



Colegio
San José
Lugo



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDADE (TDAH)

A recente reforma educativa, incorpora, por primeira vez con rango de lei, o alumnado con TDAH entre o considerado con necesidade específica de apoio educativo. Isto comporta que se trata dun alumnado que é preciso identificar, e ao que hai que prover dos adecuados recursos e estratexias para acadar os obxectivos das distintas ensinanzas.

1. Definición:

O trastorno por déficit de atención e hiperactividade é un patrón persistente de conduta de desatención, hiperactividade e impulsividade que inflúe negativamente no funcionamento e no desenvolvemento das nenas, dos nenos e dos adolescentes afectados. A desatención obsérvase na existencia de comportamentos como a dificultade para manter a concentración nas tarefas, a falta de perseveranza durante a súa realización e a desorganización. A hiperactividade refírese ao exceso de mobilidade e á inquietude constante). E a impulsividade ten que ver coas actuacións sen pensar nas consecuencias, coa procura da recompensa inmediata, así como a dificultade para agardar polos beneficios que se demoran no tempo.

2. Manifestacións do TDAH

Relacionadas coa inatención:

- Non adoita prestarlles atención suficiente aos detalles ou incorre en erros, por descoido, nas tarefas escolares, no traballo ou noutras actividades.
- A miúdo ten dificultades para manter a atención en tarefas ou en actividades lúdicas.
- Normalmente non escoita cando se lle fala directamente e a súa mente parece que está noutro lugar.
- Non acostuma a seguir as instrucións e non remata as tarefas.
- A miúdo ten dificultades para organizar as tarefas e as actividades.
- Normalmente evita, desgústase ou resístese a dedicarse a tarefas que requiren un esforzo mental continuado.
- A miúdo extravía obxectos necesarios para as súas tarefas ou actividades.
- É habitual que se distraia por estímulos irrelevantes e ata cos seus propios pensamentos.

Relacionadas coa hiperactividade:

- A miúdo móvese, repica cos dedos, mans e/ou cos pés- sobre unha superficie ou retórcese no asento.
- Acostuma a erguerse do asento e moverse en situacións nas que é impropio facelo.
- Normalmente ten dificultades para xogar ou para dedicarse a actividades de ocio tranquilamente.
- A miúdo fala en exceso.

Relacionadas coa impulsividade:

- Acostuma a precipitar respostas antes de que rematen as preguntas.
- A miúdo ten dificultades para esperar a súa vez. Por exemplo: ten dificultades para esperar nunha fila.
- Acostuma a interromper as demais persoas.

Manifestacións relacionadas co ámbito escolar:

O ámbito escolar é, seguramente, o lugar no que máis repercusión ten o TDAH para a vida cotiá das nenas e dos nenos afectados e onde son máis evidentes as súas dificultades. O alumnado con TDAH adoita amosar pouca produtividade no traballo . O profesorado pode apreciar como características máis salientables no funcionamento escolar do alumnado con TDAH as seguintes:

- Precisan supervisión individual para comezaren as tarefas e para mantérense traballando nelas. Non as inician de xeito autónomo.
- Precisan instrucións individuais, porque non escoitan as instrucións xerais dadas ao grupo.
- Teñen un ritmo de traballo moi lento. Traballan de xeito lento e/ou con frecuentes interrupcións e non dan rematado a tempo.
- Producen un traballo escolar de pouca calidade (desordenado, con moitos erros, etc.).
- Teñen mal rendemento nos exames e nos controis.
- Así mesmo, teñen problemas para cumprir as normas e as instrucións da aula, manéxanse ruidosamente e distorsionan a súa marcha xeral, ata o punto de que cando faltan á escola “a clase vai máis tranquila”. De aí que ese alumnado requira maior supervisión ca o resto para conseguir un comportamento aceptable.

