

PAUTAS DE INTERVENCIÓN EN EL AULA PARA NIÑOS TDAH



DÉFICIT DE ATENCIÓN

- **Sentarlo cerca del profesor, mencionar su nombre, darle pequeños toques en la espalda para evitar que se distraiga, pedirle que nos repita lo que hay que hacer, etc, o cualquier señal que acordemos con el niño para que favorecer su atención esté focalizada.**
- **Disminuir los estímulos irrelevantes** presentes en la clase, colocándolos fuera de su campo visual, también se puede crear un rincón sin estimulación.
- **Poner la información de manera explícita, utilizando de todo lo que pueda servir, como pistas, recordatorios, señales:** post-it, fichas, listas, dibujos, etc.
- **Marcadores de tiempo**, no tienen conciencia del tiempo por lo que no sirve darles más tiempo porque lo perderán igualmente. El tiempo hay que convertirlo en algo real, con relojes, temporizadores, cronómetros, relojes de arena, etc.

SUPERVISARLE Y AYUDARLE A QUE SE SUPERVISE

- **Rutinas, estructurando el funcionamiento de las clases.**
- Dar cinco minutos a toda la clase para **organizar el material como parte de la rutina diaria**, para que revise si tiene el material necesario, lo ordene y elimine de la mesa lo que no vaya a necesitar.
- **Avisar con tiempo los cambios** que se efectúen en relación con las demás rutinas.
- **Destacar los aspectos más importantes del problema** para facilitar su comprensión y la resolución de tareas, utilizando marcadores, carpetas, colores... Si es necesario, mostrarle paso a paso lo que tiene que hacer.
- **Compañeros de supervisión:** que le den feedback de inmediato y así poder disminuir la dedicación del profesor.

MEJORAR LA FORMA DE DAR LAS ÓRDENES

- Darle las **instrucciones de forma breve, clara y concisa**. Si es necesario darle las instrucciones por escrito y hacer que nos repita la propia instrucción.
- **Favorecer el uso de las instrucciones** para focalizar su atención en la tarea y en los pasos a seguir, y si es necesario apoyarse en dibujos como recordatorio.

DIVIDIR LA TAREA

- **Dividir las actividades en pequeños pasos** para que puedan hacer aprendizajes breves que su capacidad atencional pueda asumir. Las tareas cortas permiten que el niño no se canse, no entre en la monotonía y no se distraiga.
- **Planificar sus acciones:** tener organizado su trabajo y sus descansos para posteriormente enseñar al niño a planificarse sus tareas y a usar una agenda como medio de apoyo.
- **Desglosarles el futuro**, advertirles de lo que llega a través de la realización de tareas presentes. No tanto hablarles de la meta sino desglosarle en pasos pequeños centrándoles en el aquí y ahora, y guiarles en su actuación.

AUMENTAR SU MOTIVACIÓN

- Proporcionándole actividades que no le resulten monótonas ni aburridas dentro de un funcionamiento diario de clase estructurado, presentando las tareas con un material más atractivo.
- No tiene automotivación, por eso es importante **recompensarles en el entorno inmediato**; ganar el doble: el terminar una tarea ya es una ganancia, más el premio como consecuencia de la conducta adecuada.
- Reforzar y premiar las conductas adecuadas como estar atento.
- Darles más feedback, darles información sobre su acción de manera frecuente (muy bien, lo estás intentando, sigue así)
- **Comenzar por los premios, no por los castigos.** De por sí son unos niños que están más castigados que otros. El castigo sólo funciona si es muy inmediato.

IMPULSIVIDAD



DEFINIR LAS NORMAS

- **Definir y trabajar** (apoyándose en medios visuales y dinámicos como póster, notas en su cuaderno, etc.) **las normas de la clase y las consecuencias de su incumplimiento**, estando esta información a la vista de los alumnos.
- Recordar las normas frecuentemente
- Definir y estructurar normas personalizadas, como permitirle que muestre sus tareas al profesor

FAVORECER SU AUTOCONTROL

- **Fragmentar las tareas en objetivos más cortos** y supervisar con más frecuencia su consecución, de forma que el tiempo en el que tienen que

inhibir su respuesta sea menor. Como ya se ha visto, implica tiempos de atención más cortos, lo que favorece su aprendizaje al adaptarse a su capacidad atencional. Por ejemplo, en vez de mostrar los ejercicios de matemáticas cuando estén todos finalizados, es mejor que lo enseñe cuando haya finalizado dos

- Favorecer el uso de las autoinstrucciones para dirigir su conducta.

