

## **I.E.S. “Norba Caesarina”**

C/ Santa Luisa de Marillac, s/n  
10002 CÁCERES  
Tel.: 927-010948  
Fax.: 927-01094  
www.iesnorba.com



JUNTA DE  
EXTREMADURA

# **PROGRAMA ALUMNADO TDAH IES “NORBA CAESARINA” CÁCERES**



## ÍNDICE

### 1.- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL TDAH

- 1.1.- Introducción
- 1.2.- ¿Qué entendemos por TDAH?
- 1.3.- Comorbilidades
- 1.4.- Incidencia
- 1.5.- El TDAH dentro de un modelo de escuela inclusiva

### 2.- MODELOS COGNITIVOS PSICOLÓGICOS EXPLICATIVOS DEL TDAH

### 3.- MARCO NORMATIVO

### 4.- CONTEXTUALIZACIÓN

### 5.- DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

- 5.1.- Objetivos
- 5.1.- Proceso de recogida de información y diagnósticos.
- 5.2.- Intervención-Pasos
- 5.1.- Valoración

### 6.- ORIENTACIONES Y PAUTAS

- 6.1.- Orientaciones al profesorado
  - 6.1.1.- ¿Qué es el TDAH?
  - 6.1.2.- ¿Qué no es el TDAH?
  - 6.1.3.- Características de los alumnos adolescentes con TDAH
  - 6.1.4.- Orientaciones específicas
    - a) Ambiente y organización del aula
    - b) Presentación de explicaciones
    - c) Planteamiento de actividades
    - d) Deberes
    - e) Agenda
    - f) Técnicas de estudios
    - g) Relajación
    - h) Organización de espacios comunes
    - i) Evaluación
  - 6.1.5.- Relaciones Sociales
    - a) Con el profesorado
    - b) Con los iguales
    - c) Con la familia
    - d) Consigo mismo

#### 6.2.- Orientaciones a las familias

#### 6.3.- Orientaciones al alumnado con TDAH



**- ANEXOS**

**Anexo I: Ficha de recogida de información del expediente personal del alumno.**

**Anexo II: Cuadro de orientaciones al profesorado**

**Anexo III: Modelo de entrevista a la familia**

**Anexo IV: Modelo de entrevista a los alumnos**

**Anexo V: Características de los alumnos adolescentes con TDAH**

**Anexo VI: Recomendaciones al alumno de TDAH para mejorar**

**Anexo VII: Aceptación de participación en el programa.**



# **1.- FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH).**

## **1.1.- Introducción**

Hoy en día el reto fundamental del sistema educativo tiene que ver con cuestiones relacionadas con la atención a las diferencias que presenta nuestro alumnado, sea por cultura o medio social de procedencia, capacidades, intereses o motivaciones.

Vivimos tiempos que se caracterizan por el aumento de la sensibilidad social sobre la necesidad de ofrecer al conjunto del alumnado una respuesta educativa de calidad, basada en planteamientos que posibiliten la atención al mismo en un contexto normalizado y de inclusión, pero que al mismo tiempo contemplen una respuesta rigurosa a las diferencias individuales. Nuestra sociedad no puede permitirse que haya niños y niñas sin ser atendidos adecuadamente.

Por lo tanto, uno de los retos educativos más importantes del siglo XXI es la respuesta a la diversidad desde una perspectiva amplia e inclusiva.

A los primeros indicios de dificultades de aprendizaje en general, y del TDAH en particular no es infrecuente escuchar opiniones gratuitas, poco o nada fundamentadas, de carácter subjetivo o prejuicioso en torno al alumnado que lo presenta. Si éstas proceden de los profesionales, en los que los padres confían, pueden tener además un efecto devastador, por ello es tan necesario recopilar materiales para dar a conocer de forma lo más objetiva e imparcial posible, las características de estos alumnos y la mejor forma de intervenir en los centros de Secundaria con ellos.

Los sentimientos que pueden generar las dificultades para aprender son:

- Sentimiento de frustración. (no entiende lo que le pasa)
- Bajo autoconcepto y autoestima
- Sentimiento de culpabilidad (no sabe cómo resolver problemas)

## **1.2.- ¿Qué entendemos por TDAH?**

El TDAH es un patrón de comportamiento inadaptado de base neurológica, sin causa específica conocida iniciado en la infancia y cuyos síntomas son de carácter cognitivo conductual, caracterizado por falta de Atención, más o menos Hiperactividad e Impulsividad.

Actualmente se clasifica en tres subtipos, en función de si hay más componentes de inatención, hiperactividad e impulsividad o una combinación de los dos primeros.

## **1.3.- Comorbilidades**

El TDAH puede ir asociado a otras dificultades de aprendizaje (DA) como el trastorno de la lectura, de la escritura, del cálculo, etc., y se presenta de forma combinada con muchas de ellas. A veces se intenta hacer una preeminencia de unas sobre otras. Es bueno aceptar que el diagnóstico no acaba solo en el TDAH en muchas ocasiones y que es bueno explorar por si hay otras dificultades de aprendizaje.

#### **1.4.- Incidencia**

Impacto en el funcionamiento académico, no explicado por nivel de CI:

- 56% requieren tutorías académicas
- 30% repiten cursos escolares
- 30-40% asisten a las aulas de apoyo
- 10-35% no termina con éxito la Enseñanza Secundaria
- Niveles académicos superiores, menor al de sus iguales y hermanos
- Más del 50% de estudiantes TDAH tienen DEA del Aprendizaje

(Barkley, 2006; Loe & Feldman, 2007; Spencer & Biederman, 2007)

*Datos aportado por Ana Miranda – Congreso DEA Cartagena – 2012*

#### **1.5.- El TDAH dentro de un modelo de escuela inclusiva**

La escuela inclusiva, según Rafael Bisquerra, es aquella en la que “todos los alumnos se benefician de una enseñanza adaptada a sus necesidades y no sólo los que presentan necesidades educativas especiales o dificultades del aprendizaje. Por otro lado, la postura de la UNESCO defiende: “La educación integradora se ocupa de aportar respuestas pertinentes a toda la gama de necesidades educativas en contextos pedagógicos escolares y extraescolares. También nos apoyamos en el modelo de Dyson que entiende la inclusión en su acepción de “educación para todos”, tal y como quedó reflejada por la UNESCO en la declaración de Salamanca, de 1994.

La educación inclusiva no es, pues, otra forma de llamar a las necesidades educativas, sino una nueva forma de enfocar el problema, que lleva a cambios no sólo conceptuales, sino también estructurales, en la comprensión de lo que es la escuela.

Estos alumnos tienen derecho no sólo a recibir una educación, también a que esta educación esté adaptada para ellos, permitiéndoles concluirla con éxito y con la titulación acorde a su edad y capacidad. No sólo hablamos de una inclusión social sino que ésta pasa por una inclusión académica e institucional.

Creemos que ha pasado ya el momento de quedarse en la queja y ha llegado el de la creatividad. Tenemos que transformar la realidad excluyente de los alumnos con TDAH y crear alternativas creativas. Es preciso tener la valentía de probarlas para comprobar su efectividad, siendo tolerantes con el error, y estar abiertos a su análisis y a su validación, y también siendo flexibles para integrar paulatinamente en el currículum estas nuevas estrategias que se adaptan a los alumnos con dificultades de aprendizaje y no viceversa, como ocurría tradicionalmente.

La inclusión supone mirar con otros ojos hacia los que han estado excluidos, a los que se ven desfavorecidos por las rigideces de un sistema educativo creado para uniformizar y no para personalizar. Por eso, hay que crear nuevos caminos; caminos que están apenas sin explorar y que nos crean incertidumbre, pero también esperanzas de cambio, aunque no sepamos con certeza a dónde nos puedan llevar.

Estamos ante un nuevo mundo en cambio, que necesita soltarse de la única tutela (que no prescindir) de la lectoescritura, y explorar así las otras formas de trasmisión del conocimiento, que no sustituyen a las anteriores, pero que sí las enriquecen y la mejoran. Esto requiere que toda la escuela se ponga al



día. Al incluir estas nuevas técnicas adecuadas para este alumnado ayudamos a la escuela a transformarse, a renovarse, a actualizarse y a participar de los nuevos lenguajes. Son estos alumnos los que nos pueden enseñar a conocer mejor esas nuevas formas de comunicación, y es nuestra obligación como profesionales de la educación acompañarles, animarles y facilitarles la tarea.

Hablamos de personas que acceden de forma diferente a los aprendizajes. Hay que cambiar las rutas de acceso al conocimiento y crear vías que se apoyen e interactúen de forma mutua. Por eso se apuesta por un modelo de enseñanza multisensorial, que ofrezca todas las vías sensoriales de entrada a la información.

Si no cambiamos estas formas de evaluar estamos de facto ante una nueva forma de exclusión representada por los suspensos. Paradójicamente, en el caso de la mayoría de las dificultades de aprendizaje se suspende a alguien porque no hace lo que en realidad no puede hacer. Pues como decía Einstein: *“todos somos genios, pero si juzgas a un pez por su capacidad para subirse a un árbol pasará toda su vida pensando que es estúpido”*.

Una falsa igualdad ha llevado a uniformar todos los métodos de evaluación, convirtiéndose en la base de la injusticia y de la desigualdad.

Con estas dos medidas se producen cambios radicales en los rendimientos, en la autoestima y en la inclusión de este alumnado a lo largo de todo el sistema educativo. Además, estos cambios metodológicos son beneficiosos y útiles para sus compañeros.

Los resultados de estos alumnos no son achacables al fracaso escolar, como tradicionalmente se decía, sino a la falta de adaptabilidad del sistema, que crea barreras institucionales.

## 2.- MODELOS COGNITIVOS PSICOLÓGICOS EXPLICATIVOS DEL TDAH

Los síntomas de déficit de atención, hiperactividad e impulsividad son la expresión conductual y observable de un trastorno en el funcionamiento cognitivo (Artigas, 2009).

Actualmente se debate entre dos modelos:

- Modelos cognitivos de déficit único: la baja eficiencia de un mecanismo cognitivo básico permite explicar, por sí solo, todas las manifestaciones clínicas del trastorno.
- Modelos cognitivos de déficit múltiple: implicarían la interacción de varios aspectos cognitivos sin un origen único.

### **Modelos de Déficit Único:**

**a) Inhibición Conductual de R. Barkley: Barkley (1994)** introduce un modelo teórico en el que el TDAH aparece vinculado a un déficit en la inhibición de respuesta (o del comportamiento), en relación con una disfunción prefrontal. Según este autor, la capacidad para regular la propia conducta está guiada por un conjunto de habilidades cognitivas que englobarían a las llamadas Funciones Ejecutivas (FE). Distingue 4 subtipos a partir de las cuales somos capaces de orientar nuestra conducta hacia un objetivo:

-Lenguaje interno (capacidad para hablarnos a nosotros mismos).

-Memoria de trabajo no verbal (capacidad para saber dónde estamos y situarnos en el espacio y tiempo ante una determinada situación).

-Capacidad de reestructuración y organización (hace referencia a la planificación, organización, la monitorización,...).

-El control de las emociones y la motivación (capacidad para rmotivarnos positivamente parar realizar una tarea poco gratificante).

**b) Modelo de Regulación del Estado de J. Sergeant:** Este modelo acepta la disfunción ejecutiva como aspecto nuclear pero sustituye la alteración en el control inhibitorio, por un déficit en la capacidad de regulación del esfuerzo y la motivación.

**c) Modelo Motivacional; Aversión a la Demora de Sonuga- Barke:**

-Preferencia por una gratificación inmediata, aunque sea pequeña, por encima de una gratificación mayor pero demorada.

- Dificultad para trabajar adecuadamente durante períodos prolongados de tiempo y para posponer recompensas. Dificultad de motivación ante una tarea.

### **Modelos de Déficit Múltiples:**

-Ampliaciones de los anteriores modelos.

-La idea principal sería que añaden, a las dificultades de activación energética (llamado Cognitivo- Energético) y motivacional (ModeloDual), la alteración en funciones ejecutivas de las que habla RBarkley

## **3.- MARCO NORMATIVO**

La Consejería de Educación y Cultura y la Consejería de Salud y Política Sociosanitaria, con el fin de facilitar la coherencia de las actuaciones y garantizar la correcta atención y seguimiento de los menores que presentan este trastorno, han reunido a profesionales de los distintos ámbitos y a diferentes asociaciones de familiares de menores con TDAH para establecer un PROTOCOLO DE COORDINACIÓN PARA EL ALUMNADO CON TDAH.

De esta forma se ha tratado de hacer efectivo el artículo 65 de la ley de Educación de Extremadura sobre corresponsabilidad en la educación, “la administración educativa debe articular y coordinar los mecanismos de cooperación con entidades y otras instituciones para concretar su implicación en el proceso educativo del alumnado”. Igualmente, en el Decreto 228/2014 de 14 de Octubre por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura, en su Artículo 16, establece que la *Consejería con competencias en materia de educación establecerá un protocolo de coordinación con la Consejería con competencias en materia de sanidad para la detección y diagnóstico de TDAH, así como para el intercambio de información y documentación entre ambas consejerías que facilite la coherencia en las intervenciones y garantice la correcta atención y seguimiento de la población escolar con este trastorno.*

#### 4.- CONTEXTUALIZACIÓN

El IES Norba Caesarina inició su andadura en el año 1970, nace como una escisión del IES Brocense. Dado que en aquella época la enseñanza es segregada, en el Instituto Norba se imparten las enseñanzas femeninas. En los años 80, el instituto pasa a ser un centro mixto y a adquirir las señas de identidad que tiene en la actualidad.

El Instituto se encuentra ubicado en el centro de la localidad, cerca de la plaza de América y en un entorno privilegiado, rodeado del parque del Rodeo, las pistas deportivas de la Diputación y el Complejo Cultural San Francisco. En definitiva, la ubicación del IES y la cercanía de la ciudad monumental y sus museos, confieren al lugar unas posibilidades educativas excelentes y es nuestra aspiración mantener esta institución como un referente de educación de calidad y de difusión cultural de la zona.

La ubicación y la trayectoria del IES Norba Caesarina a lo largo de los años determinan, en parte, el tipo de alumnado que acude al mismo. La mayoría de los alumnos procede de la zona de influencia, de colegios cercanos ubicados en el entorno. No obstante, recibe también un número de alumnos cada vez más elevado de otras zonas de la ciudad y de localidades cercanas. Se ofrecen en el IES estudios de los cuatro cursos de Secundaria Obligatoria (incluyendo grupos de PMAR y PRAGE en 4º de ESO) sección bilingüe en los cuatro cursos de ESO y estudios de Bachillerato, en sus modalidades de Ciencias y de Humanidades y Ciencias Sociales.

En general, el alumnado proviene de una realidad social media o media alta. Las familias están implicadas en los estudios de sus hijos y preocupadas por sus resultados académicos que, hasta la fecha, son fructuosos.

El porcentaje de alumnos absentistas es mínimo, cuando aparece algún caso puntual se pone en marcha el protocolo establecido. La educadora social hace un seguimiento estrecho de estos casos.

