

TÍTULO: Retos escolares en el TDAH, desorganización #0187

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Preescolar a 6to. de primaria. De 3 a 13 años.

DESCRIPCIÓN:

En este documento se presentan estrategias para ayudar a la organización en el lugar de estudio, bien sea en la casa o en la escuela para los niños con TDAH, ya que es uno de los puntos débiles en este tipo de trastorno.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Atención y concentración
- ✓ Seguimiento de reglas
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

IMPORTANTE:

Uno de los principales problemas de los niños con TDAH es la desorganización de su lugar de estudio: el escritorio y el piso están lleno de libros apilados, de notas y papeles arrugados. O bien, la mochila tiene guardados trabajos sin terminar o que no se entregaron a tiempo.

La primera palabra que nos viene a la mente es CAOS y SUCIEDAD. Sin embargo, esto no siempre es así; los chicos con TDAH pueden tener una perspectiva diferente de la situación. Aun más, se sorprenderán, como yo, cuando les contesten con la lógica que tienen respecto a cómo organizar sus cosas, lo cual en algunos casos sí funciona, pero en otros, desafortunadamente no; más cuando no se establecen como un sistema y una estrategia útiles que puedan aprovechar para beneficiarse en su vida diaria y en sus deberes escolares.

En el tiempo que he trabajado con niños y adolescentes con TDAH en terapia, he comprobado que suelen ser pensadores visuales y para ellos, “limpio y ordenado” es sinónimo de aburrido.

Cuando he analizado con ellos la forma en como procesan la información, la mayoría me ha comentado, con sus palabras, que usan “pistas espaciales y visuales”. Es decir, recuerdan dónde están las cosas, más por cómo se VEN (su color, la etiqueta, la forma) y en relación al LUGAR en que están respecto a otros objetos. Por ejemplo, “al lado del montón de papeles que dejé la semana pasada en el escritorio”.

Si les preguntan, ¿Dónde está tu libro de matemáticas?, es muy probable que les venga la imagen del libro en el último lugar que lo puso. Pero una vez que lo quitan de su vista y lo meten en cajón con la orden de “mantener limpio el lugar”, el libro habrá desaparecido junto con la tarea que tenía que completar y la circular que debían entregar:

Por eso, muchas veces, los organizadores que compramos, como carpetas o folders con separaciones, resultan inútiles. Poner papeles dentro de un folder sin ninguna marca visual (color, estampa, etc.) será inútil, pues todos los folders para ellos son iguales; si además los ponemos en un cajón, será lo mismo que echarlos en la basura.

Les presento las siguientes estrategias que les ayudarán a enfrentar los problemas de organización que afectan no sólo la vida escolar, sino también su vida en general (no encontrar el teléfono del amigo o de la novia, perder los boletos para un concierto o la tarjeta de colección, o los audífonos para jugar X Box).

ESTRATEGIAS DE ORGANIZACIÓN EN EL LUGAR DE ESTUDIO CASA Y ESCUELA

1.- En cualquier lugar en el que se encuentre el chico, sea un cuarto, el salón de clases, a la mesa o el escritorio, deberán ustedes recordar la regla de oro: lo que esté FUERA DE SU VISTA va estar FUERA DE SU MENTE. Cualquier procedimiento, nota o instrucciones estará mejor organizada en su mente si está acompañada de imágenes y colores.

2.- Cuando se utilice un sistema de organización debe ser medido en la FORMA EN LA QUE FUNCIONA y no en LA FORMA EN QUE SE VE. Quizás el sistema que se ponga en práctica para ayudar a la organización no se verá muy bonito, pero será funcional. Si el chico puede encontrar lo que estaba buscando en menos de dos minutos, el sistema funciona, si no, tendrán que tratar otras estrategias.

3.- Si a los padres y los maestros les molesta que el lugar se vea desorganizado, es mejor que cierren la puerta o se hagan de la “vista gorda” y miren a otro lado. Siempre he pensado que como padres y maestros debemos elegir las batallas que hay que combatir. Mientras esta desorganización tenga un sentido, sea lógica para él y le permita hacer las cosas más rápidamente, será beneficiosa.

4.- En casa, elijan libreros abiertos, con repisas en las que puedan guardar las “pilas” de materiales que denominarán “en progreso”. Pueden inclusive hacerlo debajo de la cama. Pongan una tabla que puedan sacar y meter para poner los papeles y materiales que estén usando. Cuando terminen, la meten de nuevo debajo de la cama y no tienen que perder el tiempo limpiando y apilando las cosas.

5.- Si se encuentran en la escuela, y es posible, designen un lugar dentro del salón de clases, que funcione como un locker o librero. Este lugar puede estar cerca del chico y ahí acomodar sus materiales o papeles. Incluso, se puede hacer una división. En la división de la izquierda se designa lo que hay que llevar a casa y en la otra sección, lo que se queda en la escuela. El niño o joven va metiendo las cosas a lo largo del día y conforme vaya cambiando de materias.

6.- Designen las dos esquinas del escritorio para diferentes materias y el centro para otra. Inglés a la izquierda, geografía la derecha y matemáticas en medio del escritorio. Mientras van

trabajando en lo que tienen que hacer van ubicando lo que les falta, si no tienen que llevar todo, a la escuela ese día, lo dejan en cada una de esas esquinas.

7.- Compren un pizarrón de corcho donde puedan pegar, con tachuelas, papeles y notas que estén a la vista, acomodados en el orden que ellos quieran. Para niños más pequeños, pueden usar un pizarrón con imanes. Hay pizarrones pequeños que también se pueden llevar a la escuela y tener la misma funcionalidad.

8.- Si es posible, adapten un closet para convertirlo en una “mini oficina”. El chico tendrá la sensación de que tiene un lugar en donde las distracciones serán menores o serán distracciones controladas, y si es necesario, puede cerrarlo cuando requiera de “su tiempo”.

9.- Designen un lugar para dejar, antes de irse a dormir, todo lo que se necesita llevar al colegio. Funciona, por ejemplo, una canasta en la puerta, donde se ponen unos pases de colores por día. (5 colores por los 5 días). Cada pase contiene un recordatorio escrito de lo que tiene que dejar arreglado y listo para esa noche. Por ejemplo, si es lunes y tiene deportes, además de sus clases habituales, estará escrito que debe ponerse tenis. El chico lo leerá y acomodará lo que le toca llevar ese día. Tomará el pase y lo entregará al padre para que este revise y le dé el pase para poder ver la televisión, usar la computadora, etc.

10. En la escuela, es posible utilizar el mismo sistema de la canasta con los pases en donde estén las instrucciones por día. La maestra puede hacer con el chico la lista que le sirva de recordatorio de lo que no se le puede olvidar. He comprobado que la ayuda y supervisión de un maestro para integrar la rutina es necesaria por no menos de 6 semanas. Pareciera que es mucho; sin embargo, lo anterior permitirá que se vuelva rutina como acción y, posteriormente, la supervisión no será necesaria. Es mejor que lo hagan diariamente por 6 semanas que hacerlo de vez en cuando por todo el año.