

Orientacións xerais para a prevención e a intervención psicoeducativa en alumnado con TDAH

(Recollidas no Protocolo da Xunta de Galicia)

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

As orientacións que se facilitan agrúpanse nos seguintes 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 o 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 o 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 e,** 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

Estas pautas e estratexias ofrécese para beneficiar tanto o alumnado con TDAH coma o resto do grupo, e servir de guía de actuación para o profesorado.

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). Manter un ambiente estruturado, motivador e con rutinas predicibles axudalle ao alumnado a sentirse seguro e a saber o que ten que facer en cada momento.

- **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.
- