

Propuestas de adecuación escolar para el TDAH

Recordemos que la principal dificultad del niño con TDAH es:

- Adquirir los hábitos de trabajo que el resto de alumnos adquieren de forma natural: apuntar en la agenda, coger los libros necesarios para estudiar o hacer los deberes en casa, tener un horario de estudio en casa, planificar la realización de un trabajo o el estudio de un tema a largo plazo,....
- Mantener el mismo ritmo de trabajo: presentan oscilaciones de rendimiento muy marcadas durante un día.
- Permanecer quieto en la silla, estar atento a las explicaciones del profesor.
- Comprender y extraer las ideas principales de una lectura.
- Adquirir la sistemática para resolver los problemas de matemáticas o para redactar un texto es para estos alumnos una tarea muy compleja.

Para que los niños con TDAH puedan asimilar los contenidos, acostumbra a ser de gran utilidad acomodarles los procedimientos.

No es una buena solución adaptar los contenidos sin adaptar previamente los procedimientos.

A menudo van a necesitar adaptaciones escolares. Acomodarles los procedimientos acostumbra a serles de gran utilidad para que puedan asimilar los contenidos. No es una buena solución adaptar los contenidos sin adaptar previamente los procedimientos.

Al niño con TDAH le cuesta el aprendizaje:

- Cuando el trabajo es difícil,
- Cuando el trabajo es largo,
- Cuando hay poca supervisión directa.

Los maestros se enfrentan al reto de cómo incorporar mayor actividad y novedad en sus métodos y materiales.

Las adecuaciones para el alumno con TDAH van a ser distintas según la edad en la que nos encontremos al alumno: en niños pequeños vamos a incidir más en la conducta y, en los mayores (habitualmente a partir de 4º de primaria) en los aspectos cognitivos y de aprendizaje. Habrá algunas de ellas que serán comunes para todos los alumnos.

Adecuaciones comunes a todos los alumnos

- La ubicación en el aula: siempre lo más cerca del profesorado y la pizarra y acompañado de alumnos más tranquilos y/o trabajadores.
- Cómo dar las órdenes- instrucciones: dar las instrucciones de forma breve, clara y concisa. Si es necesario dar las instrucciones de una en una y hacer que nos lo repita.
- Evitar penalizar los errores cometidos por inatención o debidos a la impulsividad y/o a la inquietud motriz.
- Refuerzo positivo ante un ejercicio/ comportamiento bien realizado. Comenzar por los premios, no por los castigos. De por sí son unos niños que están más castigados que otros. El castigo sólo funciona si es muy inmediato.
- Valorar los conocimientos aprendidos a lo largo de un período y no en un momento puntual, dado que ese momento puede no ser el idóneo para el niño y tirar por la borda todo el esfuerzo realizado durante un trimestre. Al niño con TDAH no se le debe evaluar con una sola nota, ya que generalmente les cuesta mantener la concentración necesaria para acabar el examen de forma satisfactoria y para no cometer errores tontos.

Adecuaciones para escolares en la Educación Infantil y Primer Ciclo de Primaria

Lo más importante es el control de la hiperactividad- impulsividad:

Impulsividad:

- Definir las normas:
 - Definir y trabajar las normas de la clase y las consecuencias de su incumplimiento, estando esta información a la vista.
 - Recordar las normas frecuentemente.
 - Definir y reestructurar normas personalizadas, como permitirle que muestre sus ejercicios al profesor.

Para combatir la impulsividad del niño con TDAH es importante definir normas de conducta, favorecer el autocontrol, premiar las conductas adecuadas e ignorar las inadecuadas.

- Favorecer el autocontrol:
 - Fragmentar las tareas en objetivos más cortos y supervisar con más frecuencia su consecución, de forma que el tiempo en el que tienen que inhibir su respuesta sea menor. Implica tiempos de atención más cortos, lo que favorece su aprendizaje al adaptarse a su capacidad atencional.
 - Favorecer el uso de las autoinstrucciones para dirigir su conducta.
 - Desglosarles el futuro, advertirles de lo que llega a través de la realización de tareas presentes. Desglosar el objetivo en pasos pequeños centrándoles en el aquí y ahora y guiarles en su actuación.
 - Anticipar.
 - Registros coordinados con la familia.

- Premiar las conductas adecuadas e ignorar las inadecuadas:
 - Implantar un sistema de puntos en el que es premiado por la consecución de objetivos y con coste de respuesta por el incumplimiento.
 - Ignorar las conductas inadecuadas como interrumpir, y en el caso de ser muy molesta utilizar el tiempo fuera (hace referencia a la posibilidad de sacar al niño de esa situación).
 - Reforzar las conductas adecuadas como ir despacio, terminar cada pequeño paso, darle más importancia a la calidad frente a la cantidad.

