

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD

Javier Oviedo García
Pedagogo

GUÍA PRÁCTICA PARA PROFESORES DE SECUNDARIA

- ✓ 7 **Actitudes** más frecuentes en alumnos con TDAH.
- ✓ 7 **Pautas generales** a seguir.
- ✓ 7 Aspectos para el trabajo diario **en el aula**.
- ✓ 7 Indicaciones para **deberes y trabajos**.
- ✓ 7 Pautas para **exámenes** y pruebas de evaluación.
- ✓ 7 **Consejos** sobre lo que no se debe hacer.
- ✓ 7 **Referencias bibliográficas** básicas.

¿CÓMO SON LOS ALUMNOS ADOLESCENTES CON TDAH?

El TDAH puede manifestarse de tres maneras. 1- Provocando hiperactividad e impulsividad, 2- Provocando inatención y dificultades en la concentración, 3- Ambas a la vez.

Las 7 actitudes más frecuentes de los jóvenes que acusan hiperactividad e impulsividad son:

- Hablan más de la cuenta, innecesariamente y se van a menudo por las ramas. Les cuesta controlarse y a menudo actúan de forma impulsiva. Tienen cambios de humor muy repentinos.
- Nunca encuentran el tiempo para realizar sus trabajos y siempre los hacen en el último momento. Les cuesta establecer un orden de prioridades en las cosas que tienen que hacer.
- Les cuesta controlar el paso del tiempo, siempre piensan que tienen tiempo de sobra para todo y en cuanto se dan cuenta "Ya es demasiado tarde".
- Les cuesta planificar actividades con antelación y se dejan llevar fácilmente por las apetencias del momento.
- Les cuesta entender, olvidan y discuten con mucha facilidad las reglas que le son impuestas.
- A menudo se sienten inquietos y necesitan mover los pies, columpiarse en las sillas, jugar con algunas cosas en las manos, llegando incluso a retorcerse en su propio asiento.
- Se meten fácilmente en líos o son fácilmente blanco de las acusaciones cuando los líos se producen cerca de ellos.

Las 7 actitudes más frecuentes de los jóvenes que manifiestan inatención y problemas de concentración son:

- Les cuesta seleccionar la información más importante.
- Les cuesta mantener la atención en clase y no pueden evitar pensar en sus cosas.
- A menudo olvidan y pierden cosas importantes: La entrega de trabajos, la fecha de un examen, la cita con alguien, traer el material a clase, etc.
- Son conocidos por sus despistes.
- No les resulta nada fácil desviar la concentración de una actividad para destinársela a otra.
- Cuando lo que están haciendo no les atrae, se distraen con increíble facilidad.
- Tienen problemas para organizarse en el tiempo. Planificar su tiempo de estudio, organizar sus tareas, etc.

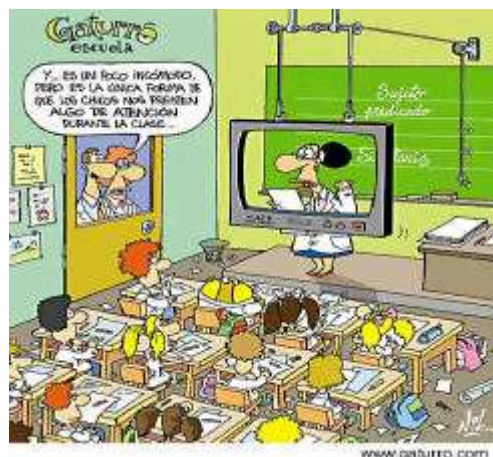
7 PAUTAS GENERALES PARA TRABAJAR CON UN ALUMNO CON TDAH

Hay una serie de principios que es imprescindible tener en cuenta para trabajar con un alumno de estas características:

1. **Tenga en cuenta que el alumno con TDAH presenta una discapacidad:** El TDAH es un trastorno con causa orgánica que da lugar a comportamientos que el adolescente no puede controlar. Si habla demasiado, si es impulsivo, si se olvida de trabajos o de material de clase es debido al TDAH, no crea que lo hace con mala fe.
2. **Busque y subraye el éxito tanto como sea posible:** Estos niños viven con tantos fallos que necesitan que se les de un empuje positivo. Estos niños necesitan y se benefician de los elogios y los premios. Frecuentemente el mayor daño que estos niños sufren está en su autoestima.
3. **Recuerde que los niños con TDAH necesitan estructura:** Su ambiente debe estructurarse en lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos. Haga listas, los niños con TDAH se benefician especialmente de tener un “planning” como referencia, ya que se pierden en lo que deberían hacer. Ellos necesitan “recordatorios”, necesitan previsiones estructuradas y calendarios de actividades.
4. **Un sistema de bonificación de puntos es una forma útil de incrementar la participación de los alumnos como parte de un programa de modificación conductual:** Los alumnos con TDAH responden bien a recompensas e incentivos, y un programa de puntos puede ser ideal al reforzarle diariamente. Está comprobado que con estos alumnos funciona muy poco el castigo.
5. **Pregúntele al niño cómo puede ayudarlo:** Estos niños son a menudo muy intuitivos. Ellos pueden decirle a usted cómo pueden aprender mejor si usted se lo pregunta. Frecuentemente ellos se sienten demasiado afectados para dar esta información espontáneamente, porque esto les puede parecer más bien excéntrico o motivo de burla. Trate de sentarse con el alumno individualmente y pregúntele cómo aprende mejor. Es sorprendente como a menudo sus opiniones son ignoradas.
6. **Reúnase con los padres a menudo:** Evite el patrón de reunirse únicamente en momentos de problemas o crisis.
7. **Asegúrese que se le apoya:** Acuda al Departamento de Orientación para cualquier consulta. No dude en pedir ayuda. Como profesor no puede pretender ser un experto en TDAH ni tener todas las respuestas. Debe sentirse bien al solicitar ayuda cuando cree que la necesita, Asegúrese de que sus colegas pueden ayudarle en el momento que sea necesario.

7 ASPECTOS PARA EL TRABAJO DIARIO EN EL AULA

1. **Siente al joven con TDAH cerca del profesor y lejos de ventanas y puertas:** Esto le ayudará a alejarle de los estímulos que tanto distraen a estos alumnos. Coloque al lado del alumno con TDAH a compañeros que sean modelos apropiados, a tentos, ordenados, etc.
2. **Haga hincapié en la preparación previa al comienzo de la clase:** Cuanto mejor sea la idea de lo que se va a discutir en clase, mayor será la posibilidad de que el alumno maneje el material con seguridad.
3. **Exprésese de forma clara y determinante:** Estos niños agradecen que los mensajes sean claros, cortos y expresados de forma determinante.
4. **Controle su material de trabajo:** Procure que no tenga encima de la mesa más material que el estrictamente necesario para trabajar. Anímele a mantener en orden la mesa.
5. **Sea flexible con la hiperactividad:** Estos alumnos tienen problemas para controlar su conducta, se levantan más de lo normal, se mueven continuamente, hablan, etc. Dentro de lo razonable sea más flexible, piense que lo contrario es como pretender controlar los estornudos de un alumno que está resfriado o tiene gripe.
6. **Sea Juguetón, haga bromas, no sea convencional, sea llamativo. Introduzca innovaciones diarias:** Los niños con TDAH aman las innovaciones, les encanta jugar. Y por encima de todo odian estar aburridos. Gran parte de su tratamiento involucra cosas aburridas como calendarios, listas y normas. Usted debe demostrarle que esas cosas no tienen que ir de la mano con ser una persona aburrida o una clase sosa.
7. **Siempre esté en la búsqueda de momentos de brillantez:** Estos niños son más talentosos y más dotados de lo que normalmente parecen. Están llenos de creatividad, juegos, espontaneidad y buen humor. Ellos suelen ser de espíritu generoso y agradecen que les ayuden. Estos niños tienen generalmente “algo especial” que los hace destacar donde quiera que se encuentren.



7 INDICACIONES PARA DEBERES Y TRABAJOS CON ESTOS ALUMNOS

1. **Anime al alumno a utilizar la agenda:** Estos alumnos tienen dificultades con la organización de las tareas y sus olvidos son frecuentes. Ayúdele a utilizar la agenda de forma sistemática, supervise y asegúrese de que anota fechas, deberes y entrega de trabajos, y felicítele por su uso.
2. **Divida las actividades largas en varias actividades cortas:** Las actividades largas rápidamente agotan al alumno y el regresará al tipo de respuesta “Yo no será capaz de hacer eso”. Dividiendo el trabajo en partes más manejables, cada componente aparece suficientemente pequeño para ser realizado, el niño puede dejar de lado la sensación de estar agotado. En general, estos alumnos pueden hacer más de lo que ellos piensan. Dividiendo los trabajos, el maestro puede dejar al niño que se de cuenta por sí mismo.
3. **Busque la calidad de las tareas más que la cantidad:** Los niños con TDAH frecuentemente necesitan una cantidad de tareas reducida. A medida que ellos van aprendiendo los conceptos, esto se les debería permitir. Ellos invertirán la misma cantidad de tiempo de estudio, sólo se trata de no abrumarlos con más de lo que ellos pueden manejar.
4. **Sea flexible en los plazos de entrega:** Los alumnos con TDAH pierden con frecuencia los trabajos, los olvidan o no saben donde lo han dejado. No lo hacen a propósito, permítales entregarlo el próximo día y asegure que se lo anota en la agenda.
5. **Valore el trabajo diario:** Es muy útil valorar diariamente sus tareas y controlar sus progresos frecuentemente. Esto les ayuda a saber que se espera de ellos, si están alcanzando sus metas y si van en la dirección deseada por el profesor.
6. **Valore el esfuerzo:** Evaluar el esfuerzo del alumno, teniendo en cuenta que a estos alumnos les cuesta mucho más que a los demás la realización de deberes y trabajos por sus problemas de autocontrol.
7. **Asegúrese de que el alumno mantiene contacto con sus compañeros:** El alumno puede sentirse perdido en casa, haber olvidado algo, no estar seguro de alguna cuestión. Es conveniente que tenga anotados el teléfono de dos o más compañeros apropiados para poder consultarles dudas fuera de clase.

