



Título: Orientaciones y estrategias dirigidas al profesorado para trabajar con alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Autoría: Balbuena Aparicio, Felicidad. Especialista en administración educativa del Servicio de Alumnado, Orientación y Participación Educativa.

Barrio García, Emilia. Presidenta de la Asociación ANHIPA.

González Álvarez, Carolina. Trabajadora social de la Asociación ANHIPA.

Pedrosa Menéndez, Begoña. Secretaria de la Asociación ANHIPA.

Rodríguez Pérez, Celestino. Profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo.

Yágüez Soberón, Luis Alfonso. Especialista en administración educativa del Servicio de Alumnado, Orientación y Participación Educativa.

Coordinación: Servicio de Alumnado, Orientación y Participación Educativa.

Colección: Materiales de Apoyo a la Acción Educativa.

Serie: Orientación Educativa.

Edita: Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

Promueve: Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

Maquetación y diseño: B. Alto Creativos SL.

Depósito legal: AS-03103-2014

Copyright: 2014. Consejería de Educación, Cultura y Deporte.

La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Todos los derechos reservados.



materiales de apoyo a la acción educativa  
orientación educativa

# ORIENTACIONES Y ESTRATEGIAS DIRIGIDAS AL PROFESORADO PARA TRABAJAR CON ALUMNADO CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD



# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Estrategias generales .....</b>  | <b>7</b>  |
| Organizativas y metodológicas .....  | 9         |
| Manejo del comportamiento.....   | 12        |
| Mejora de aspectos socioemocionales.....   | 15        |
| Mejora de la convivencia dentro del grupo .....  | 19        |
| Manejo de las actividades complementarias y extraescolares .....                                     | 21        |
| <b>2. Estrategias para educación primaria.....</b>   | <b>31</b> |
| Estrategias para mejorar la atención en primaria .....   | 34        |
| Estrategias para trabajar la hiperactividad en primaria .....  | 38        |
| Estrategias para trabajar la impulsividad en primaria .....  | 40        |
| <b>3. Estrategias para educación secundaria.....</b>   | <b>45</b> |
| Estrategias para mejorar la atención en secundaria.....  | 48        |
| Estrategias para trabajar la hiperactividad y la impulsividad<br>en secundaria.....                  | 50        |
| <b>4. Pautas de intervención en dificultades específicas<br/>de aprendizaje.....</b>                 | <b>53</b> |
| Lengua .....   | 56        |
| Matemáticas.....   | 61        |
| <b>5. Estrategias para la evaluación.....</b>  | <b>65</b> |
| Exámenes y evaluaciones.....   | 67        |
| Otros aspectos a considerar en la evaluación continua.....   | 71        |
| <b>6. Coordinación entre el centro educativo y la familia .....</b>                                  | <b>75</b> |
| Personajes principales en la relación entre la familia y el centro .....                             | 77        |
| Implicación de la familia y del centro en el proceso de detección,<br>evaluación e intervención..... | 79        |
| Pautas para trabajar en casa.....  | 81        |
| <b>7. Bibliografía .....</b>   | <b>83</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>8. Webgrafía .....</b>                                     | <b>87</b> |
| <b>9. Anexos.....</b>   | <b>91</b> |
| Anexo 1. Técnicas para incrementar conductas positivas .....  | 93        |
| Anexo 2. Técnicas para disminuir conductas negativas.....     | 98        |
| Anexo 3. Entrenamiento en autoinstrucciones.....              | 103       |
| Anexo 4. Técnica de la tortuga. Programa de autocontrol ..... | 106       |
| Anexo 5. Educación emocional .....                            | 110       |
| Anexo 6. Habilidades sociales .....                           | 112       |

# 1. ESTRATEGIAS GENERALES







## ORGANIZATIVAS Y METODOLÓGICAS

Dentro del aula es necesario introducir adaptaciones ambientales y metodológicas que puedan beneficiar tanto al alumnado con TDAH como al resto del grupo. A continuación se presentan una serie de pautas y estrategias que pueden servir al profesorado como guía de actuación y que cada docente debe adaptar a su grupo y a las edades de sus alumnos y alumnas. No se trata de reducir el nivel de exigencia sino de modificar las condiciones en las que se desarrolla la clase. Así por ejemplo, una tarea que está diseñada para que la realicen durante una hora, puede cambiarse por cuatro tareas de un cuarto de hora de duración.

### **Entorno físico:**

- Ubicar al alumno o alumna cerca del profesor o profesora, facilitando el contacto visual y la supervisión de las tareas, así como el control de los distractores. De esta manera podrá ayudarle a reconducir la atención con alguna señal no verbal cuando se distrae. Dicha señal será acordada previamente con el niño. (Por ejemplo: una determinada palabra, carraspear, golpear con los nudillos en la mesa...)
- Situarle entre compañeros y compañeras que le sirvan de modelo, le guíen en las tareas y le ayuden en el autocontrol personal.



- Organizar el espacio del aula posibilitando distintos lugares de trabajo: espacio para trabajo en grupo, espacio para trabajo personal, un lugar donde incluso se puede trabajar de pie o en el suelo.
- Utilizar de forma flexible dicha organización en función de las actividades y objetivos que se quieran alcanzar.
- Trasladar estímulos fuera de su campo visual (mapas, carteles, objetos atractivos). Esta medida reducirá las posibilidades de que otros estímulos visuales o auditivos distraigan al alumno o alumna de la actividad que está realizando en cada momento.
- Ubicar al alumno o alumna en un lugar donde las interferencias sean mínimas; por ejemplo, en la parte delantera de la clase, lejos de la ventana y de la puerta, de la papelera, etc.

### Propuestas didácticas:

- Proponer **actividades significativas** para el alumno o alumna, relacionadas con sus conocimientos previos o que tengan que ver con su vida cotidiana y que le susciten interés. Para ello es de vital importancia dedicar el tiempo suficiente para un profundo conocimiento de la individualidad del alumno o alumna: gustos, aficiones, intereses, necesidades...
- Elaborar actividades que impliquen la **participación activa** del alumno o alumna. Las tareas deben estar organizadas al máximo. Deben ser cortas, graduadas en dificultad y en formatos simplificados para evitar el exceso de información que pueda exceder su capacidad de atención sostenida y generar aburrimiento.
- Fomentar actividades que impliquen **trabajo conjunto** de profesorado y alumnado.
- Posibilitar el **aprendizaje dialógico**: grupos interactivos, tertulias, etc.



- Potenciar el **aprendizaje cooperativo**, es decir, «aprender juntos alumnos y alumnas diferentes».
- Proporcionar **pistas visuales** que le ayuden a organizarse. Así por ejemplo, láminas con dibujos que informen de qué tipo de tarea está realizando en cada momento. Estas pistas, junto con un apoyo visual que actúe de recordatorio de las reglas o normas de convivencia en el grupo, deberán estar en lugar visible.
- Ofrecer **información inmediata y precisa** acerca de su rendimiento. Aplicar los principios de «menos es más» y «regular es mejor», es decir que el niño o niña comprenda que es mejor hacer menos tarea y bien hecha que mucha y mal realizada, y por otro lado que comprenda que es mejor hacer la tarea regular que no hacer nada, es decir que aprenda a valorar las aproximaciones y los progresos.
- Conocer su **estilo de aprendizaje**, sus preferencias y motivaciones, e introducir nuevos elementos metodológicos que le faciliten su motivación hacia el aprendizaje: dibujos, material manipulable, contenidos de su interés, nuevas tecnologías, etc.
- Se debe favorecer un **pequeño descanso** cada veinte minutos aproximadamente, o cuando se estime que su motivación ha descendido demasiado. En estos casos, facilitar una tarea agradable para el niño o niña por espacio de cinco minutos le ayudará a mantener su motivación hacia el trabajo. Por ejemplo, realizar un sencillo crucigrama, una sopa de letras o un sudoku.

#### Cómo dar instrucciones:

- **Proximidad física y contacto ocular.** Debemos asegurarnos de que el niño o niña nos está mirando. Si no lo conseguimos, podemos girar su cabeza suavemente con nuestras manos para forzar que lo haga. Si el niño o niña es muy pequeño, puede ser interesante agacharnos para ponernos a su altura.
- **De una en una**, de forma específica.



- **Claras, concretas y cortas.** De esta manera nos aseguramos de que el niño o niña comprende lo que le estamos indicando. Debemos huir de generalidades (como «pórtate bien») y del exceso de información. Es importante describir exactamente lo que esperamos de él (por ejemplo «debes guardar todos los lápices en su caja»).
- **Lenguaje positivo.** Es mejor decirle lo que debe hacer en vez de lo que no debe hacer (por ejemplo: «cuando termines la tarea, podrás empezar a jugar con tus compañeros» es mejor que «si no terminas la tarea, no jugarás con tus compañeros», o «habla en voz baja» en lugar de «no grites»)
- **Una vez cumplida la instrucción se le debe elogiar inmediatamente.**
- **El tono debe ser emocionalmente neutro y meramente informativo.**

## MANEJO DEL COMPORTAMIENTO

Los niños y niñas con TDAH suelen mostrar dificultades de comportamiento o conductas perturbadoras dentro del aula, que vienen generadas por la propia sintomatología del TDAH. Tales como: interrumpir, moverse, no acabar sus tareas, estar distraído o molestar dentro del aula, provocar situaciones difíciles de manejar por el docente, pero que muchas veces son difícilmente evitables para el niño o niña. Para controlar estas situaciones es necesario tener en cuenta una serie de consideraciones y pautas, como las que se detallan a continuación.

### **Establecimiento de normas y límites que regulen el funcionamiento del aula:**

- Favorecer una acción coherente y coordinada con todo el equipo docente.
- Establecer un ambiente organizado, con normas y reglas claras.



- Fomentar un mayor autocontrol por parte del alumno o alumna, de forma que le hagamos saber cuándo no está respetando las normas, antes de que los conflictos sean difíciles de controlar.
- Determinar de forma consensuada con todo el equipo docente las consecuencias del incumplimiento de las normas.
- Establecer consecuencias naturales. Ejemplo, si cuando salen de clase él o ella siempre quiere ser el primero y para ello se lleva por delante a quien encuentre, la próxima vez tendrá que salir al final para no tropezarse y practicar después hacerlo de forma ordenada.
- Dar indicaciones cortas, claras y concretas.
- Utilizar un tono firme, emocionalmente neutro y meramente informativo.
- Formular las normas en positivo (caminar poco, hablar bajito...), para enseñar conductas adecuadas.

#### **Uso de estrategias básicas para el control del comportamiento:**

- Recordar brevemente y con frecuencia las normas sociales de comportamiento: no masticar chicle, pedir permiso para hablar, etc.
- Pedir al alumno o alumna que explique las normas correctas de situaciones concretas que pueden ser problemáticas, por ejemplo las normas establecidas para el recreo.
- Uso de valoraciones positivas concretas, evitando las frases hechas, tales como «eres buen chico».
- Utilizar el sistema de puntos o economía de fichas para premiar comportamientos adecuados que deben ser acordados entre el profesor o profesora y el alumno o alumna. Para conductas socialmente negativas aplicar técnicas como coste de respuesta o tiempo fuera. → [Anexo 1](#)



- Para generalizar los cambios conductuales conviene mantener una comunicación continua entre todos los componentes del equipo educativo, de forma que todo el profesorado utilice las mismas técnicas y estrategias.
- Ignorar comportamientos desajustados. Esta técnica no se aplicará cuando la conducta pueda suponer un peligro para quienes le rodeen.
- Reforzar comportamientos adecuados, aunque sean poco importantes. Alabar y prestar atención cuando el niño o niña haga lo que se espera de él como atender, estarse quieto, etc.
- Utilizar la sobrecorrección, es decir, la práctica de la conducta adecuada.
- Utilizar la negociación a través de contratos. Consiste en establecer una negociación, un contrato por escrito, entre el profesor y el alumno. En este contrato se especifica claramente qué es lo que se espera del niño (en el plano académico y conductual) a medio y largo plazo, y qué ocurrirá si logra llevarlo a cabo o no. Por ejemplo, al comenzar la etapa escolar, el contrato puede establecer que el niño debe aprobar la asignatura de matemáticas al final del trimestre. Si lo logra, podrá sumarse al grupo de teatro del colegio.
- Ayudarle a analizar las consecuencias de sus acciones.
- Utilizar el aislamiento o tiempo-fuera.
- Potenciar la participación y responsabilidad a través de experiencias en el aula. Se puede comenzar con tareas sencillas para dar mayores responsabilidades después. Así por ejemplo, tareas como borrar la pizarra, recoger los cuadernos, etc.
- Mantener un estilo positivo de interacción. Cuando se aplica un castigo será conveniente, después de haberlo cumplido, darle otra



oportunidad para que lo pueda conseguir, procurar que tenga éxito y valorarle por ello.

- Evitar que el estudiante viva la clase con tensiones y ofrecerle apoyo y afecto. Procurar no avergonzarle ni ponerle en evidencia a causa de sus dificultades.
- Supervisar constantemente para anticipar y prevenir situaciones y generar en el alumnado mayor seguridad y autocontrol.
- Ayudarle a utilizar auto-instrucciones.
- Realizar tutorías individualizadas, de forma que el tutor o tutora facilite un espacio de comunicación positiva individualizada con el alumno o alumna, que permita encauzar alguna conducta determinada, expresar sensaciones y sentimientos cuando sea preciso.
- Reflexionar y analizar sobre la conducta desajustada y sugerir comportamientos alternativos.

Es muy importante concienciarnos de que estas herramientas no funcionan cuando se consideran opciones aisladas para utilizar de vez en cuando. Al contrario, su eficacia va directamente ligada a la consistencia y coherencia en su aplicación, es decir, deben constituir la manera habitual de proceder de todo el equipo educativo, y en todas las situaciones y contextos.

## MEJORA DE ASPECTOS SOCIOEMOCIONALES

El alumnado con TDAH se caracteriza por su inmadurez y su gran dependencia emocional. Se comportan en muchas ocasiones como alumnos y alumnas más pequeños, buscando el contacto más directo con el profesor o profesora a edades poco frecuentes, llamando su atención y necesitando sentirse arropados y protagonistas.



A medida que el alumno o alumna crece es más consciente de sus errores y del rechazo de los demás, por lo que su umbral de tolerancia a la frustración desciende. Son estudiantes con baja autoestima, baja tolerancia a experiencias de fracaso, expectativas negativas sobre su rendimiento futuro, un gran sentimiento de falta de control sobre su vida y probablemente síntomas ansiosos y depresivos.

Así y todo, cada niño y niña es diferente y, por tanto, es imprescindible dedicar tiempo suficiente para conocerle en profundidad: historia académica y familiar, intereses, necesidades, etc.

### **Autoestima:**

- Trabajar a través de la educación emocional el miedo a fracasar, a no ser aceptado, a la inestabilidad que siente, a los cambios de humor, etc.
- Utilizar la comunicación asertiva y la empatía.
- Procurar que sienta proximidad afectiva potenciando las relaciones interpersonales y los vínculos sociales a través de juegos, trabajos en grupo, etc.
- Ayudarle a que conozca sus fortalezas y debilidades, concienciándole de sus capacidades y trabajando sus debilidades. Aprovechar también el trabajo en grupo para entrenar este aspecto.
- Consultar con el orientador u orientadora para determinar los puntos fuertes y débiles del alumno o alumna con TDAH con el que se está trabajando, para así poder ayudarle mejor.
- Realizar dinámicas grupales, con el objetivo de trabajar la cohesión y la inclusión de todos los miembros del grupo.
- Posibilitar que el alumno o alumna pueda ir conociendo y desarrollando un autoconcepto positivo de sí mismo.
- Cuidar el lenguaje que utilizamos, evitando mensajes negativos. Por ejemplo, decir: *«Si ordenas tu mesa, podrás trabajar adecuada-*





damente» en vez de: «Eres un desastre, tienes toda tu mesa desordenada».

