

GUIA PARA ESTUDIANTES TDAH - Tipo hiperactivo Y/O Impulsivo

DATOS PERSONALES

Nombre:

Edad:

Contribuir a la mejora del funcionamiento ejecutivo de estudiantes TDAH, para favorecer su desarrollo y adaptación personal y académica, así como de controlar las conductas hiperactivas-impulsivas.

Mejorar la capacidad de inhibición comportamental, frenando las conductas salientes a favor de otras más reflexivas.

Mejorar la capacidad de autorregulación

Mejorar la flexibilidad cognitiva.

Mejorar el control atencional.

Mejorar el control conductual y emocional.

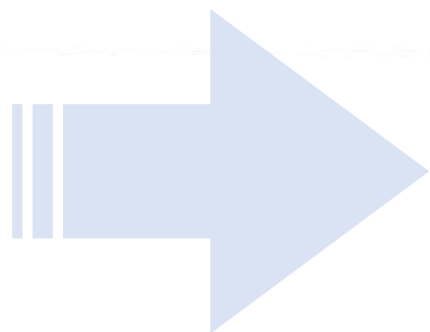
JUSTIFICACIÓN

Guía dirigida a estudiantes con trastornos por déficit de atención e hiperactividad y/o impulsividad.

Ten en cuenta:

En general, tiene buena capacidad intelectual pero un bajo rendimiento académico.

Síntomas



Hiperactividad y/o impulsividad

Competencia curricular

→ Trabajar la comprensión y fluidez lectora.

→ Trabajar el cálculo matemático y resolución de problemas.

→ Trabajar la escritura, ortografía y coordinación.

→ Seguir las instrucciones y motivación.

→ Trabajar la estructuración espacial y temporal, así como su planificación y organización.

Dificultades cognitivas

→ Mejorar la atención y concentración continuada.

→ Distinguir entre estímulos relevantes e irrelevantes.

→ Trabajar el procesamiento de la información.

Dificultades socio-emocionales.

→ Mejorar el control conductual y emocional.

→ Reforzar las habilidades y relaciones sociales.

→ Controlar la tolerancia a la frustración.

Actividades

Se trata de una serie de actividades tipo que se adaptarán a las necesidades y características que presente el estudiante. Actividades orientadas para trabajar la atención y la memoria de trabajo, reforzar las dificultades en la lectura y la escritura y controlar conductas inapropiadas.

Identificar estímulos dentro de un conjunto.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer letras, cifras, símbolos o dibujos. - Reconocer letras para formar palabras, cifras para formar números. - Localizar las veces que se repite un elemento (palabra, número, figura geométrica, símbolo, dibujo...) en un conjunto. - Mostrar un dibujo en un pequeño tablero, lo observa, hacer algún cambio, identificar dicho cambio. Repetir secuencia tantas veces sea necesario. - Elegir entre varios elementos desordenados (sílabas, terminaciones, palabras, números, símbolos...) los que figuran en un modelo dado.
Comparar estímulos dentro de un conjunto.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer palabras, números y otros elementos que tengan una determinada característica. - Señalar palabras, números u otros elementos iguales o diferentes dentro del mismo conjunto. - Localizar los elementos que se repiten o que faltan en dos o más conjuntos independientes. - Hallar las diferencias o semejanzas que existen entre dibujos.
Identificar estímulos dentro de series.	<ul style="list-style-type: none"> - Proseguir series de letras, números, símbolos, dibujos..., dados los primeros elementos. - En una sucesión de elementos, identificar todos los que pertenecen o no a la serie o son erróneos. - Elegir elementos para completar palabras, números o figuras.
Reconocer estímulos en el plano o en el espacio.	<ul style="list-style-type: none"> - Unir puntos siguiendo unas instrucciones. - Trazar líneas o itinerarios siguiendo unas instrucciones. - Construir puzles con letras, números o figuras.

