

A. Díaz-Caneja,<sup>1,2</sup>  
C. Soutullo-Esperón<sup>1</sup>,  
P. Gamazo-Garrán<sup>1</sup>

1. Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente, Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica, Clínica Universitaria, Universidad de Navarra. Pamplona.
2. Unidad de Psiquiatría Infantil y Adolescente, Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica.

**Correspondencia:**

A. Díaz Caneja  
Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica.  
Clínica Universitaria. Universidad de Navarra  
Apartado 4209.  
31080 - Pamplona

## Hoja de recomendaciones para padres y profesores para el manejo de niños con TDAH en la escuela

### *Leaf of recommendations for parents and professors for the handling of children with ADHD in the school*

#### ¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un problema en el que los niños son muy inatentos, impulsivos, y activos (a veces son solamente inatentos y otras solamente hiperactivos/impulsivos) a niveles más altos de los que se espera para su edad.

#### ¿CUÁLES SON LAS DIFICULTADES DE LOS NIÑOS CON TDAH EN LA CLASE?

Las dificultades de los niños con TDAH en la clase son:

- Dificultad para escuchar y seguir instrucciones, tienen problemas para empezar cualquier trabajo y a menudo fallan en terminarlo
- Dificultad para concentrarse, se distraen fácilmente y son desorganizados y olvidadizos
- A menudo interrumpen conversaciones, hablan sin permiso o muy alto.
- Tienen problemas para sentarse quietos o estar en su asiento durante un tiempo suficientemente normal para su edad.
- Son niños bastante impopulares en la clase porque son imprevisibles y su comportamiento puede llegar a ser irritante y difícil de controlar.

#### ¿CÓMO AYUDAR A NIÑOS CON TDAH EN EL COLEGIO?

##### 1. Organizar la clase

- Colocar a estos niños en el lugar donde menos se puedan distraer - no cerca de una puerta o ventana.
- Sentar a los niños delante en clase y entre niños con buen comportamiento en un lugar donde sea fácil mantener contacto visual con la profesora
- Trabajar en parejas mejor que en grupos y posibilidad de colocar al niño con TDAH en una mesa separada
- Escribir el horario en la pizarra o en una hoja de papel.

##### 2. Rutinas

- Definir claramente las reglas de la clase. Ayuda que éstas sean pocas y se repitan frecuentemente
- Usar rutinas que sean siempre iguales. Modelar y enseñar rutinas, por ejemplo, esperar su turno, distribuir y/o compartir material
- Dar avisos del principio y fin de las lecciones. Esto ayudara al niño a focalizar su atención cuando se cambie de una actividad a otra.
- Avisar de cualquier cambio en el horario con antelación si es posible
- Mantener las interrupciones de la clase a un mínimo.

**80**      **3. Estructurar y adaptar las pruebas de aprendizaje (exámenes, controles,...)**

- Establecer contacto visual. Acercarse al niño.
- Dar instrucciones claras y sencillas. Ser concretos a la hora de explicar que se debe hacer.
- Preguntar al niño que repita las instrucciones al profesor dándole la oportunidad para que pregunte.
- Establecer pausas periódicas durante las explicaciones
- Segmentar las tareas complejas en partes más pequeñas. Estas deberán ser cortas y cuando las consiga realizar aumentar gradualmente el nivel de dificultad.
- Posibilidad de usar otros medios para presentar trabajos como ordenadores, diagramas y dibujos.
- Subrayar las palabras claves o instrucciones con rotuladores
- Usar cronómetro para calcular el tiempo de las actividades

**4. Adaptar las clases en lo posible**

- Incorporar pequeños descansos entre las lecciones que necesitan periodos largos en su asiento.
- Combinar instrucciones verbales con señales visuales o auditivas (esto se puede hacer también en los exámenes).
- Dar feedback (decirles si lo están haciendo bien) a los niños cuando respondan a refuerzo positivo
- Ayudar para organizar el uso de listas, hojas de actividades,

**5. Estrategias para manejar el comportamiento**

- Uso muy frecuente de elogios y premios, que se deberán dar inmediatamente. Las reprimendas deberán ser cortas y explicadas con calma. Evitar sarcasmo, enfado y discusiones
- Si hay interrupciones menores, se deberán ignorar
- Dar al niño la posibilidad de participar en su plan individual de manejo de los síntomas
- Si hay actividades menos estructuradas se deberá estar atento al comportamiento
- Identificar problemas o situaciones específicas que puedan ser un problema
- Enseñar al niño a darse cuenta de sus síntomas
- Elogiar el comportamiento adecuado a cada oportunidad
- Uso de la distracción y elección para evitar confrontaciones

**6. General**

- Padres y educadores necesitan trabajar conjuntamente. El uso de una agenda escolar o diario donde se puede incluir el comportamiento y los deberes es muy recomendable y no ahorra tiempo.
- Empezar el día como si fuera el primero. No fijarse en los fallos o problemas del día anterior.