- Asignar al alumno o alumna un rol adecuado y positivo dentro del grupo, aprovechando sus fortalezas. Así por ejemplo, aprovechar sus conocimientos de informática para que ayude a sus compañeros.
- Anticipar las consecuencias de las conductas no adecuadas, dejando claro qué es lo que ocurrirá cuando se comporte de determinada forma.
- Evitar criticarle públicamente o ponerle en evidencia. Usar tono de voz neutro, no reticente ni sarcástico o irónico.
- Aceptar sus dificultades e identificar sus esfuerzos, valorándole cuando realiza algo bien.
- Ofrecerle mayor grado de confianza en su persona y en sus competencias.
- Potenciar las actividades que fomenten la integración del niño o niña.
- Intentar sustituir el verbo ser por el verbo estar. De esta forma no atacamos su autoestima, lo que hacemos es mostrarle la conducta correcta. Ejemplo: no decir «eres malo» sino «te estás portando mal».

### **Tolerancia a la frustración:**

- Adaptar las expectativas conductuales, sociales y familiares a las características del niño o niña.
- Cuando el niño o niña se sienta demasiado frustrado como para terminar un trabajo, asignarle otra actividad menos complicada para que pueda experimentar algo de éxito antes de volver a la tarea original.
- Ir aumentando el nivel de exigencia de acuerdo con los resultados obtenidos.



- Transmitirle expectativas positivas respecto a sus resultados, a través de mensajes positivos: «Pensamos y creemos que puedes hacerlo».
- Evitar la sucesión continua de situaciones frustrantes: actividades que no puede realizar, situaciones cotidianas que no puede resolver.
- Prevenir la frustración en las relaciones sociales, enseñándole a interpretar los códigos que las rigen y a actuar en consecuencia.
- Entrenar al alumnado a enfrentarse a las dificultades que encuentra al relacionarse con el entorno posibilitando situaciones en el grupo, creadas para este fin y mediadas por el adulto.

#### **Relaciones sociales:**

- Programar un tiempo para la enseñanza de habilidades sociales.
- Ayudar al alumnado a entender las señales de su entorno (expresiones faciales, gestos, señales de peligro, situaciones sociales) y enseñarle alternativas de respuesta adecuada.
- Ayudarle a analizar las consecuencias de sus actos para así poder adaptar su comportamiento a las diferentes situaciones.
- Fomentar las relaciones con sus iguales mediante juegos sociales, trabajo en grupo.
- Establecer una relación de respeto, utilizando por parte del profesor un lenguaje claro y conciso.
- Trabajar las estrategias pro-sociales creando un adecuado clima de aula basado en el compromiso con las normas, el modelado de conducta a través del profesor y de alumnado que puede ejercer un liderazgo positivo.
- Entrenar en resolución de conflictos con situaciones reales y concretas. Algunas estrategias de resolución de problemas:



– *Ensayo-error*: en ocasiones debemos permitir que cometan errores para que aprendan y comprendan las consecuencias de sus acciones.

– *Representación mental*: esta estrategia consiste en ayudarles a recordar un acontecimiento ya vivido por ellos y las consecuencias que tuvo el mismo.

– *Razonamiento de alternativas*: ayudarles a generar alternativas ante una misma situación, analizando las consecuencias positivas y negativas de cada uno de ellas.

– *Preguntas guiadas*: éstas se harán con el fin de que reflexionen sobre los diversos aspectos de una misma situación antes de tomar una decisión.

- Reflexionar y enseñar elementos expresivos, receptivos e interactivos de la comunicación, para aprender a ajustar el lenguaje en las relaciones sociales.

## MEJORA DE LA CONVIVENCIA DENTRO DEL GRUPO

El profesorado es una pieza clave a la hora de encauzar la integración del alumnado con TDAH dentro del grupo y minimizar los efectos de sus síntomas, con el fin de mejorar no sólo su aprendizaje sino también sus habilidades sociales y su autoestima. El niño o niña con TDAH puede tener un correcto desarrollo escolar que ayude a su plena integración en el grupo si se aplican las intervenciones adecuadas en el aula, sin perjuicio para el resto de los alumnos o alumnas.

Para ello el profesor o profesora puede poner en práctica una serie de medidas relativamente sencillas, pero muy efectivas, que en términos generales son:

- Normas claras de aula, para el conocimiento de códigos de conducta y consecuencias de las acciones.
- Realización de actividades adaptadas a la edad del alumnado, para la comprensión de los síntomas del trastorno y cómo controlarlos,



para transmitir el valor de la amistad, para generar empatía ante dificultades y diferencias personales.

- Dinámicas de grupo para el desarrollo de la autoestima, de la confianza entre los miembros de la clase, de conocimiento entre los alumnos.
- Actividades académicas mediante trabajo en grupo cooperativo. Por ejemplo: **tutoría entre iguales**, que consiste en parejas de alumnos, en las cuales uno hace de tutor (y aprende, porque enseñar puede ser una buena manera de aprender) y el otro hace de tutelado (y aprende por la ayuda ajustada que recibe de su compañero tutor), a través de un formato de interacción estructurado por el docente; o la **técnica del rompecabezas**, en la que cada pedazo (cada estudiante) es esencial para la terminación y comprensión completa del producto final. De este modo, la técnica requiere de la interdependencia positiva de los miembros del grupo, ya que ningún miembro del grupo puede conseguir el objetivo final sin que los otros miembros también lo alcancen.
- Juegos cooperativos tranquilos.
- Utilizar a compañeros con mayor competencia social para que formen pareja o equipo en las actividades académicas o en los juegos.
- Desarrollo de sistemas de apoyo por parte de compañeros, alumno o alumna ayudante o círculo de amigos.
- Evitar que el alumno o alumna sea el centro de atención de sus compañeros y sea etiquetado como el gracioso o el conflictivo de la clase.
- Es útil fomentar la relación del alumnado con TDAH con el resto de compañeros para aprender a convivir y a respetar normas y límites.
- Implicarle en responsabilidades controladas en el ambiente de clase puede contribuir a que los demás niños y niñas tengan una visión más positiva sobre él y mayor aceptación.



- Utilizar con cierta frecuencia el trabajo en pequeño grupo dentro del aula, realizando actividades de trabajo cooperativo.
- Utilizar la figura del cotutor, de forma que un alumno o alumna sea tutor o tutora de otro niño o niña con TDAH en la realización de ciertas actividades, garantizando que también el alumno o alumna con TDAH tutorice algo en lo que sea bueno.
- Potenciar el análisis por parte del grupo de diferentes situaciones, vividas o representadas, que favorezcan la reflexión del alumnado con TDAH.

## MANEJO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

No es recomendable permitir que el alumnado con TDAH se quede sin participar en actividades extraescolares a causa de su comportamiento o excesivo movimiento, por ejemplo, en salidas, excursiones, actuaciones de fin de curso o navidad. Se deben buscar alternativas con el profesor o profesora para que el alumno o alumna pueda realizar la actividad de forma segura y sin problemas para el grupo o para el propio niño o niña. Si el profesorado no se ve capaz de asumir esta responsabilidad, se recomienda valorar la posibilidad de que el niño o niña vaya con un acompañante que proporcione la escuela o la familia.

Se proponen pautas para facilitar la participación en las actividades extraescolares de los alumnos y alumnas con TDAH. Las actividades a realizar deben estar lo más estructuradas posibles, pero evitando que sean muy complejas, en grupos excesivamente numerosos o con compañeros que no sean un modelo de conducta positivo para el alumno con TDAH.

### Claves para un buen funcionamiento

#### **Respecto a las normas**

Los niños y niñas con TDAH son advertidos y reñidos repetidamente por las mismas conductas, como si no aprendieran, y hasta cierto modo así



es. Necesitan más tiempo y entrenamiento que el resto de sus compañeros para conseguir interiorizar las normas.

- Tener normas claras y explicárselas de forma positiva al niño o niña, lo que tiene que hacer, no lo que no tiene que hacer. Las normas de la actividad es recomendable que estén escritas y colocadas en un lugar bien visible (comedor, entrada del centro, patio de recreo, talleres).
- Hacer cumplir las normas de forma firme y segura.
- Dejar bien claras las consecuencias de incumplir las normas.

### **Relaciones de comunicación**

Las dificultades de interacción y habilidades sociales están directa o indirectamente relacionadas con la sintomatología del TDAH o de los trastornos asociados. El grado de autocontrol, así como una lectura adecuada de la realidad, de las señales y normas sociales es fundamental para que se produzca una adecuada socialización y suele ser un problema para el niño o niña con TDAH.

- Relacionarse con el niño o niña de forma tranquila pero firme. Evitar amenazar o gritar.
- Utilizar un tono emocional neutro, meramente informativo.
- Dar indicaciones y explicaciones claras, cortas y concretas.
- Mirarle a los ojos cuando se le habla e insistir en que él también lo haga, y pedir que repita las instrucciones dadas para asegurarse de que las ha escuchado y entendido.
- Utilizar claves y señales no verbales para redirigir la atención, personalizadas y acordadas previamente con el niño o niña.

### **Refuerzo**

Las consecuencias negativas y positivas han de ser inmediatas a la consecución de la conducta a reforzar. Tener en cuenta que es más efectivo el refuerzo positivo porque los niños y niñas con TDAH están demasiado



acostumbrados a reprimendas, castigos y descalificaciones. Por ello recibir un trato diferente y opuesto a esto provoca mejores respuestas.

- Reforzar lo que queremos que se repita.
- En la medida de lo posible atender sólo a los comportamientos adecuados e ignorar los inadecuados.
- Aplicar la técnica de tiempo fuera si se producen conductas disruptivas en las actividades.
- Mantener unas rutinas muy marcadas. Anticiparle todas aquellas cosas que estén fuera de lo cotidiano, para que no se des controle ante la nueva situación.

### **Relaciones con los compañeros y compañeras**

Pueden experimentar muchas dificultades en el área social, actúan impulsivamente, tienen limitado conocimiento de sí mismos y de sus efectos sobre otros. Les cuesta guardar turnos tanto en el juego como a la hora de hablar, por la impulsividad y la falta de memoria a corto plazo.

- Pueden hacer atribuciones erróneas sobre la conducta de los demás y presentan dificultades para resolver problemas interpersonales, debido a la impulsividad y a las dificultades en el pensamiento secuencial.
- Tienden a jugar mejor con niños y niñas más pequeños y sumisos, o mayores cuando sus funciones están claramente definidas. Favorecer juegos cooperativos.
- La baja tolerancia a la frustración es una manifestación de la dificultad que tienen para el control de las emociones, sobre todo de las negativas. Se enfadan por pequeñas cosas y de forma intensa cuando no les sale algo como ellos esperan.

### **Organización**

El alumnado con TDAH suele tener problemas de organización, planificación y gestión del tiempo, por ello les ayudará:



- Anticiparles las actividades a realizar cada día les da seguridad, optar por un planning diario en lugar visible (excursiones, visitas culturales, etc.)
- Explicarle claramente el comportamiento que se espera de él en la actividad. No vale el «pórtate bien». Anticipar posibles conductas no permitidas y explicar sus consecuencias.
- Asignarle tareas y responsabilidades que impliquen movimiento para minimizar el efecto de su hiperactividad. Los niños y niñas con TDAH no suelen soportar más de veinte minutos de atención sostenida.
- Dividir las tareas complejas en otras más simples. Situarle delante o al lado del monitor o monitora para evitar distracciones en actividades como talleres extraescolares o visitas guiadas.
- Favorecer los tránsitos: comunicarle unos cinco minutos antes que va a finalizar la actividad, porque algunas veces debido a su déficit le cuesta mucho desconectar. En los casos en los que son especialmente inatentos conviene levantarles diez minutos antes que a sus compañeros para que les dé tiempo a asearse. En los recreos comunicarle que quedan cinco minutos para finalizar y volver a clase.
- Asignarle responsabilidades concretas con respecto al grupo, ya que suelen responder bien y esto mejorará su autoestima. (Ejemplo: contar a los compañeros cuando suben al autobús).
- Supervisar el aseo y la ropa de los más pequeños, y en adolescentes tutorizarlos discretamente, especialmente en actividades de varios días como las excursiones.
- La falta de atención hace que sea habitual que pierdan u olviden las cosas. Antes de salir o iniciar una actividad conviene revisar en voz alta si se lleva todo lo necesario, también se les puede dar la responsabilidad de que revisen el espacio después de una actividad para que «a nadie» se le olvide nada (chaqueta, cámara de fotos, etc.).





## Medicación

Muchos niños y niñas con TDAH tienen prescrita medicación que les ayuda a centrar la atención y controlar la impulsividad, lo que repercute directamente en su comportamiento. **Es absolutamente inadecuado y contraproducente** comentar u opinar sobre lo correcto o no de tomar medicación delante de los niños y niñas ya que ésta es una decisión médica y de su familia.

- Supervisión de la toma de la medicación en actividades de más de un día fuera de casa, garantizando la discreción y confidencialidad.
- Normalmente se toma con el desayuno y dependiendo del tipo de medicación tiene un efecto determinado en el tiempo.
- Quizá los mayores no quieran que sus compañeros y compañeras sepan para qué es la medicación que toman. Es conveniente estar atentos el primer día y ser cómplices de la estrategia que os propongan para guardar su secreto.
- Es muy frecuente que el tratamiento farmacológico reduzca el apetito en los niños, niñas y adolescentes afectados por TDAH. Algunos pueden comer poco al medio día, pero desayunar y cenar más copiosamente.
- Algunos niños y niñas medicados tardan un poco más en dormirse de lo habitual.
- Mantener una constante comunicación con la familia, ante cualquier incidente o duda que pueda surgir.

Nos referiremos ahora al tiempo que disponemos en los periodos de ocio, cuando estamos en el patio, en el comedor, excursiones y actividades alejadas de lo propiamente académico y más vinculadas al desahogo personal.

## El patio

Hoy en día se sigue castigando a los niños y niñas privándoles del recreo, el único momento de la jornada escolar que tienen para desahogarse



y liberar tensiones. El rendimiento escolar de los niños y niñas que son castigados sin patio disminuye, por no poder liberar de modo natural el estrés, la ansiedad y el cansancio que acumulan a lo largo de las muchas horas que pasan dentro del aula.

Para minimizar los conflictos personales que pueden generarse durante el recreo, es imprescindible recordar al niño o niña con TDAH unas normas en forma de límites muy claros y concretos. Es necesario ser muy firme y consecuente. Algunas pautas a seguir son las siguientes:

- Organizar medidas concretas durante estos periodos que permitan la descarga de estrés al alumnado con TDAH, por ejemplo actividades que exijan ejercicio físico.
- Proporcionar materiales variados para ser utilizados durante el tiempo de patio.
- Establecer turnos diarios que regulen el uso de los materiales utilizados para jugar.
- Organizar y estructurar los tiempos fuera del aula.
- Programar y organizar actividades para el tiempo de recreo.
- En educación primaria conviene la implicación del profesorado en la supervisión de los recreos.
- En educación secundaria conviene organizar actividades durante los recreos con alumnos y alumnas voluntarios de bachillerato asesorados por el orientador u orientadora. Organizar actividades lúdicas para integrar a este alumnado.

