

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL ALUMNADO

CON TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición neurológica que se manifiesta en la infancia y se clasifica, según el DSM-5, como un trastorno del desarrollo. Sus síntomas incluyen problemas de atención, hiperactividad e impulsividad, aunque cada niño presenta estas características de manera única.



- **Problemas:** para concentrarse y con la conducta.
- **Dificultades:** para planificar y organizar tareas.
- **Limitaciones:** en el autocontrol, la inhibición de pensamientos y acciones.
- **Problemas:** con la memoria de trabajo.
- **Dificultades:** para gestionar el tiempo y controlar actividades.
- **Problemas:** para perseverar.
- **Habla excesiva:** impulsividad, olvido.
- **Hiperactividad**
- **Desobediencia**
-

Comorbilidades: Puede estar acompañado de depresión, ansiedad, Trastorno del Espectro Autista (TEA), o trastorno negativista desafiante, entre otros.

- **Hiperactivo**
- **Inatento**
- **Combinado**

Afectaciones en funciones ejecutivas: Impacto en el lenguaje, la memoria, el razonamiento, la inhibición, entre otros aspectos.

RECOMENDACIONES:

- Dar prioridad a las primeras horas del día para las materias más difíciles.
- Revisar apuntes y tareas resaltando lo más importante mediante anotaciones.
- Colocar paneles con normas, horarios y fechas, apoyados por recursos visuales que faciliten la comprensión de lo más relevante.
- Evitar saturar con demasiada información; resumir y repetir lo esencial.
- Usar material visual atractivo y concretar lo más importante en los primeros momentos de la clase.
- Simplificar las instrucciones y el contenido de tareas y ejercicios.
- Adaptar los exámenes usando enunciados claros y añadir pistas visuales o colores.
- Dividir las tareas en pasos más pequeños y organizados.
- Reducir la cantidad de deberes para el aula y el hogar.
- Utilizar técnicas de organización como el método POMODORO.
- Proporcionar horarios fijos con descansos cortos y señales auditivas para marcar los tiempos de trabajo.
- Ofrecer pausas dentro o fuera del aula para liberar energía.
- Implementar actividades que combinen movimiento físico con el aprendizaje.
- Hacer varias preguntas durante la clase para asegurar la comprensión y mantener la atención.
- Introducir estímulos variados y atractivos para captar su atención, con cambios frecuentes de actividad.
- Dar responsabilidades rotativas dentro del aula.
- Usar sistemas de recompensa que puedan intercambiar.
- Diseñar exámenes con esquemas sencillos y destacar palabras clave.
- Usar un solo cuaderno de apuntes para todas las materias para mejorar la organización.
- Dar más tiempo para completar tareas y exámenes si es necesario.

¿CÓMO TRABAJARLO?

- **Atención selectiva:** Fomentar la atención en una sola tarea usando juegos como sopas de letras, rompecabezas, sudokus o actividades para encontrar diferencias.
- **Atención sostenida:** Mantener la atención por períodos de tiempo específicos con juegos como adivinanzas, palabras encadenadas, mandalas o usando cubos de Rubik.
- **Atención dividida:** Realizar varias tareas a la vez para desarrollar la habilidad de dividir la atención.
- **Refuerzo positivo y negativo:** Utilizar estos refuerzos para aumentar la motivación.
- Dar tiempos de descanso cuando muestren exceso de energía.
- Explicar de manera clara y sencilla lo que deben hacer.
- Ampliar los tiempos de ejecución cuando sea necesario.
- Eliminar posibles distracciones.
- Repetir las instrucciones tantas veces como sea necesario.
- Elogiar los comportamientos adecuados.
- Supervisar y revisar su agenda escolar.
- Usar apoyos visuales y auditivos en el aula para mejorar la atención.
- Anticipar las tareas y exámenes para que el estudiante se prepare con tiempo.
- Dividir las tareas en pasos pequeños y manejables.
- Evitar la sobrecarga de tareas.