PREMIAR LAS CONDUCTAS ADECUADAS E IGNORAR LAS INADECUADAS

- Implantar un **sistema de puntos** en el que es premiado por la consecución de objetivos y con coste de respuesta ante el incumplimiento.
- **Ignorar las conductas inadecuadas como interrumpir** y en el caso de ser muy molesto utilizar el tiempo fuera.
- **Reforzar las conductas adecuadas** como ir despacio, terminar cada pequeño paso dado, la calidad frente a la cantidad.

AUMENTAR SU REFLEXIVIDAD

- **Estructurar el ambiente con señales visuales** acerca de la intención de esperar y pensar.
- **Actuar de modelo en el uso de lenguaje interno o autoinstrucciones**, en los procesos de resolución de problemas
- **Pedirle que piense en voz alta**, que cuente lo que hace, o tiene que hacer, para posibilitar la producción del lenguaje interno que medie en conducta.

HIPERATIVIDAD



FAVORECER MOMENTOS DE ACTIVIDAD ADECUADA

- **Intentar que su movimiento sea adaptativo haciendo pequeñas tareas que le faciliten la energía y tensión acumuladas por haber estado quieto.** Para ello se le adjudican responsabilidades, como ir a hacer fotocopias, repartir hojas, borrar la pizarra, etc.
- **Que acuda a la mesa del profesor para mostrar sus tareas**, este movimiento servirá para descargar tensiones, disminuyendo la frecuencia con la que se levanta de la silla de forma inadecuada. El objetivo es que se levante de la silla en determinados momentos y de forma estructurada

CONTROL DE ESTÍMULOS

- **Mandarle menor cantidad de tarea**, y que requiera menor esfuerzo mental mantenido, programando periodos de descanso donde pueda mover, conforme lo vaya consiguiendo ir aumentando el número de tareas, la cantidad de esfuerzo y el tiempo para su realización.

- Programar la realización de tareas que requieran esfuerzo mental después de períodos de movimiento motor intenso como los recreos, clases de gimnasia, partidos o deporte.
- Marcadores de tiempo.

MANEJAR ADECUADAMENTE LAS CONTINGENCIAS

- **Extinguir, no atender a los movimientos que parezcan más incontrolados o inconsistentes.**
- Contener o controlar estos movimientos para que **no sean reforzados por otros observadores.**
- Reforzar el estar adecuadamente sentado, en silencio, escuchando, escogiendo para cada día una conducta concreta.



DIFICULTADES PARA EL AUTOCONTROL

DIVIDIR LAS TAREAS

- Proporcionarles las **tareas escolares divididas en pequeños pasos.**

MEJORAR LA FORMA DE DAR LAS ÓRDENES

- Darle las **instrucciones claras, cortas y sencillamente formuladas para realizar sus tareas.** Si es necesario hacerlo para cada paso que debe realizar para finalizar con éxito cada uno de los apartados en los que se ha dividido la tarea.
- Utilizar el control externo en las situaciones más difíciles e irlo retirando progresivamente, nunca de golpe.

AUMENTAR SU MOTIVACIÓN

- Dejarles claras cuáles serán las recompensas por concluir sus tareas.
- Alabarles cuando concluyen una tarea con éxito para que se sientan competentes y mejore su motivación.
- Llevar un autorregistro de cumplimiento de objetivos
- Propiciar situaciones de éxito y destacarlo.

MEJORAR SUS ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- **Analizar las situaciones y las consecuencias de los comportamientos propios y ajenos.**
- **Pensar en soluciones alternativas a la ejecutada**

- **Devolverle la información sobre su comportamiento** y de acercamiento, o no, a las metas establecidas.
- Entrenarle en autoevaluación pidiéndole que sea el quien se juzgue.

CONTINGENCIA DE GRUPO

- Determinar ciertas metas fáciles de conseguir y se reforzará a toda la clase, como consecuencia de la consecución de la meta por parte del niño.



ESTILO COGNITIVO

AYUDARLE A ANALIZAR SU CONDUCTA Y ENSEÑARE A VALORARLAS

- Proporcionarle alternativas para el **análisis de situaciones**.
- Ayudarle en la **valoración de sus actividades mediante un autorregistro**, tanto cuando concluya con éxito, como cuando no lo consiga.
- Punto de rendimiento, aprovechar cualquier situación, conflicto, problema para obligarle a pensar utilizando las cuatro preguntas de las Autoinstrucciones.
- Reforzar además del resultado final, la conducta, el proceso de solución utilizado

AUMENTAR SU MOTIVACIÓN

- **Proporcionarle experiencias de éxito**, con el objetivo de que el niño pueda hacer atribuciones adecuadas: " el éxito es debido a mi esfuerzo y no al azar"
- Trabajar con la imaginación, ayudarle a imaginar hechos pasados, cuál ha sido su actuación y que consecuencia tuvo, incidiendo en lo que podría pasar en el futuro.