**Norma:** En el recreo jugamos y lo pasamos bien con los compañeros.

**Motivo:** Todos necesitamos tener periodos de tiempo de desconexión con las obligaciones.

**Consecuencia:** Si nos peleamos, cuando salgamos al recreo no podremos participar en el juego con los demás.



## El tiempo de comedor

El comedor suele ser un momento complicado para los niños y niñas con dificultades de comportamiento. Las propias características de la situación (cambio de referentes, grupos de niños de diferentes edades, turnos, tiempos marcados, realización de una actividad social distendida) y las dificultades de autocontrol que presentan estos alumnos pueden ser responsables de desestabilizarlos.

Algunas de las siguientes recomendaciones pueden ayudar al responsable asignado a manejar el comportamiento de estos niños y niñas: En primer lugar, nos aseguraremos de que el niño o niña está informada sobre lo que toca comer cada día. Por ello es imprescindible que la familia asuma un papel activo manteniendo una comunicación constante con los responsables del comedor.

- Cuando no quiera comer, se permitirá que al principio pueda elegir raciones más pequeñas, para ir aumentando la cantidad a medida que va avanzando el curso. Recordemos que la administración de los fármacos puede disminuir el apetito y por eso es necesario estar pendiente de la ingesta y aplicar cierta tolerancia y la ayuda necesaria.
- Se establecerá una persona adulta como referente para que el niño o niña con dificultades de comportamiento pueda dirigirse a ella cuando se encuentre con un problema.
- Se dará al niño o niña alguna responsabilidad que lo mantenga ocupado y que esté relacionada con la gestión y organización del comedor; como por ejemplo, hacerle responsable de poner las jarras de agua, las servilletas o supervisar a los compañeros de menor edad.
- Debemos prevenir el comportamiento inadecuado del niño o niña, y nos anticiparemos contándole las medidas que se adoptarán ante la transgresión de las normas básicas de respeto y de convivencia.

**Norma:** durante el tiempo del comedor comemos y hablamos tranquilamente con nuestros compañeros y compañeras.



**Motivo:** La comida sienta mejor cuando uno come tranquilo y contento.

**Consecuencia:** si te peleas o insultas a los otros, la consecuencia será que comerás solo y en otro lugar durante los dos próximos días.

Se debe transmitir la idea de que el comedor es un tiempo muy valioso, que sirve para comer y para relacionarse tranquilamente con los compañeros.

### Las excursiones

Las excursiones son oportunidades excepcionales y únicas, debido a los aprendizajes y experiencias que aportan, son actividades especialmente delicadas para el alumnado con TDAH. Es frecuente que los niños y niñas con estas características se queden, como consecuencia de su mal comportamiento, sin poder participar en ellas. Por ello se recomienda utilizar siempre las excursiones como refuerzo positivo, ofreciéndole al niño o niña la posibilidad de poder participar. A veces, y para asegurar su asistencia, puede ayudar el hecho de contar con una persona que se ocupe del niño o niña durante la salida.

Las siguientes estrategias ayudarán al alumnado con TDAH a controlarse y a participar positivamente:

- Explicar muy bien el motivo y los objetivos de la excursión para implicar a los niños y niñas en ella.
- Explicar la organización completa del día para que los niños y niñas puedan saber lo que van a hacer.
- Recordar, junto con todo el grupo, las normas que deben seguirse, asimismo acordar las consecuencias de la transgresión de las mismas.
- Responsabilizar al alumnado con TDAH de alguna tarea de gestión y organización (contar a los niños en el autobús, ser el encargado del agua, guardar el mapa...).



- Desde el comienzo de la jornada ofrecerle la posibilidad de ganar el «carné de buen comportamiento», si puede demostrar cumplir con la normativa acordada.

La organización de las excursiones requiere que los educadores planifiquen el día, adelantándose a los momentos de mayor incertidumbre y que se establezcan de manera explícita normas muy claras de comportamiento.

Las excursiones son una experiencia única en la que todos los niños y niñas tienen derecho a participar. Si de una manera sistemática y repetida, como castigo, se impide que el alumnado con TDAH participe en ellas, se está propiciando la exclusión social del mismo.



## 2. ESTRATEGIAS PARA EDUCACIÓN PRIMARIA







Muchos niños y niñas con TDAH llegan a la etapa de educación primaria sin un diagnóstico, en ocasiones sin una sospecha de que tienen un trastorno, y que además éste es tratable. A los 6 o 7 años este alumnado ya tiene que ser capaz de sentarse un tiempo largo a escuchar, tiene que aprender o saber ya leer y escribir, tiene que poder hacer tareas cortas por escrito, empieza a memorizar, a utilizar la lógica en las operaciones mentales, entender las relaciones de causa-efecto de las cosas y de los comportamientos, ir haciéndose una idea de la duración del tiempo (una hora, 5 minutos).

Además, los niños y niñas con un desarrollo normal van regulando su comportamiento por sus consecuencias, suelen buscar la gratificación, buenas notas, aprobación de la familia y los profesores, por ejemplo; son capaces de esperar a que esa gratificación no sea inmediata, pueden esperar a las evaluaciones, y las notas conseguidas pueden influir en su conducta posterior hacia los estudios; cada vez van siendo más capaces de controlar sus impulsos, sus enfados, su rabia, sin descargarla inmediatamente en rabietas, agresividad o descontrol.

El alumnado con TDAH puede presentar algunas dificultades en aspectos muy concretos debido a su inmadurez. En algunos niños y niñas se pueden observar, en ocasiones, algunas de las siguientes características: a veces les cuesta hacer una página de deberes seguida; en ocasiones son impulsivos y contestan con la primera respuesta que se les ocurre sin fijarse bien en el enunciado; algunos pueden no tener la suficiente paciencia y cuidado para escribir correctamente, saltándose letras o palabras, cometiendo errores en tareas que de sobra comprenden y saben hacer.



Al profesorado siempre le llama la atención que los resultados escolares no reflejan la capacidad del niño o niña. En la misma asignatura pueden sacar notas diametralmente opuestas. Lo que ocurre es que para hacer bien un examen se necesita, además de saber los contenidos, fijarse, concentrarse y no precipitarse. Es bueno que el profesorado se adapte a las características de cada niño y niña y piense la forma de evaluar lo que el alumno o alumna sabe, mientras se desarrollan en el niño o niña la atención, concentración y la reflexividad.

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN PRIMARIA

La atención es un proceso complejo, relacionado con actividades tales como seleccionar información relevante, mantener la atención de forma constante durante un tiempo prolongado o realizar una actividad evitando distracciones. El déficit de atención no implica una incapacidad total para mantener la atención, el alumnado con TDAH puede atender como cualquier otro en determinadas circunstancias, pero a costa de un esfuerzo mucho mayor. Los niños y niñas con TDAH pueden tener mucha dificultad en la atención en situaciones en las que la estimulación es lenta y monótona. Mantener la atención en situaciones de este tipo les produce una fatiga mayor que a los demás alumnos y alumnas.

Es necesario utilizar estrategias para captar y mantener su atención, prestando el profesorado atención a cada uno en la medida que lo necesita y de manera más acusada a los niños y niñas con TDAH, ya que como sabemos existe un déficit en los mecanismos atencionales.

### Crear un entorno físico y ambiente estructurado

- Trabajar las normas, que deben ser claras, sencillas y consensuadas con el resto del equipo docente. Colocarlas en un lugar visible.
- Establecer una rutina diaria en el funcionamiento del aula.
- Anticipar los cambios en las rutinas.



- Colocar en un lugar visible el horario semanal de clase. en Primaria
- Planificar la ubicación del alumnado.

### **Organizar las tareas a realizar y los materiales a utilizar**

- Utilizar medios técnicos que favorezcan su atención (vídeos, ordenadores, etc).
- En relación a las tareas escolares tener en cuenta que deben ser cortas, estructuradas y motivadoras; y mejor que sean pocas, variadas y supervisadas.
- Utilizar esquemas y mapas conceptuales.
- Enseñar al alumnado a utilizar listas de secuenciación de las tareas que le guíen en la realización de las actividades, pueden ser con imágenes o con texto.
- Enseñar al alumnado técnicas para organizar el tiempo.
- Enseñar a preparar y organizar el material necesario para la actividad antes y al finalizar la sesión.
- Avanzando hacia un funcionamiento más autónomo, dar un tiempo para que el alumno o alumna con TDAH organice el material que va a necesitar.

### **Asegurarse de que ha entendido la tarea**

- Captar la atención del alumnado con TDAH antes de dar la explicación al grupo.
- Resumir de forma individual las indicaciones dadas al grupo.
- Repetir los mensajes, utilizando otras palabras, gestos o un apoyo visual.



- Pedir al alumnado con TDAH de modo discreto que exprese verbalmente lo que ha entendido.
- Establecer compañeros o compañeras de supervisión y estudio con estrategias adecuadas y buen nivel de concentración que ayuden al alumnado con TDAH en determinados momentos.

### **Controlar el tiempo dedicado a las actividades**

- Acordar con el alumnado con TDAH de forma individual una señal que evite su distracción y les reconduzca en su tarea.
- Fragmentar la actividad en partes cortas, supervisando el tiempo que dedica a cada una.
- Marcar tiempos concretos para la realización de la tarea.
- Usar un reloj o cronómetro para la realización de las actividades.
- Dar las instrucciones a medida que vaya realizando los diferentes pasos.
- Avisar con antelación antes de la finalización del tiempo dedicado a la actividad. Primaria
- Supervisar de forma discreta la realización de la actividad propuesta.

### **Desarrollar periodos de concentración cada vez más largos**

- Mantener contacto visual frecuente con el alumno o alumna con TDAH.
- Estructurar la sesión planificando el trabajo y los descansos, respetando sus periodos de concentración, reflejándolo de forma visual a nivel general o de forma individualizada para el alumnado con TDAH.
- Reforzar los aumentos en el tiempo de atención con un guiño, una sonrisa, etc.



### **Ayudar a planificar su vida escolar**

- Recordar al alumnado con TDAH el horario escolar y las actividades diarias.
- Recordarle las fechas de entrega de trabajos o de realización de exámenes, a medida que se vayan acercando.
- Ayudarle a apuntar las tareas y supervisar que lo ha hecho.
- Supervisar la agenda y el material que va a necesitar, tanto en la escuela como en casa.

### **Aumentar su motivación y capacidad de esfuerzo**

- Proponer actividades variadas.
- Proponer actividades cooperativas, formando grupos de trabajo con funciones claramente diferenciadas.
- Proponer tareas nuevas que, suponiendo un reto, estén al alcance de sus posibilidades.
- Hacerle participar con éxito en clase haciéndole preguntas cuya respuesta conozca.
- Realizar comentarios positivos y refuerzos ante cualquier aproximación a la conducta deseada.
- Rescatar y destacar las conductas positivas del alumno o alumna.
- No etiquetar ni hacer juicios de valor sobre la conducta inadecuada.
- Señalar la conducta adecuada que debe sustituir a la inadecuada.
- Ir aumentando el nivel de exigencia conforme se van produciendo avances en su aprendizaje.



## ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA HIPERACTIVIDAD EN PRIMARIA

Una de las características más llamativas del alumnado del subtipo hiperactivo es precisamente la excesiva actividad motora, que sobrepasa los límites normales para su edad y su nivel madurativo. Este exceso de actividad motriz se manifiesta normalmente con una necesidad de moverse constantemente y con la falta de autocontrol corporal y emocional.

Cuando la conducta hiperactiva es muy exagerada puede resultar incompatible con el aprendizaje escolar, llegando a deteriorar las relaciones con las personas del entorno: profesorado, compañeros de clase, familiares y amigos. Es necesario poner en marcha una serie de estrategias en el aula con el fin de reconducir de una forma más ajustada y adaptativa la necesidad de moverse.

### Controlar la inquietud y el exceso de movimientos

- Medir cuánto tiempo puede permanecer trabajando de forma concentrada.
- Anticiparnos a situaciones de difícil manejo, elaborando previamente la estrategia a llevar a cabo. (Por ejemplo: a la salida al recreo, podríamos darle al niño o a la niña con TDAH la función de ser el responsable de dejar pasar a los compañeros en grupos de cinco).
- Identificar las señales que anticipan comportamientos molestos, como golpear reiteradamente la mesa con el lápiz, y reconducir hacia la realización de tareas que supongan movimiento, como repartir fichas de trabajo.
- Posibilitar el ejercicio físico para rebajar el nivel de actividad. Así por ejemplo, antes de iniciar una sesión que requiera concentración y después de haber trabajado, permitirle que suba y baje las escaleras.
- El movimiento en el asiento puede permitirse, incluso en ocasiones favorece la ejecución de la tarea.
- Es conveniente dejarle que se mueva, que se levante, que pasee, pero respecto a este movimiento de desplazamiento, es necesario ense-



ñarle a levantarse en los momentos más adecuados. Así por ejemplo, se le puede permitir levantarse una vez terminado el ejercicio; o que el movimiento tenga un propósito en el aula, pedirle que borre la pizarra.

- Permitirle movimientos corporales que no supongan desplazamientos, mientras no sean perturbadores para la actividad principal.
- Posibilitar los desplazamientos funcionales. Así por ejemplo, que se levante a mostrar al profesor o profesora una parte de la tarea.

### **Fomentar la actividad controlada**

- Organizar actividades en las que el alumnado pueda participar a diferentes niveles y realizando tareas distintas. Por ejemplo, hacer un mural en equipo asignando diferentes responsabilidades.
- Programar pequeñas tareas o responsabilidades de ayuda al profesorado que posibiliten eliminar la tensión y energía acumuladas. Por ejemplo, encargarle el cuidado de la pizarra, de alguna planta del aula, etc.
- Preguntarle habitualmente pidiéndole que salga a la pizarra.

### **Controlar los estímulos**

- Darle menos cantidad de ejercicios, de modo que se centre más en la calidad que en la cantidad.
- Presentarle la tarea conforme vaya finalizando la anterior, dándole un tiempo para su realización y corrigiéndola inmediatamente.
- Programar la realización de tareas que requieren esfuerzo mental después de periodos de esfuerzo físico: recreo, educación física. Con esto conseguimos que el cansancio favorezca su concentración, aunque es posible que necesitemos dedicar un tiempo a la relajación.
- Utilizar marcadores de tiempo como relojes de arena, cronómetros... para trabajar la conciencia del tiempo.
- Permitir cierto nivel de murmullo y movimiento en el aula.



### Afrontar situaciones generales de manera óptima

- Ignorar movimientos incontrolados y acordar con el alumno o alumna una señal que le ayude a la reconducción sin necesidad de llamarle la atención. Por ejemplo, guiñar un ojo.
- Enseñarle a respetar los turnos de participación en tareas grupales.
- Permitir que realice explicaciones a otros estudiantes.
- Darle oportunidad de expresar su punto de vista en situaciones conflictivas en las que ha estado implicado.
- Intervenir con el resto de compañeros para que acepten algunas intervenciones no adecuadas de su compañero.
- Evitar que los compañeros animen al alumno o alumna a realizar movimientos inadecuados. Evitar también que imiten sus conductas inadecuadas.

## ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA IMPULSIVIDAD EN PRIMARIA

El alumnado con TDAH emplea muy poco tiempo en analizar los estímulos, es poco atento y comete más errores que los alumnos o alumnas reflexivos. Deben tomar conciencia de los procesos cognitivos que se utilizan en el aprendizaje para aprender a controlarlos, reconducirlos y optimizarlos.

La impulsividad es la causa del comportamiento inadecuado, la precipitación de la respuesta hace que no se pongan en marcha los mecanismos de reflexión que seleccionarían una respuesta más adecuada. Una respuesta probablemente más racional y menos emocional. Respecto a estas conductas el profesorado puede llevar a cabo diferentes estrategias y pautas de intervención en el aula. El objetivo fundamental de toda intervención con el alumnado con rasgos de impulsividad es dotarles con herramientas prácticas que les permitan regular por ellos mismos su impulsividad, en la medida de lo posible.





