibir-parar la respuesta espontánea. Tienen dificultades tanto para controlar su conducta como para controlar sus emociones (cuando se enfadan no controlan la rabia), como para controlar sus pensamientos (organizarlos...). Principalmente implica las siguientes dificultades:

- A menudo tiene dificultades para **pensar antes de actuar**.
- **Se precipita en el habla** diciendo cosas en momentos poco oportunos o respondiendo a preguntas incluso antes de que se le hayan acabado de formular.
- **Poco previsor**, falta de planificación (ej; se ponen a hacer los deberes sin tener el material).
- **Interrumpe** o se inmiscuye a menudo en las conversaciones, juegos o actividades de los demás.
- **Se muestra impaciente**, con dificultades para aplazar la gratificación inmediata.
- La impulsividad puede dar lugar a **pequeños accidentes** (golpes, romper cosas,...). Así como a incurrir en **situaciones altamente peligrosas** por falta de consideración de los riesgos asociados.

Debido a esto realizan comentarios fuera de lugar, tocan o se apropian de cosas que no le pertenecen, hacen payasadas. Además muestran reacciones automáticas (no intencionales o premeditadas), de ira o rabia ante pequeñas frustraciones o situaciones que perciben como amenazas. Son impacientes a la hora de esperar su turno, esto puede provocar su mal comportamiento. Cuando se les promete una actividad agradable, puede que insistan y la exijan antes de tiempo hasta agotar a los adultos. Estas dificultades tienen su origen en la **falta de autocontrol y ocasionan que el niño con TDAH parezca exigente y egocéntrico lo que influye en el contexto escolar y social.**

Respecto a su **rendimiento académico**, empiezan las tareas sin acabar de leer las instrucciones, deben controlar los impulsos para no abandonar una tarea aburrida y persistir en actividades recompensadas a largo plazo. Con frecuencia, cuando realizan tareas aburridas, emplean el menor tiempo posible y parece que hacen un esfuerzo mínimo. Si la tarea es novedosa, el rendimiento inicial es bueno, deteriorándose a medida que se hace monótona y aumentando la probabilidad de abandono (Orjales 1998).

La atención del niño con TDAH, suele alterarse con cualquier estímulo irrelevante, **mantener la atención en las condiciones normales de una clase, puede dificultar en gran medida que el niño centre su atención en la tarea.**

**La hiperactividad:** Se define como actividad excesiva o inapropiada, ya sea motora (de movimiento) o vocal (hacer ruiditos constantemente, tararear...). Por actividad inapropiada se entiende por ejemplo moverse (aunque no sea en un grado muy intenso pero sí muy constante) en momentos que se requiere estar quieto. Son ejemplos de movimiento no intencional; mover las piernas mientras se escribe, toquetear el vaso con la mano izquierda mientras come con la derecha, y otros movimientos inútiles para la actividad que está ejecutando. Las principales manifestaciones de hiperactividad son:

- **Movimiento frecuente de pies y manos** (balancear el pie, dar golpecitos con el lápiz o los dedos, jugar con pequeños objetos).
- **Se mueve con frecuencia en su asiento** (cambio de postura, balanceo, ...), **a menudo se levanta en situaciones en las que debería permanecer sentado.**
- **Le cuesta entretenerse o dedicarse a actividades tranquilas** (acostumbran a tener preferencia por juegos y actividades movidas).
- Con frecuencia **va de un lugar a otro** sin motivo aparente, a veces corre o salta en situaciones poco apropiadas. Puede verbalizar sensación de inquietud interna a pesar de ser capaz de estarse quieto.
- **Habla excesiva.**

En muchos casos, a medida que el niño crece, la hiperactividad motriz en el aula se manifiesta por medio de **excusas constantes para levantarse** (enseñar la tarea al profesor, ir a buscar algo, ...) y **exceso de actividad motriz fina** (rascarse, cambiar la manera de estar sentado, jugar con el lápiz, ...) o **vocal** (hablar con el compañero,...).

## **Cómo podemos ayudarle en clase: adaptaciones ambientales, metodológicas y en la evaluación.**

---

### **Ambientales y materiales:**

#### **Situarlo adecuadamente:**

- Sentarle próximo a la mesa del profesor, en un lugar en el que podamos supervisarle de la mejor manera posible y en el que facilitemos el contacto ocular con él, alejado de las distracciones (paredes cargadas de estímulos) y de las ventanas.
- Situarle junto a compañeros en los que se pueda apoyar para copiar o completar las tareas, tomar apuntes y no le distraigan. No necesariamente de alto rendimiento porque puede ser contraproducente

#### **Ambiente predecible:**

- Mantener unas rutinas estables para que sepa qué es lo que tiene que hacer en cada momento, lo que le ayuda a sentirse seguro en el aula, ya que muchas veces no responden bien a los cambios, y estos les pueden producir ansiedad, frustración, etc.
- Mantener un ambiente estructurado y organizado en el que cada “cosa” tenga su lugar permanente.

