

REPLANTEANDO LA FORMA DE ENTENDER EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

REFRAMING HOW WE VIEW ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (AD/HD)

Los estudiantes con TDAH frecuentemente experimentan pocas experiencias positivas en un día. Esto puede llevar a una baja autoestima, falta de motivación y sensaciones de estrés. La manera como un profesor percibe el TDAH puede hacer la diferencia en la forma como interactúa con los estudiantes y consecuentemente en como ellos se sienten consigo mismos. Comprender las bases de los obstáculos experimentados por los estudiantes con TDAH, ayuda a los profesores a ser más compasivos y a enfocarse en identificar y proveer la ayuda adecuada. "Replantear" la forma de ver el TDAH puede llevar a un mayor éxito tanto para el estudiante y como para el profesor.

Cambios en la percepción sobre el TDAH

De ver al niño como...	A comprender al niño como...
Fastidioso	Con retos, que tiene poca tolerancia a la frustración
Reacio	No apto
Perezoso, desmotivado	Cansado de fracasar y sentirse impotente, que no sabe por dónde o cómo empezar
Tratando de llamar la atención	Alguien que necesita atención, apoyo, confianza
Inoportuno	Desprevenido
No intenta	No logra empezar, mantener la atención, se confunde fácilmente
No le importa	No puede mostrar sentimientos ya que no los entiende
Se niega a quedarse quieto	Sobre-estimulado
Testarudo	No "comprende", frustrado, avergonzado, ansioso
Trata de irritarle	No recuerda
Presumido	Tiene mal juicio, sobre-compensado, inconsciente del impacto en otros

¿Por qué es un desafío trabajar con los estudiantes con TDAH?

Uno de los mayores desafíos para los profesores y los padres de estudiantes con TDAH es aprender a no personalizar los comportamientos de estos estudiantes. Los estudiantes con TDAH no tratan de interrumpir las actividades en el aula de manera intencional o ser problemáticos. Desafortunadamente su situación de incapacidad es a menudo invisible, por lo que es más difícil tener en cuenta que es su condición la que está dando lugar a esa conducta y que no tienen la intención de ser problemáticos. No castigaríamos a un estudiante en silla de ruedas por no caminar. Necesitamos cambiar nuestra manera de pensar al tratar con estudiantes con TDAH. Si nos enfocamos en identificar y proveer apoyo y estrategias para los problemas subyacentes de estos estudiantes, incrementarán su éxito académico y probablemente demuestren menos problemas de comportamiento.

Replantear el TDAH puede cambiar la forma como los maestros ven su rol y su relación con los estudiantes. Esto podría resultar en cambios profesionales tales como:

- Pasar de detener conductas a prevenir problemas y disminuir malas decisiones.
- Pasar de modificar el comportamiento a ejemplificar y usar señales visuales.
- Pasar de cambiar a los estudiantes a cambiar los entornos y estrategias.

¿Qué es TDAH?

El TDAH es una condición neurológica que puede causar inatención, hiperactividad o impulsividad, junto con una serie de dificultades relacionadas, consideradas inadecuadas para la edad del individuo.

Una característica del TDAH es la dificultad con funciones cerebrales de alto nivel, necesarias para realizar los siguientes tipos de tareas:

- Regular la atención, mantener el esfuerzo y procesar información a velocidades consistentes y apropiadas.
- Enfocarse y mantener la atención.
- Organizar y priorizar actividades.
- Planificar y prevenir.
- Autocontrol y regulación de acciones.
- Recordar detalles y acceder a la memoria a corto plazo.
- Distinguir entre detalles esenciales y no esenciales.
- Desarrollar ideas simples básicas.
- Resistirse a un placer.
- Inhibición de conductas.
- Control de la frustración y otras emociones.
- Evaluar información y actuaciones propias.

Es importante recordar que dos niños con el TDAH no son iguales y no hay una única solución que se ajuste a todos.

Hechos acerca del TDAH

- Presenta un conjunto de síntomas: inatención excesiva, hiperactividad y respuesta impulsiva.
- Se cree que refleja una diferencia neurobiológica en el cerebro.
- No hay una causa aparente única – probablemente una variedad de mecanismos.
- Tiene un componente genético (80% heredado).
- Se presenta entre cuatro de 12% de los niños.
- Se diagnostica más a menudo en niños que en niñas. Las niñas tienden a no ser diagnosticadas porque típicamente muestran un comportamiento de "inatención".

¿A qué prestarle atención?

Los estudiantes con TDAH pueden ser distraídos, hiperactivos, impulsivos o una combinación de todo lo anterior.

Inatención

- Fallas por descuido
- Dificultad para mantener la atención
- No escucha
- Falta de seguimiento y finalización de tareas
- Desorientación
- Poco esfuerzo mental sostenido
- Pérdida de cosas
- Fácil distracción, y es olvidadizo

Hiperactividad/impulsividad

- Estar inquieto/retorcimiento
- Dejar el asiento
- Correr/trepar mucho
- No poder jugar en silencio
- “En marcha”
- Hablar excesivamente
- Contestar sin pensar
- Dificultad al esperar
- Interrumpir/Imponer

La inatención, la hiperactividad y la impulsividad pueden también contribuir a las dificultades socio-emocionales tales como:

- Limitada confianza en uno mismo como aprendiz.
- Logro limitado al trabajar en equipo.
- Señales sociales malinterpretadas.
- Reacciones emocionales exageradas.
- Dificultad con el control de la ira.