En cuanto al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, tenemos alumnado con dificultades de aprendizaje en su mayoría de una trayectoria escolar con escollos y contratiempos debido a un entorno familiar desfavorecido, cambios de centro y localidad e incluso de país.

Tenemos un programa de atención al alumnado de Altas Capacidades, una forma de dar respuesta educativa a estos alumnos. En total contamos con unos 50 alumnos diagnosticados. Casi todos en la ESO (41). A buen seguro que tenemos más, pero sin haber sido detectados.

De la misma manera contamos con un programa de atención a alumnos con TDAH; Déficit de Atención e Hiperactividad que desarrollamos a continuación. Un programa específico para tener un seguimiento y atención de manera continuada a estos alumnos. En total son 21 a fecha de hoy casi todos en la ESO (14).

Con respecto al *profesorado* contamos con una plantilla de setenta profesores que se ha renovado en casi un tercio en los últimos cuatro años, debido a la jubilación de un número elevado de docentes. Y a este número se suma el personal de Administración y Servicios que está compuesto por 13 compañeros entre administrativos, conserjes, personal de limpieza, educadora social y administrador informático.

Como hemos mencionado antes, las familias están claramente implicadas en los estudios de sus hijos. El incremento de entrevistas de padres con profesores en los últimos años se hace patente especialmente en las fechas posteriores a las evaluaciones trimestrales. Pero se hacen también presentes los padres como parte de la comunidad educativa a través de la AMPA; los padres se reúnen periódicamente y aportan propuestas y sugerencias en cada una de las reuniones del Consejo Escolar.

## **5.- DEFINICIÓN DEL PROGRAMA**

Una de las medidas de atención a la diversidad que tiene nuestro Centro es este programa dirigido a alumnos diagnosticados de TDAH.

La intervención se desarrolla, tanto para el alumnado como el profesorado, y dirigido específicamente para el alumnado de la ESO, aunque no se deja a un lado el seguimiento de los alumnos de Bachillerato.

### **5.1.- Objetivos**

- Aumentar en el alumno su competencia curricular mediante el seguimiento individualizado del alumno.
- Mejorar la coordinación familia-centro para mejorar la evaluación del alumno.
- Mejorar la conducta del alumno en el centro y aula.
- Promover la aceptación de sus conductas en el centro y en el aula.

### **5.2.- Proceso de recogida de información y diagnósticos.**

1º Coordinación con Primaria. En reuniones con los tutores de 6º de Primaria de los centros adscritos al IES, se transfiere información del alumnado que se va a matricular en el centro. En la mayoría de los casos cada año son más, el alumnado viene identificado por los Equipos de Orientación de Primaria (EOEPS) o por algún gabinete psicopedagógico. Este diagnóstico de TDAH se realiza en base clínica médica, puesto que aún no hay pruebas de laboratorio capaces de determinarlo. En un primer momento suelen ser los padres o profesores quienes perciben anomalías en el comportamiento del niño, pero el diagnóstico debe ser formulado por profesionales médicos expertos en TDAH. El neuropediatra, el psiquiatra infantil, el psiquiatra y el neurólogo son los especialistas más capacitados para hacerlo.

2º Durante el mes de octubre, comenzamos a elaborar un registro de dichos alumnos, así como sus expedientes para la recogida de información de los alumnos matriculados en el Centro por primera vez y una actualización de documentación de los ya escolarizados anteriormente. (ANEXO I).

Incluimos aquellos que están medicados y qué medicación tienen, así como la dosis que consumen a diario. Además recogemos si tiene informe psicológico o no, informes médicos... La información nos la suministran padres y Equipos de Orientación (EOEPS).

### **5.3.- Intervención-Pasos**

1º Paso.- Información al profesorado de quienes son los alumnos diagnosticados con TDAH y de cómo vamos a trabajar con los mismos. Así mismo entregarles unas orientaciones para facilitar su docencia. (ANEXO II, y ANEXO V). Temporalización: septiembre.

2º Paso.- Entrevista informativa personal con cada alumno. El objeto de la misma es la extracción de información sobre las necesidades que presenta el alumno en el aula, en el centro, en casa, con sus compañeros, profesores... (ANEXO IV)

Al mismo tiempo se les entrega una agenda escolar, elaborada específicamente para ellos y se les informa de lo que pretendemos con ella (registro de deberes, exámenes, trabajos, medio de comunicación con sus padres...) y se les notifica del seguimiento de ésta, y de como la persona responsable del programa controlará las pautas indicadas, pudiendo

establecer este control en cualquier momento a lo largo de la semana, para supervisar su trabajo. Temporalización: octubre.

3º Paso.-Entrevista informativa individual con los padres. En la primera entrevista les explicaremos en qué consiste el programa, sobre todo a los padres del alumnado de 1º ESO, y mediante esta entrevista (ANEXO III) se recoge toda la información posible sobre él y se les solicita su participación en el programa (ANEXO VII). Temporalización: octubre, noviembre.

4º Paso.-Entrevistas de seguimiento con el alumnado y profesorado cada cierto tiempo y sin que el alumnado sepa cuándo haremos un seguimiento de su asistencia, comportamiento, realización de tarea... Temporalización: a lo largo de todo el curso.

5º Paso.-Entrevistas de seguimiento con los padres. En todo momento se les tiene informado, mediante un contacto directo o cualquier sistema de comunicación (rayuela, teléfono, email...) de las dificultades y problemas de sus hijos. Temporalización: a lo largo de todo el curso.

#### **5.4.- Valoración**

Con este programa se pretende en todo momento que los alumnos se sientan atendidos en nuestro IES, y al mismo tiempo encuentren un referente de profesor en el Centro.

Durante las sesiones de evaluación y en una hoja de registro hacemos un seguimiento del alumnado: nº de aprobados, suspensos, ayudas que están recibiendo en cada asignatura, problemática que encuentra el profesorado a la hora de intervenir con él...

Al final de cada curso académico analizaremos los resultados obtenidos por cada alumno y estableceremos las pautas de mejora para el próximo curso

### **6.- ORIENTACIONES Y PAUTAS**

#### **6.1.- Orientaciones al profesorado**

##### **6.1.1.- ¿Qué es el TDAH?**

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un síndrome conductual con bases neurobiológicas y un fuerte componente genético. Según estimaciones, afecta entre un 5 y un 10% de la población infanto-juvenil (aproximadamente encontramos de 1 a 3 adolescentes con el trastorno en una clase de 30 alumnos), siendo unas 3 veces más frecuente en varones. No se han demostrado diferencias entre diferentes áreas geográficas, grupos culturales o niveles socioeconómicos. Representa entre el 20 y el 40% de las consultas en los servicios de psiquiatría infanto-juvenil.

Se trata de un trastorno neurológico del comportamiento caracterizado por distracción moderada a severa, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas. Tiene una muy alta respuesta al tratamiento, aunque se acompaña de altas tasas de comorbilidad psiquiátrica (Según el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV): "Habitualmente, los síntomas empeoran en las situaciones que exigen una atención o un esfuerzo mental sostenidos o que carecen de atractivo o novedad intrínsecos (p. ej., escuchar al maestro en clase, hacer los deberes, escuchar o leer textos largos, o trabajar en tareas monótonas o repetitivas)".

Esta disfunción neurobiológica fue reconocida primero en la edad infantil. Sin embargo, en la medida en que fue mejor comprendida, se reconoció su carácter crónico, ya que persiste y se manifiesta más

allá de la adolescencia. Los estudios de seguimiento a largo plazo han demostrado que entre el 60 y el 75% del alumnado con TDAH continúa presentando los síntomas hasta la vida adulta.