### **Definir las normas**

- Consensuar y definir las normas generales del aula, y decidir las consecuencias de su incumplimiento.
- Redactar en positivo las normas, que han de ser pocas, claras y consistentes.
- Establecer y consensuar normas personalizadas con aquel alumnado que las necesite.
- Prever diferentes vías de solución a un mismo problema.
- Hacer un recordatorio frecuente de la normativa y colocarla en un lugar visible del aula.
- Reforzar al grupo la conducta adecuada que hayamos planteado. Trabajar de forma individual con el alumnado con TDAH.
- Aplicar las consecuencias de forma inmediata.
- Ser constante y firme a la hora de aplicar los procedimientos.

### **Favorecer el autocontrol**

- Fomentar el trabajo colaborativo entre el alumnado.
- Posibilitarle indicaciones, consejos y advertencias que guíen su conducta, con el objetivo de que consiga interiorizarlo a través de imágenes, iconos o frases concretas.
- Valorar positivamente, en los momentos de inicio de conducta inadecuada, al alumno o alumna que presente un comportamiento adecuado y que pueda servir de modelo.
- Enseñarle estrategias de autoinstrucción mediante el habla interna que posibilite al alumno o alumna controlar su conducta.
- Enseñarle a realizar movimientos con ritmos muy lentos.



- Enseñarle técnicas de relajación que podrá poner en marcha cuando note la activación o se le avise de ella. Por ejemplo, según la edad y características del niño o niña, podemos enseñarle a que cuando se note activado procure respirar profundamente al tiempo que se da autoinstrucciones: «tranquilo», «cálmate», etc. o incluso utilizar la técnica de la tortuga. → [Anexo 4](#)
- Enseñarle a esperar su turno en actividades compartidas.
- Mediar entre el alumnado facilitando la expresión y comprensión de situaciones de conflicto interpersonal, entrenándoles para que consigan llegar a la resolución de conflictos sin intervención del adulto.
- Realizar una mayor supervisión en situaciones menos estructuradas: patio de recreo, salidas, desplazamientos, fiestas, etc.
- Aumentar la tolerancia a la frustración, posponiendo las recompensas inmediatas en beneficio de otras mayores y más a largo plazo.

### **Premiar las acciones adecuadas e ignorar las inadecuadas**

- Expresarle diariamente aspectos positivos realizados.
- Realizar valoraciones positivas y equitativas.
- Evitar comparaciones con otros alumnos o alumnas.
- Evitar comentarios negativos, ironías, alzar la voz, etc.
- Utilizar registros de forma que pueda ver los avances que realiza en los aprendizajes.
- Implantar un sistema de puntos en el que se premia la consecución de objetivos y con coste de respuesta ante el incumplimiento. Unas veces para objetivos individuales y en otras para objetivos de todo el grupo.



- Retirar reforzadores positivos a continuación de la conducta que queremos eliminar.
- Ignorar las conductas inapropiadas, y en el caso de que sean muy molestas, utilizar la técnica del tiempo fuera.
- Trabajar las consecuencias de las conductas desajustadas en los momentos en los que no haya conductas disruptivas.

### **Aumentar su capacidad de reflexión**

- Seleccionar con el alumnado con TDAH las conductas con las que se va a intervenir para disminuir o aumentar su frecuencia.
- Sustituir el verbo ser por el verbo estar, para cuidar su autoestima e informarle del comportamiento esperado. Por ejemplo, en lugar de «eres desordenado», decir «tu pupitre está desordenado».
- Estructurar el ambiente con señales visuales que le guíen e inciten a esperar y a pensar.
- Pedirle que piense en voz alta para ayudarle a generar un lenguaje interno que controle su conducta.
- Actuar como modelo en el uso del lenguaje interno en los procesos de resolución de problemas.
- Observar y analizar después con el niño o niña las conductas que presenta en diferentes momentos, espacios y con diferentes personas, mostrando alternativas a conductas no adecuadas.
- Analizar los errores o equivocaciones realizadas de forma objetiva, evitando sentimientos de culpabilidad.
- Hacerle consciente de las consecuencias de las conductas inadecuadas.



# 3. ESTRATEGIAS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA





La secundaria es una etapa educativa compleja que coincide con la adolescencia del alumnado con TDAH, por lo que es importante anticiparse a las posibles dificultades relacionadas con su trastorno que puedan surgir. Además es un momento en que el sistema cambia para ser menos controlador, en el centro educativo se espera un mayor nivel de responsabilidad y de autonomía personal de los chicos y chicas. Los estudiantes de secundaria tienen más profesores, uno por cada materia, a veces incluso existe un aula diferente para cada materia, y esto es así cuando los estudiantes empiezan a elegir opciones en el currículo académico. Los chicos y chicas con TDAH pueden tener grandes dificultades para adaptarse a las singularidades de esta etapa educativa. Este momento puede poner en crisis las limitadas capacidades de autocontrol del estudiante, que se puede perder con tantos cambios.

En esta etapa existe un mayor riesgo de que se produzca fracaso escolar. Un niño o niña con este trastorno que llegue a esta etapa sin haber conseguido mejorar sus síntomas, sin haber aprendido a organizarse, a estudiar priorizando, llegará probablemente sin la motivación para estudiar a largo plazo. En este momento muchos chicos y chicas lo verbalizan como «yo no valgo para estudiar» o «en cuanto pueda, me pongo a trabajar». El esfuerzo que tienen que hacer para conseguir unos resultados en ocasiones decepcionantes hace que vayan pensando en otras maneras de organizar su futuro, diferentes del estudio. Que el chico o chica llegue a esta etapa conociendo cuáles son sus capacidades, y conociéndolo también su familia y los profesores, es muy importante para que reciba el adecuado consejo respecto a las decisiones que debe ir tomando sobre las materias en las que quiere ir profundizando. Cada vez el chico o chica va a ir haciendo más lo que él quiere



y menos lo que desea su familia, y la motivación y la autoestima, son dos motores esenciales para llevar a cabo cualquier actividad de forma competente.

El inicio de la adolescencia es la consecuencia de la infancia. Pero después aparecen muchas influencias externas, en forma de compañeros del colegio, o la exposición a los riesgos o tentaciones de trasgresión social (absentismo, drogas, etc.) que pueden también dar un giro al desarrollo de un chico o chica que no esté bien anclado en una identidad clara, fuerte, segura. Estas características de personalidad son más difíciles de ir adquiriendo por parte de chicos o chicas con dificultades de aprendizaje y de comportamiento como es el caso del alumnado con TDAH. Por ello son más vulnerables a tener dificultades propias de la adolescencia, además de los problemas derivados de la hiperactividad, inatención e impulsividad.

Los contenidos académicos son más complejos, más abstractos. Parte del aprendizaje en la educación primaria es aprendizaje de herramientas o técnicas instrumentales, como la lectura, la escritura y el cálculo. En secundaria es necesario dominar las herramientas de aprendizaje y tener suficiente capacidad de concentración para estudiar. Cuando éstas fallan, el esfuerzo requerido para aprender es mucho mayor, y el adolescente va perdiendo interés por el estudio.

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN SECUNDARIA

Trabajar la atención es uno de los entrenamientos fundamentales, ya que una deficiente capacidad de atención puede interferir en el propio aprendizaje, incluso puede provocar un rendimiento académico inferior a las posibilidades reales del alumnado con TDAH.

Los problemas de inatención y dispersión provocan disminución sensible en el rendimiento académico y fracaso escolar repetido. Si se combinan el bajo rendimiento académico y los problemas de conducta debido a la impulsividad, esto conduce a conflictos crecientes en el centro educativo que en ocasiones termina en abandono escolar.

### Propuestas metodológicas

- Crear rutinas que posibiliten una mejor organización de las sesiones y que permitan al alumnado anticipar lo que viene a continuación.





- Estructurar las sesiones de forma que resulten dinámicas y motivadoras. Utilizar diferentes formas de presentación del contenido, libro, fichas, soporte informático, investigación en grupos, búsqueda activa en parejas o individualmente.
- Reducir el tiempo dedicado a las explicaciones verbales, buscando una mayor implicación del alumnado.
- Explicar previamente el vocabulario que puede ser nuevo o desconocido.
- Favorecer la participación.
- Explicar con detalle, de forma individual si es necesario, los procedimientos de resolución de las actividades o tareas que se plantean.
- Enseñar y aplicar de forma práctica técnicas de estudio en el día a día del aula: realizar esquemas, incentivar el subrayado, etc.

### **Aprender a aprender**

- Hacer que pida ayuda sin anticiparnos a lo que necesite.
- Estimularle para que cree su propio sistema para recordar los procesos más habituales de la vida escolar: preparar la mochila, hacer la tarea, entregar un trabajo, etc.
- Actuar como mediador entre el alumno o alumna y las estrategias y modalidades para aprender, assimilar e interiorizar contenidos. Posibilitar encuentros individuales previos y posteriores a la sesión.
- Transmitir conocimientos por medio de la asociación y las vivencias, partiendo de conocimientos previos y acercando los contenidos o su presentación a los intereses del alumnado.
- Fomentar la realización de ejercicios prácticos.



### **Motivación**

- Asegurarse de que el alumno o alumna conoce las características de su trastorno y que comprende las posibilidades que tiene y las dificultades que implican.
- Descubrir junto con el alumno o alumna sus potenciales, para ayudarle a sentirse mejor y posibilitar su desarrollo personal.
- Fomentar la buena conducta y la utilización del elogio, buscando y resaltando el éxito tanto como sea posible.
- Ofrecer algún tipo de incentivo que ayude al alumno o alumna a interesarse por conseguir una meta, partiendo de una búsqueda previa de sus intereses.

### **Ajuste curricular**

- Adaptar el programa educativo a las necesidades individuales de cada alumno o alumna.
- Explicar al grupo en qué consiste una adaptación curricular, clarificar que no implica reducir el nivel de exigencia.
- Fomentar en el grupo el respeto a las diferencias entre el alumnado.

## **ESTRATEGIAS PARA TRABAJAR LA HIPERACTIVIDAD Y LA IMPULSIVIDAD EN SECUNDARIA**

Las actitudes propias de la adolescencia se ven agravadas cuando el joven padece TDAH con predominio de impulsividad o hiperactividad. Las causas de estos comportamientos son:

- Conducta rebelde ante el intento de terceros de controlar sus emociones y comportamiento.
- Continuo enfrentamiento con la autoridad.



- Rechazo al centro educativo, dado que no encuentra relación entre el mundo real y lo que le ofrecen en las aulas.

Por ello hay que tomar una serie de medidas que se detallan a continuación.

### **Crear un clima de aula adecuado**

- Establecer y consensuar normas, límites y consecuencias claras.
- Priorizar el respeto en todas las relaciones sociales en el aula y en el centro, dedicando tiempo específico a trabajarlas.
- Crear lazos de empatía con el alumno o alumna, organizando actividades que faciliten el conocimiento de uno mismo y de los demás, y ayuden a establecer relaciones interpersonales.
- Permitirle válvulas de escape, por ejemplo, posibilitar movimientos controlados (avisos al conserje, hacer fotocopias...), o hacerle protagonista de la explicación.
- Separar la persona del acto que realiza, ya que muchas veces no son conscientes de las consecuencias de sus acciones. Utilizar mensajes que se centren en la acción y no en la persona. El exceso de severidad desmotiva a los adolescentes, aumentando su sensación de fracaso.

### **Prevenir la aparición de conflictos**

- Crear un ambiente en el que se fomente la comunicación.
- Prever protocolos de actuación para afrontar situaciones de enfado, frustración o incluso agresión.
- Mantener una actitud hacia el alumno o alumna que favorezca la confianza interpersonal.
- Evitar criticarle públicamente o ponerle en evidencia.



- Enseñarle a reflexionar transmitiéndole información de manera constructiva que le ayude a la auto-observación.
- Hacerle partícipe de las soluciones para corregir la conducta inadecuada.

### **Ejercer la disciplina**

- Evitar tanto actitudes permisivas como autoritarias.
- Adoptar una actitud firme y clara en el cumplimiento de la norma. Dicha actitud será siempre respetuosa, abierta y afectiva.
- En los momentos posteriores al conflicto, intentar comunicarse positivamente con el o la adolescente, sin enjuiciar ni criticar.
- Resolver los conflictos junto con el alumno o alumna implicado, utilizando la negociación, identificando el origen del problema y planteando posibles soluciones.
- A la hora de sancionar, emplear las consecuencias lógicas y naturales, por ejemplo, si sentado al lado de la ventana no deja de golpear el cristal haciendo ruidos molestos, se le colocará en un lugar que no acceda a la ventana.
- Quitarle temporalmente un privilegio como consecuencia de un comportamiento inapropiado. Por ejemplo, si se le permitía jugar con el ordenador los últimos minutos de clase, prescindir de ello si no ha controlado su conducta en esa mañana.

## 4. PAUTAS DE INTERVENCIÓN EN DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE





Un alto porcentaje del alumnado con TDAH presenta dificultades en el rendimiento escolar. Son muchos los motivos por los que los niños y niñas con TDAH experimentan dificultades específicas de aprendizaje en las técnicas de lectura, escritura y cálculo.

Las tareas basadas en el lenguaje les resultan complejas ya que la organización de los contenidos en un texto escrito y la comprensión lectora les supone un obstáculo para procesar la información. Tienen dificultades en la adquisición de una lectura adecuada, así como en captar las ideas principales del texto cuando éstas no aparecen de forma explícita. Con frecuencia fracasan en la composición escrita, lo que genera actitudes de rechazo hacia la escritura.

En el lenguaje oral suelen presentar también limitaciones tanto a la hora de organizar el discurso como para encontrar las palabras adecuadas.

En el área de matemáticas de nuevo las dificultades de comprensión lectora, la baja memoria de trabajo y la impulsividad les dificulta el progreso. Las dificultades cognitivas asociadas al TDAH interfieren en múltiples formas con el aprendizaje de las matemáticas: la impulsividad les lleva a cometer errores en las operaciones debido a la precipitación; no analizan los signos, pueden cambiar el algoritmo de la suma por el de la resta o restar el número mayor del menor sin considerar si se corresponde con el sustraendo. La impulsividad provoca la respuesta inmediata a los problemas antes de haberlos leído y no aplican una estrategia organizada para resolverlos.

En algunos alumnos o alumnas la facilidad para la realización de tareas mecánicas puede hacer que sus dificultades pasen desapercibidas en los primeros años de escolaridad. Sin embargo estas dificultades se



hacen más evidentes conforme aumenta la exigencia escolar, a partir del cuarto curso de educación primaria y en la educación secundaria.

Estas dificultades de aprendizaje representan obstáculos específicos para aprender en el día a día y que vienen generadas por la misma sintomatología del trastorno, provocando en el niño o niña retrasos académicos significativos, aunque tengan capacidad y un nivel de inteligencia dentro de la media.

Algunas de las características que presenta el alumnado con TDAH que inciden en el aprendizaje son: inhibición de estímulos irrelevantes para la tarea, precipitación en el trabajo, memorización incorrecta de textos por una lectura precipitada, carencia de estrategias para manejar la información, dificultades para mantener el nivel atencional en el seguimiento de instrucciones.

Cada una de estas acciones interfiere de una forma grave en su proceso de aprendizaje, creando déficits en las áreas que abordamos a continuación.

## LENGUA

Aproximadamente un 20% de los niños y niñas con TDAH tienen problemas en el lenguaje oral. Su comprensión lectora suele ser deficiente, tienen dificultades en la comprensión de textos largos, a pesar de no tener puntuaciones bajas en vocabulario. Por su impulsividad y los problemas de atención suelen omitir palabras e interpretan mal el contenido de la lectura. De esta manera en la comprensión de instrucciones escritas, el alumnado con TDAH realiza la tarea en función de la información que ha logrado retener, considerando sólo algunas variables en la ejecución de tareas.

La comprensión de un texto implica construir el significado e integrarlo en los conocimientos previos que tenemos. En los chicos y chicas con TDAH la dificultad aparece ante tareas de evaluación con altas demandas de autorregulación o que tratan de analizar la representación de un texto. Suelen presentar una comprensión pobre en oraciones de notable complejidad sintáctica; captan un número menor de ideas, no se ajustan a la estructura interna del texto y su organización de la información es pobre.





En las áreas que requieren destreza manual, tales como la escritura, tienen problemas de motricidad fina que afecta a la coordinación y a la secuencia motora en el trazado de las letras, la inatención e impulsividad dificulta la regulación de sus movimientos, por lo que no desarrollan la habilidad para realizar movimientos lentos y controlados. Presentan dificultades para ensartar, modelar con plastilina, colorear de forma controlada, abrochar botones pequeños, siendo todas ellas habilidades necesarias para lograr el control y manejo del lápiz y la adquisición de la escritura, como consecuencia su letra suele ser desorganizada, excesivamente grande o pequeña.

A continuación se exponen pautas y recomendaciones para trabajar cada una de estas áreas.

### **Lectura**

- Utilizar un sistema fonológico para el aprendizaje de la lectura y la escritura.
- Permitir la lectura silábica, así como el seguimiento de la lectura con el dedo para favorecer los procesos lectoescritores, evitando correcciones por el profesorado.
- Aumentar el tamaño de la letra y la distancia entre las líneas para fomentar la exactitud lectora.
- Facilitar una lectura en silencio o sublabial previa para que se familiarice con el texto.
- Modelar la práctica lectora correcta: el profesor o profesora leerá el texto por párrafos, antes de que los alumnos o alumnas realicen la lectura.
- Desarrollar actividades de lectura en parejas, de forma que un compañero o compañera que tenga una lectura fluida sirva de modelo.
- Practicar la lectura conjunta en voz alta.
- Permitir que siga el texto con un marcador de cartulina, con el dedo o con el bolígrafo.



- Destacar aquellos aspectos de la lectura en los que se prevé que va a tener dificultades (determinadas palabras, signos de puntuación...) mediante el subrayado, redondeándolo con color, una cruz, etc.
- Se premiará con una ficha cada dos, tres o cuatro palabras bien leídas, favorecerá el incremento de su atención en la lectura y los errores se reducirán. Después de varias frases, se detendrá la lectura y se cambiarán las fichas por algún premio previamente acordado.
- Se recomienda detenerse diariamente unos minutos a leer tarjetas que contengan palabras con grupos consonánticos de alta dificultad (/tr/bl/pr/bl/). Se juega a visualizar las letras y se representan por escrito sobre la mesa con el dedo.
- Utilizar un metrónomo para evitar el silabeo o precipitación: se empezará leyendo a una velocidad muy lenta para ir incrementándola.
- Decirle antes de que le toque su turno qué parte del texto le va a corresponder leer, lo que aumentará su atención durante la lectura en grupo.

### **Comprensión escrita**

- Utilizar los diferentes sentidos y vías para acceder al significado de las palabras y conceptos, ver la palabra escrita, dibujarla, asociarla con su imagen, etc.
- Previamente a la lectura, trabajar el vocabulario y los conceptos nuevos que vayan a aparecer en el texto.
- Si tiende a vocalizar o lee en voz baja para sí, permitirle que lo haga, ya que así escucha su propia voz logrando mantener la atención y captando de este modo el significado del texto.
- No obligar a leer en voz alta a un alumno o alumna que tiene dificultades, ya que la lectura en voz alta no es una estrategia adecuada para mejorar la comprensión.



- Enseñar a descifrar el significado de las palabras nuevas por el contexto.
- Proporcionar tiempo para buscar las palabras en el diccionario.
- Ayudar a buscar las ideas principales y diferenciarlas de las ideas secundarias.
- Apoyarse en las preguntas claves: qué, cómo, cuándo, dónde y por qué.
- Utilizar organizadores gráficos y estrategias para dar sentido al texto.
- Entrenar al niño o niña para que, ante cualquier instrucción escrita, rodee con un círculo la palabra o palabras que le indiquen la acción o acciones que tiene que llevar a cabo para resolver la tarea.

### **Desmotivación ante la lectura**

- Es recomendable entrenar al chico o chica con textos muy cortos, interesantes y con opciones atractivas de respuestas, tales como dibujos, respuesta múltiple, juegos de preguntas y respuestas, inventar título. Es importante recordar premiar al finalizar.

### **Escritura**

- Reforzar la motricidad fina y la direccionalidad a través de ejercicios de preescritura.
- Utilizar técnicas de enseñanza multisensorial, utilizando el máximo de canales: auditivo, visual..., para ayudar al alumnado con problemas de ortografía.
- Realizar diariamente caligrafía, bien seleccionada y en papel con doble raya, ya que les facilita la referencia de arriba y abajo.
- Proporcionar tiempo para la corrección de su propia grafía.
- Proponer actividades de corrección mutua de grafía.



- Corregir únicamente las faltas de ortografía que hagan referencia a la regla ortográfica que se esté trabajando.
- Ser flexibles con los errores ortográficos en la realización de los trabajos, dando más importancia al contenido que a la forma.
- Practicar regularmente la escritura en el ordenador, escribir palabras que le resulten especialmente difíciles.
- Reducir la cantidad de texto a copiar.
- Construir un diccionario personal con aquellas palabras con las que tiene dificultades.
- Es importante crear en el niño o niña el hábito del repaso mediante el deletreo. La autoinstrucción que le ayudará en este sentido podría ser: «tengo que repasar enumerando cada una de las letras que he escrito». Se debe tener en cuenta que este entrenamiento se tendrá que realizar sobre textos muy cortos, pues supone un gran esfuerzo.
- Ante errores concretos convendría practicar sobre una caligrafía personalizada, insistiendo únicamente sobre estos errores y no practicar por practicar.
- Ante errores de tipo atencional o despistes, es más efectivo reforzar positivamente mediante el elogio específico ante palabras o fragmentos bien escritos.

### **Expresión escrita**

- Previamente a la escritura, realizar una lluvia de ideas con o sin apoyo visual, que proporcione ideas, conceptos, vocabulario, etc.
- Enseñar los diferentes tipos de textos y la estructura de cada uno de ellos de una manera muy explícita.
- Emplear tarjetas o fichas para pensar, que les guíen en la planificación y producción del texto.



- Enseñar a tomar como referencia las preguntas clave: qué, cómo, cuándo, dónde y por qué.
- Permitir utilizar el ordenador como herramienta complementaria de aprendizaje. Realizar trabajos con ordenador.

## MATEMÁTICAS

Los fallos en el funcionamiento de los sistemas de atención, memoria y control ejecutivo pueden ayudarnos a explicar las dificultades en el aprendizaje de las matemáticas del alumnado con TDAH. En efecto, la adquisición de automatismos del cálculo, que depende de la repetición de las asociaciones, requiere vigilancia e implicación activa. Así mismo, para establecer asociaciones que luego han de automatizarse, todos los términos de la operación deben mantenerse simultáneamente en la memoria. Por consiguiente, si la capacidad de memorizar es limitada se producirá una pérdida de información con consecuencias fatales en los resultados. Además, junto a las limitaciones para acceder rápidamente a la memoria, los estudiantes con TDAH suelen desplegar estrategias inmaduras de conteo, por ejemplo «contar todo» en lugar de «contar a partir de», que suponen también un coste enorme para la memoria de trabajo.

La panorámica se complica cuando los cálculos tienen cierto nivel de complejidad porque, además de atención, memoria y estrategias cognitivas, exigen un control continuo de cada fase que depende del sistema ejecutivo. Por último, los fallos de supervisión pueden provocar errores como confundir el signo, cambiar el algoritmo de la suma por el de la resta a mitad de operación, o restar el número mayor del menor sin considerar si es el sustraendo.

A continuación se exponen algunas recomendaciones que ayudarán al profesorado en el desarrollo de estas áreas.

### Numeración y cálculo

- Utilizar tablas de sumar y tablas de restar para agilizar el cálculo mental.
- Realizar juegos de cálculo mental.



- Realizar representaciones tanto de la suma como de la resta por medio de dibujos, puntitos, etc.
- Trabajar las operaciones matemáticas por medio de juegos (dominó, parchís, etc.).
- Utilizar columnas numéricas para el aprendizaje de los números en el que las unidades, decenas, centenas, etc. sean el referente visual.
- Reafirmar los conceptos básicos aritméticos: significado del número, comprensión de símbolos, contar y descontar, componer y descomponer números, el valor que ocupa un número, propiedades asociadas a cada operación y estimación.
- Entrenar a diario mediante cálculos muy simples ( $3+1$ ,  $4+2\dots$ ) para reducir el uso de dedos como estrategia de cálculo.
- Representación mental de los números: jugar a visualizar palitos, cerrar los ojos y ver dibujados 1, 2, 3 hasta 5 palitos. Por ejemplo, delante de la suma  $9+4$  me ayudará la siguiente autoinstrucción: «empiezo diciendo el número mayor y le añado palitos que veo mentalmente y sigo contando. Por ejemplo, digo 9, veo un palito y digo 10, veo otro palito y digo 11 y así hasta añadir los 4 palitos».

### **Resolución de problemas**

- Enseñar a subrayar los aspectos más relevantes del enunciado: datos, incógnitas, otros.
- Acostumbrarle a representar la información mediante dibujos sencillos.
- Parcelar el espacio físico del problema en diferentes zonas: datos, pregunta, representación de operaciones, resultado.
- Exigir la comprobación del resultado.



- Si comete un error en una operación, pedirle que repita los pasos pero en voz alta para identificar dónde ha cometido el error.
- Permitir utilizar hojas cuadrículadas, para facilitar la correcta alineación de las cifras en las operaciones.
- Facilitar una hoja de autoinstrucciones, que le ayude a interiorizarlas y convertirlas en hábito. Ejemplo: «ante un problema subrayo los datos y redondeo la palabra o palabras clave que identifiquen la operación».
- Permitir que tenga las tablas de multiplicar a mano.
- Controlar el trabajo en espacios cortos, dejándole trabajar de forma autónoma, pero estando atento a los posibles bloqueos.
- Acostumbrarle a utilizar el reloj para controlar el tiempo dedicado a cada fase.
- No obligarle a copiar los enunciados de los problemas, permitiendo que dedique ese tiempo a razonar y comenzar la resolución.
- Evitar los enunciados largos, si no son estrictamente necesarios. Simplificar la complejidad.
- Cuando la dificultad se encuentra en el reconocimiento de la operación que se debe utilizar para resolver con éxito el problema, se puede entrenar mediante la siguiente autoinstrucción:
  - Sumar = PONER cosas (+)
  - Restar = SACAR cosas (-)
  - Multiplicar = PONER cosas (+) MUCHAS VECES (x)
  - Dividir = REPARTIR cosas (:)
- Una forma muy gratificante de trabajar la resolución de problemas, es a través de ejercicios en los que solo debe identificar la operación sin necesidad de resolverlo.



- En el caso de que los errores aparezcan por descuido o impulsividad al utilizar el signo correcto, por ejemplo, cambiar el signo a la hora de pasar los datos a la hoja, puede ser útil hacer uso de una estrategia que le obligue a dedicar tiempo a pensar. Una buena estrategia puede ser pintar los signos siempre del mismo color antes de empezar a operar:

(+) color verde

(-) color rojo

(x) color azul

(:) color naranja



## 5. ESTRATEGIAS PARA LA EVALUACIÓN





El contexto escolar en el que se trabaja con el alumnado con TDAH es decisivo en el resultado de su evolución académica. Al tratarse de alumnos y alumnas con un trastorno de origen neurobiológico, dependiendo de ese contexto, sus síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad se agravarán y se darán con mayor frecuencia e intensidad, lo que desembocará en una deficiente evolución, o, por el contrario, se atenuarán, logrando así que el estudiante evolucione satisfactoriamente.

Es imprescindible que el profesorado tome las medidas de actuación precisas para establecer una evaluación personalizada, adaptada a las necesidades del alumnado con TDAH con el fin de conseguir su éxito escolar.

## EXÁMENES Y EVALUACIONES

Es importante asegurarse de que el alumno o alumna ha adquirido los conocimientos requeridos. **Se trata de valorar lo que sabe y su esfuerzo, no su habilidad para afrontar una situación de examen.**

### Antes del examen

- Programar las fechas de los exámenes con antelación mínima de una semana y coordinadamente entre el equipo docente, para evitar sobreesfuerzos y coincidencias de día. Si es posible, programar un máximo de dos exámenes a la semana.



- Realizar los exámenes en las primeras horas de clase, para lograr el máximo rendimiento.
- Colocar un calendario de exámenes visible en el aula.
- Organizar un plan de preparación y estudio.
- Comprobar la anotación de las fechas en la agenda personal.
- Informar a la familia de las fechas y contenidos del examen.
- Plantear preguntas cortas y enunciados directos.
- Es mejor diseñar exámenes cortos y frecuentes, en vez de pruebas largas.
- Entregar los exámenes escritos al estudiante, para evitar la lentitud de procedimientos como la copia o el dictado.
- Proporcionar un espacio aproximado entre pregunta y pregunta para responder.
- Dividir las preguntas compuestas en preguntas sencillas, evitando dar más de una instrucción en la misma pregunta.
- Reducir el número de preguntas por hoja.
- Las preguntas de tipo test facilitan la demostración de los conocimientos del alumnado.
- Diseñar actividades de evaluación escrita y oral, dependiendo de lo que consideremos que es mejor para el estudiante.
- Permitir al alumno o alumna que presente problemas de escritura, hacer los exámenes de forma oral o mediante procesador de textos.



- Realizar ejercicios con el formato de examen para familiarizarse con ellos y poder centrarse en los conocimientos el día de la prueba, incidiendo también en el aprendizaje del control del tiempo.
- Asegurarse de que tiene todo el material necesario para realizar la prueba de evaluación.

### **Durante el examen**

- Situarle cerca del profesor o profesora para supervisar la concentración y evitar distracciones.
- Leer en voz alta, por parte del profesorado, los enunciados de las preguntas y verificar que el estudiante entiende las preguntas.
- Destacar en negrita o en colores las palabras clave de los enunciados y preguntas.
- Si un ejercicio se puede realizar de varias formas, indicarle cuál es la más adecuada para él o ella.
- Ofrecerle un lugar libre de distracciones que favorezca su concentración.
- Si presenta dificultades para centrarse en la prueba, ayudarle a reconducir su atención.
- Dejarle moverse en el asiento o ponerse de pie cuando lo precise, ya que su actividad motora no le permite estar todo el tiempo de la prueba en su asiento.
- Informar desde el principio de cuánto tiempo se dispone para la prueba. Ir dando información del tiempo restante durante su realización. El alumnado con TDAH tiene un escaso concepto del tiempo, y muchas veces emplea demasiado para completar una tarea dejando otra sin terminar.
- Adaptar el tiempo necesario para realizar el examen.



- Animarle con pequeños estímulos verbales, mirándole o con algún gesto durante la prueba (“venga que vas muy bien. Muy bien pasa a la siguiente pregunta”).
- Supervisar que ha respondido a todas las preguntas. Suelen dejar preguntas en blanco e incluso se olvidan de responder algún apartado, aunque sepan la respuesta.
- Recordarle que repase sus respuestas antes de dar por terminado el examen. Algunos niños y niñas trabajan muy despacio, otros se precipitan y anticipan mal las respuestas.
- En los cursos superiores, si el examen dura más de una hora, permitirle un breve descanso saliendo del aula unos minutos.

