

SIGNOS DE ALERTA Y ORIENTACIONES EDUCATIVAS PARA LA ACTUACIÓN EN EL CENTRO Y AULA EN ALUMNOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD (TDAH)

El presente documento ha sido elaborado en colaboración con la asociación Manchega de Hiperactividad y Déficit de Atención de Ciudad Real (AMHIDA).

DEFINICIÓN

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un síndrome conductual de origen orgánico hereditario, que se define como la incapacidad para mantener la atención y controlar la actividad al nivel esperado para la edad del paciente.

Es el trastorno del comportamiento que más se diagnostica en la infancia y se calcula que afecta de un 5% a un 7% de los niños en edad escolar y se debe a una alteración global del funcionamiento cerebral, con alteraciones que afectan a las funciones cognitiva, conductual y motora.

Aunque generalmente el TDAH se diagnostica durante la infancia, no es un trastorno que afecte sólo a los niños muchas veces se prolonga hasta la adolescencia y a etapas posteriores.

No debe confundirse con:

- Trastornos del aprendizaje.
- Trastornos de conducta.
- Trastornos de ansiedad y afectivos (depresión, ansiedad generalizada, trastorno obsesivo-compulsivo).
- Estos niños suelen ser etiquetados como molestos, distraídos, vagos, etc., por lo que es importante que los profesores sepan, qué son niños con TDAH para que tengan una visión distinta del problema.

Distinguir entre la mala conducta voluntaria y la mala conducta involuntaria.

La mala conducta voluntaria es intencional y causa problemas cuando los niños deciden no comportarse de acuerdo a lo que se les ha pedido.

La mala conducta involuntaria causa problemas que resultan del TDAH que tiene el niño.

El TDAH es un desorden en el cual los problemas son accidentales. El niño no desea voluntariamente crear estos problemas y la capacidad que usted tenga para aceptar y reconocer este hecho le ayudará a tener expectativas realistas con respecto a la conducta del niño. Esto no quiere decir que la mala conducta involuntaria deba ser ignorada. La mala conducta involuntaria, que es un resultado del TDAH, requiere de técnicas y estrategias educativas adecuadas, tanto por parte de los educadores como de los padres.

SINTOMATOLOGÍA DE LOS T.D.A.

La propia definición del síndrome, que consiste en detectar cuando un niño presenta un mínimo de las características que incluye el DSM-IV, nos sitúa ante un abanico de posibilidades inmenso y ante un síndrome bastante inespecífico, lo cual explica que, en la vida real, se apliquen tratamientos de T.D.A. a muchos niños que no se ajustan estrictamente a estas premisas.

Según el DSM-IV, se considera un T.D.A. el niño que cumple todos los requisitos que se definen a continuación:

Predominio de DIFICULTADES DE ATENCIÓN:

Para que un niño pueda ser diagnosticado de T.D.A. tiene que presentar, al menos, seis de los siguientes síntomas durante un período de tiempo mínimo de seis meses.

- Tiene dificultades para focalizar la atención en tareas escolares y presenta muchos errores por descuido.
- Dificultades para mantener la atención en un juego o en una tarea que se prolongue en el tiempo.
- Se comporta como si tuviera dificultades para oír los mensajes. Tiene problemas de escucha.
- Le cuesta seguir las instrucciones y no finaliza las tareas que empieza y no es por falta de voluntad o porque no hay entendido las consignas.
- Tiene dificultades para organizar cualquier tipo de tarea o actividad.
- Le resulta imposible desarrollar una tarea que requiere un esfuerzo mental sostenido.
- A menudo pierde los instrumentos necesarios para desarrollar sus tareas.
- Se distrae fácilmente por cualquier estímulo extraño mínimo.
- Se olvida de las actividades cotidianas que están ligadas a un planning cotidiano.

HIPERACTIVIDAD:

Se considera que existe un predominio de hiperactividad e impulsividad si presenta, como mínimo, seis de los siguientes signos por un período mínimo de seis meses.

