



## **RECOMENDACIONES PARA AYUDAR AL NIÑO CON TDAH EN EL COLEGIO**

### **¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)?**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos psiquiátricos más frecuente en edad escolar (afecta al 5% de los niños), también es frecuente en adolescentes y adultos, y es la causa más frecuente de fracaso escolar.

Se caracteriza principalmente por síntomas de:

- Inatención: despistes, olvidos, distracciones, no escuchar...
- Hiperactividad: excesivo movimiento en su asiento, se levanta, no para, habla excesivamente...
- Impulsividad: responde sin pensar, interrumpe y es impaciente.

Estos síntomas se dan en una intensidad más elevada que la esperable para su edad y maduración, e interfiere mucho en su rendimiento académico y en sus relaciones (familiares y sociales). Algunos niños solamente tienen inatención y no hiperactividad ni impulsividad.

### **El TDAH tiene origen cerebral**

El TDAH consiste en una **alteración de circuitos cerebrales** que producen dificultades para inhibir los impulsos y controlar las distracciones, y también en la planificación y memoria de trabajo. Los niños con TDAH también tienen una alteración de la motivación y de los mecanismos de recompensa (pueden prestar muy poca o excesiva atención a situaciones del ambiente). Además, tienen dificultades en predecir las consecuencias de sus actos, toleran muy mal tener que esperar y necesitan recompensas inmediatas. También tienen dificultad en la percepción y el manejo del tiempo. Estas características neuropsicológicas, basadas en alteraciones de los circuitos cerebrales, producen los síntomas.



### **¿Qué dificultades tiene un niño con TDAH en clase?**

Las dificultades de los niños con TDAH en la clase son:

- Dificultad para escuchar y seguir instrucciones, tienen problemas para empezar cualquier trabajo y a menudo fallan en terminarlo.
- Dificultad para concentrarse, se distraen fácilmente, son desorganizados y olvidadizos.
- A menudo interrumpen conversaciones, hablan sin permiso o muy alto.
- Tienen problemas para sentarse quietos o estar en su asiento durante un tiempo suficientemente largo para su edad.
- Son bastante impopulares en clase porque son imprevisibles y su comportamiento puede llegar a ser irritante y difícil de controlar.



## RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES Y PROFESORES

Cada niño tiene unas necesidades y cualidades específicas. Nuestro objetivo es conseguir motivarle para que consiga sus metas. Podemos pasar el tiempo riéndole porque no hace las cosas a nuestra manera (y no conseguir nada), o buscar la forma como él las puede hacer mejor (y ser eficaces). **Por eso, estas indicaciones, a la larga, le ahorrarán tiempo y conseguirá ayudar al niño.**

### ¿Cómo ayudar a niños con TDAH en el colegio?

#### 1. ¿Dónde y cómo sentarle en clase?

- Debe sentarse donde haya **menos distracciones**, por ejemplo:
  - en primera o segunda fila,
  - cerca del profesor,
  - lejos de la puerta o ventana.
- Debe sentarse donde haya **mucho contacto visual con el profesor**.
- Trabajar en parejas mejor que en grupos, con niños más tranquilos.
- Se puede colocar al niño con TDAH en una mesa separada.

#### 2. Rutinas y Organización.

- Escribir el horario y los deberes en la pizarra o en una hoja de papel.
- Debe usarse la agenda lo más posible, para intentar no usar la memoria, y para comunicarse con los padres sobre deberes, trabajos, exámenes...
- Definir claramente las reglas de clase. Estas deben ser pocas, claras, sencillas (concretas), deben repetirse frecuentemente, y debemos asegurarnos que el niño las ha entendido bien (pidiéndole que nos la repita).
- Mantener rutinas constantes durante el curso. Enseñar y modelar estas rutinas (dar ejemplo). El profesor puede enseñar cómo esperar turno, cómo distribuir, recoger y compartir el material.
- Avisar cuando empieza y cuando acaba la clase. Esto ayudará al niño a centrarse en las transiciones, cuando se cambia de actividad (por ejemplo, al pasar del recreo a clase).
- Avisar siempre con antelación suficiente y recordar los cambios en la rutina o el horario (excursiones, actividades nuevas...), asegurándonos que el niño lo ha entendido bien.
- No interrumpir la clase con temas que no tienen que ver con lección (dar los avisos al final de clase). Si se dan al principio el niño puede



pasar toda la clase pensando en la excursión, o intentando no olvidarse de algo).

### 3. ¿Cómo dar instrucciones de manera más efectiva?

- Establecer contacto visual y acercarse al niño.
- Las instrucciones deben ser claras, sencillas, cortas y muy concretas (Por ejemplo: **Bien**: “guarda el cuaderno en la cartera”. **Mal**: “a ver si eres más ordenado”).
- Dividir las instrucciones o tareas largas y complejas en pasos intermedios más sencillos.
- Comprobar que el niño ha entendido la instrucción, haciéndole repetir lo que ha entendido de lo dicho por el profesor. Darle la oportunidad de preguntar si no lo ha entendido.