### **6.1.2.- ¿Qué no es el TDAH?**

Debido al término “Hiperactividad” se confunde este trastorno con niños o adolescentes que simplemente son revoltosos, que tienen mal comportamiento y que no paran de incordiar. El TDAH es mucho más que eso, el principal problema reside en sus dificultades de autocontrol y falta de concentración, y los problemas que ello causa en el rendimiento escolar.

### **6.1.3.- Características de los alumnos adolescentes con TDAH**

La hiperactividad motora suele disminuir con la edad, por lo que es muy posible que en esta edad ya no se perciba. Son capaces de permanecer sentados, pero les resultará difícil seguir las clases, que les resultarán interminables. Pueden jugar con pequeños objetos y mover continuamente las manos y los pies. Pueden hablar en exceso. Tendrán dificultades para la organización y la planificación, siempre piensan que tienen mucho tiempo para terminar los trabajos o preparar exámenes. Suelen sentir una sensación de tensión interna, y se suele mantener la impulsividad, haciéndoles proclives a las conductas de riesgo. Actúan y hablan sin pensar lo que puede generar peleas y conflictos con los compañeros, profesores o padres.

El TDAH puede manifestarse de tres maneras: (ANEXO V)

- \* Provocando hiperactividad e impulsividad
- \* Provocando inatención y dificultades en la concentración
- \* Ambas a la vez

### **6.1.4.- Orientaciones específicas (ANEXO II)**

#### **a) Ambiente y organización del aula**

- Evitar que el alumno esté situado cerca de las ventanas o de la puerta del aula a fin de eliminar, en lo posible, las distracciones visuales o auditivas.
- El alumno tiene que estar situado cerca del profesorado.
- Cuidar de que en los pupitres solamente aparezcan los materiales indispensables para llevar a cabo el trabajo asignado en cada momento. Evitar que estén a la vista objetos interesantes que inviten al adolescente a manipularlos en lugar de centrarse en su trabajo.
- Enseñar al alumno a planificar desde cosas tan simples como preparar todo el material antes de empezar una tarea, hasta aspectos más complejos como la resolución de problemas (los pasos que ha de seguir).
- También es importante dar tiempo al alumno para ordenar el contenido de sus cuadernos, al menos una vez por semana (quitar folios con dibujos o que se han saltado, etc.). Muchas veces escriben en cualquier folio sin ningún orden. Si es el caso, explicar cómo debe ser el orden de sus cuadernos, sin castigos, pero insistiendo para que lo haga y lo aprenda. Es conveniente revisar sus cuadernos con cierta frecuencia.
- Que esté sentado a ser posible al lado de un compañero (coterapeuta) que sea un modelo apropiado: atento, ordenado y que suele cumplir las órdenes. Cuando el alumno TDAH se pierda, podrá mirar o consultar a su compañero y ubicarse otra vez en el tema, además puede colaborar como guía del alumno, especialmente en el aspecto agenda.

- El profesor deberá prestarle especial atención, sin que se note demasiado.
- Permita que salga de su sitio o clase en algunos momentos, pues cuando presenta una elevada actividad motora necesita una válvula de escape. Podemos asignarle actividades como: borrar la pizarra, repartir el material, dar recados a otro profesor..., de tal manera que “legalizamos su necesidad de movimiento” reduciendo la ansiedad que le genera el tener que permanecer mucho tiempo sentado.
- Explique al adolescente con anticipación los posibles cambios de horario, rutinas, tareas...
- El ambiente más efectivo para ayudar a los adolescentes con TDAH es el que mantiene un orden, una rutina y una previsión; aquél en que las normas son claras, argumentadas y consistentes.

## **b) Presentación de explicaciones**

- Utilizar frases cortas, claras, con construcciones sintácticas sencillas.
- Establecer contacto visual de forma frecuente. Muchas veces con solo mirarlo es suficiente para que el alumno se centre y vuelva a su tarea o “baje de las nubes” si está ensimismado.
- Proporcionar al estudiante, antes de la explicación de un tema, un listado de conceptos “claves” o de los aspectos más importantes que se va a exponer. Esta forma de proceder permitirá al adolescente saber en qué tiene que focalizar su atención, extraer la información principal adecuadamente y seleccionar con facilidad cuáles son las cuestiones más importantes.
- Es conveniente resaltar la información importante mediante subidas o bajadas del tono de voz, diferentes colores o tamaños en la escritura de las instrucciones, etc.
- Motivarle para que elabore imágenes mentales de los conceptos o de la información que se está presentando. Plantearle preguntas sobre estas imágenes a fin de asegurarse de que está visualizando el material que tiene que aprender.
- Promover la participación activa del alumno con TDAH durante la presentación de los temas o lecciones.
- Plantear al alumno preguntas frecuentes, durante las explicaciones de los temas, y ofrecer una retroalimentación inmediata de sus respuestas.
- Hacer que desempeñe un papel de ayudante en las instrucciones, escribiendo palabras o ideas claves en la pizarra.
- Después de hacer una pregunta, conceder al alumno una pausa de por lo menos 5 segundos. Muchos adolescentes necesitan más tiempo para procesar el interrogante, reunir sus ideas y expresarlas. Tratar de reformular, hacer preguntas de sondeo, y aguardar un poco más. A los alumnos que no logran responder, decirles que volveremos a ellos más tarde, y efectivamente hacerlo.

## **c) Planteamiento de actividades**

- Simplificar, en la medida de lo posible, las instrucciones sobre las tareas. Después de explicarles a la clase en general es conveniente pedir que el estudiante con TDAH las repita, incluso aunque ya haya comenzado la tarea.
- Sería aconsejable que las orientaciones para realizar los trabajos en el aula o bien estuvieran escritas en un folio y fueran entregadas al alumnado.
- Se combinarán las actividades y trabajos más estimulantes con otras menos motivadoras.
- Aumentamos el interés de las tareas por parte del alumno si le dejamos algún grado de libertad para escoger entre algunas tareas, temas y actividades.



- También divida las tareas muy largas en partes, y dígame que cada vez que tenga hecha una parte se la muestre. Esto nos permitirá ir viendo con qué calidad realiza los ejercicios.
- A la hora de pedirle las tareas interesa más la calidad que la cantidad. Deben aprender los conceptos, pero se les debe permitir que no realicen demasiado volumen de trabajo, ya que: para el alumno con TDAH la cantidad de trabajo en exceso puede ser motivo de rechazo y bloqueo permanente que genera conflicto con el adulto; necesitan más tiempo y más supervisión para realizar las tareas; y además, suelen tener poco tiempo libre porque suelen asistir a clases de apoyo o psicoterapia y generalmente también tienen que terminar lo que no les ha dado tiempo en clase.
- Los olvidos a la hora de entregar trabajos programados con antelación son muy frecuentes. Es conveniente asegurarse que saben que tienen esa tarea programada para la fecha indicada. Para ello, recordarlo con cierta periodicidad y antelación. Si aún así olvidan llevarlo al colegio mantener una actitud comprensiva. Permitir que lo entreguen fuera de fecha, estableciendo una penalización (bajar algo la nota).
- Hay que evitar hacer comentarios sobre conductas indicativas de falta de atención hacia las tareas, tales como “estás en las nubes”, “no estás atendiendo a tu trabajo”, “ya está bien”, o dar órdenes del tipo “no te distraigas con el lápiz”, o “atiende”. En lugar de ello es preferible suministrar al alumno claves verbales discriminativas que le instiguen a reflexionar sobre su forma de comportarse “recuerda qué es lo que tenías que hacer” o “¿estás terminando ya tu trabajo?”.
- Para reducir la impulsividad cognitiva exija que repase sus trabajos de forma continua y que controle los fallos.