- Muestra una marcada inquietud motora de manos y pies.
- Abandona la postura de sentado y se levanta cuando debería permanecer quieto.
- Se mueve y corre en exceso en situaciones que son inapropiadas.
- Muestra dificultades para mantener la quietud en juegos estáticos.
- Constantemente se muestra muy acelerado.
- Siempre está activo y movido, sin ningún tipo de tregua.
- Habla excesivamente y sin control.

IMPULSIVIDAD

- Contesta a las preguntas antes de que haya terminado de preguntarle.
- Tiene dificultades para mantener las reglas de un juego y los turnos de participación en una actividad grupal.
- Frecuentemente, irrumpe e interrumpe en actividades que están realizando otros.

Para que se considere un T.D.A. los síntomas tienen que haber aparecido antes de los 7 años.

Estos síntomas tienen que afectar la conducta del niño en dos o más ambientes de los que frecuenta: familia, escuela, grupo de ocio y tiempo libre, actividades extraescolares, etc.

Tiene que haber una clara, evidente y significativa presencia clínica de estos síntomas en distintos ámbitos y los síntomas tienen que entorpecer claramente su evolución.

Se constata que muchos niños que no se ajustan totalmente a estos criterios son tratados con fármacos que se utilizan en los T.D.A. Otros presentan la sintomatología sólo en casa o en la escuela y también reciben tratamientos que han sido diseñados para los T.D.A.

DIFICULTADES GENERALES QUE PUEDEN PRESENTAN

□ Dificultades generales:

- Dificultad en mantener y regular la atención, se distrae con facilidad.
- No tiene persistencia en las tareas.
- Necesita cambiar constantemente de actividad.
- Dificultad y problemas de organización de su trabajo y tareas. No escucha las instrucciones que le dan.
- Son descuidados y sucios en sus tareas escolares, cometen muchos errores.
- Están desmotivados permanentemente.
- No entienden el orden de las prioridades.

□ Dificultades Físicas:

- Falta de control motriz.
- Hablan atropelladamente, sin ordenar las ideas y con incorrecciones gramaticales continuas y permanentes.

□ Dificultades Cognitivas:

- Deficiencia cognitiva para parar y pensar antes de actuar.
- Problemas en la autorregulación de la conducta.

- Falta de verbalizaciones internas que le recuerde como hacer una tarea
- Dificultad para seguir las ordenes e instrucciones que les dan o para realizar lo que se les pide.
- No pueden realizar resolución de problemas incluso los interpersonales.
- No analizan las alternativas de respuesta a los problemas.
- Déficit de memoria, incluso con C.I. alto.
- Grandes dificultades de aprendizaje como consecuencia de todas las dificultades cognitivas.

□ **Dificultades Emocionales.**

- Reacciones desproporcionadas, subjetivas, intensas y duraderas al entorno.
- Inmadurez y comportamiento infantil.
- Gran sentido del ridículo.
- Inteligencia emocional baja.
- Muy alterables, cambiables y frustrables con facilidad.
- Inconsistencia temporal: hoy lo hace muy bien, mañana es incapaz de llevarlo a cabo.

□ **Dificultades Sociales.**

- En algunos casos su impotencia o rechazo les lleva a la agresividad.
- Incumplimiento de normas establecidas.
- Auto concepto negativo debido a los castigos.
- Percibido como un niño/a incómodo.

Uno de los aspectos fundamentales que señalan todos los autores es la importancia del centro de enseñanza, de su acercamiento al problema y de la manera en que este sepa afrontar a los alumnos con estas características.

ORIENTACIONES EDUCATIVAS

- **Durante las etapas de Educación Infantil y Primaria:**
 - Observe con detalle el comportamiento del alumno. Usted puede ser quién detecte los primeros indicadores.
 - En cualquier caso, póngase en contacto con el orientador, y a través del equipo de orientación y apoyo de su Centro, se establecerán las medidas a adoptar, y en su caso la colaboración con otros profesionales (Pediátrica, Equipos de Salud Mental, Asociaciones...).
 - Asegúrense, de que el resto de profesores conocen el problema del alumno.
 - La propuesta educativa más adecuada será proporcionada en coordinación profesores-equipo de orientación y apoyo.