### **Después el examen**

- Comentar individualmente o en grupo sobre los aspectos positivos.
- Analizar de forma individual el tipo de errores realizados.
- Transmitir de forma individual cómo puede mejorar.
- Enseñar estrategias y búsqueda de alternativas a las dificultades que encuentra.
- Valorar su esfuerzo por aprender, tanto como lo que ha aprendido. El éxito no está tanto en el resultado como en el proceso.

### **Respecto a las calificaciones se recomienda ser flexible con:**

- Los errores por despiste (olvidos como poner el nombre, etc.)
- La presentación (borrones, caligrafía, etc.)
- Errores ortográficos.



## OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA EVALUACIÓN CONTINUA

La evaluación continua ayuda al alumnado con TDAH a obtener una información que les permite mejorar en su proceso de aprendizaje, ponerse nuevas metas y poder exponer aquello que saben en todo momento. Esto conlleva un aumento de los buenos resultados, lo que a su vez hace que su motivación sea mayor, y por tanto, se sientan más exitosos. Así mismo, al sentirse mejor emocionalmente, están más dispuestos a dejarse modelar, por lo que se minimiza también el riesgo de que ocasionen problemas de conducta en el centro educativo.

Por tanto, el intercambio de información entre profesor y estudiante con TDAH es fundamental para saber qué conocimientos ha interiorizado y cómo puede seguir progresando, por lo que es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

### **Deberes y tareas**

El exceso de trabajo académico genera mucho estrés familiar y conductas de evitación en el alumnado con TDAH, difíciles de manejar para la familia. Hay que entrenar al estudiante para mejorar su ejecución, adaptándolos a sus necesidades. A menor cantidad, mejor calidad y mejor asimilación de conceptos. Las estrategias recomendadas son:

- Reducir el volumen de deberes para casa. Necesitan más tiempo y más supervisión que sus compañeros para ejecutarlos bien. De esta manera, se garantiza que el alumnado con TDAH los pueda completar y presentar cuando se le pide. Es necesario tener en cuenta que los niños y niñas con TDAH tienen muy poco tiempo libre; generalmente, además del tiempo que dedican al estudio y a hacer los deberes, asisten a clases de refuerzo o psicoterapia. A menudo estos niños y niñas, sobretodo en sus primeros años de escolaridad, se llevan a casa todas las tareas que no han finalizado en el colegio, por lo tanto será complicado que puedan realizarlas y además hacer los deberes.
- Se recomienda que el profesorado facilite al alumnado esquemas, cuestionarios y guías para estudiar en casa. Les ayudará a estructurarse y a programar el estudio.



### Ante olvidos por despiste

Después del esfuerzo realizado es necesario intentar que el alumnado con TDAH mantenga la motivación. Hay que evitar que «tire la toalla».

- Los olvidos a la hora de entregar trabajos programados con antelación son muy frecuentes. Pueden parecer excesivos y, por tanto, una excusa para no entregar el trabajo o no llevar el material requerido, sin embargo es muy probable que el olvido sea real, puede contrastarse con la familia.
- Es conveniente asegurarse de que saben que tienen esa tarea programada para la fecha indicada. Para ello conviene recordarlo con cierta periodicidad y antelación.
- Si aún así olvidan llevarlo al colegio y se tiene constancia de que lo han realizado, mantener una actitud comprensiva. Permitir que lo entreguen fuera de fecha.
- Ser flexibles con las fechas límite estableciendo un periodo de 2 o 3 días para entregar un trabajo.

### Agenda

El manejo de la agenda es una de sus dificultades más significativas. Hay que evitar que los esfuerzos del estudiante con TDAH estén mal dirigidos, necesitan mucho más tiempo de trabajo y más esfuerzo para llegar a los mismos resultados que sus compañeros y compañeras.

Para asegurarse que el alumno o alumna ha recibido las instrucciones de las tareas previstas se recomienda:

- Explicar las tareas para realizar en casa y apuntarlas en la pizarra. Reservar un espacio o recuadro en la pizarra para anotar en él toda la información relativa a la agenda y que permanezca siempre a la vista, incluso en secundaria.
- Dedicar un tiempo cada día para que el alumno o alumna apunte las tareas en la agenda.
- Además de las tareas diarias, es esencial que el estudiante y la familia tengan acceso a las fechas de exámenes con suficiente an-





telación, el contenido que abarcará, las fechas previstas para la entrega de trabajos y lo que deberán contener, así como los libros que deben leer y las fechas límite de entrega para planificar los tiempos de estudio y la supervisión necesaria.

- Asegurarse de que llevan el material necesario a casa para realizar las tareas.
- Es importante evitar poner anotaciones negativas o peyorativas en la agenda.



## 6. COORDINACIÓN ENTRE EL CENTRO EDUCATIVO Y LA FAMILIA





La relación familia y escuela ha de ser una relación de equipo, en la que se establecen pactos y objetivos conjuntos que se supervisan y refuerzan tanto en casa como en el propio centro educativo. La buena relación entre los dos ámbitos requiere respeto mutuo, y tener claro que el contexto escolar pertenece al docente, que será quien desempeñe el papel de guía. La familia ha de demostrar y brindar su colaboración sin presentar una actitud de justificación y protección, y no debe asumir las responsabilidades del niño o niña. Será consecuente con las decisiones que de manera conjunta se tomen en el centro educativo respecto a las tareas en casa, la aplicación de límites y consecuencias o sobre las evaluaciones del alumno o alumna.

## PERSONAJES PRINCIPALES EN LA RELACIÓN ENTRE LA FAMILIA Y EL CENTRO

Las figuras de referencia del centro educativo para las familias son especialmente la del orientador u orientadora y la del tutor o tutora del grupo del alumno o alumna con TDAH. A continuación veremos las principales funciones de estos profesionales.

### Orientador u orientadora

- **Identificar las necesidades educativas del alumnado.** Por su formación le corresponde detectar e identificar las necesidades educativas específicas. Para ello realiza la evaluación psicopedagógica.



- **Asesoramiento psicopedagógico a los profesores.** Implica ofrecer criterios, pautas, fundamentos, recursos pedagógicos y psicológicos...
- **Asesoramiento a las familias en su labor educativa.** La atención a las familias con hijos e hijas con TDAH debe ser prioritaria por las implicaciones educativas y sobre todo emocionales que esto conlleva.
- **Coordinación con otros recursos** internos y externos a los centros, como los pediatras, servicios de salud mental infantil, neuropediatras, servicios sociales y con otros recursos de la comunidad para compartir objetivos, información, etc.

### **Tutor o tutora**

Tiene dos funciones principales, una respecto al profesorado y otra respecto a las familias.

- Mantener contacto y comunicación constante con todos los profesores y profesoras que trabajen con su alumnado a fin de estar informado acerca del desarrollo de los mismos y poder así coordinar las acciones necesarias.
- Establecer la comunicación con la familia de su alumnado con el fin de mantenerse mutuamente informados acerca de la situación del estudiante, y asumir la responsabilidad y compromiso que le corresponde a cada uno en el proceso educativo del mismo.

### **Algunas pautas para mejorar la comunicación en las entrevistas con las familias son:**

- Escucha lo que tienen que decirte.
- Conoce sus puntos de vista, permitiéndoles expresarse sin interrupciones.
- No introduzcas barreras físicas que dificulten la comunicación. Procura que la entrevista tenga lugar en un ambiente distendido, en la que todos los participantes se encuentren sentados, en una posición cómoda, que facilite la comunicación en ambos sentidos.



- Escucha el contenido y los sentimientos que hay en lo que dicen los padres.
- Expresa interés por el punto de vista de los padres sobre el problema.
- Resume parafraseando con tus palabras para comprobar que has comprendido sus preocupaciones.
- Anima a los padres a continuar ayudando a su hijo o hija.

## IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA Y DEL CENTRO EN EL PROCESO DE DETECCIÓN, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN

### Fase de detección

El tutor o tutora observa que hay conductas que están interfiriendo en el aprendizaje y manera de desenvolverse del niño o niña en el aula.

El tutor o tutora citará a la familia para entrevistarse con ellos y les informará sobre las dificultades detectadas en el aula, así como de la repercusión en el aprendizaje del alumno o alumna.

Para ello es conveniente que aporte datos concretos sobre los problemas de conducta y de rendimiento académico detectados, e intente contrastarlos con los comportamientos que observan los padres en el entorno familiar, destacando similitudes y diferencias en el aprendizaje y comportamiento del niño o niña en los dos ámbitos de su vida.

Es conveniente hacerles ver la importancia de determinar qué problema es el que está interfiriendo en el desarrollo del niño o niña con el objeto de poder apoyarlo.

Otra opción es que sea la propia familia la que informe al profesor de la situación de su hijo o hija. Para ello la familia debe aportar la información necesaria y relevante para el centro educativo.

En este caso el tutor o tutora debe solicitar autorización a la familia para trasladar la información al resto de docentes y personal que considere oportuno, así como garantizar la confidencialidad de la información.

Una vez detectadas las dificultades, el tutor o tutora solicitará la valoración por parte del orientador u orientadora del centro.



## Fase de evaluación

El orientador u orientadora, una vez recogida la información facilitada por el tutor o tutora, se entrevistará con la familia. Con la información disponible se decidirá el tipo de evaluación que se llevará a cabo y se iniciará el proceso de valoración de las necesidades educativas del alumno o alumna.

El orientador u orientadora aplica las pruebas oportunas, recoge y analiza la información obtenida por diferentes vías, entre ellas la proporcionada por el profesorado y por la familia. Una vez realizada la evaluación psicopedagógica informará por escrito al profesorado y a la familia. En el correspondiente informe de evaluación psicopedagógica se propondrán las medidas educativas que se consideren más apropiadas, y se darán orientaciones para el profesorado y para la familia.

A continuación citará a la familia y se entrevistará con ella para entregarle copia del informe e informarle sobre los resultados y sobre las medidas educativas a tomar en el centro y sobre las orientaciones para el ámbito familiar.

Se derivará a profesionales del ámbito sanitario, en el caso de que se considere oportuno.

La información veraz reduce la incertidumbre, el miedo y ayuda a tomar decisiones acertadas. También puede derivar a la Asociación de familias de afectados más cercana a su localidad.

## Fase de intervención

El orientador debe proporcionar al profesorado información útil y relevante para ofrecer los apoyos necesarios al alumnado con TDAH.

Se puede promover la realización de actividades informativas y formativas entre los docentes del centro educativo.

Se debe promover la coordinación efectiva entre todo el profesorado.

Para que se implementen las mismas técnicas de control de conductas, en caso de ser necesarias, además de facilitar la posibilidad de implementar y mantener de forma coherente y sistemática los apoyos metodológicos necesarios que facilitarán la mayor generalización de estos aprendizajes y, por tanto, aumentará la eficacia educativa.

El tutor o tutora debe asegurar que la información llegue a las familias.

Para ello se puede utilizar la agenda escolar, las plataformas digitales de la web del colegio, el correo electrónico, sms, etc.





El tutor o tutora debe garantizar que la familia tenga acceso a la información esencial:

- Deberes y tareas de estudio.
- Fechas de exámenes y sus contenidos.
- Fechas de entrega de trabajos.
- Libros que debe leer y fechas límite.
- Estado de ánimo.
- Relaciones sociales.

El tutor o tutora debe informar con cierta regularidad sobre diversas áreas relevantes para la familia:

- Comportamiento
- Esfuerzo
- Progreso académico
- Deberes
- Notas de exámenes
- Calidad de las tareas
- Valoración sobre nivel de atención

## PAUTAS PARA TRABAJAR EN CASA

- Es oportuno consensuar los criterios de trabajo entre la familia y el centro docente: refuerzo educativo, fragmentar las tareas, etc.
- Debe existir coordinación entre el centro docente y la familia. Es útil que la familia revise la agenda escolar del alumno o alumna diariamente.
- Utilizar fichas de registro de conductas en el aula, posteriormente serán analizadas por la familia en casa y se establecerán las consecuencias oportunas.
- Concretar las normas de comportamiento y los límites en casa. Establecer normas claras y respetarlas siempre.



- Establecer horarios de referencia concretos para el sueño, comidas, trabajo escolar, ocio, etc. Dichos Horarios que serán controlados por la familia del chico o chica.
- Es conveniente realizar un reparto de tareas entre los miembros de la familia para la supervisión y el control de los horarios y de las tareas del alumno o alumna.
- Trabajar con la familia para que el alumno o alumna aprenda hábitos de trabajo adecuados en casa: lugar, tiempos, materiales, etc.
- Buscar cierto éxito en la planificación y fragmentación de las tareas, evitando agobios de última hora.
- Poner énfasis en la importancia de la organización de un horario y estructuración del trabajo escolar en casa.
- Es conveniente trabajar la atención y la concentración previamente al estudio. Recomendar programas y ejercicios concretos.
- Enseñar a la familia a observar y a valorar los aspectos positivos del chico o chica.
- Establecer pautas, concretas y ajustadas en cada caso, de coordinación y de colaboración entre la familia y el centro educativo.

## 7. BIBLIOGRAFÍA





Fundación ADANA (2007): Guía para Educadores: El alumnado con TDAH. Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. 3ª ed.

Asociación STILL (2011): Guía práctica de TDAH para centros educativos.

FEAADAH: Guía de actuación en la escuela ante el alumno con TDAH.

Isabel Orjales Villar, Aquilino Polaino Lorente (2010): Programas de intervención cognitivo-conductual para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad. Ed. CEPE

Carmen Sara Floriano (2007): La gymkhana de emociones: para trabajar la hiperactividad y el déficit atencional. Ed. CEPE.

Carmen Sara Floriano (2007): Mi mama es verde, mi vecino naranja: para trabajar la hiperactividad y el déficit atencional. Ed. CEPE.

Carmen Sara Floriano (2007): Elena y el camino azul: para trabajar la hiperactividad y el déficit atencional. Ed. CEPE.

Fundación Cadah (2012): Guía para docentes: el TDAH en el aula



## 8. WEBGRAFÍA







[www.educastur.es](http://www.educastur.es)

Portal de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Principado de Asturias.

[www.creena.educacion.navarra.es](http://www.creena.educacion.navarra.es)

Centro de Recursos de Educación Especial de Navarra. Departamento de Educación del Gobierno de Navarra.

[www.fundacionadana.org](http://www.fundacionadana.org)

Fundación privada, sin ánimo de lucro, dedicada a la divulgación, información, formación y fomento de la investigación sobre el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad.

[www.fundacioncadah.org](http://www.fundacioncadah.org)

Entidad benéfico-asistencial, sin ánimo de lucro, que trabaja para ser un referente en la atención a los afectados de TDAH en la relación con las instituciones, los profesionales de la salud, la educación y dar a conocer las necesidades del colectivo al conjunto de la sociedad.

[www.orientacionandujar.es](http://www.orientacionandujar.es)

Web con todos los recursos y materiales accesibles y gratuitos de educación y orientación.

[www.tdahytu.es](http://www.tdahytu.es)

Web especializada en la difusión de contenidos científicos y educativos en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.



## 9. ANEXOS





## ANEXO 1. TÉCNICAS PARA INCREMENTAR CONDUCTAS POSITIVAS

### REFUERZO POSITIVO

- Se debe aplicar inmediatamente después de la conducta.
- Es imprescindible que se realice de forma coherente y sistemática.
- Cuando la conducta nunca haya existido o sea especialmente difícil de conseguir para el niño o niña, es fundamental estar muy atento y reforzar las pequeñas aproximaciones a la misma.