**Horarios visibles:** Habilitar en el aula un espacio para colocar el horario semanal y permitir que lo consulten siempre que sea necesario.

## “Alumnos con TDAH: Actuaciones en el contexto escolar”

Grupo de trabajo 2016-2017  
CEIP Ermita del Santo 28010576

**Listado de errores frecuentes:** Entrégale un folio donde, por asignatura, anotéis los errores que suele cometer para que a la hora de hacer tareas en casa, por ejemplo, pueda revisarlos y no los cometa de nuevo.

**Listado de materiales para hacer las tareas escolares:** Esto le ayudará a organizarse y le facilitará el poder revisar que tiene las cosas necesarias para realizar todas las tareas.

**Cuadernos de colores:** correspondiente con el color del horario semanal.

**Fechas de entrega y exámenes:** Reservaremos siempre el mismo espacio en el aula para anotar las tareas o los exámenes.

### Metodológicas:

**Adelanta la organización:** Prepara a los alumnos para las actividades que se van a llevar a cabo, explicando el orden en el que se va a desarrollar cada una a lo largo del día.

**Revisa lecciones anteriores:** Revisa los contenidos de la lección que se vieron por última vez, haciendo hincapié en los temas que más dificultades causaron y respondiendo de nuevo a algunas de las preguntas que surgieron durante esa clase.

**Proporciona materiales de apoyo:** Esto es realmente útil para apoyarles a la hora de realizar deberes y también para que puedan profundizar en lo que se ha estudiado.

**Simplifica las instrucciones:** Cuanto más sencillas y cortas sean las instrucciones y las tareas más probabilidades hay de que completen lo que se les ha pedido y hagan una gestión efectiva del tiempo. Mirarle a los ojos para comunicarle las cosas y asegurarse de que lo ha entendido es imprescindible.

**Avisar sobre las novedades:** Si hay cualquier cambio en el horario de clases o alguna variación en la rutina debes resaltarlos varias veces y asegurarte de que se han enterado.

### Instrucciones

- Establecer contacto visual antes de formular la instrucción.
- Formular una sola instrucción por vez.
- Después pedir que la verbalice para verificar que ha sido comprendida.

**Autoinstrucciones:** En función de la tarea a realizar, confeccionaremos tablas de autoinstrucciones que él puede manejar, por ejemplo:

#### Resolución de problemas de Matemáticas

1. Leo el problema
2. Dibujo lo que he leído
3. Anoto los datos del problema
4. ¿Qué me preguntan?
5. Pienso en la operación más adecuada
6. La realizo
7. El dato resultante se acompaña siempre de una unidad (euros, balones, ...)
8. ¿Es una barbaridad?
9. Repaso!!

## “Alumnos con TDAH: Actuaciones en el contexto escolar”

Grupo de trabajo 2016-2017

CEIP Ermita del Santo 28010576

### Recursos adicionales.

- Permitirles cambio de actividad.
- Asignarles alguna tarea que le distraiga: llevar un recado a dirección, devolver un libro a la biblioteca, borrar el pizarrón, recoger los trabajos de sus compañeros, etc.
- **“El boli verde”**: La motivación es imprescindible para los alumnos con TDAH, ya que tienen dificultades en la inhibición y regulación de sus propias emociones, presentando a menudo una gran labilidad emocional y baja tolerancia a la frustración. Es muy positivo señalar en verde los aciertos para aumentar la motivación a través del refuerzo positivo del trabajo bien hecho. Seguiremos marcando lo que no haya hecho bien porque si solo reforzamos conductas positivas los errores van a seguir produciéndose si no llevamos a cabo corrección sobre ellos.

### Trabajo personal en casa.

Debe ser razonable. Es importante tener en cuenta que aunque la relación en casa sea uno a uno, los niños llegan cansados después de la jornada escolar diaria.

## Agenda escolar: Una herramienta más, pero muy importante.

---

### Consideraciones generales.

Apuntar para recordar y poder comprobar fechas (excursiones, controles, material adicional, entrega de trabajos...), ayuda a todos los niños a planificar su tiempo. Es **habitual que los niños inatentos y “movidos” olviden el material necesario** para el desarrollo normal de la clase, por lo que la agenda se convierte en una herramienta muy útil.

Para los niños con TDAH o con dificultades de aprendizaje específicas es una herramienta fundamental. Es tan necesaria como los libros o cuadernos, pero para ellos el uso de la agenda entraña muchas dificultades.