- **Durante la Etapa de Secundaria**
 - Lo más lógico es que el alumno haya sido detectado en las etapas anteriores.
 - Solicite al Departamento de Orientación de su Centro una evaluación psicopedagógica completa, y en caso necesario ellos establecerán las redes de colaboración necesarias con otros profesionales y Asociaciones.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN, PAUTAS Y CONSEJOS PARA UTILIZAR EN EL AULA Y EN LAS SESIONES DE APOYO, REFUERZO Y EVALUACIÓN.

Las estrategias son útiles para la intervención educativa de los profesores con los niños hiperactivos en el aula. Deben ubicarse en una dinámica de trabajo en equipo en que tanto la evaluación de necesidades como las intervenciones y programas educativos han de ser multimodales e implicar a padres, profesores, dirección del centro, orientador y médico cuando se precise.

Hay que tener claro que los problemas que acompañan a la hiperactividad son problemas que hay que abordar a largo plazo, no con una intervención puntual de trimestre o año, será necesario establecer un programa de intervención multidisciplinar coordinado por el orientador/ra del centro y que podrá durar uno o varios cursos, ya que conforme el niño va creciendo y subiendo de escala educativa, las exigencias son mayores y suele precisarse tratamiento específico en diferentes ámbitos de aprendizaje.

No todos los niños hiperactivos necesitan adaptaciones curriculares individuales, pero sí algunos. Dichas adaptaciones serían realizadas por el Orientador del centro educativo, el tutor y los profesores del niño, al igual que se hace con otros niños que presentan necesidades educativas.

Las orientaciones que se presentan a continuación se ubican en el contexto del grupo-clase y del centro escolar y benefician tanto al funcionamiento de los niños con problemas como al de los otros niños

Lo que el profesor debe saber:

- Información y conocimientos sobre TDA y TDAH, el profesor mantendrá una estrecha relación con los padres y los profesionales que participen en el tratamiento del alumno.
- Ser un buen modelo que permita a sus alumnos aprender estrategias de afrontamiento y resolución de problemas.
- Conocer y practicar técnicas de modificación de conducta: saber elogiar y recompensar a los alumnos, establecer límites y aplicar consecuencias.
- Valorar las diferencias de estos alumnos, la diversidad de estilos de aprendizaje y darles la oportunidad de sacar a la luz lo que saben hacer bien.
- Enseñar y entrenar en habilidades sociales con sus compañeros aprovechando las circunstancias naturales de la interacción cotidiana entre los alumnos.
- Es esencial proporcionar a los alumnos TDAH un ambiente estructurado, predecible: informe de las reglas y normas del aula y que estén siempre a la vista .
- Mantenga siempre a la vista los horarios y cualquier variación de la rutina, anticipe las novedades.
- Establezca horas específicas para tareas específicas.
- Estos niños en la mayoría de los casos lo que necesitan es una adaptación metodológica.
- Estos niños tienen un “tempo” diferente a los demás en todo lo que hacen.
- Estos niños suelen tener un tiempo máximo de atención sostenida que no suele superar la media hora: estos niños pueden beneficiarse de la máxima “menos es mas”, si el alumno demuestra eficiencia en la resolución de diez problemas matemáticos y empieza a distraerse y a no mantener la atención, no es necesario cumplimentar los veinte que hemos mandado al resto de los compañeros.
- Incapaces de realizar tareas largas y/o complejas de una vez.
- Los niños hiperactivos necesitan disciplina, pero esa disciplina ha de nacer de la autoridad del profesor, que se basa en un trato digno del niño aceptándolo como persona valiosa a pesar de los problemas que nos causa, en una buena relación afectiva y en una actitud del profesor paciente, comprensiva y dispuesta a enfrentarse a los problemas y a solucionarlos.
- Atención con las tareas para casa, disminuya su cantidad, compruebe que sabe resolverlas antes en clase, no mande lo que haya quedado incompleto en el aula, explique a la familia cómo la va a implicar y su grado de control sobre la ejecución de las tareas (intentar que sea el mínimo, las tareas para casa son la pesadilla de las familias y el motivo de problemas permanentes) y premie su realización antes que su correcta competencia.

