



Instituto de Educación Secundaria de ASTORGA

## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

### **Definición y características del TDAH**

El TDAH o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad es un trastorno neurobiológico de carácter crónico, sintomáticamente evolutivo y de probable transmisión genética que afecta entre un 5 y un 10% de la población infantil, llegando incluso a la edad adulta en el 60% de los casos. Está caracterizado por una dificultad de mantener la atención voluntaria frente a actividades, tanto académicas como cotidianas y unido a la falta de control de impulsos.

La sintomatología puede manifestarse de forma diferente según la edad del niño y se debe desarrollar en dos ó más ambientes como en casa y en el colegio. Se da con mayor frecuencia entre los niños que entre las niñas en una proporción 4:1, y lo padecen tanto niños como adolescentes y adultos de todas las condiciones sociales, culturales y étnicas.

La opinión actual sobre la etiología del trastorno se centra en un fallo en el desarrollo de los circuitos cerebrales en que se apoyan la inhibición y el autocontrol, funciones cruciales para la realización de cualquier tarea.

El trastorno se divide actualmente en tres subtipos de acuerdo a las principales características asociadas al desorden: Inatento; hiperactivo-impulsivo y combinado.

#### **DÉFICIT DE ATENCIÓN**

- A menudo no presta atención suficiente a los detalles y comete errores por descuido tanto en las tareas escolares como en otras actividades.
- A menudo tiene dificultad para mantener la atención en las tareas.
- A menudo tiene dificultad para organizar tareas o actividades.
- A menudo evita tareas que le requieren esfuerzo mental.
- A menudo no sigue las instrucciones que se le indican.
- A menudo parece no escuchar cuando se le habla.
- A menudo pierde cosas necesarias para las tareas (lápices, libros, ejercicios escolares, agenda,?).
- A menudo es descuidado y olvidadizo en las actividades diarias (lavarse los dientes, vestirse, recoger sus cosas).
- A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.
- A menudo tiene dificultad para prestar atención a dos estímulos distintos ( por ejemplo, leer lo que está en la pizarra y escribirlo en el cuaderno).

#### **HIPERACTIVIDAD**

- A menudo mueve en exceso manos y pies y se retuerce en el asiento.
- A menudo le cuesta quedarse sentado cuando lo debe hacer.
- A menudo corre o trepa en situaciones inapropiadas. A menudo le es difícil jugar o participar en actividades de forma tranquila.

- A menudo "está en marcha" y suele actuar cómo si tuviera un motor.
- A menudo habla en exceso.
- A menudo expresa las emociones con mayor intensidad.
- A menudo va de un lado a otro sin motivo aparente.
- A menudo le cuesta esperar su turno.

### **IMPULSIVIDAD**

- A menudo actúa sin pensar.
- A menudo habla en momentos poco oportunos o responde precipitadamente a preguntas que todavía no se han acabado de formular.
- A menudo interrumpe a los demás o se entromete en sus asuntos.
- A menudo interrumpe en juegos y explicaciones.
- A menudo es poco previsor y olvida planificar.
- A menudo se muestra impaciente y tiene dificultad para aplazar una gratificación.
- A menudo pierde con facilidad la paciencia.
- A menudo tiene mal humor o irritabilidad.
- A menudo no sabe perder y se pelea por cualquier cosa.
- A menudo destroza sus propias cosas y las de otros.

Los síntomas que evidencian un TDA-H pueden presentarse en su totalidad o en parte. El Manual Diagnóstico Estadístico de Enfermedades Mentales DSM-IV, distingue tres subtipos:

Combinado: si al menos 6 de los síntomas de atención y 6 de los síntomas de hiperactividad-impulsividad están presentes por un mínimo de 6 meses.

Predominantemente Inatento: si al menos 6 síntomas de atención, pero menos de 6 en el de impulsividad- hiperactividad están presentes por un mínimo de 6 meses.

Predominantemente Hiperactivo Impulsivo: Si al menos 6 síntomas de hiperactividad-impulsividad están presentes, pero menos de 6 del ámbito de atención por un mínimo de 6 meses.

## **Comportamientos y manifestaciones en el aula habituales en el afectado por TDAH**

Las manifestaciones o características más habituales de este trastorno se relacionan con los siguientes comportamientos:

Su actividad motriz les lleva a levantarse continuamente de su asiento, charlar con los compañeros, hacer ruido... lo que provoca una interrupción constante del profesor

Su dificultad de concentración les hace distraerse fácilmente, llevándoles a dedicar más tiempo de lo normal a la ejecución de las tareas escolares y a obtener unos rendimientos más bajos. Ese bajo rendimiento escolar es consecuencia también de una mala memoria secuencial, produciéndoles dificultades de aprendizaje tanto en operaciones aritméticas, como en lecto-escritura.

Su impulsividad les suele llevar a un deseo de terminar las tareas lo más rápido posible, lo que provoca que cometan tantos errores, como comerse sílabas o palabras cuando escriben o leen, confundir unas palabras con otras...

A todas estas características hay que sumarles el alto grado de frustración que les produce el no realizar las tareas con la misma rapidez y diligencia de sus compañeros, las continuas quejas de sus profesores, el rechazo de sus compañeros, que en ocasiones les lleva a reaccionar con rabietas o estallidos, mostrándose hacia los demás como una persona con poca capacidad de autocontrol.

Todo ello tiene como consecuencia que les provoque una baja autoestima sobre si mismo apareciendo entonces otros trastornos como la depresión y la ansiedad, trastorno de conducta, trastorno oposicionista desafiante, en definitiva, una detección no temprana les puede conducir a cualquier tipo de conducta antisocial.

## **Adaptaciones Básicas a utilizar dentro del aula con un alumno/a con TDAH**

Las primeras medidas se dirigirán a realizar adaptaciones ambientales y metodológicas aplicables a todo el grupo. Una vez estudiadas las posibilidades del grupo, el profesor ahorrará mucha energía y trabajo si diseña sus clases adaptándose al ritmo de los niños con más dificultades. No se trata de reducir el nivel de exigencia sino de modificar las condiciones en las que se desarrolla la clase. Tareas que por lo general están diseñadas para que los niños los realicen durante 1 hora pueden cambiarse por 4 tareas de un cuarto de hora.

### **Adaptaciones ambientales**

- **Situar los pupitres de modo que se reduzca la dispersión.**
- **Sentarlo en un lugar tal que le podamos tener vigilado**, lejos de distracciones y de las ventanas y junto a compañeros en los que se pueda apoyar para copiar o completar las tareas, a realizar apuntes y no distraerle. Así le facilitaremos los procesos de atención, concentración y seguimiento de su trabajo.

### **Adaptaciones metodológicas generales**

**Comprenderle y ayudarle, tener una relación positiva entre el alumno y el profesor:** Más que ningún otro niño necesitan los apoyos positivos, elogios y ánimos.

**Hacerle participar en clase:** Para ellos es muy necesario que alguien les preste atención.

**Sentarlo cerca del profesor** para poder supervisar su trabajo con facilidad.

**Crear rutinas de inicio rápido en clase:** Conviene planificar la forma de iniciar las clases y practicarla hasta hacer de ella un hábito para el profesor y para los alumnos. Es necesario habituarlos desde principios de curso a un inicio rápido, posponiendo las rutinas distractoras (pasar lista, hacer comentarios,..) a otros momentos, poniendo especial énfasis en cumplir y hacer cumplir todo lo referente a puntualidad, preparación previa del material que se va a utilizar y consecución de un clima de atención generalizada como requisito para empezar.

**Empezar con actividades incompatibles con la distracción:** una forma de acelerar la concentración y evitar la distracción inter-clases es empezar con actividades incompatibles con la distracción (preguntas sobre lo tratado el día anterior o interrogantes que provoquen curiosidad e interés, abrir el libro por la página...).

**No empezar sin la atención de todos:** Hay que asegurar la atención concentrada de todos los alumnos sin excepción como requisito previo imprescindible, si se empieza permitiendo que

algunos alumnos prosigan con sus distracciones, se estará transmitiendo la idea implícitamente de que se puede continuar charlando/estando distraído mientras el profesor se esfuerza por arrancar.

- Si se distrae durante las explicaciones, la estrategia es utilizar todos los recursos metodológicos de que dispongamos: podemos apoyar las explicaciones con apoyos visuales; cambiar la entonación, hacerle preguntas frecuentes...

