

GUÍA BREVE PARA PROFESORES



TDAH

QUÉ QUIERE DECIR

Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad, TDAH.

QUIÉN LO PADECE

Se produce en niños, adolescentes y adultos. Aproximadamente, hay de 1 a 3 niños con el trastorno en una clase de 30 alumnos. En adultos, de 1 a 5 de cada 100 de las personas que trabajan con nosotros presentará el trastorno. Es más frecuente en varones.

CÓMO SE MANIFIESTA

Se caracteriza fundamentalmente por presentar alguna de las siguientes características: dificultades para mantener la ATENCIÓN y CONCENTRARSE (fijarse en pequeños detalles), HIPERACTIVIDAD (inquietud excesiva) e IMPULSIVIDAD. Estas dificultades deben haber estado presentes de forma clara desde la primera infancia y en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve la persona (casa, colegio, calle). Puede acompañarse secundariamente de baja tolerancia a la frustración, inconsistencia en las relaciones con otros, alteraciones de la conducta o disminución acusada de la autoestima.

A QUÉ SE DEBE

Consiste fundamentalmente en un retraso en la maduración del cerebro en funciones tan importantes como la capacidad de planificar de forma ordenada y secuenciada con una meta concreta, organizar un trabajo, esperar el resultado de algo o aprender de la experiencia (funciones ejecutivas).

Su origen puede deberse a la combinación de causas genéticas o hereditarias (muchos padres también lo fueron y nunca fueron diagnosticados) y ambientales (ambientes excesivamente estimulados, educación poco consistente, contacto excesivo con plomo y tabaco, complicaciones en el embarazo o nacimiento, etc.).

El TDAH constituye un subgrupo dentro de los trastornos de conducta, que tiene tratamientos específicos y que, bien gestionado, tiene buen pronóstico. Es fundamental realizar un diagnóstico correcto ya que puede confundirse con otros trastornos de conducta y no todos los trastornos de conducta son TDAH. Puede confundirse igualmente con problemas de la vista o el oído (como leves hipoacusias o déficit de convergencia visual), así como con otros problemas de aprendizaje u otros trastornos mentales como depresión y ansiedad. Por eso es importante que si los profesores detectan un niño con problemas, lo observen cuidadosamente, avisen al orientador o especialista en psicopedagogía del centro y hablen con la familia, para que ésta ponga en marcha una entrevista con su pediatra, quien decidirá si lo envía al especialista en psiquiatría infantil y de la adolescencia (o al neuropediatra). Ante la dificultad para contar con pruebas de diagnóstico específicas aplicables en todos estos casos, lo fundamental es

la historia y la observación clínicas en los diferentes ambientes, guiada por un especialista con experiencia, con el que deben colaborar familia y colegio, ofreciendo información regularmente y según unos puntos de interés que él mismo les señalará.

TRATAMIENTO

Lo más importante del tratamiento es evitar que el modelo de funcionamiento desorganizado típico de estas personas se imponga durante el resto de su vida, dificultándoles las relaciones con los demás, el mantenimiento de sus estudios o trabajos y el equilibrio mental necesario para gestionar su ansiedad y regular su estado de ánimo y su conducta. Para ello es necesaria una intervención coordinada y bidireccional de padres, profesores, orientadores y médicos del chico/a.

Existen múltiples formas de tratar el TDAH y para ello conviene seguir cuidadosamente las indicaciones del especialista (psiquiatra infantil o neuropediatra). Los tratamientos con más aval científico son los tratamientos cognitivo-conductuales. También se pueden aplicar intervenciones de tipo interpersonal y de apoyo, según las consecuencias del trastorno en la vida del niño, y su edad y disposición. Ocasionalmente pueden complementarse con psicoterapias más intensivas. La medicación puede ser útil en ocasiones, aunque no debe sustituir a las medidas pedagógicas y educativas adecuadas, que deben instaurarse en todos los casos.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PROFESORES

1. Detección.
2. Modificaciones estructurales en el entorno educativo.
3. Implantación de modificaciones en el estilo educativo adaptándolo a las dificultades específicas de estos niños para mejorar su aprendizaje y rendimiento.

El objetivo de la ayuda del profesor será ir modificando los patrones inadaptados de conducta, mejorar el aprendizaje, aumentar la motivación hacia el mismo, y mejorar las relaciones con los demás.

1. Detección

El profesor puede sospechar la presencia de un TDAH si observa en el alumno:

- » Incapacidad para resistirse a las distracciones.
- » Necesidad de movimiento continuo.