Lo que no se debe hacer:

- No concentrarse en los aspectos negativos de su comportamiento.
- No prejuzgarlo calificándole de falta de interés.
- No interpretar que su falta de interés es deliberado, consciente o voluntario.
- No subestimarlos, rinden por debajo de sus posibilidades.

Sugerencias para el aula:

- Evitar que se sienten cerca de una ventana o puerta, para que los estímulos externos no logren modificar su nivel de atención.
- Indicarle que solo tenga encima de la mesa el material imprescindible para la realización de la tarea asignada en ese momento.
- Sentarlo cerca del profesor, en las primeras filas, de manera progresiva, sin reseñarlo delante de los compañeros. Esto facilita la atención durante las explicaciones del profesor.
- Sentarlo junto a un compañero ordenado y atento.
- Darles actividades o tareas cortas y graduadas, de manera que puedan concluir las sin dificultad.
- Intentar estructurar al máximo la rutina escolar, colaborando en la organización y el orden de las actividades diarias.
- Elogiarlos cuando logran concluir una tarea, demostrando y confirmando su capacidad de organización.
- Es útil la utilización de recursos informáticos, ya que logran permanecer sentados, debido a que el movimiento está fuera.
- Intentar motivarlos en juegos o tareas que acaparen su interés, colaborando en la organización de los mismos y supervisando el desarrollo sin intervenir, para ayudarlos a reconocer sus logros.
- Progresivamente incluirlos en debates y discusiones con sus compañeros, aclarando inicialmente las reglas del mismo, como también especificar que cada uno tiene su turno para hablar, induciéndolos a organizar también su discurso oral.
- Demostrarles el perjuicio de la no conclusión de sus tareas, para que paulatinamente vayan estructurando y organizando sus actividades en pro de un mayor beneficio.

Organización en las clases

- Establecer límites claros y concisos, no punitivos, en el caso necesario
- Tienen grandes dificultades para llevar una agenda organizada, clara y limpia. Su falta de organización se lo impide.
- Hacerles listas sobre lo que tienen que hacer cada día, los deberes y/o ejercicios y el material que necesitan y comprobar que lo anota en su agenda para que les sirva como referencia cuando se sientan perdidos.
- Tener una planificación de las tareas escolares y llevarla en la agenda. Lo no programado les cuesta mucho.
- No hacerlos ni distintos ni diferentes al resto de compañeros. No resaltar especialmente su problema y dificultad públicamente ni de manera ostensible.
- Simplificar las instrucciones, usar palabras motivantes e intentar siempre atraer su atención
- No exigir todo a la vez. Desmenuzar en pequeños pasos y reforzar.
- Intentar que aprendan técnicas de subrayado y notas al margen. Les ayuda a focalizar su atención.
- Tratar de ayudarles a que sean más auto-observadores, ya que no tiene idea de cómo se comportan. Y hacerlo de manera constructiva. (¿Te diste cuenta de lo que hiciste?, ¿Cómo lo podrías decir de otro modo?, ¿Pensaste como podría sentirse el otro con lo que dijiste/hiciste?, etc.)
- Ser muy explícito y claro con lo que se espera de ellos.
- Usar recompensas e incentivos.
- Ayudarles discretamente en el aprendizaje de habilidades sociales. Muchos chicos/as son vistos como egoístas o indiferentes cuando en realidad no saben como interactuar.
- Reforzarles las cosas bien hechas y los éxitos alcanzados ya que vienen de muchos fracasos y necesitan que se les reafirme y motive.

Durante las clases

- Hacer frecuentes contactos visuales, para hacerles volver de su falta de atención. Hay que mantenerle la atención constantemente, dirigiéndose al alumno/a mientras se explica.
- Repetir las indicaciones. Necesitan que se les diga más de una vez. Y dar las instrucciones paso a paso.
- Comprobar que copia las cosas de la pizarra.
- Permitirles alguna válvula de escape en clase, como salir un momento. Sin hacer incidencia en su dificultad delante de sus compañeros.
- No permitir nunca que se quede solo/a cuando se agrupan de dos en dos para hacer un trabajo. Si esto ocurre el profesor hará los grupos o los dispondrá de tres en tres.