#### **d) Deberes**

- Pueden facilitarse guías, esquemas y preguntas para que pueda programar su estudio semanalmente en casa.
- Limitar dentro de lo posible los deberes, ya que muchos de estos alumnos, debido a su déficit de atención necesitan el triple de tiempo que otros para hacer la misma tarea.
- A la hora de corregirle las tareas y los deberes valorar que lo importante es que los realice bien, mas que haga muchos. Primar la calidad ante la cantidad.
- Dejar tiempo para que copie los deberes y revisar si lo ha hecho.
- Puede utilizar a un compañero responsable para que le ayude a entender las tareas a realizar o para que le pueda consultar cada día sobre las tareas para el próximo día o los trabajos a realizar.

#### **e) Agenda**

- Para los alumnos con TDAH la agenda es imprescindible para apuntar los deberes y los exámenes. Para ello, es necesaria una supervisión (por parte del profesor y/o coterapeuta) que se deberá mantener durante mucho más tiempo que el esperado para su edad por las propias dificultades de organización y planificación de estos alumnos.
- La agenda servirá para anotar fechas de controles, entrega de trabajos y tareas diarias. Dejar tiempo para que todo sea anotado.
- La familia debe implicarse en el control y supervisión de que la agenda este constantemente puesta al día por parte del alumno.



## **f) Técnicas de estudio**

- Ayudar al alumno en la realización de esquemas y en el subrayado de aspectos básicos.
- Es conveniente el uso de software de mapas conceptuales y lectores de textos.
- Ayudarlo a planificar su tiempo de estudio mediante la elaboración de un horario y un calendario, que debe ser supervisado diariamente por la familia.
- Facilitarle estrategias para afrontar la preparación y la realización de los exámenes.

## **g) Relajación**

Enseñar a los alumnos a relajarse no sólo es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sanos, sino que la relajación favorece la atención y la concentración, mejora la escucha, la creatividad y aumenta la confianza del alumno en sí mismo. Además, disminuye la ansiedad, los tics y el estrés muscular y mental. Todo ello, obviamente, permite mejorar los aprendizajes. Además, la relajación canaliza la energía de los alumnos, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global. Introducir en la clase, a lo largo de la jornada, algunas actividades de relajación.

A continuación trazamos unas pautas a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo prácticas de esta índole:

- En cualquier actividad de relajación, es conveniente tener una música tranquila de fondo y que la luz sea tenue.
- El tono de voz ha de ser lo más relajado posible, hablando lentamente y deteniéndote en algunas frases en las que quieras hacer hincapié. Es positivo practicar la relajación uno mismo pues esto no sólo ayuda a sentirse mejor, sino a comprender las dificultades que se les presentan a los alumnos. Además, una persona tranquila, ayuda en su proceso de relajación a los demás.
- Explicarles que el ejercicio se hace en silencio y que es más agradable y divertido hacerlo así.
- No hay que obligar a nadie a cerrar los ojos y es conveniente respetar el ritmo de cada uno.
- Es conveniente hacerlo tumbado boca arriba (cuando realizamos una relajación en sentido estricto) y no cruzar brazos ni piernas pues, a los pocos minutos, se genera tensión muscular. O bien si resulta más cómodo hacerlo sentado.
- Si repetimos la misma relajación varias veces, los chicos se acaban familiarizando, se sienten seguros física y psicológicamente.

## **h) Organización de espacios comunes**

- Es importante supervisar los momentos de entrada y salida o cambio de clases pues son momentos en que la desorganización puede llevar a que se produzcan conflictos o situaciones de descontrol.
- Elaborar unas autoinstrucciones para estos momentos en las que queden claramente reflejados los pasos a seguir y la actitud conveniente.
- Buscar compañeros que colaboren en el acompañamiento en estos momentos de cambios de espacio, para evitar despistes y conductas de descontrol. Que les hablen y les recuerden los propósitos que se han establecido y hacer uso de las autoinstrucciones.

## j) Evaluación

### Evaluación continúa

- Mediante la evaluación continua hay que controlar y valorar los progresos que realizan por insignificantes que parezcan. Las evaluaciones deben ser más cortas y más frecuentes, pues cuando se le presenta mucha materia para preparar se desaniman y abandonan.
- La autoevaluación debe ser una constante en el proceso de aprendizaje del alumno con TDAH. Entre el profesor y el alumno tiene que haber un cambio de información que propicie el acuerdo para llegar a una evaluación que agrade a ambos.
- Valorar su esfuerzo por aprender tanto como lo aprendido ~~por él~~.
- Con este alumnado es imprescindible tener en cuenta en su evaluación la adquisición de las competencias básicas y de los contenidos mínimos, adecuando las exigencias de las programaciones docentes y los contenidos de las editoriales a las indicaciones anteriores para estos alumnos. Recordar en todo momento que para titular, y más con estos alumnos, la exigencia estaría en el decreto de mínimos.

### Cantidad y tiempo

- Calendario de exámenes: Dar las fechas, al menos, con una semana de antelación.
- Si es posible, programar un máximo de 3 exámenes a la semana.
- No realizar más de un examen de evaluación al día, principalmente si son globales.
- Respetar el tiempo que el alumno necesita para responder. A veces tardan más; darle el tiempo necesario para terminar el examen.
- Permitir un tiempo para pensar (hay que asegurarse de que lee con atención los enunciados de las preguntas) y preguntar dudas.
- Siempre que sea posible reducir el contenido del examen-control con respecto a sus compañeros, una o dos preguntas por hoja y marcar el tiempo disponible dejando usar los marcadores de tiempo si fuese necesario.
- Fragmentar el examen en más sesiones cuando sea necesario, pues su atención sostenida es muy corta.
- Ayudarle a controlar el tiempo, es conveniente recordarle durante el examen el control del tiempo y que revise lo realizado.

### Contexto de la evaluación

- Reducir el número de preguntas por hoja.
- El profesor procederá a la lectura de los enunciados antes de comenzar el examen.
- Combinar evaluaciones orales y escritas, si es necesario.
- Destacar en el enunciado las palabras clave.
- Valorar y adaptar el tiempo que necesita para hacer el examen y ofrecerle un lugar libre de distracciones que favorezca la concentración. Recordemos que tienen dificultad para calcular y organizar el tiempo que necesita para hacer las pruebas de un examen.
- Adecuar a su estilo de aprendizaje los diferentes formatos de pregunta: de desarrollo, verdadero/falso, completar un esquema, definiciones, opción múltiple, frases para completar, en matemáticas combinar problemas con operaciones, etc. En general suelen tener más facilidad para responder a preguntas cortas o de emparejamiento.
- Es preferible realizar exámenes cortos y frecuentes para que los puedan realizar de manera óptima.
- Trabajar, antes de la prueba, con muestras de formato de examen.

- En caso de comorbilidad con otras dificultades del aprendizaje (escritura, cálculo, etc.) permitir el uso del ordenador o la calculadora para la realización de los exámenes.
- En los exámenes de desarrollo ir dando las preguntas y los folios de forma paulatina y nunca poner más de dos preguntas en un folio para evitar la saturación y la dispersión del alumno.
- Cuidar el formato, evitando la letra acumulada o pequeña y usar espacios que facilitan la lectura.

