

# GUÍA para PROFESORES con ALUMNOS con TDAH

<http://www.feadah.org/es/sobre-el-tdah/winarcdoc.php?id=705>

(Guías adaptadas por [www.marincortespsiquiatra.com](http://www.marincortespsiquiatra.com))

## ESTRATEGIAS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

Muchos niños y niñas con TDAH llegan a la etapa de educación primaria sin un diagnóstico, en ocasiones sin una sospecha de que tienen un trastorno, y que además éste es tratable. A los 6 o 7 años estos niños ya deben ser capaces de sentarse un tiempo largo a escuchar, deben aprender o saber leer y escribir, poder hacer tareas cortas por escrito, empezar a memorizar, a utilizar la lógica en las operaciones mentales, a entender las relaciones de causa-efecto de las cosas y de los comportamientos, e ir haciéndose una idea de la duración del tiempo (una hora o 5 minutos).

Además, los niños y niñas con un desarrollo normal van regulando su comportamiento por sus consecuencias, suelen buscar la gratificación, buenas notas, aprobación de la familia y de los profesores; son capaces de esperar a que esa gratificación no sea inmediata, pueden esperar a las evaluaciones, y las notas conseguidas pueden influir en su conducta posterior hacia los estudios; cada vez van siendo más capaces de controlar sus impulsos, sus enfados, su rabia, sin descargarla inmediatamente en rabietas, agresividad o descontrol.

El estudiante con TDAH puede presentar algunas dificultades en aspectos muy concretos debido a su inmadurez. En algunos se pueden observar características como: a veces les cuesta hacer una página de tareas seguida; son impulsivos y contestan con la primera respuesta que se les ocurre sin fijarse bien en el enunciado; suelen no tener la suficiente paciencia y cuidado para escribir correctamente, saltándose letras o palabras, cometiendo errores en tareas que de sobra comprenden y saben hacer.

A los profesores siempre les llama la atención que los resultados escolares no reflejan la capacidad del estudiante. En la misma asignatura pueden sacar notas diametralmente opuestas. Lo que ocurre es que para hacer bien un examen se necesita, además de saber los contenidos, fijarse, concentrarse y no precipitarse. Es bueno que los profesores se adapten a las características de cada estudiante y piensen la manera de evaluarlo, mientras se desarrollan en el niño la atención, concentración y la reflexividad.

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

**Crear un entorno físico y ambiente estructurado**

- Ubicar al estudiante en un lugar donde las interferencias sean mínimas, por ejemplo, en la parte delantera de la clase, lejos de la ventana y de la puerta, de la papelería, etc.
- Ubicar al estudiante cerca del docente, facilitando el contacto visual y la supervisión de las tareas, así como el control de los distractores. De esta manera podrá ayudarle a reconducir la atención con alguna señal no verbal cuando se distrae. Dicha señal será acordada previamente con el niño.
- Situarle entre compañeros que le sirvan de modelo, le guíen en las tareas y le ayuden en el autocontrol personal.
- Organizar el espacio del aula posibilitando distintos lugares de trabajo: espacio para trabajo en grupo, espacio para trabajo personal, un lugar donde incluso se puede trabajar de pie o en el suelo.
- Trabajar las normas, que deben ser claras, sencillas y consensuadas con el resto del equipo docente. Colocarlas en un lugar visible.
- Establecer una rutina diaria en el funcionamiento del aula.
- Anticipar los cambios en las rutinas.
- Colocar en un lugar visible el horario semanal de clase en Primaria.
- Planificar la ubicación del alumnado.
- El grupo docente debe guardar acciones coherentes y coordinadas. Consensuar las consecuencias del incumplimiento de las normas.
- Establecer un ambiente organizado, con normas y reglas claras.
- Fomentarle un mayor autocontrol, de forma que le hagamos saber cuándo no está respetando las normas, antes de que los conflictos sean difíciles de controlar.

