

- **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS A TENER EN CUENTA EN UN ALUMNO CON TDHA.**

#### **¿CUÁL ES LA PROBLEMÁTICA?**

- Tienen dificultad para mantener la atención de forma sostenida y gran facilidad para la distracción.
- Falta de capacidad en la generación de la motivación intrínseca necesaria para las tareas que no tienen ninguna consecuencia inmediata o atracción para ellos.
- El rendimiento académico está por debajo de su capacidad.

#### **¿CÓMO SE MANIFIESTA?**

- **En la calidad del trabajo:** su trabajo suele ser pobre e incompleto, con mala presentación, aunque en ocasiones puedan hacerlo bien. Son muy dependientes del ambiente (organización, estructuración y supervisión).
- **En la cantidad del trabajo:** con frecuencia no terminan sus trabajos, tareas, exámenes, etc.
- **En la velocidad del trabajo:** muchos niños con TDAH trabajan más despacio, otros se precipitan, lo hacen muy rápido y comenten errores. En general, no revisan sus tareas y, cuando lo hacen, tienen gran dificultad para detectar los errores que cometen durante la ejecución del mismo.
- **En el rendimiento:** Su rendimiento puede variar significativamente de un momento a otro e incluso de un día a otro.
- **En la automotivación (autor reforzamiento):** Les cuesta mantener el esfuerzo en tareas o actividades que no les proporcionan una recompensa inmediata. Tienen dificultad para trabajar por grandes recompensas a largo plazo, en cambio, necesitan recompensas frecuentes aunque sean irrelevantes. Pueden iniciar una tarea correctamente, pero después de un tiempo están desmotivados y/o cansados y se dejan llevar por estímulos que en esos momentos son más gratificantes e inmediatos, como hablar con un compañero o mirar por la ventana; lo saben hacer, pero hay una incapacidad para inhibir esos estímulos. Se dejan arrastrar por estímulos más divertidos para ellos y recompensas inmediatas.
- **En la regulación del nivel general de alerta:** es decir, para centrarse en las demandas del ambiente y del momento (lo que ocurre aquí y ahora). Tienen dificultades para iniciar el trabajo que deben hacer, evitar la distracción y mantenerse atento en situaciones monótonas. Con frecuencia, parece que sueñan despiertos o están en las nubes cuando se supone que deberían estar atentos, concentrados y centrados en una tarea.

**Esta variabilidad suele generar mucho desconcierto en los demás, ya que en algunas ocasiones pueden hacer su trabajo rápida y correctamente, mientras que, en otras, sus tareas son realizadas mal, con errores y de manera irregular. Esto no debe llevarnos a concluir que el chico “puede”, pero “no quiere”.**

#### **¿QUÉ PODEMOS HACER?**

A continuación se enuncian una serie de estrategias metodológicas que podemos ir probando con el alumno. Observando que nos funciona mejor.

#### **Adaptaciones ambientales**

- **Situar los pupitres delante** (primera fila, cerca del profesor) de modo que se reduzca la dispersión.
- **Sentarle 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.
- Se puede **pactar con él una consigna**, para en el momento que se despiste, atraer su atención. Un toque en el hombro, un gesto, tocar en su mesa...etc. Es necesario hablarlo con el alumno y ponerse de acuerdo.
- Le puede ayudar tener un compañero que le ayude en el aula, a centrarse, a saber que hay que hacer, recordar tareas...etc. Esta función puede ser rotativa.

### **Adaptaciones metodológicas generales**

- **Comprenderle y ayudarle**, tener una **relación positiva entre el alumno-profesor**: Más que ningún otro niño necesitan los apoyos positivos, elogios y ánimos.
- **Hacerle participar en clase**: Animarle a hablar, responder, comentar. Si quiere siempre hablar, es importante negociar con él los momentos en que va a poder intervenir, fomentar el autocontrol.
- **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. Acordar con él señas.
- **Preguntarle habitualmente, que salga a la pizarra**, así conseguiremos que esté más atento, tenga más motivación y conozcamos mejor su evolución. Será manera de saber mejor cuáles son sus conocimientos y no sólo los conocimientos que transmite en los exámenes para poder evaluarlos 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.
- **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 que puedan presentar problemas**, por ejemplo cuando el niño se tambalea en la silla no esperar a que se caiga.
- **Supervise de manera especial en 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. En los exámenes le puede ayudar, darle las tareas del examen progresivamente.
- **Exámenes**. En preguntas de desarrollo muy largas donde hay que organizar información, señalar consignas sencillas para que sea capaz de organizar la información. ¿cuándo?, ¿quién?....

- **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.** Motivadoras, dinámicas, participación frecuente de los alumnos, estructuradas, organizadas 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 veces no puede realizar todas las tareas, si mandamos mucha tarea, priorizar con él que debe hacer primero y dar un poco más de tiempo.
- **Agenda.** Es imprescindible supervisar su agenda, ayudándole a que no olvide apuntar nada. Le puede venir bien apuntar no solo deberes, también puede apuntar lo que se ha explicado ese día. Es cierto que podemos esperar que un niño en la ESO ya sea capaz de gestionarse solo, pero en estos casos no lo son y necesitan mayor supervisión más tiempo de lo esperado para su edad.
- **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. Si tuviese que copiar de la pizarra puede que se pierda. Facilitarle apuntes, o colaboración de un compañero.
- **Realizar periódicamente entrevistas individuales con el alumno,** de seguimiento y motivación de su trabajo.

Página interesante si queréis consultarla y saber más.

<http://www.feaadah.org/es/sobre-el-tdah/winarcdoc.php?id=705>

También os adjunto una guía de CLM que es muy clara y sencilla para comprender esta dificultad de aprendizaje..