Manifestacións relacionadas co funcionamento socioemocional:

- Teñen problemas para facer amizades na escola, e para conservalas.
- Son rexeitados, ou ben ignorados, polos seus compañeiros e compañeiras.
- Prestan pouca atención aos desexos e aos sentimentos das demais persoas.
- Frústranse fácilmente, enfádanse e cambian de estado de ánimo con moita frecuencia.
- Cústalles respectar as regras dos xogos.
- Presentan unha baixa autoestima, inseguridade e dependencia excesiva das persoas adultas.
- Responden moito mellor aos incentivos de carácter inmediato.
- Teñen dificultades para calmarse e autocontrolarse, unha vez que se alteran por algo.

- Acostuman a estaren implicados en problemas (discusións, pelexas) nos recreos, no comedor, no transporte.
- Amosan desinterese e pouca motivación polo logro escolar.
- Viven no presente e ignoran as consecuencias futuras.

3. Orientacións xerais para a prevención e a intervención psicoeducativa:

Dende unha perspectiva inclusiva e comunitaria fanse as seguintes propostas de actuación no sistema escolar e familiar para atender as necesidades específicas de apoio educativo que presenta o alumnado con TDAH.

As orientacións que se facilitan agrúpanse nos seguintes tres bloques:

1. Prevención e intervención na organización do centro educativo:

O centro educativo debe atender o alumnado con TDAH, coas súas características individuais, e realizar os axustes ou adaptacións necesarias para darlle a resposta educativa que precisa. En consecuencia, os centros educativos deben procurar:

- Escolarizar o alumnado con TDAH nas aulas ordinarias, desenvolvendo as medidas de atención á diversidade adaptadas ás súas necesidades.
- Sensibilizar ao profesorado coas medidas de atención á diversidade para alumnado con TDAH, incluíndoas nos documentos do centro: Plan xeral de atención á diversidade e Plan de convivencia do centro educativo.
- Que a orientadora ou o orientador informe ao profesorado das conclusións da avaliación psicopedagóxica, das necesidades do alumnado nos diferentes ámbitos e das propostas de intervención interdisciplinaria que se realizan.
- Informar e formar o profesorado, de xeito que coñeza as características do TDAH e as estratexias para realizar os axustes necesarios e que entenda que este alumnado ten un trastorno do neurodesenvolvemento e non confundilo con alumnado mal educado pola familia.
- Establecer canles de coordinación entre todo o profesorado que lle imparte clase ao alumnado con TDAH, para unificar as pautas metodolóxicas, os sistemas de avaliación e as técnicas de control da conduta.
- Incentivar a elección da titoría con alumnado con TDAH por parte do profesorado con experiencia e formación específica.
- Sistematizar o intercambio de información nos cambios de curso e de etapa educativa ou de centro do alumnado con TDAH, para asegurar a continuidade do proceso formativo.

- Garantir a coordinación entre a familia, o profesorado, os servizos de orientación, a través da familia, os servizos sanitarios e/ou sociais e as entidades sen ánimo de lucro relacionadas co TDAH.

2. Prevención e intervención dentro da aula:

Entre as pautas e as estratexias que deben estar presentes na contorna da aula destacan:

- Tipo de aula:* O alumnado con TDAH debe estar nunha aula con bo clima de traballo e, a ser posible, na que non coincida con alumnado con problemáticas semellantes.
- *Perfil do profesorado.* Funciona ben o profesorado que harmoniza as normas claras e coherentes coa empatía e co reforzo positivo. Os estilos permisivo ou autoritario son negativos nestes casos.
- Localización da alumna ou do alumno na aula.* Considérase que o alumnado con TDAH debe estar sentado cerca da mesa do profesorado e ao lado de compañeiras ou compañeiros que lle sirvan de modelo de tranquilidade, de orde e de axuda. Debe evitarse a proximidade a portas, fiestras, papeleiras e lugares de maior tránsito, así como a estímulos sonoros ou visuais. Cando se realicen traballos en grupo hai que ser coidadosos coa localización do grupo (próximo ao profesorado) e coa elección das compañeiras e dos compañeiros. En actividades individuais, este alumnado deberá ocupar unha mesa separada, orientada cara a mesa do profesorado.
- Mesa da alumna ou do alumno.* Enriba da mesa só estarán os materiais que necesite para realizar a tarefa, e, ao remate, deberá recollelos e gardalos, e hase de evitar que acabe xogando con eles e convertendo a mesa nun pequeno taller.
- Normas de convivencia consensuadas na aula.* Negociaranse co alumnado unhas cantas normas de funcionamento (non moitas) e as consecuencias do seu cumprimento e incumprimento. Estas normas debe escribilas o propio alumnado, han de estar visibles na aula, e deben ser repasadas, con frecuencia, polo conxunto da clase. O profesorado evitará os enfrontamentos verbais e retadores cando se esixe o cumprimento das normas. Aconséllase firmeza, sen implicarse emocionalmente, e non culpar diante das compañeiras e dos compañeiros (o alumnado con TDAH non actúa así porque quere, senón porque non pode evitar ese comportamento).
- *Adaptar o currículo.* Adaptar o currículo ás capacidades, ao estilo de aprendizaxe e ás necesidades do alumnado é sempre a primeira e a mellor resposta para solucionar os problemas de aprendizaxe e de conduta. Para o alumnado con TDAH, as medidas de carácter ordinario son imprescindibles e veñen reflectirse nas orientacións que se mencionan a continuación, mentres

que as de carácter extraordinario dependen da evolución do alumnado ao longo da escolarización.

• *Antes e durante a realización das actividades.* No tratamento educativo con alumnado con TDAH dá resultado:

- Alternar actividades teóricas con traballo práctico, así como actividades estimulantes con outras menos motivadoras.
- Antes de empezar unha actividade, hai que explicala de xeito claro e sinxelo, e asegurarse de que a entendeu todo o alumnado.
- Segmentar as actividades longas e limitar o número destas (mellor facer tres correctas ca cinco incorrectas).
- Supervisar frecuentemente a realización, para reforzar positivamente ou para reconducir a execución ou as distraccións.
- Utilizar reforzos e apoios visuais na instrución oral.
- Conseguir a colaboración dun compañeiro ou dunha compañeira “responsable”, para que lle axude a comprender e a realizar as tarefas.
- Utilizar reforzos positivos para motivar (eloxios privados e públicos, colocar os seus traballos no taboleiro da clase, levar os traballos á casa cunha felicitación, utilizar un sistema de puntos ou economía de fichas, etc.).
- *Titoría entre iguais.* Nas aulas que contan con alumnado con TDAH hase de:
 - Potenciar a aprendizaxe cooperativa, onde aprende xunto alumnado diferente.
 - Promover a aprendizaxe en grupos interactivos.
 - Promover a realización de debates.
 - Procurar que as compañeiras e os compañeiros do alumnado con TDAH lle poidan axudar a realizar as tarefas, que o ignoren cando quere chamar a atención con condutas inadecuadas e que lle presten axuda cando atende e se centra nas tarefas.
- *Tarefas e deberes.* É necesario:
 - Reducir e fragmentar as actividades.
 - Supervisar os exercicios e asegurarse de que entendeu o que ten que facer.
 - Utilizar reforzos e apoios visuais na instrución oral.
- *Estratexias expositivas.* A memoria de traballo do alumnado con TDAH pode presentar algunhas dificultades: capacidade limitada, pola cantidade de información que pode reter simultaneamente, e escasa duración temporal na que se pode manter. Para compensar esta carencia, á hora de explicar, o profesorado debe ter en conta as seguintes estratexias:
 - Antes de empezar, ha de asegurarse de que atende.
 - Utilizar frases curtas e claras.
 - Manter o contacto visual e permanecer cerca.