### Supervisión

- Verificar que el alumno entiende las preguntas.
- En cualquier momento el alumno puede preguntar o acceder a las instrucciones dadas al comienzo.
- Cuando el alumno tiene dificultad para escribir o es lento escribiendo hay que facilitarle la tarea. Por ejemplo: Decirle que no copie los enunciados, porque el alumno con TDAH cuando termina de copiar el enunciado ya no puede seguir sosteniendo la atención, ya se ha agotado por un tiempo y eso puede propiciar que no haga bien después el ejercicio o que no quiera seguir trabajando.
- Supervisar que han respondido todo antes de que entreguen el examen. Suelen dejar preguntas en blanco e incluso se olvidan de responder algún apartado, aunque sepan la respuesta.
- Recordar al alumno que revise cada pregunta del examen antes de contestarlo y de entregarlo. Algunos alumnos trabajan muy despacio y otros se precipitan y anticipan mal las respuestas.
- Si no consigue centrarse en la prueba, guiarlo para ayudarlo a conducir la atención. Tocarle el hombro. Señalarle el folio. Hacerle instigaciones y motivaciones verbales del tipo como vuelve a leerlo, párate y piensa, estoy seguro que lo sabes, ...
- No penalizar los errores ortográficos. Y mucho menos si tiene una disortografía asociada. Esto no quiere decir que no se les corrija, ni tampoco que no deban conocer las reglas de ortografía. La mayoría de las veces conocen las reglas pero comete errores de forma arbitraria, debido a que son alumnos con baja atención.
- Buscar lo que sabe y no los errores.

## **6.1.5.- Relaciones Sociales**

### **a) Con el profesorado**

#### Buenas prácticas

- Mantener diálogos con el menor de forma individual, muchas veces le ayudará a buscar soluciones para mejorar, pues son muy intuitivos, saben lo que les pasa y pueden buscar soluciones tanto en el aspecto curricular como en lo comportamental y social.
- No prejuzgarle calificándole de vago, desinteresado o maleducado. No interpretar que su falta de interés es deliberada, consciente o voluntaria.
- No subestimarle, normalmente rinden por debajo de sus posibilidades debido a su déficit.
- Establecer una relación de respeto, utilizando un lenguaje claro y conciso. Cuando haya que dirigirse al alumno con contundencia se hará en un tono afable.
- Utilizar la comunicación asertiva, no confrontar ni presionar conductas o acciones en momentos de crisis, no obligar al alumno a remediar su conducta en momentos en que está alterado.

- No atribuir el mal manejo de sus conductas solo a cuestiones educativas familiares o personales, sino verlo como un todo ambiental en el que el centro también es parte y tiene que asumir responsabilidades.
- Decirle lo que haya que decirle lo antes posible. Hablar con frecuencia con el alumno, tanto para motivar como para corregir actitudes; hacer que la conversación sea breve y amena. Expresar las ideas con claridad.
- Favorecer la autonomía personal del alumno.
- Reforzar su autoestima: resaltando los aspectos positivos de su conducta, ayudándole a autoevaluar su conducta correctamente y ayudándole a aceptar sus limitaciones.

### Control de conductas dentro del aula

- Evitar criticarle públicamente o ponerle en evidencia. Recordemos que la autoestima del TDAH es frágil. Sabemos que comete errores, comentémoslo con él en privado y hagámosle partícipe de las soluciones para corregirlos.
- Tratar de evitar aquellas situaciones que el alumno TDAH no puede controlar. No le deje mucho tiempo inactivo, evite situaciones en donde tenga que esperar ya que en situaciones de inactividad se dedicará a incordiar a los compañeros.
- Hacer lo posible por no prestar atención a las conductas no deseadas (extinción) y aplicar refuerzo a los que se considere apropiado.
- Preferiblemente utilizar premios (refuerzos) en lugar de castigos. El castigo no es lo más recomendable, pues es una técnica que sólo enseña al alumno lo que NO debe hacer, no lo que SI debe hacer. No le permite enfrentarse y rectificar las consecuencias de sus errores, mientras que puede generar conductas de evitación, huida, rabia, mentiras, frustración, negación y deseos de venganza.
- Es muy positivo sustituir el verbo “ser” por el verbo “estar”; de esa forma no atacamos su autoestima y le mostramos la conducta correcta (ej.: “eres un desordenado”, es mejor decir “tu pupitre está desordenado”).
- Es recomendable que la consecuencia ante un comportamiento disruptivo no esté ligada a las notas, ya que éstas, lo que reflejan para el alumno, es el rendimiento académico. Es conveniente que la consecuencia no se relacione a trabajos de tipo académico (ej., más deberes), o bien directamente al rendimiento académico del alumno (ej., menos nota). Hacerlo iría en contra del trabajo que se pueda estar llevando a cabo de forma paralela para mejorar su autoestima y motivación ante el estudio.
- Tampoco es recomendable permitir que los alumnos se queden sin participar en actividades especiales a causa de su comportamiento y/o excesivo movimiento; por ejemplo, en salidas, excursiones, representaciones de teatro, etc. Hacerlo puede repercutir negativamente en su autoestima.
- Ante una conducta desafiante se recomienda utilizar las técnicas de extinción (ignorar) y el tiempo-fuera (esperar a que pase el momento de arrebatos): no moralizar, no juzgar, no enfrentarse, no atacar, no entrar en luchas de poder; mantenerse firme y ofrecer alternativas de solución.
- Usar el “feedback” que ayude a los alumnos con TDAH a hacerse autoobservadores. Ellos no tienen idea de cómo se encuentran o cómo se han estado comportando.
- Es conveniente recordar que el adulto/profesor es su modelo. Es quien puede enseñarle la opción correcta generando alternativas positivas a sus comportamientos erróneos.

- En clase deben estar escritas y visibles las normas (deben ser muy claras, bien definidas y adecuadas a la edad) de funcionamiento y las consecuencias (hay que ser consecuentes) para los que no las cumplan.
- Favorecer el contacto controlado con los iguales.

### En caso de conductas opositoras o desafiantes

Cómo ayudarlo:

- Tomando una actitud de confianza con él y mostrándole que nosotros tenemos interés por ayudarlo.
- Teniendo reuniones privadas previas para ganarnos su confianza, y desarrollando acuerdos de cambio
- Ofreciéndole oportunidades para actuar de forma diferente
- Ignorando las conductas que no responden a una actitud positiva y hablándolas luego con el pero a solas.
- Haciéndole consciente de las consecuencias positivas que conllevan un cambio
- Evitaremos dar atención a conductas que refuercen su negatividad
- Enseñándoles a comportarse
- Siendo firme pero afectivo
- Involucrándole en las actividades y dejándole hablar y participar, aunque recordándole que no es el único de la clase.
- Bajando el nivel de exigencia y tensión cuando se bloquee.

En resumen siendo preventivo, anticipándonos a que nos tome por el enemigo y demostrándoles que somos alguien que ejercemos bien nuestra autoridad, que somos justos, que no caemos en el autoritarismo gratuito. En definitiva ganándonos su respeto.

### **b) Con los iguales**

- Explicar al grupo las características del TDAH para que el resto de compañeros las conozcan.
- Favorecer que participe en el trabajo cooperativo.
- El grupo debe ser un facilitador del control del alumno con TDAH y ayudarlo a que no se meta en los conflictos o darle estrategias para apartarlo de ellos. (Aconsejar a los compañeros que le recuerden que se tranquilice y que se aleje de los conflictos)
- Crear vínculos de apego entre todos los alumnos para que incluyan a este alumnado en sus tareas.
- Mejorar el respeto a los turnos de palabra.
- Aconsejar que informen al profesorado de forma anónima de los problemas que afecten a estos alumnos que tienen menos autocontrol.
- Favorecer la asertividad entre iguales.
- Mejorar la escucha activa por medio de estas actitudes: Escuchar con empatía, tomarse el tiempo necesario para escucha, aceptar a la otra persona tal y como es, concentrarse y evitar la distracción...

