



*Plz/ del Salvador 4, 1º A.
28911. Leganés. Madrid.
Teléfono: 617214588*

HOJA DE RECOMENDACIONES A PACIENTES CON TDAH

TRATAMIENTO MULTIMODAL

1 -TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LOS SÍNTOMAS NUCLEARES

2 – PSICOEDUCATIVO

- Información-comprensión del trastorno

3- PSICOPEDAGÓGICO

- Intervención en el colegio, habilidades organizativas, mantenimiento de la atención y en la educación de tareas escolares.
- Tratamiento de posible trastorno de aprendizaje asociado.

4- PSIQUIÁTRICO

- Tratamiento de Tratamiento de comórbido (trastorno de conducta, negativista –desafiante, depresión...). Unidad salud mental infanto-juvenil.

5- SOCIALES

- Actividades recreativas en grupo, con juego, expresión corporal, descarga motriz, entrenamiento en habilidades sociales...



INTERVENCIÓN FAMILIAR-ORIENTACIONES GENERALES

- Ser conscientes de las limitaciones que implican sus características personales y la particularidad del momento evolutivo por el que pasa.
- Aceptarle tal como es.
- No pretender cambiar todas las conductas al mismo tiempo: hay que comenzar por pocas y precisas.
- Si queremos conseguir que realice una conducta compleja, empezaremos por plantear una más simple que forme parte del objetivo final.
- Captar su atención: es esencial hablar al niño directamente, refiriéndose a él por su nombre y mirándole a los ojos.
- Dar instrucciones claras y precisas. Dar las reglas con claridad y en positivo.
- No se debe pedir al niño cosas que no puede hacer, esto podría crear frustración y falsas expectativas en el niño y en nosotros mismos.
- Ser coherente con la aplicación de las normas. Las normas han de ser estables y fijas con independencia de quién las ponga en práctica.
- Si existen desacuerdos entre los padres sobre la forma de educar los niños, NUNCA se debe discutir delante de ellos.
- Se debe evitar centrar la autoridad en uno solo de los padres o delegar la autoridad en el otro, esto hace que el niño sepa con quién puede extralimitarse y con quién no.
- No desautorizarse delante de ellos (“No me hacéis caso...”). Ello hará que en próximas situaciones nos cueste más imponernos y ser obedecidos.
- Las consecuencias, tanto positivas como negativas, de sus actos deben aplicarse con rapidez e inmediatez, siempre de una manera contingente a la conducta que queremos premiar o castigar. Esto es fundamental para que aprendan la asociación.
- Siempre es preferible utilizar premios en vez de castigos.

- Si aparecen castigos, deben ser proporcionados a al comportamiento inadecuado, han de poderse cumplir y ser reales, acordes a las características del niño y proporcionales a la conducta que queremos extinguir.
- Es preferible, en la medida de lo posible,, no prestar atención a las conductas inadecuadas, y en su lugar, reforzar las correctas.
- Reforzar su autoestima. Aquí el papel de los padres es muy importante.
- Darles pequeñas responsabilidades, acordes a su edad y capacidad.
- Dialogar y mantener una buena comunicación.
- Negociar normas y consecuencias.
- Ofrecerles opciones para que elija, previamente negociadas y acordadas entre los padres, de forma que se sienta responsable y participe en el control de su vida.
- Reforzar conductas alternativas.
- No permitir que consiga variar normas prefijadas con su discusión ni con el uso de su capacidad operativa para buscar la contradicción entre padres.
- Intentar evitar en la medida de lo posible situaciones peligrosas.
- Dar advertencia y un margen de tiempo para la actuación.
- No actuar de manera permisiva.
- No “activar” al niño en su comportamiento. Tienen propensión a “acelerarse”.
- Potencia la autoevaluación, que sea el propio niño el que valore si sus actuaciones han sido adecuadas. Tener en cuenta la impulsividad, por lo que les costará más reflexionar acerca de sus conductas.
- Tratarlo progresivamente como un adulto, involucrándole en la toma de decisiones de las cosas que le afecten.
- Crear buenos hábitos de estudio. Establecer rutina diaria de trabajo.
- Predicar con el ejemplo, corregir primero en nosotros los comportamientos que no queremos que se imiten luego.
- Creer siempre en su buena intención. Tener en cuenta que su comportamiento está condicionado por los síntomas que conforman el tdah.