### 4. ¿Cómo mejorar la concentración durante la clase?

- Hacer pausas o descansos cortos periódicos durante la explicación, los niños con TDAH pierden pronto la motivación y se cansan antes.
- Hacer pequeños resúmenes de lo explicado, para avanzar paso a paso.
- Utilizar métodos de enseñanza novedosos, para sorprender y motivar al niño cada día (ordenadores, dibujos, videos, prácticas). Esto motivará también al resto de la clase. Aprender debe ser interesante y divertido.
- Evitar que la mayoría de la enseñanza sea por vía verbal.
- Elogiar inmediatamente después de que el niño haya hecho algo bien. Elogiar con frecuencia, para estimularle y motivarle a que siga centrado.
- Subrayar las palabras claves o ideas principales de una tarea o instrucción (por ejemplo, de un problema de matemáticas o texto de lengua).
- Usar cronómetro para que el niño se de cuenta del tiempo que tarda en hacer cada actividad. Los niños con TDAH pueden perder la noción del tiempo fácilmente.
- Dar “toques de atención” frecuentes durante una tarea larga: acercarse al asiento del niño y comprobar que está trabajando. Los niños con TDAH tienen un rendimiento muy variable (a lo largo del curso, a lo largo del día, e incluso a lo largo de una clase).



- Encargar al niño recados que supongan levantarse de su asiento (repartir papeles, llevar algo a secretaría, avisar a otra profesora, etc), permitirle sacar punta al lápiz o ir al baño.
- Combinar instrucciones verbales con señales visuales o auditivas (esto se puede hacer también en los exámenes).
- Usar listas, hojas de actividades, y agenda para ayudarle a organizarse.

## 5. ¿Cómo mejorar el rendimiento académico?

- Enseñarle y ayudarle a organizarse, usando una agenda, lista de tareas, etc
- Dar más tiempo para finalizar tareas (ejercicios, exámenes). Los niños con TDAH suelen ser más lentos.
- Aumentar la supervisión en actividades menos estructuradas como trabajos en grupo, tiempo de estudio individual... Los niños con TDAH empeoran su "comportamiento" en actividades poco estructuradas.
- Identificar situaciones específicas de mayor dificultad (lectura, hacer resúmenes...), para elaborar un plan de actuación.
- Si el profesor nota mejoría o empeoramiento en los síntomas del niño debe informar a los padres, por medio de una nota en la agenda escolar del niño o una tutoría.
- Si el niño tiene fracaso o retraso escolar, ofrecer refuerzo mientras sea necesario en las asignaturas en las que presente mayor dificultad.
- Algunos niños se benefician de repetir curso, esto es mejor a la larga que pasar curso sin haber aprendido bien los contenidos mínimos de ese nivel.

## 6. Estructurar y adaptar los exámenes y controles

Los niños con TDAH no controlan bien el tiempo y fácilmente se distraen sus pensamientos o estímulos externos. En los exámenes, les puede ayudar a rendir mejor:

- Entregarle las diferentes preguntas del examen en folios separados, para que no pierdan tiempo mirando por todo el examen, e irle entregando cada pregunta según vayan pasando el tiempo asignado.
- Marcarle el tiempo para cada pregunta
- Simplificar en lo posible el enunciado (la forma, no el contenido), subrayar las partes principales del enunciado, o usar negritas para resaltar lo importante.



- Dejarle un poco de tiempo al final para repasar, o avisarle que ya queda poco para entregar el examen.
- Hacer el examen oral, en niños con dificultades de lecto-escritura
- Dividir un examen de 1 hora en 2 exámenes de media hora con un descanso de 15 minutos.
- No poner muchos exámenes el mismo día
- Animarle con pequeños estímulos verbales, mirándole o con algún gesto durante la prueba (“venga que vas bien. Muy bien, pasa a la siguiente pregunta”).
- No penalizar en exceso, en exámenes que no sean de lengua, por mala caligrafía, ortografía o presentación. Posteriormente, revisar el examen con él e indicarle sus errores para que los corrija.
- Si el niño va muy mal a mitad de evaluación, informar lo antes posible a los padres. Usar notas de “inter-evaluación” para avisar de problemas.

## 7. Estrategias para mejorar el comportamiento

- Ignorar interrupciones menores o mal comportamiento leve. Posteriormente, de forma individual, se le puede corregir.
- Si el niño con TDAH se está portando mal, intentar elogiar a otro niño de la clase que lo esté haciendo bien.
- Distraer al niño que se está portando mal y redirigirle hacia un comportamiento adecuado.
- Elogiar frecuentemente y usar refuerzos positivos (como premios o gestos de apoyo) inmediatamente después de un comportamiento deseado o positivo.
- Tener previsto un plan individual de manejo de los síntomas, con premios si se cumple y consecuencias negativas si no se cumple.
- Los castigos deben ser cortos, explicados con calma, y previamente pactados. Deben aplicarse inmediatamente después del mal comportamiento.
- Evitar sarcasmo, enfados o gritos.
- Identificar problemas o situaciones específicas que puedan ser un problema.
- Estar especialmente atento en actividades menos estructuradas, donde el niño con TDAH tiene más riesgo de tener dificultades.
- Enseñar al niño a darse cuenta de sus síntomas.



- Si el niño insiste en su comportamiento inadecuado, aplicar el “Tiempo fuera”.

## 8. Recomendaciones generales

- Padres y maestros necesitan trabajar conjuntamente.
- El uso de una agenda escolar o diario donde se puede incluir el comportamiento y los deberes es muy recomendable y ahorra tiempo.
- Es fundamental una comunicación fluida entre padres y profesores, por email, por teléfono, mediante la agenda.
- Empezar el día como si fuera el primero. No fijarse en los fallos o problemas del día anterior.
- No pierdan el tiempo buscando culpables, no es culpa de nadie, todos (padres, profesores, niño) están haciendo lo mejor que pueden.
- **El niño que puede lo hará bien.** Si no lo hace bien, busquemos porqué no puede. No pensar que lo hace mal porque quiere.