### Nosotros consideramos muy útil que contenga...

- Pautas de utilización a la familia.
- Listados: material escolar, de profes (con fotografías en los cursos más bajos), autoinstrucciones, errores frecuentes...
- Horario para cumplimentar con pictos adhesivos, colorear según código...
- Semana vista.
- Diferencia de trimestre por colores.
- Hojas de registro de notas de los temas a partir de 3º.

### Contexto escolar.

Es una herramienta que hay que enseñar a manejar, sobre todo cuando están aprendiendo a utilizarla, en los primeros cursos de Primaria, tenemos que explicar muy bien cómo deben hacerlo y en qué lugar y por qué es muy bueno que lo hagan. Y **no debemos confiar en que lo hagan por sí solos, ni aunque lo indiquemos durante la clase**, tendremos que comprobar que lo ha hecho.

Podemos dedicar una o dos sesiones en septiembre para hablar de la agenda, por qué es importante, colorear o poner pegatinas, hacer un marcapáginas...

### Contexto familiar.

En casa, tenéis que explicarle que debe consultarla cada vez que venga del cole, aunque diga que no ha apuntado nada nuevo, para recordar juntos las próximas fechas importantes, insistir en que es muy bueno que lo haga y reforzarles el uso adecuado, incluso el hecho de que no la olviden en clase o de que se acuerden de meterla en la mochila. Y **no debemos confiar en que lo hagan por sí solos**, tendremos que supervisarlos.

## Estrategias de evaluación

---

### Recomendaciones.

Para empezar, intentaremos realizar las actividades de evaluación en un ambiente lo más tranquilo posible, evitando crear una atmósfera de tensión alrededor de ella, combinando cuando sea posible evaluación escrita y oral.

### Pautas para el diseño y realización de una prueba escrita:

- Destacar en el anunciado las palabras-clave (subrayado, negrita).
- Reducir el número de preguntas por página o el número de ejercicios repetitivos.
- En la medida de lo posible no planificarlas al final de la jornada.
- Instrucciones antes de empezar:
  - ✓ Recordarle antes de cada “sesión” de evaluación lo que se espera de él: “espero que no te levantes, que levantes la mano cuando quieras preguntar algo, que no hables en voz alta, que leas dos veces cada pregunta antes de contestar...”. Primero se lo decimos todo y luego le repetimos las indicaciones de una en una. Al final hablaremos juntos de cómo lo ha hecho.
  - ✓ Antes del control verbalizaremos los contenidos del examen, los alumnos con mayores dificultades pueden repetirlos en voz alta.
  - ✓ Recordarles que no deben tener nada encima de la mesa para la desarrollar la tarea, excepto lápiz, goma...
- Actuaciones durante la evaluación:
  - ✓ Supervisión y refuerzo positivo durante la sesión (“¿Cómo vas?”, “¿Entiendes la pregunta?”, “Lo estás haciendo bien”, ...)
  - ✓ Darle más tiempo si lo necesita o dividir la prueba en dos partes si se hace demasiado largo.

## Familia y escuela: Trabajo en equipo.

---

**Agenda escolar:** El niño debe sentir que la agenda sirve para algo y no solo para pasearla en la mochila de la casa al cole y viceversa. Ejemplos de **pautas que se pueden dar a la familia** son:

1. Hay que reforzar la importancia de la organización del tiempo y cómo nos puede ayudar en nuestro día a día para planificar y evitar que se nos olviden las cosas.
2. Premiar el uso de la agenda. Podéis hacer una hoja de registro personalizada según la edad del niño en el que quede constancia de los días que se ha usado la agenda. Previamente habremos acordado un premio que le daremos si hace uso de la agenda todos los días de semana.
3. Proponle que escriba fechas importantes, como su fecha de cumpleaños y la de sus amigos, las vacaciones, una excursión, visita familiar... (Para fomentar su utilidad pregúntale de vez en cuando cuántos días faltan para cada fecha importante.)
4. Cread la rutina de leer la agenda todos los días al llegar del cole para saber qué es lo que hay que hacer, lo que hay que preparar para hacerlo o lo que hay que llevar a clase al día siguiente.
5. La agenda os permite mantener un contacto con los profesores de vuestro hijo/a. Es un recurso muy eficaz para mantener la relación familia-escuela, recurrid a ella para el intercambio de información.

**Trabajo personal en casa:** En casa deben fragmentarse los periodos de realización de tareas escolares de acuerdo a la capacidad de atención de cada niño y alternarlos con tareas más sencillas o cambios de actividad.

### Orientación a las familias:

- Reuniones-charlas cuatrimestrales en grupo (de 1º a 3º y de 4º a 6º) en las que los profesionales del EOEP y personal docente del colegio resuelvan dudas y den pautas de actuación en casa.
  - ✓ Uso de la agenda.
  - ✓ Adecuación del lugar de estudio.
  - ✓ Pautas de organización del tiempo...
- Tutoría individual cuatrimestral de seguimiento.