Reconocer palabras o frases que cumplan unas condiciones dadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Localizar palabras sinónimas a unas dadas. - Señalar antónimos de palabras conocidas. - Identificar objetos, palabras, ideas principales, detalles importantes, a partir de unas instrucciones.
Reproducir totalmente o en parte modelos iguales u opuestos a otros dados.	<ul style="list-style-type: none"> - Copiar o calcar dibujos iguales o simétricos con cierta precisión. - Construir o completar modelos diversos partiendo de los elementos que los constituyen.
Retener mentalmente elementos o modelos para reproducirlos, asociarlos o categorizarlos.	<ul style="list-style-type: none"> - Reproducir fielmente un modelo una vez visto y memorizado. - Emparejar elementos iguales a otros que se han visto y se retienen en la memoria.
Colocar en un orden determinado los elementos de un conjunto conocido.	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenar conjuntos de elementos diversos de acuerdo con unos criterios. - Secuenciar los pasos de un proceso conocido para poder aplicarlo.
Establecer relaciones de elementos dados atendiendo a diversos criterios.	<ul style="list-style-type: none"> - Atribuir propiedades a elementos aislados o en comparación con otros. - Establecer clasificaciones de elementos dados atendiendo a diversos criterios.
Permanecer un tiempo continuado en la tarea sin interrupción.	<ul style="list-style-type: none"> - Permanecer sentados periodos de 25 minutos e ir subiendo progresivamente hasta finalizar la tarea.

<p>Reforzar la lectura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Leer un texto y después hacer un listado con las palabras importantes. - Realizar tanto lecturas grupales como individuales. - Jugar haciendo técnicas de lectura rápida. - Ejercicios para sustituciones: discriminar letras o sílabas dentro de textos escritos, buscar en la memoria palabras con los fonemas sustituidos, leer palabras en las que predomine la sustitución cometida, ... - Ejercicios para omisiones: descomponer sílabas en letras, palabras en letras, palabras en sílabas, construir palabras mediante sopas de letras, ... - Ejercicios para adiciones: deletrear sílabas, palabras, eliminar letras sobrantes en palabras dadas, ... - Ejercicios para inversiones: realizar ejercicios que impliquen ritmos, leer y escribir trabalenguas, buscar palabras concretas en sopas de letras, ... - Ejercicios para uniones: unir correctamente frases con errores, ordenar frases que estén desordenadas, construir palabras con una serie de letras dadas, ... - Ejercicios para fragmentaciones: completar palabras con las sílabas que faltan, separar palabras de todas las formas posibles, identificar y unir correctamente palabras que estén fragmentadas/separadas, ...
<p>Ejercicios de escritura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar caligrafías sobre los errores y dictados. - Realizar actividades de deletreo. - Plantear crucigramas y otros juegos de palabras. - Diseñar actividades que impliquen el uso del diccionario. - Listados cacográficos (errores ortográficos). - Trabajar con las palabras en las que se suelen cometer errores. - Formación de frases con palabras. - Clasificaciones, formación de familias léxicas, ...
<p>Estrategias de solución de problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subrayar los datos, redondear la palabra clave, identificar la operación.

Planificar su trabajo mediante Auto instrucciones y autoevaluarlo.

Actividades para trabajar la impulsividad.

- Planteadas situaciones imaginarias proponer pautas para su ejecución.
- Inteligencia emocional: discriminación de nuestras emociones, como se manifiestan, como puedo controlarlas...

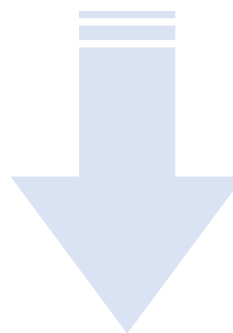
Actividades de relajación (atendiendo a la edad del alumno/a)

Actividades para la organización y planificación de su tarea. (explicadas en el punto de metodología).

Actividades específicas de atención- motivación- técnicas de estudio.

- Sopas de letras.
- Crucigramas.
- Laberintos.
- Buscar diferencias.
- Realizar Flash Cards y posters de apoyo en las asignaturas con más dificultades.
- Esquemas y mapas conceptuales.
- Grabar los temas o aquellas definiciones que más le cuesten.