AYUDARLE A REFLEXIONAR Y ANALIZAR SITUACIONES

- Entrenarle en técnica de **solución de problemas**
- Fomentar el uso de las **autoinstrucciones**
- **Cambio a pensamientos positivos**, en lugar de pensamientos derrotistas o autodestructivos
- Instaurar diálogo interno

DIFICULTADES DE APRENDIZAJE



AUMENTAR LA COMPRENSIÓN DE TEXTOS

- Antes, durante y después de la lectura del texto se pueden seguir estrategias para mejorar su comprensión.

ANTES:

- Activar el conocimiento previo ¿qué se sabe sobre lo que vamos a ver? ¿qué me gustaría saber? Es decir entrenarles a recordar sobre lo que vamos a trabajar
- Visualización de la información conocida

DURANTE:

- Segmentar los textos largos
- Intercalar descansos
- Eliminar estímulos distractores

DESPUÉS:

- Dramatización
- Utilizar el **procedimiento autoinstruccional** que incluye los siguientes pasos a tener en cuenta antes de leer el texto y mientras se lee. Por ejemplo
 1. ¿De qué va la historia?
 2. ¿Qué pasa primero y que pasa después?
 3. ¿Qué sintió el personaje principal cuando...?
 4. Además mientras leo debería pensar en lo que estoy haciendo, y escuchar lo que me digo a mi mismo.

FAVORECER LA EXPRESIÓN ESCRITA

- La **re-escritura** mejora las habilidades de redacción. Esta técnica consiste en que los alumnos escriban un texto que acaban de leer o que han escuchado, con el fin de reconstruir el texto e integrar e contenido con las experiencias previas del alumno.
- Otros procedimientos son el andamiaje, la tormenta de ideas con o sin ayuda de dibujos.
- **Apoyarse en preguntas claves** (qué, cómo, cuándo, dónde, etc)
- Usar **tarjetas o fichas para pensar**
- **Estrategia de revisión de contenido**
 - a) Escucha a tu compañero y lee al mismo tiempo el texto de tu compañero
 - b) Di a tu compañero de que trata el texto y qué es lo que mas te gusta
 - c) Responde a cuestiones como ¿tiene un buen comienzo/final/etc
 - d) Discute sugerencias con tu compañero

- **Estrategia de revisión de aspectos gramaticales**
 - a) Escucha mientras tu compañero lee el texto que has revisado
 - b) Comprueba los cambios que ha hecho y decide si es necesario hacer más cambios
 - c) Relee todas las oraciones del texto de tu compañero
 - d) Responde cuestiones como ¿son completas las oraciones? ¿están escritas correctamente las palabras y las letras?
 - e) Discute con tus compañeros los cambios que has hecho

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Utilización de los **métodos instruccionales**
- Presentar **problemas de la vida real** para potenciar la significatividad del aprendizaje
- Favorecer la elaboración de imágenes mentales o la realización de dibujos que representan adecuadamente la información del texto del problema
- Motivar la relectura y escribir la información que aporta
- Subdividir la información en unidades más pequeñas y acompañarlas de esquemas gráficos
- Instruir en **estrategias de automonitoreo y en estrategias cognitivas**:
 - Leer el problema(comprender)
 - Parafrasear el problema (traducir)
 - Visualizar (transformar)
 - Subrayar la información importante
 - Hipotetizar (planificar)
 - Hacer estimulaciones (predecir)
 - Hacer los cálculos
 - Revisar (evaluar)



PAUTAS DE EVALUACIÓN

- Dar cinco minutos a toda la clase para organizar el material necesario y asegurarse de que ese alumno en concreto tiene todo el material.
- Permitir la utilización de marcadores de tiempo si fuese necesario
- Realizar evaluaciones cortas y frecuentes
- Reducir el número de preguntas, una por hoja y marcar el tiempo disponible dejando usar los marcadores de tiempo.
- Combinar evaluaciones escritas con evaluaciones orales.
- Tienen menos dificultad en preguntas tipo test, donde hay las respuestas de elección, ya que tiene dificultades en la organización y planificación
- Darles instrucciones claras y cortas, sencillamente formuladas
- Destacar las palabras claves en los enunciados
- Favorecer el uso de las autoinstrucciones para fomentar el uso del lenguaje interno