#### 1. Alabanza

- Al principio es útil acompañarla de recompensas materiales que se retirarán gradualmente.
- Debe ser descriptiva e incluir comentarios positivos y motivadores.
- Deben alabarse comportamientos positivos aunque sean poco importantes.
- Debe cambiarse cada cierto tiempo para evitar la monotonía.



## 2. Atención y contacto físico

- La atención es un medio muy poderoso: sonríale, mírele, mantenga con él una conversación breve, realice con él alguna actividad, hágale un comentario rápido o pregúntele algo.
- El contacto físico es especialmente útil en niños y niñas pequeños: siéntese cerca, siéntele en sus rodillas, déle besos o abrazos, si procede, déle una palmadita cariñosa, organice juegos que impliquen contacto.

## 3. Premios y privilegios

- Identifique los apropiados.
- Adáptelos a los gustos del niño o niña.
- Deben ser proporcionales a la importancia y dificultad de la conducta.
- Sea constante.
- Cámbielos periódicamente.
- Cuando la conducta esté completamente instaurada se deben ir retirando poco a poco.

## LA CONDICIÓN POSITIVA

- Consiste en pedirle al niño o niña que haga algo que no quiere como condición indispensable para conseguir algo que le gusta, desea y tenía planificado hacer.
- Use frases con carácter afirmativo, por ejemplo, cuando termines la tarea podrás leer el cuento, en vez de si no terminas la tarea no podrás leer el cuento.



- Utilice un tono emocionalmente neutro y meramente informativo.
- Felicítelo cuando lo cumpla.

## ECONOMÍA DE FICHAS O SISTEMA DE PUNTOS

- Consiste en que el niño o niña gane un determinado número de fichas o puntos tras haber realizado una determinada conducta positiva.
- Los puntos o fichas pueden entregarse en forma de sellos, pegatinas, etc.
- Una determinada cantidad de fichas se canjea por determinados premios o privilegios al finalizar el día o la semana.
- El niño o niña debe conocer la conducta que esperamos de él y los puntos que conseguirá si la realiza, así como el número de ellos que necesita para alcanzar el refuerzo.
- Los puntos o fichas se deben colocar en un esquema o cuadro que esté a la vista del niño o niña, por ejemplo, colgado en la pared.
- Es útil, aunque no imprescindible, que él mismo pegue o coloque los puntos en el cuadro para aumentar su motivación e implicación.
- En el mismo cuadro se pueden incluir varias conductas, cada una de las cuales llevará su propia puntuación.
- Para conseguir un premio no se le debe exigir el total de los puntos que sería posible conseguir.
- Es bueno cambiar los refuerzos periódicamente para que la técnica conserve la eficacia.



- Una vez que la conducta positiva ya se ha instaurado, se debe ir retirando la técnica poco a poco.

|                                 | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| Realizo la tarea sin levantarme | ☺☺☺   |        |           |        |         |
| No atiendo a distracciones      | 👉👉    |        |           |        |         |
| No interrumpo a mis compañeros  | ☆☆    |        |           |        |         |

## CONTRATOS CONDUCTUALES

- Negociación, contrato por escrito, entre profesorado y niño o niña que especifica claramente las conductas que se esperan de él o ella, y las consecuencias positivas o negativas que obtendrá por realizarlas o no realizarlas.
- Está indicada para niños y niñas mayores de 6 años.
- Es bueno que el niño o niña participe en la redacción del contrato; respetar sus aportaciones aumenta su motivación e implicación.
- Debe ser adaptado a la realidad y a las posibilidades del niño o niña.
- Debe ser aceptado y firmado por ambas partes.
- Debe incluir recompensas valiosas para el niño o niña.
- Debe ser revisado periódicamente.





- A medida que las conductas esperadas van apareciendo, los privilegios o recompensas materiales se deben ir sustituyendo por actividades, reconocimiento social o atención.
- Cuando la conducta o conductas ya estén completamente instauradas, se debe ir abandonando la técnica poco a poco.



## ANEXO 2. TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS NEGATIVAS

### RETIRADA DE LA ATENCIÓN O EXTINCIÓN

- No prestar atención a una determinada conducta es una técnica altamente eficaz para que ésta desaparezca siempre que se trate de un comportamiento NO grave.
- Ignorar una conducta NO es lo mismo que no hacer nada; se está transmitiendo al niño o niña que su comportamiento no merece ser atendido y esto le desanima para que vuelva a repetirlo.
- Se trata de una técnica difícil de aplicar, ya que requiere altas dosis de autocontrol y constancia.
- Es importante tener en cuenta que, al aplicar la extinción el comportamiento puede empeorar antes de empezar a mejorar.
- Algunas ideas de cómo no prestar atención son: no mirarle a los ojos, darle la espalda, alejarse, atender a otro niño o niña que esté teniendo un comportamiento adecuado...
- Algunas conductas típicas que se pueden extinguir retirando la atención son: lloriqueo, quejas, charlatanería, hacer ruiditos con la boca, golpecitos sobre la mesa, malas caras...
- Cuando el comportamiento es grave o peligroso NO se debe usar este método. Algunos ejemplos de conductas que no se deben desatender son: golpearse a sí mismo u otros, desobedecer las órdenes, insultos, destrucción de la propiedad...

### AISLAMIENTO O TIEMPO FUERA

- Consiste en hacer que el niño o niña pase unos minutos en un sitio aburrido, inmediatamente después de un comportamiento incorrecto.



- Es una técnica adecuada ante comportamientos graves, peligrosos, violentos o intolerables, donde la extinción no procede.
- Es una técnica eficaz para niños y niñas con edades comprendidas entre los 2 y 10 años.
- Es eficaz porque permite que se detenga el conflicto y reduce la posibilidad de que el comportamiento empeore; da al niño o niña la posibilidad de tranquilizarse; hace que los compañeros dejen de prestarle atención.
- Es importante aplicarlo después de haber advertido al niño o niña una vez. En dicha advertencia se deben evitar argumentaciones largas y entrar en un debate.
- Una vez advertido, si la conducta se repite, el aislamiento se debe aplicar inmediatamente después de la misma.
- Se debe informar al niño o niña del tiempo que va a estar fuera: un minuto por cada dos años de edad y no más de 5 minutos, ya que el niño o niña se puede habituar y la técnica perdería su efectividad.

Si el niño o niña se niega, se puede aumentar un minuto extra por cada minuto que se retrasa, o bien retirarle un privilegio.

- Si el niño o niña sale del aislamiento antes de que haya concluido el tiempo reglamentario, se le debe advertir que el tiempo empezará a contar desde cero. Si se producen nuevos intentos por salir del aislamiento, el docente debe garantizar el cumplimiento del mismo.
- Una vez cumplido el aislamiento es importante no hablar más del asunto y estar atento al comportamiento para elogiar la primera conducta positiva que realice.



## RETIRADA DE PRIVILEGIOS O COSTE DE RESPUESTA

- Consiste en que el niño o niña «pague» con un privilegio la realización de una conducta negativa.
- Es una técnica adecuada para niños y niñas mayores y adolescentes.
- Se debe adaptar el número y tiempo de los privilegios perdidos a la edad del chico o chica y a la gravedad de la conducta. Suprimir demasiados privilegios y durante demasiado tiempo no sólo no aumenta la eficacia de la técnica, sino que puede convertirla en una fuente de rencor y resentimiento. Por ello el privilegio no debe retirarse durante más de 24 horas, en los casos de conductas más graves.
- Es importante mantener una actitud tranquila y firme, así como un tono emocional neutro y meramente informativo.
- Una vez cumplido se debe olvidar el incidente.
- Los privilegios a suprimir se deben variar cada cierto tiempo para conservar la eficacia de la técnica.
- El privilegio suprimido no debe afectar al resto del alumnado.
- No se debe retirar un premio ganado anteriormente como consecuencia de haber realizado una conducta positiva.
- Es importante combinar esta técnica con otras para aumentar conductas positivas.



## SOBRECORRECCIÓN

- Consiste en indicarle al niño o niña que haga algo que repare o compense el daño causado por su conducta negativa. Puede ser de dos tipos:
  - **Sobrecorrección restitutiva:** consiste en reparar los efectos negativos de la conducta inadecuada, dejando la situación igual o mejor que estaba antes del daño. Por ejemplo, si tira al suelo una caja de ceras de colores y las pisa, se le puede indicar que las recoja y limpie el suelo.
  - **Práctica positiva:** consiste en practicar de manera repetida una conducta alternativa que sea adecuada. Por ejemplo, si sale de la clase corriendo y empujando a los compañeros, se le puede indicar que practique varias veces la salida despacio y sin adelantar agresivamente a nadie.
- Ambas versiones de la sobrecorrección se pueden aplicar juntas o por separado.
- Es eficaz porque utiliza consecuencias punitivas basadas en el esfuerzo.
- Antes de que realice la conducta, cuando observamos que está a punto de hacerlo o bien cuando se trata de una conducta reiterada, podemos informarle una vez de lo que se le pedirá si la lleva a cabo.
- La sobrecorrección se debe aplicar **inmediatamente después** de la emisión de la conducta negativa.
- Es probable que el niño o niña se niegue. En ese caso debemos garantizar el cumplimiento de lo que se le pide, tranquilamente pero con firmeza.
- Es importante ignorar su resistencia, llantos o rabietas y no entrar en debates, discusiones o negociaciones.



- Podemos prestarle ayuda para la realización de la práctica que le hemos pedido.
- Tras la correcta realización de la práctica o reparación que le hemos solicitado, se debe elogiar y reforzar el esfuerzo y olvidar el incidente.



## ANEXO 3. ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

El entrenamiento cognitivo en autoinstrucciones puede ayudarnos a trabajar y a mejorar la atención de nuestro alumnado. Para que dicho entrenamiento sea efectivo debemos ser constantes y sistemáticos.

Las autoverbalizaciones o autoinstrucciones son un sistema de «hablarse a sí mismo» para darse unas pautas-guía que le ayuden a resolver las tareas de forma autónoma, sin que haya que ir diciéndole cada uno de los pasos y favoreciendo así la interiorización de los procesos mentales:

- **Paso 1:** En primer lugar el docente realiza una tarea delante del niño o niña y a la vez se va hablando a sí mismo, diciendo los pasos en voz alta, las dudas, las posibilidades, las estrategias...Piensa en voz alta, y va detallando los pasos que da mientras realiza la tarea o resuelve el problema. También se va dando orientaciones de las que debería darse el alumno o alumna «voy a leerlo de nuevo a ver si me he enterado, voy a repetirlo con mis palabras, voy a comprobar si...» y se va dando ánimos: ¡muy bien, así, despacio! ¡lo estoy consiguiendo!, ¡creo que voy por buen camino!...
- **Paso 2:** Ahora es el niño o niña quien realiza la tarea y el docente vuelve a dar las autoinstrucciones en voz alta. Va nombrando los pasos de la tarea mientras el niño o niña la va realizando.
- **Paso 3:** El siguiente paso es que sea el propio niño o niña quien realiza la tarea y va verbalizando, diciendo en voz alta, los pasos que va dando, las mismas frases pronunciadas por el docente en las fases anteriores. En general en el entrenamiento hay que ayudarle porque es muy difícil que recuerde todo y en el mismo orden, en cualquier caso, si le ayudamos él debe repetir cada paso de forma acumulativa.

Una variante del paso anterior es que la persona adulta realice la tarea y el alumno o alumna es quien hace las verbalizaciones en voz alta.



- **Paso 4:** Finalmente, cuando ya está suficientemente entrenado el niño o niña en lugar de decir lo que va haciendo en voz alta, se habla a sí mismo pero en voz baja y es capaz de generar pensamientos-guía.

Dichos pensamientos-guía le ayudarán a mejorar la atención en la tarea y la organización y estructuración mental.

Las verbalizaciones o autoinstrucciones hacen referencia a distintos elementos, según el tipo de tarea. Por ejemplo:

- **Autointerrogación:** ¿Qué debo hacer? ¿Y si lo hago de otro modo? ¿Qué he entendido? ¿Qué me preguntan? ¿Qué datos tengo?
- **Análisis de tareas:** ¿En qué debo centrar ahora mi atención? ¿Cuál es el paso que he dado? ¿Cuál es el paso siguiente?
- **Autocomprobación:** Voy a repasar este paso porque no estoy muy seguro de haberlo hecho bien; voy a comprobar si tiene lógica lo que he hecho con lo que me preguntaban, voy a repasar todos los pasos.
- **Autorrefuerzo:** ¡Me está saliendo muy bien! ¡Ahora está mejor! ¡Llevo ya cinco minutos sin levantarme de la silla! ¡Lo he logrado por mí mismo, sin preguntar! ¡He descubierto el error y lo he corregido, fantástico!

El tipo de tarea para empezar a entrenar las autoinstrucciones puede ser algún ejercicio novedoso, diferente, motivador y sencillo, que luego pueda asociarse con tareas escolares.

El último paso sería la **planificación y el control de la acción** de una tarea más compleja que incluya varios pasos de los entrenados.

En ocasiones a los docentes les cuesta verbalizar las instrucciones, desmenuzarlas correctamente para adaptarlas al nivel de competencia del niño o niña. Lo mejor es partir de su realidad, observar en qué pasos se pierde, en cuáles tiene dificultad, dónde abandona, en qué momento deja de pensar, para así regularlo realmente y que pueda servirnos. No se trata de valorar sólo el resultado, sino que hay que entrenar a cada niño y niña según sus características y su forma de pensar.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de niños y niñas hacen este proceso de forma automática, pero aquellos con dificultades deben





aprender, hay que entrenarles. Parece muy costoso, pero si contamos el tiempo que invertimos en decirle los pasos, compensa que haga el esfuerzo de decirlos él mismo y de intentar el entrenamiento. El objetivo final es conseguir que se concentre en la actividad a realizar ayudado por las pautas de pensamiento que ha aprendido.

## PASOS PARA LAS AUTOINSTRUCCIONES

1. **Leo** el ejercicio.
2. ¿He entendido lo que he leído? **No lo he entendido:** vuelvo a leer.  
**Lo he entendido:** Paso al punto 3.
3. Paro y pienso: ¿Qué tengo que hacer?
4. Hago el ejercicio prestando atención y si me despisto vuelvo sobre el ejercicio para continuarlo.
5. Cuando termino, **repaso: Si me equivoco**, no pasa nada y empiezo de nuevo. **Si lo he hecho bien**, me felicito.



## ANEXO 4. TÉCNICA DE LA TORTUGA. PROGRAMA DE AUTOCONTROL

### ¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA?:

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual, como bien se sabe, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. De la misma manera, se le enseña al niño o niña a replegarse dentro de su caparazón imaginario cuando se siente amenazado, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.

En la práctica:

El primer paso consiste en definir específicamente en qué conductas disruptivas objetivo nos gustaría que el niño o niña utilizara esta técnica. Se recomienda utilizar un registro de conductas, para que sean fácilmente observables y se puedan distinguir cuáles se encuentran dentro del repertorio conductual del alumno o alumna.

### TÉCNICA DE LA TORTUGA

Es recomendable dejar un período de 15 minutos cada día para la práctica dirigida, preferiblemente siempre a la misma hora, como un descanso entre las actividades académicas. El niño o niña debe responder a la palabra clave «Tortuga». Esta respuesta se enseña en tres fases:

#### FASE 1: HISTORIA INICIAL: Se empieza contando la historia

“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 4 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al colegio, prefería estar en casa con su hermano pequeño y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar,...era demasiado difícil y pesado hacer las fichas y copiar de la pizarra, o participar en alguna de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era mucho más divertido hacer ruidos que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no



los debía hacer. A ella lo que le gustaba era estar jugando, enredando con los demás niños, gastar bromas, etc. Así que el colegio para ella era un poco duro.