7 PAUTAS PARA EXÁMENES Y PRUEBAS DE EVALUACIÓN

De la misma forma que no se puede pretender que un adolescente con dificultades para andar corra lo mismo que sus compañeros en Educación Física, ni que un alumno con discapacidad auditiva sea evaluado de la misma manera que al resto de sus compañeros en Música, los alumnos con TDAH presentan una serie de dificultades respecto a sus compañeros en la realización de exámenes y pruebas de evaluación convencionales y no sería justo evaluarlos de igual manera que al resto. Se aconsejan una serie de pautas:

1. **Elimine o reduzca la frecuencia de las pruebas de evaluación con límite de tiempo:** No tienen gran valor educativo y sin embargo no permiten que muchos niños con TDAH demuestren realmente lo que saben.
2. **Realice exámenes orales:** Son muchos los alumnos que tienen mayores dificultades para realizar exámenes escritos a mano, y si les permite hacerlos oralmente o utilizar el teclado tal vez pueda comprobar un mayor nivel de conocimientos y destrezas en la materia. Consúltelo con el alumno.
3. **Divida en al menos dos sesiones los exámenes:** Debemos ser conscientes de las dificultades que tienen para mantener la atención y concentración durante periodos prolongados (El tiempo máximo de atención sostenida no suele durar más de media hora). Por ello se aconseja dividir en al menos dos sesiones las pruebas escritas o los exámenes que se aplicarán a la clase en una sola sesión, siendo flexibles en la duración de la misma. Resulta más procedente hacer pruebas cortas en días sucesivos que hacer una prueba de larga duración en un solo día. Esta medida no debe hacerle perder la explicación de las siguientes clases.
4. **Utilice preguntas cortas y sencillas:** Mejor incluir en cada ocasión preguntas cortas y cerradas de un mismo tipo, dado que la combinación de formas en que se presentan las preguntas pueden aumentar los fallos, que no ocurren por desconocer los conceptos, sino por la forma en que se pregunta.
5. **Ayúdele a controlar el tiempo:** Es procedente indicarle durante el examen que controle el tiempo y que repase lo realizado.
6. **Bríndele un apoyo individual:** Siempre que puede durante la realización del examen brindarle un apoyo individual, para centrarles la atención con preguntas como: “Vuelve a leer”, “párate y piensa”, “estoy seguro que lo sabes”, “termina la pregunta”.
7. **No evalúe en exceso el examen:** Tenga en cuenta otros factores como la asistencia, el esfuerzo, la entrega de trabajos, el interés, etc. Piense que la realización de exámenes no es el “fuerte” de estos alumnos.

7 CONSEJOS SOBRE LO QUE NO SE DEBE HACER

1. No concentrarse en los aspectos negativos de su comportamiento.
2. No prejuzgarlo calificándole de vago o desinteresado.
3. No interpretar que su falta de interés es deliberada, consciente o voluntaria.
4. No subestimarlos, rinden por debajo de sus posibilidades.
5. No proporcionarles tareas largas y aburridas.
6. No crea que el niño y/o su familia son todo el problema. Usted debe entender que la escuela también forma parte del problema.
7. No se ciña a los métodos tradicionales que suele utilizar para resolver los problemas; éstos pueden ser ineficaces en niños con TDAH.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS

1. Orden de 4-6-2007 por la que se regula la Evaluación del alumnado en Educación Secundaria Obligatoria en Castilla la Mancha.
2. www.anshda.org/
3. www.trastornohiperactividad.com
4. www.tda-h.com/
5. Chee, Kit; Green, Christopher. **“El niño muy movido o despistado”**. Ed. Medici. Barcelona 2000.
6. Paulino Castells. **“Nunca quieto. Siempre distraído: ¿Tendrá TDAH?”**. Ed. Espasa Calvé. Madrid 2006.
7. Mena Puyol, B y varios autores. **“El alumno con TDAH. Guía Práctica para Educadores”**. Fundación Adana. Ediciones Mayo. Barcelona 2006.