» Errores repetidos:

Por omisión o adición (quitar o poner letras a las palabras).

Por sustitución (unas palabras por otras).

Por comprensión escasa a nivel verbal (oral o escrita).

Por desmotivación o rechazo de actividades que requieran esfuerzos mentales.

Por inconsistencia en la respuesta (casi siempre bien y, de vez en cuando fallos graves o rendimiento muy irregular en general).

Por desorganización de las tareas.

Por impulsividad y falta de razonamiento (responden antes incluso de terminar la pregunta).

Rendimiento inferior a lo esperado por su aparente capacidad.

En general, ejecución irregular, atropellada, desorganizada.

Comunicación con los padres: A la hora de comunicar a los padres de un alumno la presencia de estos rasgos

en su hijo, hay que tener en cuenta que la asimilación de la información de que el niño tiene un problema es siempre progresiva. Es difícil que los padres lo acepten y lo asimilen en una sola reunión. Puede ayudarnos a hablar con ellos hacer un ejercicio de empatía y tratar de ponernos en su lugar, para ver cómo nos gustaría a nosotros que nos transmitieran ese tipo de información. Una buena forma de hacerlo es mostrando un tono afable, una mirada sincera, y transmitirles que estamos con ellos y que nos vamos a implicar en el cuidado de su hijo. Conviene evitar expresiones que puedan dar a entender que este es “su problema”, que están solos en esto o que se busquen la vida. Puede ser conveniente ofrecerles seguir hablando de ello en algún otro momento si lo necesitan.

Hay que transmitirles, de alguna forma, que su hijo tiene un estilo de aprendizaje atípico, que tiene algunas dificultades para asimilar la información igual que la mayoría de los niños. Podemos empezar por destacar primero sus virtudes porque es en ellas en las que nos vamos a apoyar para ayudarle. Parece recomendable no utilizar términos como problema, trastorno, diagnóstico o enfermedad, que son más propios de los médicos (que probablemente sepan mejor cómo utilizarlos) y limitarnos a hacer hincapié en sus rasgos o en las facetas atípicas que hemos ido detectando. Parece importante tener en cuenta la forma de ser de los padres (si son más o menos competitivos, más o menos ansiosos, más o menos estrictos...) para adaptar nuestro discurso a sus características. No hay que frustrarse si la primera reacción no es positiva. Después de la primera reunión, conviene hacer un seguimiento cercano: llamarles para saber si han acudido a la cita con el pediatra, neuropediatra, o el psiquiatra infantil para ver cómo ha ido, comentarles los progresos que vamos detectando en su hijo, interesarnos también por cada uno

de ellos como personas... Suele tranquilizar mucho a los padres que los representantes del colegio les vayan demostrando su implicación en el cuidado especial del chico y que aprecien que desde el colegio también se van adoptando algunas de las medidas que comentamos en esta guía, haciéndoles partícipes de ellas.

2. Modificaciones estructurales en el entorno educativo

Repítale con cierta frecuencia las normas, asegúrese de que las comprende.

Trate de generarle horarios y “rutinas” que le permitan sentirse seguro en un terreno conocido (valore el uso de una agenda).

Intente transmitirle la importancia de tener una hora de fin de las actividades intelectuales.

Fragmente las tareas en periodos cortos de tiempo para aquellas que requieran un alto nivel de atención/concentración.

Utilice pistas visuales para recordarle la secuencia de los procesos (pegatinas de colores).

Motívele pidiéndole que colabore con usted en la organización de la clase.

Búsquele un compañero ordenado y atento con el que pueda conectar bien y que le sirva de referencia cuando se ha despistado.



Ubíquelo en las primeras filas del aula, con pocos estímulos delante y un campo de visión no excesivamente extenso (buscamos que no esté sobreestimulado), si puede ser, cerca de usted.

3. Implantación de modificaciones en el estilo educativo adaptándolo a las dificultades específicas de estos niños para mejorar su aprendizaje y rendimiento.

» Indicaciones generales.

Piense en la posibilidad de un TDAH cuando un alumno no rinda al nivel al que aparentemente podría hacerlo.

Piense que a veces el alumno NO PUEDE hacer las cosas mejor, y no que no quiere.

Trate de identificar el tipo de inteligencia predominante en el alumno y cuál es el modelo de aprendizaje que mejor le va para poner en marcha medidas en ese sentido.

Intente descubrir los aspectos positivos del alumno y hágale ver que los valora.

Corrija los aspectos negativos con el menor ruido posible y siempre intentando motivar.

Pruebe modificaciones que le permitan organizarse, con recordatorios y estimulación frecuente, pero sin sobre-estimular.