- Focalizar a atención nos conceptos “clave”.
- Utilizar estímulos visuais e modificar o ritmo da exposición, coas debidas pausas.
- Presentar a idea principal explicitamente ao principio da explicación.
- Implicala ou implicalo, promovendo a súa participación con preguntas sinxelas.
- Proporcionarlle un sistema de tutoría dun compañeiro ou dunha compañeira que lle axude a revisar os puntos fundamentais da explicación, e promover que o alumnado con TDAH explique os conceptos a estudantes con máis dificultades ca el. Por outra parte, o profesorado debe asegurarse de que o alumnado o mira aos ollos, que entende o exposto e, de ser o caso, que copiou o sinalado. Con esta finalidade formularánselle algunhas preguntas, para que as poida responder correctamente.
- *Exames ou probas escritas.* Para mellorar o éxito das probas escritas é necesario:
 - Utilizar diferentes formas e instrumentos de avaliación.
 - Que os exames escritos sexan curtos e con preguntas breves, cerradas, claras e con vocabulario sinxelo.
 - Complementar os exames escritos de forma oral, cando se observa que están incompletos.
 - Pactar a fórmula máis idónea para realizar os exames (oral ou utilizando o ordenador), debido ás dificultades de escritura dalgún alumnado con TDAH.
 - Deixar máis tempo para os exames ou probas escritas, incluso dividilas en dúas sesións, e ser flexibles na súa duración.
 - Presentar escrito o texto dos exames, salientando as partes máis importantes de cada cuestión e, no caso de preguntas complexas, diferenciando ben cada tarefa.
 - Deixar suficiente espazo entre as preguntas, e supervisar a súa comprensión e execución.
 - Posibilitar que as nenas e os nenos que o desexen poidan recuperar, durante a avaliación, os exames suspensos.
- *Uso da axenda.* A axenda é un instrumento moi útil para o alumnado con TDAH. De aí que a axenda debe:
 - Supervisarse pola familia e polo profesorado, tratando de que o alumnado aprenda a usala.
 - Servirá para que o profesorado escriba diariamente algo positivo e poderanse mencionar, a continuación, aspectos que hai que mellorar.
 - Usarse para que as familias e o alumnado coñezan, con antelación suficiente, as datas dos exames, os contidos que teñen que preparar, as datas para entrega de traballos, os libros de lectura, etc.
 - Usarse para reforzar e eloxiar o bo rendemento e comportamento.
- *En canto á atención na clase.* A atención pode mellorarse:
 - Se negocian co alumnado períodos curtos de atención cando realiza tarefas, de cara a ir aumentando a súa duración de forma progresiva.
 - Se inclúen actividades onde poida ter éxito, segmentando en fases as máis difíciles e negociando un tempo para rematar cada unha.

- Realizar entrevistas periódicas individuais co alumnado sobre o seguimento e motivación da conduta e sobre o seu traballo.
- Favorecer que os demais xoguen con el ou con ela e que os ignoren cando se portan mal.
- Facer contratos de conduta adaptados á idade do alumnado.
- *Estratexias para mellorar a reflexividade.* Para incrementar os procesos de reflexión pódese:
 - Proporcionar estratexias de memorización e técnicas útiles para mellorar o control da atención.
 - Ensinar estratexias diferentes para un mesmo problema, co fin de aprender a xeneralizar.
 - Fomentar o traballo en grupo, xa que a cooperación mellora as estratexias analíticas e a conduta.
 - Non presentar actividades con límite rigoroso de tempo, o que favorece a impulsividade e a tendencia a “saír do paso”.
 - Proporcionar axuda para o repaso e a autoavaliación.
- Entrevistas regulares entre o profesorado e a familia, especialmente o titor (cada 2 ou 3 semanas).
- Comprensión do proceso de aceptación do problema por parte da familia. En ocasións, o profesorado manifesta que a familia non acepta o problema da súa filla ou do seu fillo. Neste caso, o papel do profesorado é o de acompañar e axudar, e tamén de poñer a disposición da familia e do alumnado todo o saber e as medidas educativas necesarias.
- Compartir responsabilidades na aula. Pódense aproveitar os materiais para lle dar responsabilidades sobre o seu coidado e utilización: repartir, recoller, ordenar, facer fotocopias, borrar o encerado. Ao mesmo tempo, esas acción permítenlle moverse de vez en cando e descansar para poder recuperar a atención.