Hiperactividad:

- Intentar que su movimiento sea adaptativo haciendo pequeñas tareas que le faciliten la energía y tensión acumuladas por haber estado quieto. Para ello se le adjudican responsabilidades y/o ayudas al profesor como repartir hojas, borrar la pizarra, etc.
- Que acuda a la mesa del profesor a mostrar sus tareas, servirá para descargar tensiones, disminuyendo frecuencia con la que se levanta de la silla de forma inadecuada. El objetivo es que se levante de la silla en determinados momentos y de forma estructurada.

- Permitir el murmullo y el movimiento siempre y cuando no interfieran al resto de alumnos.
- Extinguir los movimientos que parezcan más incontrolados o inconsistentes, no prestando atención a los mismos. Contener o controlar estos movimientos para que no sean reforzados por otros niños. Reforzar el estar adecuadamente sentado, en silencio, escuchando, escogiendo para cada día una conducta concreta.

La automatización de hábitos y rutinas:

- Poner la información de manera explícita, utilización de todo lo que pueda servir como pistas, recordatorios, señales. Estos niños no utilizan la «información en sus mentes».
- Utilizar marcadores de tiempo, no tienen conciencia del tiempo, lo que no sirve darles más tiempo porque lo perderán igualmente. Convertir el tiempo en algo real con relojes, temporalizarlos, cronómetros, relojes de arena...
- Potenciar el uso de la agenda/ cartera/ recados para casa.
- Avisar con tiempo los cambios que se efectúen en relación con las rutinas.

Adecuaciones para escolares a partir del Ciclo Medio de Primaria y Secundaria

Más centrado en el Déficit de Atención y en las adecuaciones de los aprendizajes/ materiales escolares.

El Déficit de Atención:

- Supervisión constante- tutorías individuales para ayudarles a planificar la semana que está empezando y para revisar la semana anterior: corregir exámenes, analizar situaciones donde ha habido algún altercado con algún profesor... Hacer pactos.....
- Dividir las actividades en pequeños pasos para que puedan hacer aprendizajes breves que su capacidad atencional pueda asumir. Las tareas cortas permiten que el niño no se canse, no entre en la monotonía o que no se distraiga.
- Planificando sus acciones: tener organizado su trabajo y sus descansos, para posteriormente enseñar al niño a planificarse sus tareas y a usar una agenda como medio de apoyo.

Algunas adecuaciones para afrontar el déficit de atención pueden ser llevar a cabo una supervisión constante, tutorías individuales, planificación de las actividades o la participación activa en clase.

- Dar más tiempo para realizar las tareas con consignas claras.
- Evitar penalizar el cansancio o los olvidos en tareas y/o exámenes.
- Supervisión ante una prueba escrita. Sugerir que repase ciertos ejercicios.
- Hacerlo participar activamente en clase (mantenemos atención).
- Permitir que un compañero les haga de supervisor para evitar errores o descuidos en el material escolar (la agenda, libros, fechas de entrega,..) previo pacto con ellos.
- Presentarle los exámenes con estilo de redactado y de presentación más visual y más sencilla (por ejemplo; una pregunta por página, separar las subpreguntas que puedan haber en un mismo enunciado,...).
- No penalizar toda la ortografía. Valorar si el alumno se ha centrado mucho en el redactado y no ha prestado atención a la ortografía o si no ha revisado la ortografía por falta de tiempo.

Para los aprendizajes académicos: **orientado principalmente a la comprensión lectora, a la ortografía y a la resolución de problemas:**

En el caso de que se pueda ofrecer atención individualizada o en pequeño grupo:

- Insistir en el hábito de segundas lecturas.
- Ayudar/ promover a identificar las ideas principales y secundarias del texto. Proporcionar ayudas verbales a través de la formulación de preguntas básicas que le ayuden a estructurar el texto.
- Intentar que resuma los textos leídos con sus propias palabras.
- Completar esquemas y/o mapas conceptuales.
- Hacer consciente al alumno de que el objetivo de la lectura es obtener información y de que es necesario utilizar lo que ya sabe para comprenderlo.
- Abordar los problemas matemáticos como si fuera una lectura, intentando organizar la información, valorando incluso la posibilidad de utilizar recursos visuales.
- Redactado con frases cortas.
- Enunciados gramaticalmente sencillos y con una pregunta por frase.

En cualquier caso, hay que facilitar y valorar mucho más el esfuerzo y dedicación que hace el niño con TDAH, que el resultado final.

En todos los casos y como en cualquier alumno con dificultades de aprendizaje específicas:

- Facilitar y valorar mucho más el esfuerzo y dedicación que el resultado final- total.
- Coordinación con la familia.

Para ver otros capítulos sobre TDAH visite el cuaderno de FAROS Sant Joan de Déu:

[El aprendizaje en la infancia y la adolescencia. Claves para evitar el fracaso escolar](#)