

Algunos recursos para el trabajo del alumno con TDAH

Mindfulness: A Promising Supplement to ADHD

ARÁNZAZU FERNÁNDEZ DEL CASTILLO CEBAS
PEDAGOGA TERAPÉUTICA. COLEGIO SANTA SUSANA

En este trabajo se pretende dar una serie de orientaciones para trabajar con alumnos con TDAH. Hay mucha información y recursos que se pueden utilizar. Esta es una breve selección de lo que a nuestro juicio es más interesante.

Siempre en todo material y técnica para cualquier alumno de necesidades educativas y especialmente para los alumnos con TDAH, es importante saber sus intereses y motivaciones. A partir de aquí, os presentamos algunos recursos que os pueden ser útiles para trabajar el control de la conducta, atención, organización, planificación, autocontrol y emociones.

1. MATERIAL PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA EN CLASE

Enseñar de forma gradual a ser autónomos en la vida diaria y en su aprendizaje es fundamental. Para realizar sus actividades en clase, podemos enseñarles auto-instrucciones.

Técnica de modificación de conducta para realizar una tarea con unas *auto-instrucciones* más útiles y organizadas para terminar las actividades con éxito o saber dónde está el error.

Esta técnica consiste en dividir la actividad en partes, haciéndose al principio de cada una de ellas una pregunta y así en todo momento saber dónde estás. El apoyo visual es importante, por lo que se empezará con una lámina donde estarán las preguntas escritas con un dibujo para que en el caso de pérdida de la atención sea más fácil volver y tenerlas escritas o dibujadas por si el alumno se pierde saber dónde está.

Otras técnicas para mejorar el comportamiento en clase:

- **El coste de respuesta:** consiste en la pérdida de algún refuerzo positivo o privilegio como consecuencia de una conducta inapropia-

da. Al igual que otras consecuencias negativas, debe aplicarse de forma inmediata, consistente y sin carga emocional.

- **El tiempo fuera:** consiste en la retirada de la situación de refuerzo positivo en respuesta a una conducta inadecuada.
- **Contrato de contingencias:** esta técnica se recomienda utilizar con niños de 12 ó 13 años. Se basa en realizar un contrato por escrito con el niño acerca de su comportamiento. Cada uno tiene que dejar constancia en términos específicos de la conducta que desea en el otro.
- **Atención estratégica:** uso de la atención del profesor para ayudar al estudiante a mantenerse en la realización de la tarea o redirigirse a esta si la ha abandonado. Los comentarios de ánimo u otras formas de refuerzo (sonrisas, fichas canjeables por privilegios, etc.) son muy positivas y el uso de la retirada de esta atención positiva ante conductas inadecuadas puede hacerlas disminuir.
- **Programas de economía de fichas y recompensas:** esta técnica consiste en dar puntos negativos o positivos en función de si se cumple o no cierta conducta. Se negocia con el alumno lo que se quiere modificar y se trabaja pocas conductas durante al menos 15 días.
- **Mantenimiento y generalización de los logros:** a generalización no suele producirse de forma automática. Por ello, el método más eficaz para conseguir mejorías en todas las clases o situaciones es mantenerlas durante más tiempo.

2. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

Estos alumnos necesitan cambiar de actividad con frecuencia por lo que se pueden utilizar este tipo de actividades para trabajar con ellos la atención y memoria. Aspectos que están estrechamente relacionados en el aprendizaje.

- Juegos de diferencias, laberintos, sopas de letras, sudokus, mandalas, crucigramas, juegos de memoria...

- Hoja para que, de forma visual, los niños sean conscientes de los logros que consiguen y lo que tienen que hacer: <http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/mis-medallas-y-objetivos.pdf>

3. MATERIAL PARA LA ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Los alumnos con TDAH tienen un mejor funcionamiento cuando el ambiente está estructurado y organizado. Un buen recurso será adelantar verbal y visualmente cómo va a ser el día o la actividad que tiene que hacer, debido a la dificultad que tienen para organizar, planificar y mantenerse en la misma actividad durante periodos largos. Las órdenes, que sean sencillas y claras. Avisar de las novedades y los horarios visibles.

Es conveniente también ponerles un tiempo para hacer las actividades. Con frecuencia, prestan atención a muchos estímulos y se olvidan de lo que están haciendo. Podemos utilizar un reloj (colocarlo siempre cerca del niño. Hay aplicaciones de relojes) donde primero le decimos el tiempo que puede tardar en realizar la actividad, acabado el tiempo se tiene que cambiar de actividad.

Tener el material y llevar cada día el material que necesitan es otra dificultad. Aquí tenéis dos fichas para ayudarles

- Hoja para planificar los deberes:
http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/organizador-de-deberes-tdahytu.es_.pdf
- Hoja para realizar la mochila:
<http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/que-meto-en-la-mochila.pdf>

4. MATERIAL PARA TRABAJAR EL AUTOCONTROL Y LAS EMOCIONES

El autocontrol y las emociones es donde hay que dedicar más esfuerzo para ayudarles. El no poder inhibir conductas o sentimientos les va a influir en

todo lo demás. Muchas veces, estos alumnos realizan conductas y la respuesta que reciben por parte de sus compañeros o profesores no es la que esperan. Pueden estar todo el día con el sentimiento de fracaso o dándole vueltas a una emoción y no poder salir de ella.