Factores de Éxito Fundamentales al Ayudar a Estudiantes con TDAH

El factor de éxito fundamental al ayudar a estudiantes con TDAH es la comprensión de este desorden por parte de la familia y la escuela. Los siguientes principios son la clave del éxito para los estudiantes con TDAH:

- Calificar el comportamiento, no al niño.
- Proveer un escape de energía (actividad estimulante).
- Preparar a los estudiantes para el éxito y brindar reconocimiento.
- Ser consistente.
- Desarrollar habilidades de autodefensa.
- Proporcionar estructura y organización – rutinas predecibles, recordatorios, listas, repetición y expectativas claras.

Las personas con TDAH pueden alcanzar grandes metas una vez que aprenden a dirigir su energía de forma positiva.

Estrategias

Evaluar el comportamiento:

Buscar el problema subyacente. Esto es:

- ¿Reconoce o descifra palabras?
- ¿Posee buena memoria de trabajo o “working memory”?
- ¿Posee habilidades de procesamiento?

- ¿Tiene falta de atención a las expectativas?
- ¿Tiene un comportamiento impulsivo?
- ¿Es Organizado?
- ¿Pasa por alto los detalles?

La atención será diferente dependiendo del problema subyacente.

Proveer un escape de energía

- Incorporar movimiento en las lecciones.
- Tener una tabla de información de los estudiantes en los tableros.
- Hacer que el estudiante reparta papeles.
- Incorporar descansos con discusiones breves donde traten un tema de la lección con un compañero.
- Usar respuestas activas como parte de las actividades educativas. Por ejemplo, los estudiantes pueden voltearse y hablar con un compañero, levantarse para indicar que están de acuerdo o moverse a diferentes partes del aula para utilizar materiales.
- Establecer un sistema donde el estudiante utilice una tarjeta para indicar cuando necesita un descanso de la actividad desarrollada en el aula. Pre-organizar una rutina donde lleven una nota a la oficina o a la biblioteca que diga: "Lee: necesita un descanso de cinco minutos".
- Organizar descansos frecuentemente.

Preparar el escenario para el éxito

- **Conecte nueva información con los conocimientos previos.** Hacer pausas durante la presentación de la nueva información y pregúntele a los estudiantes como se relaciona con el material previamente aprendido o con una experiencia personal.
- **Divida las tareas en pasos más pequeños.** Ayude a los estudiantes a enfocarse en información importante "cortando" las tareas en segmentos más pequeños y manejables. Por ejemplo, hacer que los estudiantes resalten el símbolo (+, -) en un problema de matemáticas antes de calcular la respuesta.
- **Estructure límites de tiempo para monitorear el proceso de los estudiantes.** Haga que tomen notas de una lectura por lo menos cinco minutos pero no más de diez. Experimente usando límites de tiempo para los estudiantes que son hiperactivos; pídale que se detengan o redirija su atención aunque estén en medio de una tarea.
- **Detecte a los estudiantes con transiciones futuras.** Indíqueles cuando una tarea está a punto de cambiar y cuando su concentración tendrá que ajustarse. Diga por ejemplo, "en cinco minutos será el momento de guardar sus trabajos de estudios sociales y sacar sus libros de matemáticas." Mantenga un horario de actividades en el tablero para que los estudiantes lo tengan como referencia.
- **Use estrategias de memoria.** Enseñe a los estudiantes a utilizar estrategias visuales o de formulación para reforzar a profundidad la información procesada. Adherir una imagen mental a un parte importante de la información, indicando las razones de su importancia y conectándola a algunos conocimientos previos o área de interés, todos estos son ejemplos de estrategias de memoria.
- **Enseñe a los estudiantes a priorizar.** Haga que completen las partes más difíciles de una tarea cuando son capaces de concentrarse. Luego permítales tomar un descanso antes de empezar otra vez.

Para aprender más

Alberta Learning. (2006). *Centrándose en el éxito: enseñar a los alumnos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (Focusing on success: teaching students with attention deficit/hyperactivity disorder)*. Alberta Learning. Recuperado en Febrero 12, 2013, de education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf

CHADD Live (Niños y adultos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad) | Página web. (Sin fecha). **Página web de CHADD**. Recuperado en Febrero 13, 2013, de <http://www.chadd.org>

Página web de Alianza de recurso Canadiense de TDAH (**Teach ADHD**). (Sin fecha). *Teach ADHD*. Recuperado en Febrero 13, 2013, de <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>

Centro de recursos LearningLinks (**LearningLinks Resource Centre**). (Sin fecha). *Learning Links Resource Centre*. Recuperado en Febrero 13, 2013, from <http://www.learninglinkslibrary.ca>



Este material impreso fue desarrollado para maestros con fondos de Educación de Alberta.