Metodología



 atención planificación autorregulación de tareas orientación de la conducta	 tacto frío/calor presión coordinación del equilibrio	 procesamiento de las imágenes
 tareas visuales complejas procesamiento auditivo regula emociones y motivaciones (ansiedad, placer, ira...)	 ejecución de movimientos precisos equilibrio postura aprendizaje motor	 procesamiento del lenguaje y comprensión producción del habla decodificación auditiva del lenguaje



- ★ En la atención con niños y niñas con TDAH suelen ser efectivas las técnicas derivadas de la psicología cognitivo-conductual. Pero es muy importante partir del nivel de competencia y cognitivo del alumno, para facilitar la adquisición y asimilación de los nuevos aprendizajes. (andamiaje)
- ★ Relacionar los nuevos aprendizajes con los conocimientos previos, a través de preguntas y presentando situaciones nuevas.
- ★ En todo momento ayudar al estudiante a centrar su atención, controlando que solo tenga encima de la mesa lo necesario para realizar la tarea que va a realizar en ese momento.
- ★ Plantear actividades variadas y graduadas de complejidad (partir de lo simple a lo complejo). En un

principio realizar tareas cortas estructuradas en pequeños pasos, con el fin de que aumente su resistencia a la fatiga. La duración de las tareas tiene que adecuarse al tiempo que el estudiante es capaz de mantener la atención. (recuerde que son 5 minutos por año)

- ★ Las explicaciones serán breves, asegurando su atención al inicio y durante el proceso. Es necesario plantear la tarea a realizar muy definida e ir revisando su trabajo a menudo, con el objetivo de orientarlo y centrarlo.
- ★ Facilitar al estudiante material altamente estimulante (color, dimensiones, intereses), de esta manera se mejorará el nivel de ejecución de este.



- ★ Flexibilizar el tiempo de consecución de los objetivos planteados.
- ★ Fomentar la autonomía en la realización de las tareas.
- ★ Fomentar actitudes del orden y cuidado de materiales propios y ajenos.
- ★ Enseñarle estrategias de autorregulación y auto instrucción (importante del lenguaje auto instructivo, lenguaje interno):

-Se realizará la tarea verbalizando instrucciones en voz alta.

-Realizar la tarea siguiendo las instrucciones que da el/la profesor/a en voz alta.

-El estudiante realiza la tarea, mientras se proporciona instrucciones a sí mismo/a.

-El estudiante se cuchichea a sí mismo/a las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.



- ★ Dichas auto instrucciones deben intercalarse con auto refuerzos “esto me sale bien”, con alternativas de dominio de fracaso “no me ha salido bien, la próxima lo haré mejor”.
- ★ Las auto instrucciones son muy válidas para el autocontrol, es por ello, por lo que trabajaremos sus conductas inadecuadas proponiéndole situaciones imaginarias donde él o ella tendrán que resolver y proponer distintas alternativas, trabajando además su inflexibilidad mental, así como con el manual de autocontrol para hacer al estudiante protagonista y consciente de su ira y su falta de control. En un primer momento se le pasará un cuestionario donde tendrá que identificar cuando está nervioso y qué situaciones pueden

llegar a ponerle nervioso y perder el control. Se le ofrecerán pautas para ayudar en la interiorización de las reglas.

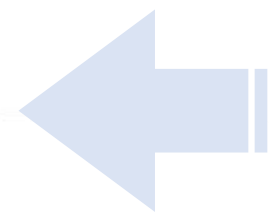
- ★ En relación a su comportamiento, puede establecerse un contrato de conducta entre el estudiante-familia, donde se establezcan los compromisos por parte del niño y por parte de la familia, fijando unas consecuencias claras, dicho contrato no solo se centrará en su comportamiento, sino también en su trabajo diario.



- ★ Dado el escaso grado de organización y planificación el uso de la agenda será un recurso fundamental en nuestro trabajo con el estudiante. El uso de la agenda es un trabajo coordinado con todo el equipo docente, asegurándose que el estudiante apunta en la agenda la tarea a realizar. De esta manera, podemos establecer con la agenda un sistema de comunicación diaria con la familia (intentar utilizarla siempre desde lo positivo).
- ★ Enseñar a organizarse su tiempo, que tiempo debe destinar a cada tarea, respetar los descansos y hacerle ver que no puede dejar todo para el último momento. En un primer momento le estableceré un horario de estudio (teniendo en cuenta si toma o no medicación).