**Mostrar interés cuando está trabajando en su mesa.** Acercarse a su mesa habitualmente y preguntarle si tienen dudas o necesitan apoyo y animarle a que siga trabajando. Un chasquido de dedos o apoyar la mano en su hombro puede hacerle recuperar su atención.

**Preguntarle habitualmente, que salga a la pizarra,** así conseguiremos que esté más atento, tenga más motivación y conozcamos mejor su evolución. Será la manera de saber mejor cuáles son sus conocimientos y no sólo los conocimientos que trasmite en los exámenes para poder evaluarles más justamente.

**Supervisión constante,** mirarlo a menudo, encontrar una consigna como tocar su espalda, pasar por su lado para asegurarnos que realiza satisfactoriamente la tarea. Se pueden pactar consignas (mejor silenciosas) para mejorar su comportamiento y rendimiento, y marcar las normas y los límites básicos dentro del aula, si hace uso adecuado de esquemas, resúmenes, etc.

**Si la tarea es muy larga fragmentarla.** Para facilitar su implicación en las tareas incrementar el número de veces que supervisáis su trabajo, que le pedís el cuaderno, que revisáis lo que lleva hecho. Dividir su trabajo en dos pasos: la ejecución de la tarea y la revisión de la misma.

**Parece no escuchar** cuando se le habla. Esto es debido a la cantidad de estímulos externos que le llegan y que el niño no es capaz de discriminar. Para captar su atención de nuevo es conveniente buscar estrategias como puede ser el contacto físico (tocarle el rostro, el hombro...), contacto visual y proximidad a la hora de comunicarnos con él.

**Anticipar y prevenir situaciones.** Hacer un calendario y una lista de actividades, tareas y exámenes tan predecible como sea posible. Ubicarla bien visible.

**Supervisar de manera especial los exámenes,** darle más tiempo, incluso realizarle exámenes orales. Estos niños tienen además un mal concepto del tiempo, se pueden pasar medio examen enfrascados en una sola pregunta, por eso es necesario hacerles un seguimiento durante los exámenes. Comprobando primero si está bien escrito y si van realizando los pasos oportunos; si se han confundido desde el comienzo o si continúan con el mismo ejercicio animarle a que cambie de ejercicio. Darle más tiempo para que termine con tranquilidad su examen y obligarle a que lo revise antes de entregarlo.

**Aprender a dar instrucciones:** Establecer contacto ocular, se darán las instrucciones de una en una; concretas; cortas y en lenguaje positivo. Elogiarles inmediatamente.

**Explicar los contenidos académicos.** Motivadores, dinámicos, participación frecuente de los alumnos, estructurados, organizados y asegurándose de que comprenden.

**Asignación de deberes y tareas.** Formato simple y claro y signado en una cantidad justa. Fragmentando actividades largas. Útil registros y contratos para planificación.

**A la hora de transmitirle los deberes en vez de escribirlos en la pizarra es mejor darle fotocopias.** Durante las clases sí se les debe escribir en la pizarra y sí se les debe dictar, puesto que tienen que aprender y mecanizar el sistema. Valorar el uso de la agenda para que los padres sepan lo que el alumno tiene que hacer. Recordarles que la utilicen y la metan en la mochila siempre.

**En los exámenes, es mucho mejor entregarle unas fotocopias con los ejercicios.** Con ello evitaremos los errores que pueda cometer a la hora de escribirlo. Al tener mala escritura o escribir más despacio que sus compañeros, puede llegar incluso a comerse palabras y luego no entender lo que ha escrito, lo que le llevará a no realizar bien la tarea o examen.

**Mientras explicamos una lección se perderá varias veces.** Si hay alguna descripción que queramos que se aprenda y que no está reflejada en el libro debemos asegurarnos que la tenga escrita en el cuaderno o en los márgenes del libro. Echar un vistazo con frecuencia para comprobar, con discreción que están haciendo lo correcto.

**Realizar periódicamente entrevistas individuales con el alumno,** de seguimiento y motivación de su trabajo.

***Más que modificaciones en el aula, lo que se necesita es supervisar, recordar, animar, incentivar, premiar, aprobar, alimentar, motivar y estimular.***