Cada día en el camino hacia el colegio, se decía a sí misma que haría las cosas lo mejor posible para no meterse en líos. Pero a pesar de esto, era fácil que algo o alguien la descontrolara y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba o la castigaban. «Siempre metida en líos» pensaba «como esto siga así, voy a odiar el colegio y a todos» y la Tortuga lo pasaba mal pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era una vieja tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba dispuesta a ayudarla. «¡Oye! ¡Aquí!» dijo con su potente voz, «Te contaré un secreto: ¿Tú no te das cuenta que la solución a todos tus problemas la llevas encima de ti?» La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. «¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón!» le gritaba «¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper cosas, de gritar, de pegar. Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que no te sientas tan enfadada. Así la próxima vez que te enfades, ¡métete en tu concha!

A la Pequeña Tortuga le gustó la idea y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en el colegio. Al día siguiente lo puso en práctica. De repente un niño que estaba delante de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, las piernas y la cabeza, tan rápido como un rayo y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha donde nadie le podía molestar. Cuando salió se sorprendió de encontrarse a su profesora sonriéndole, contenta y orgullosa de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que algo o alguien le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien.

Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo la admiraba y quería saber cuál era su mágico secreto».



## FASE 2: PRÁCTICA EN GRUPO

Después de contar la historia, se pasa a la fase en la que toda la clase tiene que responder a la Tortuga mirando la actuación del docente. Sentado frente a la clase dirá algo como:

*¡Oh! Siento que me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser listo y fuerte y hacer la Tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, mi cabeza la inclino y apoyo mi barbilla en el pecho y digo «Tortuga».*

En este momento se hace una pausa y se queda sin decir nada y más tarde estando en la misma posición dice:

*Es tan agradable estar en mi concha que se me pasan las ganas de pegar a Juan.*

Se le pide a la clase que imagine escenas parecidas y que todos hagan la Tortuga; se repite la secuencia 5 o 10 veces hasta que se verifique que todos los niños y niñas la han aprendido. La enseñanza de esta parte de la prueba se puede plantear como un juego. El docente explica a los niños y niñas que va a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelva hacia la clase y diga «Tortuga» toda la clase la hará. Inmediatamente tiene que reforzar la ejecución de esta técnica.

## FASE 3: PRÁCTICA INDIVIDUAL

En la práctica individual se va dirigiendo a cada uno por separado, planteándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en clase. El profesor o profesora irá reforzando intensamente y de forma inmediata las buenas realizaciones. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos a cada niño o niña que ejecute la respuesta de la Tortuga.

Es importante animar a la clase a que aplaudan y se pongan contentos cuando un niño o niña realice la Tortuga. Hasta ahora conseguía atención inmediata por su conducta impulsiva y disruptiva, a partir de ahora conseguirá aprobación y atención de sus compañeros y compañeras por controlarse. Sólo a través de este apoyo el niño o niña se atreverá a hacer la Tortuga con la esperanza de que su nuevo autocontrol sea aceptado por el resto de la clase y no lo percibirá como algo inútil.

Se ha observado que con niños y niñas particularmente disruptivos, las alabanzas algunas veces no funcionan como refuerzo. En estos casos se pueden utilizar caramelos, gominolas, etc. El profesor o profesora pue-



de coger un montón de estas golosinas y mientras la clase practica tanto en grupo, como de forma individual, ir paseándose por la clase y dándolas a quienes responden correctamente.

El resto de días de la semana, durante los 15 o 20 minutos de práctica, se tomarán como conductas objetivo los incidentes que hayan ocurrido durante el resto del día. Una forma de hacerlo es recordar la historia de la Tortuga e insertar los nuevos ejemplos en la misma. Hacer ver a los niños y niñas cómo podrían haber utilizado en esas situaciones el nuevo truco, cuando se han pegado, se han burlado de algún compañero o compañera o se han quitado algo. El docente describirá la situación y modelará la respuesta de la Tortuga y pedirá a la clase que le imite. Se reforzará a los niños y niñas por su respuesta inmediata.



## ANEXO 5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

En muchas ocasiones los niños y niñas inatentos o con hiperactividad-impulsividad, suelen asociar los aprendizajes a experiencias negativas, lo cual les genera emociones negativas. Los programas de educación emocional ayudan a estos niños y niñas en el manejo de sus emociones y con ello mejoran los aprendizajes. Además de forma indirecta se benefician de una disminución de problemas de disciplina y mejores relaciones interpersonales.

Algunas propuestas de dinámicas a realizar son:

- **Conocerse a sí mismo.** Piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad. Señala al menos diez características y comenta por qué crees que las posees, cosas que sabes hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino de cosas que sabemos hacer bien o muy bien.
- **Expresión emocional.** Se entregan al grupo fotos, imágenes, recortes de revistas en gran número y variedad. Se invita a que cada miembro elija dos entre todas las expuestas. Por turno, quienes quieran describen o explican a los demás el significado que para ellos tienen las fotos elegidas. Por qué las han elegido, qué les sugiere o evoca, qué valores o ideas se reflejan en la imagen.
- **Autocontrol.** ¿Creéis que es fácil contar hasta 10? Pues no lo es tanto. Sólo tenéis que intentar que la clase, sin ningún acuerdo previo, intente decir los números de uno en uno y llegar hasta 10, sin repetir ninguno. Si se oye a dos personas decir el mismo número a la vez, habrá que volver a empezar.
- **Asertividad.** Comportamiento socialmente hábil. Proceso:
  - Describe la situación, da información de lo que ocurre y lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando, cada vez que...)
  - Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...)



- Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...)
- Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...)
- Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...)



## ANEXO 6. HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales son fundamentales en todas las personas para ser competentes a nivel social y mantener buenas relaciones con los demás. Por tanto, el desarrollo de las habilidades sociales es clave en el proceso de desarrollo y socialización de cualquier niño o niña. Debe tenerse en cuenta que **estas habilidades han de ser aprendidas, y por tanto han de ser enseñadas y entrenadas**. En el caso de los niños y niñas con TDAH, pueden tener dificultades en el dominio de estas habilidades y en su competencia social por lo siguiente:

- Por su baja tolerancia a la frustración.
- Por su dificultad para seguir las reglas de los juegos, debido a los fallos de atención, la impulsividad.
- Por decir cosas inapropiadas debido a la impulsividad.
- Por el exceso de movimiento e inquietud, a los demás niños y niñas les puede molestar alguien que se mueve mucho, pueden «tirar» cosas sin querer, empujar «sin querer».
- Por su dificultad para respetar los turnos del juego y esperar, por la impaciencia, la impulsividad que presentan.
- En algunos casos por su tendencia a querer «mandar» y dirigir ellos a su manera, esto es más propio del subtipo hiperactivo-impulsivo, y en otros casos por un exceso de sumisión, más propio del subtipo por déficit de atención, que los convierte en niños y niñas «manejados» por los demás.
- Por su inmadurez neurológica, no van al mismo ritmo que el resto, suelen ser definidos como más ingenuos e infantiles.
- Por sus dificultades para regularse.
- Por su dificultad para reflexionar sobre lo que está sucediendo, sobre su conducta o sobre la de los demás...





- Por su baja autoestima, que puede hacer que intenten complacer a los demás, anulándose ellos o por una autoestima aparentemente «inflada», mostrándose ante los demás como superiores, sin miedos.
- Por su bajo autoconocimiento y auto-observación.

Trabajar las habilidades sociales implica abordar aspectos tales como:

- La asertividad, conocer los distintos estilos de relación social: agresivo, pasivo, pasivo-agresivo, y asertivo, entrenar la escucha activa, respetar los derechos de los demás y de uno mismo, saber decir no, saber pedir favores, respetar las opiniones de los demás y saber exponer las suyas, aprender a resolver conflictos, aprender a reforzar y alabar lo bueno de los demás, pedir disculpas.
- Las reglas sociales y las reglas para interaccionar, tono de voz, respetar turnos, respetar la distancia interpersonal, reglas de cortesía, reforzar a los demás, saludar, presentarse, dar las gracias, pedir «por favor».
- Las conductas prosociales, tales como ayudar, ser generoso, ser amable, compartir.
- Las emociones y la comunicación emocional, reconocer emociones propias y ajenas, empatizar, ponerse en el lugar del otro, aprender a expresar sus sentimientos y respetar los de los demás.
- El autoconcepto y la autoestima.

El **objetivo** de entrenar las habilidades sociales en los niños y niñas con TDAH es que aprendan a presentarse ante los demás respetando su forma de ser, sus gustos, sus opiniones, sus deseos, sus necesidades, a la par que respetan la forma de ser del otro, llegando a conciliar ambas para poder convivir, resolver problemas, expresarse, etc. sin anularse a ellos mismos o a los demás.

Las técnicas para entrenar las habilidades sociales son:

- **MODELADO:** actuar como «modelo» de conducta para el niño o niña poniendo en práctica y ejecutando las conductas que se quie-



ren enseñar. El «modelo» debe ser una persona significativa para el niño o niña, un referente para él, o una persona con la que se sienta identificado. Por ejemplo: ser un ejemplo de cómo se puede llegar a un acuerdo, «entiendo que a ti te guste este juego, pero a mi me gusta más este otro; y como los dos tenemos derecho a jugar, ¿qué te parece si jugamos un rato a lo que tú quieres y otro rato a lo que yo quiero?, así estaremos contentos los dos».

- **MOLDEADO:** se trata de ir «moldeando» la conducta a enseñar hasta que se aproxime lo más posible a la conducta original.
- **ENSAYO DE CONDUCTA:** se trata de «actuar» y ensayar la conducta a aprender tantas veces como sea necesario, en distintos contextos sociales y reforzar su ejecución. Recordar que ninguna habilidad puede ser aprendida e interiorizada si no se practica y repite con frecuencia.
- **JUEGO DE ROLES:** se trata de que cada niño o niña desempeñe un rol jugando, para poder practicar la conducta deseada. Por ejemplo: un niño o niña actúa con el rol de sujeto «dominante» que quiere imponer su juego, y otro niño o niña actúa con el rol de sujeto «asertivo» que se mantiene firme intentando conciliar y llegar a un acuerdo para que puedan jugar los dos.
- **REFUERZO POSITIVO Y RETROALIMENTACIÓN:** se trata de ir dando información inmediata sobre cómo está realizando el niño o niña su conducta, y reforzarle de forma positiva –con alabanza y reconocimiento– su realización. Por ejemplo: «bien Pablo, al decirle a Juan que entiendes que le guste otro juego distinto al tuyo te estás poniendo en su lugar y estás respetando que le guste otro juego que no sea el tuyo. A eso se le llama «tener en cuenta lo que le gusta al otro». Y al proponerle jugar un rato a un juego y un rato, a otro, estás respetando que los dos tenéis derecho a jugar sin imponer un juego sobre el otro. A eso se le llama «saber ceder un poco para que podáis jugar los dos». Recordar que ninguna habilidad puede ser aprendida e interiorizada si no recibe su correspondiente refuerzo y reconocimiento.



## ALGUNOS EJEMPLOS DE CÓMO ENTRENAR Y ENSEÑAR LAS HABILIDADES SOCIALES

### Hacer cumplidos

Objetivo: Enseñar la conducta de «hacer cumplidos» de forma adecuada para reforzar una amistad.

- Al entregar un trabajo
  - «Oye, tu trabajo mola! Me gustan las fotos!» Correcto: no exagera y dice lo que le gusta.
  - «Halaaaaa, qué guay!!» Incorrecto: alaba el trabajo, pero no concreta el qué.
  - «Es el mejor trabajo del mundo, nadie puede hacerlo mejor» Incorrecto: resulta muy exagerado, y puede ser interpretado como poco sincero y artificial.
- Has jugado con un niño nuevo y te ha caído muy bien
  - «¿Sabes? Eres muy simpático, me lo he pasado muy bien jugando contigo, tienes unas ideas muy buenas!» Correcto: le alaba y le concreta lo que le ha gustado.
  - «Eres la mejor persona del mundo! Desde ahora eres el amigo 'más mejor de todos'». Incorrecto: alaba, pero es muy exagerado. No lo tomarán en serio y puede caer pesado.

### Aceptar cumplidos

Objetivo: Enseñar la conducta de «aceptar cumplidos» para reforzar la autoestima y para respetar y agradecer el reconocimiento que el otro ha hecho sobre uno mismo.

- Sobre un trabajo que has hecho, te dicen «oye, me gustó tu trabajo».
  - «Gracias, me costó bastante. Me alegro que te guste» Correcto: agradeces su cumplido.
  - «No, que va, tampoco es tan bueno. Eres un exagerado» Incorrecto: no agradeces el cumplido, y no estás valorando la opinión que el otro tiene.



– «Sí, ¿a que sí? ¡Es el mejor trabajo de todos!» Incorrecto: resulta presumido y creído.

- Sobre tu camiseta, te dicen que «es muy bonita».
  - «Gracias, a mi también me gustó cuando la vi. Es de un color muy bonito» Correcto: agradeces su cumplido.
  - «¡Bah!, es como otra cualquiera, a mi no me gusta nada» Incorrecto: no se agradece el cumplido, y no estás demostrando respeto por el gusto que tiene la otra persona.
  - «Normal, es de marca y me costó bastante. Yo siempre llevo cosas bonitas y caras» Incorrecto: resulta presuntuoso y con ello se envía un mensaje de superioridad.

## Pedir favores

Objetivo: Enseñar la conducta de «pedir favores» sin imponer ni exigir, respetando el derecho a que el otro pueda decir que no.

- Olvidaste el balón, quieres que Juan te deje el suyo
  - «¡Eh!, ¡Déjame el balón, que ya no la usas!» Incorrecto: aunque el razonamiento es bueno, la forma de pedirlo no.
  - «Juan, déjame el balón por fa, que yo me lo olvidé, por fa, por fa, déjamela, anda, ¿que te cuesta? No seas malo, anda por fi por fi...» Incorrecto: puede que nos lo deje, pero resultas ser muy pesado.
  - «Juan, ¿me dejas el balón cuando termines? Es que yo me he olvidado el mío, en un rato te lo devuelvo y mañana traigo yo el mío y te lo dejo» Correcto: dejas claro que él tiene derecho a jugar primero, se lo pides educadamente, al decirle que «hoy» lo has olvidado le haces ver que es una excepción (normalmente la traes), le pones un límite de tiempo a la petición, y le ofreces algo a cambio (el tuyo mañana).

## Cómo defender tus derechos

Objetivo: Enseñar la conducta de «defender tus derechos» sin imponerte ni intimidar a los demás.



- Jugando al parchís, un niño te dice que estás jugando mal: «¡Idiota! ¡No sabes jugar!»
  - **Respuesta agresiva:** «¡déjame en paz, el que no sabe jugar eres tú, eres un tonto!». Los dos respondéis de forma agresiva y lo más probable es que acabéis enfadados o en pelea.
  - **Respuesta pasiva:** no decir nada, dejar de jugar e irse, o seguir jugando pero según las normas que imponga el otro niño. Esta forma de responder tampoco es válida porque anula al que no ha dicho nada, y no estaría defendiendo su derecho a equivocarse o a hacer una jugada que creía estaba bien. Además permite que insulten a su persona.
  - **Respuesta asertiva:** «Yo no soy un idiota, yo no te he insultado así que no me insultes tú a mí. Quizás tengas razón en que he jugado mal, pero yo creo que sí se puede hacer esta jugada, lo leí en las instrucciones, espera que voy por ellas y lo miramos».