### **Organizar las tareas a realizar y los materiales a utilizar**

- Utilizar medios técnicos que favorezcan su atención (vídeos, carteleros, computadores, guías llamativas, etc.).
- En relación a las tareas escolares tener en cuenta que deben ser cortas, estructuradas y motivadoras; y mejor que sean pocas, variadas y supervisadas.
- Utilizar esquemas y mapas conceptuales.
- Enseñarle a utilizar listas de secuenciación de las tareas que le guíen en la realización de las actividades, pueden ser con imágenes o con texto.
- Enseñarle técnicas para organizar el tiempo.
- Enseñarle a preparar y organizar el material necesario para la actividad antes y al finalizar la sesión.
- Darle un tiempo para que organice el material que va a necesitar y de ésta manera ayudarlo a ser más autónomo.
- Proponerle actividades que le susciten interés, relacionadas con sus conocimientos previos o que tengan que ver con su vida cotidiana. Para ello es importante dedicarle el tiempo suficiente para conocer su individualidad: gustos, aficiones, intereses y necesidades.
- Ofrecerle información inmediata y precisa acerca de su rendimiento. Aplicarle los principios de «menos es más» y «regular es mejor», es decir que comprenda que es mejor hacer menos tarea y bien hecha que mucha y mal realizada, y que es mejor hacer

la tarea regular que no hacer nada, es decir que aprenda a valorar las aproximaciones y los progresos.

- Conocer su estilo de aprendizaje, sus preferencias y motivaciones, e introducir nuevos elementos metodológicos que le faciliten su motivación hacia el aprendizaje: dibujos, material manipulable, contenidos de su interés, nuevas tecnologías, etc.
- Ofrecerle un pequeño descanso cada veinte minutos aproximadamente, o cuando se estime que su motivación ha descendido demasiado. En estos casos, facilitarle una tarea agradable por espacio de cinco minutos le ayudará a mantener su motivación hacia el trabajo. Por ejemplo, realizar un sencillo crucigrama, una sopa de letras o un sudoku.

### **Asegurarse de que ha entendido la tarea**

- Captar la atención del estudiante con TDAH antes de dar la explicación al grupo. Debemos asegurarnos de que nos está mirando. Si no lo consigue, puede girar su cabeza suavemente con la mano para forzar que lo haga. Si el estudiante es muy pequeño, puede ser interesante agacharse para ponerse a su altura.
- Instrucción por instrucción.
- Resumir de forma individual las indicaciones dadas al grupo.
- Las instrucciones deben ser claras, concretas y cortas. De esta manera nos aseguramos de que comprenda lo que le estamos indicando. Se debe evitar el “pórtate bien” y el exceso de información. Describir exactamente lo que se espera de ellos, por ejemplo: “Pon los libros sobre la mesa”. El tono debe ser emocionalmente neutro y meramente informativo.
- Pedirle de modo discreto que exprese verbalmente lo que ha entendido.
- Establecerle otros estudiantes de supervisión y estudio con estrategias adecuadas y buen nivel de concentración que lo ayuden en determinados momentos.
- Utilizar un lenguaje positivo: Es mejor decirle lo que debe hacer en vez de lo que no debe hacer (por ejemplo: «cuando termines la tarea, podrás empezar a jugar con tus compañeros» es mejor que «si no terminas la tarea, no jugarás con tus compañeros», o «habla en voz baja» en lugar de «no grites»).
- Formular las normas en positivo (caminar poco, hablar bajito...), para enseñar conductas adecuadas.

### **Controlar el tiempo dedicado a las actividades**

- Acordar con el estudiante con TDAH señales que eviten de forma individual una señal que evite su distracción y les reconduzca en su tarea.
- Fragmentar la actividad en partes cortas, supervisando el tiempo que dedica a cada una.
- Marcar tiempos concretos para la realización de la tarea
- Usar un reloj o cronómetro para la realización de las actividades.
- Dar las instrucciones a medida que vaya realizando los diferentes pasos.

