

TÍTULO: Como maestra, uso estas estrategias de manejo # 0304

AUTOR: Martha Díaz de León

DESCRIPCIÓN:

La gran mayoría de los niños que presentan el trastorno por déficit de atención e hiperactividad tienen dificultades académicas como resultado de su distracción, impulsividad y comportamiento inquieto. En este artículo, ofrecemos algunas estrategias prácticas para apoyar, dentro del salón de clases, el desempeño tanto académico como personal de los alumnos con TDAH.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Atención y autocontrol
- ✓ Motivación de logro
- ✓ Monitoreo de la conducta
- ✓ Habilidades de aprendizaje
- ✓ Desarrollo emocional y conducta
- ✓ Sociabilidad

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

◆ Introducción:

Mucho se ha hablado y escrito sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Se sabe que es aquella alteración neurobiológica que se manifiesta en la dificultad para autorregular la conducta, el control de la impulsividad y el grado de actividad.

Estas conductas se pueden detectar con mayor claridad a partir de los siete años de edad; en ocasiones se presentan antes de esta edad. Para tener una mayor certeza de la presencia de estas, se debe observar al niño en los contextos en los que se desenvuelve: la casa, la escuela, los lugares de ocio y de socialización durante cierto tiempo. De esta manera, se pueden apreciar las conductas que repercuten de manera negativa en el desempeño académico, social y personal.

Es frecuente que se presenten otros trastornos en los niños con TDAH en las áreas del lenguaje, el aprendizaje y en la conducta como es el caso del trastorno negativista-desafiante, el más común; así como, la depresión y algunos otros trastornos de tipo afectivo.

La gran mayoría de los niños que presentan este trastorno tienen dificultades académicas que resultan de su distracción, impulsividad y comportamiento inquieto. Estos alumnos presentan un trastorno de aprendizaje, caracterizado por un rendimiento en lectura, cálculo o expresión escrita inferior al que se espera a su edad. Es importante mencionar que no todos los niños con TDAH presentan todos los criterios de diagnóstico de trastorno de aprendizaje.

◆ Estrategias

A continuación, ofrecemos algunas estrategias prácticas para apoyar, dentro del salón de clases, el desempeño tanto académico como personal de los alumnos con TDAH:

- 1.- Debemos asegurarnos de que el alumno tiene un diagnóstico realizado por algún experto en el área. Se debe evitar pretender ser el experto en TDAH y solicitar ayuda si es necesario, para descartar cualquier tipo de problema médico (auditivo, visual, otros...).
- 2.- Es importante acercarse al alumno y platicar con él sobre la manera en que se le puede ayudar; ellos pueden sugerir algunas estrategias y de esa manera pueden aprender mejor.
- 3.- Se le debe ofrecer un ambiente estructurado, ya que para ellos es difícil organizar el trabajo, las actividades y conductas. Intenta realizar con él listas, recordatorios, previsiones, etc., que le vayan indicando en qué momento está y qué es lo que está realizando, así como lo que le falta por hacer. Pueden hacer de manera conjunta un calendario de actividades tan predecible como sea posible y colocarlo en lugar visible. Si en algún momento se hacen modificaciones, se le debe avisar para que sepa de los cambios que ocurrirán.
- 4.- Es conveniente motivarlo para que él mismo escriba las reglas, pues de esta manera las entenderá con mayor claridad. Ésta es una forma de apoyarlos y fortalecer la confianza en sí mismos, pues saben qué se espera de ellos.
- 5.- Es esencial hacer contacto visual de manera frecuente con el niño. Una mirada puede regresarlo cuando está soñando despierto. Debido a que suele tener momentos de ausencia y es probable que pierda información que se dio, se le debe permitir hacer preguntas. Procura repetir y escribir las instrucciones: los niños con TDAH necesitan oír las cosas más de una vez.
- 6.- El alumno debe ocupar el lugar cercano al escritorio del profesor. Procura tenerlo alejado de estímulos que lo distraigan.
- 7.- Poner atención a las emociones involucradas en el proceso de aprendizaje, de esta manera lograrás ver cuando se presenten cambios de actitud o conducta y puedas apoyarlo y encausarlo. Se le deben permitir válvulas de escape tales como salirse de clase por un momento.

8.- Eliminar o reducir la frecuencia de las pruebas o evaluaciones con límites de tiempo, pues son motivo de tensión y los resultados se pueden ver afectados. Así mismo, se deben dividir las actividades largas en varias actividades cortas para evitar el agotamiento, ya que este produce un sentimiento de: "yo nunca seré capaz de hacer esto". Promover la calidad de las tareas más que valorar la cantidad.

9.- Tener siempre el registro de los progresos del alumno para ofrecerle retroalimentación, pues ver sus avances lo benefician y motivan. Mencionar sus éxitos tanto como sea posible; los niños con TDAH necesitan de elogios y ser premiados.

10.- Tratar de introducir estrategias que brinden variedad e innovación, no solo en las actividades diarias, sino también al momento de evaluar; diseñar pruebas tanto escritas como orales. Con esta variedad se evitará que se aburran.

11.- Se le debe enseñar a subrayar y esquematizar las lecturas, que aunque no son actividades fáciles para los niños con TDAH, le ayudará a estructurar lo que está aprendiendo.

12.- Al momento de dar instrucciones, hacerlo de manera simplificada, corta, práctica y con lenguaje sencillo, de esta manera podrá comprenderlas más fácilmente. Al momento de dar la explicación, usar elementos que llamen su atención.

13.- Es muy importante crear vínculos porque necesita sentirse conectado y unido con alguien en su entorno. Al tener este vínculo, se sentirá motivado y menos aislado.

14.- Sugerimos contar con una libreta entre Casa- Escuela para informar de cualquier progreso, incidente o situación que se deba informar a cualquiera de las partes, y estar en constante comunicación para beneficio del alumno con TDAH.

15. Es esencial que cada alumno con TDAH cuente con un compañero que sea un modelo apropiado, es decir, atento, ordenado, que siga instrucciones, esto lo ayudará a ir estructurando su desempeño diario.

Lo más IMPORTANTE es tener en cuenta que el niño con TDAH presenta conductas y comportamientos que no puede controlar, que no actúa de mala fe.