Para ello enseñara utilizar el reloj, dónde en un primer momento guiar en su uso para que posteriormente sea autónomo en su uso.

- ★ Acordar con los docentes que le avisen con antelación la fecha de los exámenes, entrega de trabajos, salidas... para que así el estudiante se anticipe en su organización.
- ★ La información visual es la herramienta más importante, es por ello, por lo que en casa sería gran utilidad que el estudiar tuviera un planeador (semanal mensual) con todo aquello que tenga pendiente, sus actividades escolares, extraescolares eventos...





- ★ Para hacer al estudiante partícipe de su propio progreso, facilitar una tabla de registro de atención, donde anotará el día y el tiempo que ha conseguido mantener la concentración. De esta forma visual podremos observar su capacidad de atención.
- ★ Es importante crear un ambiente tanto en clase como en casa, basado en el orden, rutina, previsión y supervisión. Algunas pautas importantes:

-Espacio de estudio único: iluminado, silencioso, limpio y ordenado.

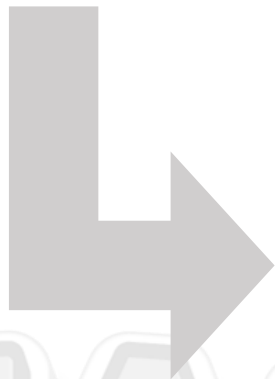
-Minimizar las distracciones: tener a mano lo que vayamos a utilizar.

-Sistema organizativo en el material: etiquetas, papelería cerca, tener siempre todo recogido una vez que acabe.

-Comentar con el estudiante los progresos que va haciendo para aumentar su motivación.

-Es muy importante conseguir que el estudiante sea consciente en el momento que se dispersa y ofrecerle técnicas de reconducción a lo que está haciendo. Premiar el tiempo de respuesta más largo con una menor cantidad de errores.

- ★ Premiarlo mediante incentivos inmediatos (**no materiales**) o a corto plazo, mediante economía de fichas, vales de recompensas.



Recursos

PERSONALES	Equipo docente que intervenga con el estudiante.
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Informáticos: PC, Tablet, celular. • Radio, televisor, vídeos y películas. • Fotografías e imágenes. • Material mindfulness (guía para relajación). • Tablero. • Juegos de cartas. • Fichas para reforzar los contenidos (lectura, cálculo, resolución de problemas, etc) • Laberintos. • Material didáctico como secuencias temporales, fonéticas, etc. • Planeador • Puzles. • Agenda diaria. • Reloj. • Registro de atención. • Vales de recompensas.
APLICACIONES (APP)	<ul style="list-style-type: none"> - Clockwork Brain - Alex aprender a ordenar. - Animal Memory Games for Kids. - Brain Fitness Pro. - Brain it On! - Brain Trainer Special. - CogniFit Brain Fitness. - El juego de memoria de Lucas. - Dind it: Encuentra la direncia - Kids Tangram. - TDAH Trainer. - Lumosity.





Evaluación

Tener en cuenta los objetivos planteados. Además:

- La observación directa
- Hojas de registro diario
- Plan de acción con las familias.

Referencias

Barkley, RA, Barkley, RA, Murphy, KR y Bauermeister, JJ (1998). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Un manual de trabajo clínico . Guilford Press.

De la competencia, p. L. M., & nivel, i. Taller de dificultades de aprendizaje en matemáticas. Actividades.

García, J. S. (2009). Estimulación cognitiva. Departamento de Psicología Básica y Metodología. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Texto Pdf.

Miranda, A. (Coord.) (2011). Manual práctico de TDAH. Madrid: Síntesis.

Orjales, La conducta, Trastorno por déficit de atención/hiperactividad. Estrategias para la mejora de la conducta y el rendimiento escolar del niño con TDAH en el aula. España