- Sacarlo a la pizarra cuando este seguro de que lo va a hacer bien, haciendo así que el resto de sus compañeros lo consideren importante, ya que estos niños pasan totalmente desapercibidos en la clase.
- Cuando se va a enseñar algo, primero anunciarlo, después enseñarlo y luego decir lo que se enseñó. También escribir lo que se va a enseñar a la vez que se le dice.
- Destacar más la calidad que la cantidad (tareas, preguntas, ejercicios, preguntas de examen, etc.) de manera que no se aburran y se distraigan.
- Darles responsabilidades en la medida de sus posibilidades.
- Para poder aprender necesitan sentirse conectados y enganchados con el profesor.
- Para cualquier actividad, sea del tipo que sea, necesitan saber anticipadamente lo que va a pasar, para poder prepararse internamente.

- Con adolescentes utilizar estrategias para que aprendan a escuchar más atentamente. Como sugerirles que escriban pequeñas notas sobre lo que el profesor dice. (“¿Que quiso decir con eso?”, “¿Qué es lo más importante”?, etc.,)
- Las tareas deben tener un formato sencillo y con pocos estímulos. Por ejemplo una o dos actividades por hoja y dejar espacio suficiente entre los enunciados para contestar
- Fraccionar las tareas largas en tareas más cortas, una a una o de forma fraccionada. Las personas con TDAH frente a una tarea extensa se sienten abrumados tienden a pensar que no serán capaces de hacerlo y provoca frustración. E ir reforzando cada paso conseguido.

Apoyos y Refuerzos

- Procurar la suficiente y necesaria **coordinación** entre el profesor de la asignatura y el de apoyo para que las actitudes hacia el alumno y las indicaciones metodológicas sean las mismas.
- A la hora del refuerzo trabajar sólo las dificultades concretas y eliminar lo superfluo.
- Suficientes horas de apoyo individual a la semana, tanto por parte del PT como de otros profesores, en las asignaturas fundamentales.
- Desdoblamiento, en su caso, de las asignaturas que cada alumno con Déficit de Atención necesite.
- El profesor de apoyo individual ha de ser la misma persona durante todo el curso y estar coordinado permanentemente con los respectivos profesores de las diversas asignaturas.

Evaluación y exámenes

- Controlar que anota bien en la agenda las fechas de los exámenes- controles y el contenido que entra en cada examen.
- Es muy útil valorar el trabajo diario para evitar exámenes- controles continuos.
- Es muy útil valorar diariamente sus tareas y controlar sus progresos frecuentemente. Esto les ayuda a saber que se espera de ellos y si están alcanzando sus metas y si van en la dirección deseada por el profesor.
- Es muy conveniente realizar los exámenes- controles por etapas. Nunca un examen-control de cinco preguntas muy largas seguidas.
- Es muy conveniente no realizar más de un examen-control al día. Procurando que sea en las tres primeras horas de la mañana, (esta sugerencia está dirigida especialmente a los alumnos/as que estén con tratamiento farmacológico).
- Siempre que sea posible reducir el contenido del examen-control con respecto a sus compañeros.
- Nunca hacer el mismo examen del resto de los alumnos en dos sesiones diferentes. Esto les hace perder la explicación de las siguientes clases.
- Tratar de evitar los exámenes- controles con tiempo determinado y excesivamente largos.
- Procurar poner en un examen-control, en la misma pagina, dos tareas. Primero una y cuando se ha acabado se pone una segunda con mucho espacio para contestar. Y dar opción de terminarlas con el profesor de apoyo y/o refuerzo.
- Siempre que se pueda durante la realización del examen brindarle un apoyo individual, para centrarles la atención con preguntas como: “vuelve a leer”, “ párate y piensa”, “estoy seguro que lo sabes”, “termina la pregunta”.
- Siempre que EL ALUMNO LO NECESITE se realizará la EVALUACIÓN DE FORMA INDIVIDUAL, sustituyendo las preguntas escritas por orales, o las orales por escritas, según resulte más beneficioso para el alumno con Déficit de Atención.