- Avisar con antelación antes de la finalización del tiempo dedicado a la actividad.  
Primaria
- Supervisar de forma discreta la realización de la actividad propuesta.

### **Desarrollar periodos de concentración cada vez más largos**

- Mantener contacto visual discreto y frecuente con el estudiante con TDAH.
- Estructurar la sesión planificando el trabajo y los descansos, respetando sus periodos de concentración, reflejándolo de forma visual a nivel general o de forma individual con el estudiante con TDAH.
- Reforzar los aumentos en el tiempo de atención con un guiño, una sonrisa, etc.

### **Ayudar a planificar su vida escolar**

- Recordarle el horario escolar y las actividades diarias.
- Recordarle las fechas de entrega de trabajos o de realización de exámenes, a medida que se vayan acercando.
- Ayudarle a apuntar las tareas y supervisar que lo ha hecho.
- Supervisar la agenda y el material que va a necesitar, tanto en la escuela como en casa.

### **Aumentar su motivación y capacidad de esfuerzo**

- Proponer actividades variadas
- Proponer actividades cooperativas, formando grupos de trabajo con funciones claramente diferenciadas.
- Proponer tareas nuevas que, suponiendo un reto, estén al alcance de sus posibilidades.
- Hacerle participar con éxito en clase haciéndole preguntas cuya respuesta conozca.
- Realizar comentarios positivos y refuerzos ante cualquier aproximación a la conducta deseada.
- Rescatar y destacar las conductas positivas del alumno o alumna.
- No etiquetar ni hacer juicios de valor sobre la conducta inadecuada.
- Señalar la conducta adecuada que debe sustituir a la inadecuada.
- Ir aumentando el nivel de exigencia conforme se van produciendo avances en su aprendizaje.

### **Uso de estrategias básicas para el control del comportamiento:**

Es muy importante concienciarnos de que estas herramientas no funcionan cuando se consideran opciones aisladas para utilizar de vez en cuando. Al contrario, su eficacia va directamente ligada a la consistencia y coherencia en su aplicación, es decir, deben constituir la manera habitual de proceder de todo el equipo educativo, y en todas las situaciones y contextos.

- Recordarle brevemente y con frecuencia las normas sociales de comportamiento: pedir permiso para hablar, guardar orden, hacer la fila, esperar el turno, etc.
- Pedirle que explique las normas correctas de situaciones concretas que pueden ser problemáticas, por ejemplo, las normas establecidas para el recreo.
- Para generalizar los cambios conductuales conviene mantener una comunicación continua entre todos los componentes del equipo educativo, de forma que todo el profesorado utilice las mismas técnicas y estrategias.
- Reforzar y felicitar por comportamientos y conductas adecuadas del alumno.
- Utilizar la negociación a través de contratos. Consiste en establecer una negociación, un contrato por escrito, entre el profesor y el alumno. En este contrato se especifica claramente qué es lo que se espera del niño (en el plano académico y conductual) a medio y largo plazo, y qué ocurrirá si logra llevarlo a cabo o no. Por ejemplo, al comenzar la etapa escolar, el contrato puede establecer que el niño debe aprobar la asignatura de matemáticas al final del trimestre. Si lo logra, podrá sumarse al grupo de teatro del colegio.
- Ayudarle a analizar las consecuencias de sus acciones.
- Utilizar el aislamiento o tiempo-fuera.
- Potenciar la participación y responsabilidad a través de experiencias en el aula. Se puede comenzar con tareas sencillas para dar mayores responsabilidades después. Así, por ejemplo, tareas como borrar la pizarra, recoger los cuadernos, etc.
- Mantener un estilo positivo de interacción. Cuando se aplica un castigo será conveniente, después de haberlo cumplido, darle otra oportunidad para que lo pueda conseguir, procurar que tenga éxito y valorarle por ello.
- Evitarle que viva la clase con tensiones y ofrecerle apoyo y afecto. Procurar no avergonzarle ni ponerle en evidencia a causa de sus dificultades.
- Supervisar para anticipar y prevenir situaciones que generen en el estudiante mayor seguridad y autocontrol.
- Realizar tutorías individualizadas como espacio de comunicación positiva con el alumno que le permitan encausar alguna conducta determinada, expresar sensaciones y sentimientos cuando sea preciso.
- Reflexionar y analizar sobre la conducta desajustada y sugerir comportamientos alternativos.