Busque una señal “privada” entre usted y el alumno para indicarle que está comportándose de forma poco adecuada y que tiene que parar (gesto de stop con la mano, o tocarle el hombro al pasar).

Permítale sentir que es importante para usted y que usted está dispuesto a ayudarlo.

Dedíquele un tiempo específico en el que estrechar los lazos y conocerle mejor.

Utilice continuamente el halago por lo que haga bien, señalándole qué exactamente es lo que a usted le ha gustado de él (etiquetado).

Negocie con él metas específicas, ofreciéndole la posibilidad de ganar premios que le motiven.

Permítale que participe regularmente en la clase (buscando que salga a la pizarra si sospecha que lo va a hacer bien).

Acérquese regularmente a su mesa para enviar mensajes positivos.

Háblele a la cara asegurándose de que le mira.

Diríjase a él por su nombre con mensajes cortos, directos y concisos.

Fortalezca áreas básicas como lectura, escritura, alfabeto, cálculos habituales, actualizaciones del horario, revisión de agenda.

Fomente que el alumno hable consigo mismo (en silencio) para comprender mejor lo que está haciendo.

Invítele a la reflexión sobre sus conductas y establecer relaciones de causa-consecuencia.

Entrénele en resolución de problemas: identificar, definir comprensivamente, proponer soluciones, elegir una estableciendo un plan para ponerla en práctica y evaluar los resultados reflexionando sobre lo que pudo haberse hecho mejor desde el principio.

Motívele para hacer planes específicos y realistas, con objetivos intermedios hasta su consecución.

Anticípese a las situaciones conflictivas, tratando de evitarlas sin que el chico se entere.

Comente con él y hágale ver las conductas inadecuadas pero llámelo la atención sólo si no hay otro remedio, sin violencia, con un tono de voz suave.

Evite los castigos, pero si hubiera que llegar a uno, los más adecuados son el tiempo fuera o un lugar y un tiempo para desestimularse y reflexionar.

Evite ponerle en evidencia delante de los demás o las recriminaciones llamativas.

Sea expresivo en cambio para reconocerle lo que ha hecho bien.

Trate de identificar áreas exitosas del alumno aunque no sean estrictamente académicas y motívele en la realización de las mismas, aunque las desarrolle fuera del aula (preguntarle por deportes que practica, por las clases de pintura, etc.).

Recuerde que todo se puede entrenar, hay que ser creativo para imaginarse de qué manera hacerlo en cada situación.

Comunique sus inquietudes respecto del alumno a otros profesores y a los padres para tratar de buscar soluciones.

Valore desde el primer momento la posibilidad de que el alumno sea evaluado psicopedagógica o clínicamente.

Colabore con los médicos aportándoles la información sobre el alumno en el colegio; es valiosísima.

Colabore con los padres para que el alumno aprenda a organizarse: desde una actitud positiva, con citas regulares y desde unas expectativas realistas.

Intente que el niño encuentre siempre placer en aprender.

» *Los deberes*

Valore el volumen y carácter de las actividades y deberes propuestos para ser realizados en casa.



Estos niños necesitan prioritariamente aprender a estudiar, concentrarse, organizarse.

Repetir las cosas muchas veces no tiene para ellos valor añadido. Si están cansados, saturados, es tarde, etc, harán las cosas mal aunque las sepan hacer bien.

Tenga en cuenta que estos niños necesitan hacer ejercicio y realizar otras actividades en las que puedan destacar o al menos ser más competentes que en los estudios.

» *La evaluación*

En el caso de los niños hiperactivos algunas indicaciones útiles para evaluar su conocimiento y no su ejecución podrían ser:

Permitirle que tenga más tiempo que otros en la realización de exámenes, o que los tenga por fases.

Valorar la realización de exámenes orales.

Dividir los exámenes en partes.

Evaluar de forma continuada y de muchas maneras el conocimiento, no limitando la evaluación a la ejecución en un determinado tipo de exámenes.

Tratar de proporcionar corrección inmediata a sus errores, indicándole fórmulas para automatizar la respuesta correcta desde la razón (primero razonar, luego automatizar).

En general, averiguar lo que sabe y no cómo responde en un examen.

Adaptado de TDAH: Guía breve para padres de la Asociación Elisabeth d'Ornano para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad.



¿Querés saber más sobre el TDAH?

Visitá nuestra web



- ✓ Entrevistas
- ✓ Consejos
- ✓ Testimonios
- ✓ ¡Y mucho más!

www.hablemosdetdah.com.py