ADAPATACIONES METODOLÓGICAS PARA ALUMNOS TDAH

1- Situar al alumno cerca del profesor. Evitar estímulos distractores (ventanas, compañeros, comentarios...)

2- Asegurar la comprensión de las explicaciones o de las instrucciones para realizar la tarea. Una adecuada rutina podría ser:

a- Efectuar la explicación al grupo en clase en términos adecuados. Emplear frases cortas y en los casos en la que la exposición debe ser larga repetir varias veces los aspectos fundamentales de la misma.

b- Al explicar o dar instrucciones establezca frecuentemente contacto visual con el alumno tdah.

c- Al finalizar la explicación (instrucción, dirigirse al alumno tdah de manera cordial, solicitar que le repita lo que ha entendido de la explicación/ instrucción. Ayudar a completar aquellos aspectos que no sean capaz de repetir, bien porque no lo han entendido, bien porque no atendió de manera suficiente o eficaz.

d- Haga esto cada vez que exponga explicaciones/instrucciones al grupo clase. Tras varias veces, el alumno anticipará que tendrá que repetirlo, actuando como factor que ayudará a mantener o dirigir la atención.

e- Cuando se ha consolidado el hábito de atender con cuidado a las explicaciones puede ir reduciendo las solicitudes de repetición al alumno. Hacerlo de manera intermitente sin seguir unas pautas concretas que alumno pueda identificar.

3- Permita al alumno hiperactivo que realice algún desplazamiento por el aula a intervalos periódicos.

- Puede nombrarlo su “ayudante de clase” y encargarle ciertas tareas que favorezcan su movilidad en el aula (o incluso fuera).

- Estar atento para percibir cuando muestra inquietud, nerviosismo o lleva mucho tiempo quieto o en silencio. En estas ocasiones, hacerle preguntas que impliquen hablar o moverse. Esto no es necesario con alumnos inatentos.

• **Adaptaciones metodológicas a las tareas**

4- Adaptar el tiempo que se asigna a los alumnos en la realización de tareas en el aula.

- Las distracciones tenderán a ser suficientemente largas como para dificultarle la realización de las tareas asignadas en el tiempo establecido.
- El alumno inatento es lento en la ejecución (cognitiva o motora), por lo que necesitara más tiempo que sus compañeros. Ampliar el tiempo para los alumnos con TDAH.

5- Adapte la cantidad de tareas que asigna a los alumnos en la realización de tareas en el aula o en casa.

- Proponer un número de tareas inferior
- Se puede proponer una cantidad de tareas mínimas a todo el grupo y manifestar su satisfacción si realizan ese número, a continuación proponer otras tareas opcionales cuya realización sea voluntaria y con la que poder mejorar la calificación. Al ser optativas los alumnos TDAH no se sentirán incapaces de hacerlas y, en función de sus habilidades, irán realizando las que sean posibles.

6- Adaptar los criterios de calidad de la ejecución de la tarea

Para favorecer la motivación y seguridad en su propia capacidad, proponga en cada tipo de tarea un criterio de calidad mínimo con el que quedarse satisfecho, y otros criterios de calidad progresiva, con los que podrá mejorar su calificación.

Se puede hacer lo mismo con el resto de la clase, si le parece que esta medida podría afectar negativamente a los demás.



7- Facilitar estrategias atencionales para realiza las tareas

- Junto a las instrucciones para realizar las tareas, proporcionare ayudas que supongan unas direcciones del foco atencional. Esta ayudas deben ser exclusivamente atencionales.

- **Adaptaciones metodológicas en los objetivos**

8- Priorizar los objetivos fundamentales para adquirir aprendizajes posteriores.

9- Cambiar la temporalización de logro de los objetivos.

10- Simplificar los objetivos.

11- Desglosar objetivos en metas intermedias.

- **Adaptaciones en las evaluaciones**

12- Realizar una evaluación diferente para los alumnos TDAH.

13- Reducir el tiempo de evaluación

14- Reducir la cantidad de, preguntas, ejercicios o cuestiones de cada evaluación.

15- Imparta las instrucciones de la evaluación incluyendo advertencia atencionales.