### c) Con la familia

- Trabajar conjuntamente con los padres, ellos están interesados en ello. Mantener una comunicación fluida de forma continuada para desarrollar objetivos comunes.
- Concertar citas frecuentes con los padres, para evitar convocar sólo entrevistas cuando haya problemas o se está atravesando una crisis.
- Estar atento a los posibles efectos que el tratamiento farmacológico (cuando exista) tenga en el adolescente, sobre todo cuando son alumnos que se inician en la toma de fármacos, ya que los padres administran la medicación pero después estos no pueden controlar los efectos porque ya están en el centro educativo. Si un alumno toma algún tipo de medicación, es un error pensar que la “pastilla” lo cura, sólo le prepara para que tanto él o ella como el profesor trabajen mejor. Informar rápidamente a la familia de cambios de humor o conducta que no nos parezcan lógicos.
- Supervisar con frecuencia su agenda. Asegurarse (el profesor responsable y/o el coterapeuta) de que anota toda la tarea, sólo así será posible la colaboración de la familia, si conocen lo que ha de hacer podrán pedirle que lo haga.
- Reforzar por escrito las actitudes positivas y progresos. Esto ayudará a aumentar su autoestima y la de su familia. Cuando se necesite la colaboración de la familia para corregir y mejorar algunas actitudes, es mejor utilizar otro tipo de contactos (teléfono, entrevista...).
- Es bueno compartir las experiencias con los padres y marcar conjuntamente expectativas posibles y reales.

### d) Consigo mismo

Cosas que a los estudiantes adolescentes con TDAH les gustaría que sus maestros supieran

- Realmente olvido las cosas. No estoy tratando de pasarme de listo, insolente o arrogante, simplemente no puedo recordar siempre.
- No soy estúpido
- Realmente terminé mi tarea. Es muy fácil para mí perder papeles, dejarlos en casa o solamente no soy hábil para encontrar mi tarea en el tiempo apropiado. Hacer la tarea en un cuaderno en lugar de en hojas sueltas, es mucho más fácil para mí porque así no la pierdo tan fácilmente.
- Si hago la misma pregunta muchas veces o pregunto demasiadas cosas, no es por arrogante. Estoy haciendo un esfuerzo por entender, comprender y recordar lo que dices. Por favor sé paciente y ayúdame.
- Yo quiero hacer las cosas bien. He tenido que batallar con la tarea por muchos años y eso resulta frustrante para mí. Mi meta es hacer las cosas lo mejor posible y pasar con las mejores notas.
- El TDAH no es una excusa. Realmente existe y afecta mi proceso de pensamiento. Me gustaría ser normal y tener habilidad para recordar y procesar la información rápidamente, no disfruto siendo diferente o cuando hacen bromas por mis diferencias.
- Necesito su ayuda para tener éxito. No siempre es fácil para mí pedir ayuda y algunas veces hacer preguntas me hace sentir estúpido. Por favor sé paciente con mis intentos y ofréceme tu ayuda.

- Por favor asegúrate de hablar conmigo en privado acerca de comportamientos o acciones que no son apropiados. Por favor no me humilles, ni me insultes, ni llames la atención hacia mis debilidades en las clases.
- Puedo hacer mejor las cosas con un plan detallado y conociendo tus expectativas. Si tú cambias los planes a la mitad para adaptarlos a alguna influencia externa, por favor ayúdame a adaptarme. Me cuesta más trabajo ajustarme a los cambios. La estructura y la guía son mis mejores aliados
- No me gusta tener un lugar especial. Por favor no llames la atención y ayúdame a tener éxito con la menor cantidad de atención hacia mi TDAH.
- Estudia acerca del TDAH. Lee información y busca todo lo que puedas encontrar acerca de cómo aprenden los adolescentes con TDAH y cómo hacer las cosas más fáciles para nosotros.

## **6.2.- Orientaciones a las familias**

La familia del adolescente afectado de TDAH suele sentirse agobiada por el problema, sin capacidad de respuesta. Se trata de familias que han soportado grandes tensiones internas y presiones ambientales, y que han llegado a sentirse culpables ante los fracasos repetidos. Por ello, hay que reconstruir el sentimiento y la vivencia de seguridad en el adolescente y eso se consigue a partir de la demostración de afecto, tolerancia, estabilidad y autoridad.

Debido a que el adolescente con TDAH ha crecido en un ambiente en que han dominado las presiones, los castigos y el rechazo hacia su conducta, la demostración de afecto será un primer paso hacia su seguridad. El afecto supone una actitud interna de aceptación del hijo/a independientemente de su conducta. El afecto se basa en el reconocimiento y valoración de las acciones positivas que realiza el hijo/a pero evitando las actitudes de sobreprotección.

La tolerancia huye del perfeccionismo e invita a no intervenir constantemente en la vida del adolescente con TDAH. Conviene establecer diferentes categorías de conductas y situaciones, teniendo en cuenta que “existen cosas poco importantes, cosas importantes y cosas muy importantes”. De estas últimas, no hay tantas. Hay que evitar estar siempre encima del hijo/a con expresiones que demuestren desaprobación y pesimismo.

Por ello la aceptación va a ser una de las claves, ya que son personas muy rechazadas por su impulsividad o por su inatención y a las que se les hace culpable de ello. De ahí la importancia de que se sientan aceptados tal y como son, lo cual no supone negarles propuestas de mejoras o cambios, que han de hacerse siempre sin culpabilizarlos, mediante el apoyo.

Mantener la estabilidad puede ser difícil para unos padres agobiados por el problema del hijo/a con TDAH. Pero mantener la estabilidad va a ayudar al adolescente con TDAH a controlar su tendencia a la inestabilidad.

La estabilidad debe estar presente también en el ambiente, de manera que exista un ritmo de vida cotidiana repetitivo, con las mismas rutinas.

El ejercicio de la autoridad de los padres genera seguridad y se basa en la construcción de una familia normativa. Las normas deben ser claras, precisas y concretas. El adolescente ha de tener claro lo que debe hacer y lo que se espera de él en términos de comportamiento. Asimismo ha de conocer lo que se deriva de su actuación, es decir, las consecuencias positivas o negativas que recibirá de sus conductas.



Existen tres aspectos que condicionan las conductas de los adolescentes con TDAH:

- **NOVEDAD:** El cerebro del adolescente con TDAH tiene una necesidad constante de la novedad. Estos adolescentes tienen dificultad en aislar un evento de los otros que ocurren a su alrededor; por ello, tienden a enfocarse en el ruido más alto, en los más excitante, en lo más novedoso.
- **PRESENTE:** El adolescente con TDAH posee un escaso sentido del pasado y del futuro, y demuestra un excesivo interés por todo lo que ocurre en el presente. Esto hace que le sea muy difícil aprender de sus errores. Les dificulta prever las consecuencias de sus actos, por esta falta de sentido de la temporalidad.
- **NECESIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Los adolescentes con TDAH sienten una necesidad constante de mover una parte de su cuerpo, sobre todo a los más hipermotóricos. Les cuesta mucho permanecer sentados y prestar atención.

A la hora de enfrentarse a estas dificultades suelen tener las siguientes reacciones:

- **AISLAMIENTO Y ENFADO:** Cuando se les pide que realicen actividades que les resultan muy difíciles, se aíslan y se enojan para encubrir esas dificultades.
- **FRUSTRACIÓN:** Tienen muy baja tolerancia a la frustración. El adolescente con TDAH suele necesitar más tiempo que el resto de sus compañeros para hacer los deberes. Esto puede hacerle sentirse frustrado, ya que creerá que lo único que hace es trabajar.
- **BAJA AUTOESTIMA:** Los adolescentes con TDAH suelen meterse en problemas y tienen pocos amigos, ya que se perciben como malos o poco válidos.

Conviene establecer unas metas simples y concretas, a corto plazo, y recordar que el adolescente con TDAH olvida fácilmente.