Las siguientes fichas ayudaran al niño a conocerse, a saber cuál es su estado de ánimo y a ir mejorando su autoestima.

- **Fichas para las emociones:**

- http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/este-soy-yo-tdahytu.es_.pdf
- <http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/termometro-del-estado-de-animo.pdf>
- <http://www.tdahytu.es/wp-content/uploads/2014/10/ayudar-mejorar-autoestima1.pdf>

Las dos siguientes técnicas pueden ayudar a los alumnos a inhibir esas conductas o a poder reflexionar sobre las conductas que van a tener.

- La **técnica del semáforo** para el autocontrol de las emociones: enseñamos a los niños a controlar las emociones. Cuando les viene una emoción, hay que pararse igual que un coche se para ante la luz roja del semáforo. Después, tenemos que pensar cuál es el problema que ha generado esa emoción y lo que se está sintiendo. La luz amarilla. Dándoles tiempo para pensar, hay que elegir una solución a pauta a seguir. Luz verde.

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-tecnica-del-semaforo-para-el-control-de-las-emociones.html>

- La **técnica de la tortuga** enseña a los niños a tener un momento de relajación, para que se tranquilicen y puedan volver a realizar las actividades propuestas como son las académicas. Esta técnica es apropiada para los niños que se encuentran en primaria.

Para aplicar la técnica en los niños pequeños de forma efectiva, es importante tener en cuenta tres fases, que se implementan respectivamente en tres semanas. Cuando se termine el proceso, el niño va a responder de forma inmediata a algunas señales.

- **Fase 1:** en la primera semana, para que los niños respondan de la forma deseada ante la palabra tortuga, es necesario contarles la historia de la tortuga, después se realiza una práctica dirigida para que los pequeños sepan cómo detenerse y meter la cabeza entre los hombros y encorvar el resto del cuerpo, con el objetivo de tener un momento de relajación y estar como si, en realidad, estuvieran en el caparazón. En esta primera fase, también es necesario que se realice una práctica individual, de forma que el niño con problema de hiperactividad entienda qué hacer cuando escuche la palabra tortuga.

Historia:

http://www.acanpadah.org/documents/escuela_padres/historia.de.Tortuguita.pdf

- **Fase 2:** Cuando el niño ha aprendido en qué consiste la **técnica de la tortuga**, debe aprender a relajarse por medio de la misma. Cuando relaja los músculos, se le olvida que tiene demasiada energía o que no se puede quedar quieto, que es lo que le sucede a los niños hiperactivos. Es importante que los niños entiendan cuándo necesitan tomarse este descanso, para, después, reanudar las actividades normales.

En la tercera fase, se debe enseñar tanto a los padres como a los niños, cómo por medio de la relajación que proporciona esta técnica se puede solucionar el problema de hiperactividad. Para tener una conclusión más apropiada, es apropiado reunir a varios niños que tengan el mismo problema.

<http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/tecnica-tortuga-hiperactividad.html>

- **Cuentos:** (www.fundacioncadah.com):
 - Trasto, un campeón en la familia.
 - Pincho, se va de vacaciones.
 - Luna, destaca en el colegio.
 - Fosforete, un amigo muy especial.

Lecturas que nos pueden ayudar a que los niños TDAH entiendan, comprendan se vean representados con los personajes que presentan situaciones parecidas a las suyas. Adecuados para que los educadores lean, de manera conjunta, con ellos y con la clase o con ellos en particular.

- **APPS:** dentro de todas las apps que hay, hemos hecho una selección.
 - Memoria y atención, Igor Galochkin.
 - Lógica y concentración, Igor Galochkin.
 - Rompecabezas de animales, Igor Galochin.
 - Alex aprende a ordenar.
 - Alex aprende a vestirse solo.
 - Para el ordenador:
 - Una página donde se trabaja la atención, memoria, funciones ejecutivas:
 - Programa para la mejora de la memoria de trabajo:

5. MATERIAL AUDIOVISUAL

- **Dibujos animados motivadores** para casi todos los niños, donde, de una manera sencilla, enseñan a ver las cosas positivas que tenemos cada uno y que todos tenemos algo que destacar.
 - Capítulo de Pepa Pig, Día del talento.
<https://youtu.be/87g6u9sfZhc>
 - Capítulo de Caillou. Todos somos el mejor.
<https://youtu.be/YAQ1GqOawfY>
- **Vídeos cortos:** son cuatro vídeos, con un lenguaje claro y sencillo, donde los protagonistas son niños que hablan sobre el TDAH, lo que les ocurre y como se sienten. Están divididos por edades. Nos pueden ayudar a tener más información sobre el TDAH o para que el grupo-clase pueda empatizar con el compañero diagnosticado.

- Video para infantil, ¿qué es el TDAH? Contado por un niño:
<https://youtu.be/8QoIKp-V13g>
- Video para 1º y 2º de primaria TDAH, tú decides ahora:
<https://youtu.be/Hf3UDfp-qUs>
- Video para 3º y 4º de primaria Pablito un niño con TDA:
<https://youtu.be/wFv-4Vexvmk>
- Video para 5º y 6º Cómo se siente un niño con TDAH:
<https://youtu.be/2j3KTmtVDNQ>

CITA DE ESTE ARTÍCULO (APA, 6ª ED.):

Fernández del Castillo, A. (2016). Algunos recursos para el trabajo del alumno con TDAH. *Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 34, 167-173.