60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Basado en:

Edward M. Hallowell, MD and John J. Ratey MD

(c) 1992 Modificado y ampliado por el DM. Psiquiatra infantil Joaquín Díaz Atienza.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 1

Estar seguros de que el alumno tiene realmente un TDAH, descartando cualquier tipo de problema médico (Audición, visión, otros...).

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 2

Asegurarse de tener el apoyo de la escuela, de colegas, de los padres y de un conocedor del TDAH a quien preguntar.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 3

No temer pedir ayuda.
No pretender ser un experto en TDAH.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 4

Preguntar al niño cómo poder ayudarlo. Ellos pueden decir cómo pueden aprender mejor si se les pregunta.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 5

Los niños con TDAH necesitan estructura. Su ambiente debe estructurar lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos.
(Listas, recordatorios, previsiones, límites, etc.)

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 6

Poner atención a las emociones involucradas en el proceso de aprendizaje.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 7

Hacer que ellos escriban las reglas y las entiendan. Los niños con TDAH establecen su confianza en la medida en que saben qué se espera de ellos.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 8

Repetir y escribir instrucciones: los niños con TDAH necesita oír las cosas más de una vez.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 9

Hacer contacto visual frecuentemente con el niño. Una mirada puede recuperarle cuando está soñando despierto. Darle permiso para hacer preguntas.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 10

Sentar al niño cerca del escritorio del profesor o cerca de donde éste esté. Le ayudará a alejarlo de estímulos que le distraigan.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 11

Tomar el control estableciendo límites de forma consistente, predecible, oportuna y planificada.
Contener sin castigar.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 12

Hacer un calendario de actividades tan predecible como sea posible.
Colocarle en lugar visible.
Si se hacen modificaciones advertirle.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 13

Ayudar al niño a hacer sus propios calendarios de actividades para después de la escuela.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 14

Eliminar o reducir la frecuencia de las pruebas o evaluaciones con límites de tiempo.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 15

Permitir válvulas de escape tales como salirse de clase por un momento.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 16

Ir en busca de la calidad de las tareas más que valorar la cantidad.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 17

Supervisar los progresos frecuentemente. Los niños con TDAH se benefician enormemente de "feed-back" frecuentes.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 18

Dividir las actividades largas en varias actividades cortas. Las actividades largas agotan al niño y le harán regresar al tipo de respuesta emocional: "yo nunca seré capaz de hacer esto".

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 19

Introducir innovaciones diarias.
No ser convencional.
Los niños con TDAH odian estar aburridos.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 20

La mejor manera de lidiar con el caos en el aula es prevenir y anticiparse a las situaciones.
No sobreestimular.
Los niños con TDAH pueden "hervir".

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 21

Buscar y subrayar el éxito tanto como sea posible. Los niños con TDAH necesitan elogios y ser premiados.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 22

Enseñarles pequeños trucos, como reglas mnemotecnias, claves, ritmos, códigos, etc. Los niños con TDAH tienen frecuentemente problemas con la "memoria de trabajo activa"

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 23

Enseñar a esquematizar y subrayar. Estas técnicas no son fáciles para los niños con TDAH, pero una vez las aprenden, pueden ayudarlos a estructurar y darle forma a lo que están aprendiendo.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 24

Anunciar lo que se va a decir antes de decirlo. Los niños con TDAH aprenden mejor visualmente que por medio de la voz. Escribir lo que se va a decir así como lo que se está diciendo.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 25

Simplificar las instrucciones. Cuanto más simple sea el lenguaje, mayor será la posibilidad de ser comprendido. Decir las cosas llamando su atención.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 26

Usar el "feedback" para ayudarles a convertirse en auto-observadores.
Hacer preguntas como:

- ¿Sabes lo que acabas de hacer?
- ¿Cómo crees tú que podrías haber dicho eso de forma diferente?
- ¿Por qué crees que aquella niña se ve triste cuando tú dices lo que estás diciendo?

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 27

Expresarse de forma clara y determinante.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 28

Usar un sistema de bonificación con puntos o de recompensa para los más pequeños, para la modificación conductual. Los niños con TDAH responden bien a recompensas e incentivos.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 29

Ofrecer advertencias claras y específicas como un "coach social" para que aprendan a interactuar. Por ejemplo, decir: "antes de que cuentes tu historia pídele a otra persona que cuente la suya primero".

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 30

Enseñar destrezas para resolver exámenes.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 31

Hacer juegos de las cosas. La motivación mejora el TDAH.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 32

Separar parejas y tríos, incluso grupos completos, que no funcionan bien juntos.
Intentar muchos cambios.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 33

Poner atención a los vínculos. Los niños con TDAH necesitan sentirse unidos, conectados.
A medida que ellos sienten ese vínculo, se sentirán motivados, conectados y menos desentonados.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 34

Dar responsabilidades en la medida de sus posibilidades.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 35

Intentar tener un cuaderno de comunicación Casa-Escuela-Casa para evitar "desencuentros" en las reuniones y contribuir al feedback que necesitan.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 36

Intentar hacer informes diarios sobre los progresos.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 37

Realizar breves intercambios al final de la clase para crear una estructura para el autoinforme.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 38

Adelantar lo que está por venir, de tal manera que ellos puedan prepararse internamente.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 39

Premie, apruebe,
estimule, alimente.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 40

Hacer que escriban notas para que ellos mismos recuerden sus preguntas. Les ayudará a oír y comprender mejor.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 41

Considerar el desarrollo de alternativas a la escritura a mano.
Administrar pruebas orales.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 42

Mantener la clase atenta señalando a diferentes partes del salón cuando necesite su ayuda.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 43

Tratar de que cada niño tenga un compañero en cada proyecto, con teléfono.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 44

Explicar y tomar con naturalidad el tratamiento que el niño recibe, para evitar estigmas.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 45

Mantener reuniones con los padres a menudo. Evitar el patrón de reunirse únicamente en momentos de problemas o crisis.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 46

Promover la lectura en voz alta en casa y en la escuela.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 47

Repita, repita, repita...

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 48

Realizar
con ellos ejercicio,
preferiblemente
enérgico y divertido.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 49

Realizar una preparación previa al comienzo de las clases para que el niño maneje el material necesario con seguridad.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 50

Buscar sus momentos de brillantez.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 51

No pretender cambiar todas las conductas no deseadas al mismo tiempo.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 52

Utilizar el refuerzo positivo aplicando de forma inmediata premios y/o recompensas fáciles y disponibles para recompensar.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 53

Utilizar preferiblemente premios en lugar de castigos para que el niño sienta el colegio como algo estimulante en donde se le aprecia, se le quiere y se le enseña.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 54

Evitar aquellas situaciones que el niño con TDAH no puede controlar. No dejarle mucho tiempo inactivo.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 55

Hacer lo posible por no prestar atención a las conductas no deseadas y aplicar refuerzo a las que se consideren apropiadas.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 56

Tener en cuenta que el niño con TDAH presenta comportamientos que no puede controlar. No creer que lo hace de mala fe.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 57

Estructurar el espacio de la clase en filas.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 58

Que pueda usted moverse con facilidad.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 59

Los alumnos TDAH deben estar cerca del profesor.

60 Recomendaciones para intervenir el TDAH en el aula

Recomendación 60

Colocar al lado del niño con TDAH a alumnos que sean modelos apropiados: atentos, ordenados y que suelan cumplir las órdenes.