## ESTRATEGIAS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA

### Propuestas metodológicas

- Crear rutinas que posibiliten una mejor organización de las sesiones y que permitan al estudiante anticipar lo que viene a continuación.
- Estructurar las sesiones de forma que resulten dinámicas y motivadoras. Utilizar diferentes formas de presentación del contenido, libro, fichas, soporte informático, investigación en grupos, búsqueda activa en parejas o individualmente.

- Reducir el tiempo dedicado a las explicaciones verbales, buscando una mayor implicación del estudiante.
- Explicar previamente el vocabulario que puede ser nuevo o desconocido.
- Favorecer la participación.
- Explicar con detalle, de forma individual si es necesario, los procedimientos de resolución de las actividades o tareas que se plantean.
- Enseñar y aplicar de forma práctica técnicas de estudio en el día a día del aula: realizar esquemas, incentivar el subrayado, etc.

### **Aprender a aprender**

- Hacer que pida ayuda sin anticiparnos a lo que necesite.
- Estimularle para que cree su propio sistema para recordar los procesos más habituales de la vida escolar: preparar la mochila, hacer la tarea, entregar un trabajo, etc.
- Actuar como mediador entre el estudiante y las estrategias y modalidades para aprender, asimilar e interiorizar contenidos. Posibilitar encuentros individuales previos y posteriores a la sesión.
- Transmitir conocimientos por medio de la asociación y las vivencias, partiendo de conocimientos previos y acercando los contenidos o su presentación a los intereses del estudiante.
- Fomentar la realización de ejercicios prácticos.

### **Motivación**

- Asegurarse de que el estudiante conoce las características de su trastorno y que comprende las posibilidades que tiene y las dificultades que implican.
- Descubrir junto con el estudiante sus potenciales, para ayudarlo a sentirse mejor y posibilitar su desarrollo personal.
- Fomentar la buena conducta y la utilización del elogio, buscando y resaltando el éxito tanto como sea posible.
- Ofrecer algún tipo de incentivo que ayude al estudiante a interesarse por conseguir una meta, partiendo de una búsqueda previa de sus intereses.

### **Ajuste curricular**

- Adaptar el programa educativo a las necesidades individuales de cada estudiante con TDAH.
- Explicar al grupo en qué consiste una adaptación curricular, clarificar que no implica reducir el nivel de exigencia.
- Fomentar en el grupo el respeto a las diferencias entre los estudiantes.

## **Mejora de la convivencia dentro del grupo**

- El docente es una pieza clave a la hora de encauzar la integración del alumnado con TDAH dentro del grupo y minimizar los efectos de sus síntomas, mejorar su aprendizaje, sus habilidades sociales y su autoestima. Algunas normas generales que le pueden ayudar son:
- Normas claras de aula, para el conocimiento de códigos de conducta y consecuencias de las acciones.
- Realizar actividades de acuerdo a la edad del estudiante, que le permitan generar empatía ante dificultades y diferencias personales. Dinámicas de grupo para el desarrollo de la autoestima, de la confianza entre los miembros de la clase y de conocimiento entre los alumnos.
- Integrarlo a parejas o equipos con mayor competencia social en las actividades académicas o en los juegos.
- Evitar que el estudiante sea encasillado como el gracioso o el conflictivo de la clase.
- Implicarle en responsabilidades controladas en el ambiente de clase puede darle una percepción más positiva en el grupo.
- Utilizar la figura del cotutor, de manera que un compañero sea tutor o tutora de otro compañero con TDAH en la realización de ciertas actividades, garantizando que también el alumno con TDAH tutorice algo en lo que sea bueno.