- No actuar con el adolescente permisivamente. La libertad total presupone una madurez de la que carecen en general los adolescentes con TDAH. Cuando están inmersos en un ambiente sin normas se sienten ansiosos y confusos porque se ven en la necesidad de actuar por ensayo-error. Por el contrario, se sienten más tranquilos cuando se establecen unas normas de conducta que dirigen sus acciones. Necesitan supervisión y vigilancia, aunque esta sea en segundo término para que no se sientan hipervigilados o agobiados. Necesitan su intimidad, pero con supervisión.
- No actuar, como padres, de forma contradictoria.
- Hay que ser constantes y firmes en la aplicación de las normas.
- Las normas fundamentales (no negociables) deben ser muy claras, bien definidas y adecuadas a la edad. El incumplimiento de tales normas conllevará consecuencias que el adolescente debe conocer con antelación.
- Las normas no fundamentales pueden ser negociadas con los adolescentes, pero hay que tener en cuenta que los hijos no son iguales a los padres y que, en ocasiones, los padres pueden vetar algunas de estas decisiones.



## Incrementar las conductas positivas

- Refuerzo positivo: Requiere que los padres presten atención a las conductas adecuadas que normalmente pasan desapercibidas, mediante: La alabanza y los premios que deben incluir un tono de voz agradable y una alabanza sincera. Atención y escucha positiva. Contacto físico.
- Recompensas y privilegios: identifique cuáles son apropiados para su hijo y otórguelos inmediatamente después de observar una conducta adecuada. Debe intentar que estas recompensas no sean siempre las mismas y pactar con él en qué situaciones se le retirarán.
- La condición positiva: Consiste en exigir que el adolescente haga algo que no le gusta como condición indispensable para conseguir algo que le gusta. Esta frase siempre debe ser de carácter afirmativo (“si quieres salir de casa, primero tienes que hacer los deberes” en vez de “no irás a la calle si no haces los deberes”).

Disminuir las conductas deseables: Deben ponerse en práctica inmediatamente después de la conducta negativa que se quiera corregir y no debe prolongarse en exceso, ya que generará en el adolescente sentimientos de rencor y frustración:

- No le preste atención: Cuando el adolescente se porte mal retírele toda su atención. El adolescente soporta mal que le ignoren y verá que su conducta no funciona.
- Tiempo fuera: Inmediatamente después de que su hijo haya mantenido un comportamiento incorrecto, haga que pase unos minutos en un lugar aislado de estímulos. No imponga esta situación como algo negativo, sino como una oportunidad para calmarse.

Los síntomas de los adolescentes con TDAH hacen que les resulte difícil realizar correctamente cualquier tipo de actividad. No suelen poner atención a los detalles, se les pierden las cosas y no saben organizar las tareas por prioridades.

Pautas que pueden ayudar:

- Utilizar listas y horarios: Siéntese con su hijo y prepare una lista de actividades que su hijo debe realizar ordenadas por horas. Pegue la lista en un lugar visible.
- Rutinas: Procure mantener un horario estable, ya que los adolescentes con TDAH funcionan mejor si tienen un programa y un horario a seguir. Esto incluye los fines de semana; planee las actividades con anticipación para que su hijo se mantenga entretenido.
- Un sitio para cada cosa: De esta forma, su hijo tendrá menos problemas para encontrar sus cosas y mantenerlas ordenadas.
- Utilización de agenda: Esto estimulará a su hijo a crear un horario, una rutina y a darse cuenta de que su tiempo es valioso.

Crear un ambiente adecuado: Los padres deben estar disponibles para escuchar cuando los adolescentes desean hablar, pero no esperar que los adolescentes les confíen cosas regularmente.

- Proporcionar un ambiente familiar estructurado.
- Crear un ambiente tranquilo y relajado (no gritar; dar las consignas una vez, dos. por si no ha oído, y si aun así no responde, ir a buscarlo y, sin chillar, obligarle a hacer lo que se le ha pedido; no dar demasiadas órdenes al mismo tiempo; crear hábitos en casa; no razonar en exceso sus demandas).
- Mantener buena comunicación

Debemos recordar que los adolescentes con TDAH tienen muchas más probabilidades de llamar la atención por su comportamiento negativo que positivo. Si no estamos al tanto de sus pequeñas mejoras para reforzarlas, podemos estar contribuyendo a que esa atención que necesita, la encuentre por una vía negativa.

Si la tendencia como padres es ser excesivamente protectores (disculpamos el comportamiento del adolescente o encubrimos sus faltas) estamos transmitiendo un mensaje de incapacidad a nuestro hijo.

- Resaltar los aspectos positivos de su conducta
- Ayudarle a autoevaluar su conducta

La mayoría de los adolescentes con TDAH son demasiado impulsivos, les cuesta reconocer sus errores y analizan muy subjetivamente sus actuaciones y las actuaciones de los demás. Los padres pueden ayudar cuando:

- Le ayudan a recordar paso a paso lo que sucedió
- Le ayudan a interpretar las conductas de los demás y la suya propia Le hacen reflexionar sobre qué otra conducta podría haber sido también adecuada
- Le ayudan a definir el problema y las soluciones.
- Ayudarles a conocer y ser realistas con sus limitaciones y aceptar la frustración sin violencia, enfados o cualquier otra actitud negativa.
- Generalizar la utilización de autoinstrucciones

Explicarles las fases del proceso que es necesario para resolver una situación con eficacia:

- En primer lugar me paro, miro y digo todo lo que veo
- ¿Qué tengo que hacer?
- ¿Cómo lo haré?
- Presto mucha atención
- ¡Adelante, ya puedo hacerlo!
- Genial, me ha salido muy bien. ¡Me felicito!
- Me he equivocado. ¿Por qué? (Repaso). ¡Ah! La próxima vez iré más despacio.

Además de hacer todo lo posible por intentar convertir la vida académica del adolescente en una experiencia gratificante, hay que reconocer que el aprendizaje estándar requiere de estos adolescentes más esfuerzo del habitual. Hay que evitar quitarles las actividades extraescolares que disfrutaban y hacen bien solo para tener más horas de estudio. Más bien al contrario, hay que fomentar actividades artísticas, musicales o deportivas para a la vez fomentar la autoestima del adolescente y permitir su aprendizaje y desarrollo por otras vías.

- Debe haber una coordinación continua entre padres y profesores en torno a las actividades escolares del adolescente.
- Los padres deben ayudar al adolescente a organizar su tiempo de estudio y asignarle un tiempo determinado para dicha tarea.
- Hay que proveer al adolescente de un lugar libre de estímulos y ruidos que puedan distraerle.
- Concéntrese en el esfuerzo, no en las calificaciones.

Fomentar sus habilidades sociales paulatinamente. Enfoque la atención y el esfuerzo de su hijo en una sola habilidad por un período de tiempo.

- Involucre a su hijo en actividades grupales, teniendo en cuenta sus intereses y habilidades.
- Favorecer el contacto controlado con otros adolescentes

Hay que enseñar al adolescente a aumentar la cantidad y variedad de sus estrategias para resolver situaciones sociales, favoreciendo el contacto controlado con otros adolescentes y ayudándole a controlar las emociones en los encuentros con los amigos.

- Recuerde que usted es un ejemplo para su hijo
- Tenga confianza y no pierda la esperanza, el TDAH mejora con constancia y tiempo y los adolescentes maduran si se sienten apoyados.

### **6.3.- Orientaciones al alumnado con TDAH**

Las personas que tienen este trastorno pueden presentar diferentes tipos de dificultades según predomine la falta de atención, la impulsividad o la hiperactividad. Es necesario que el alumno tenga conocimiento de cuáles son las características de su trastorno y de las implicaciones educativas derivadas del mismo. Por ello, debe de tener en cuenta algunas consideraciones en cada uno de estos ámbitos. (ANEXO VI)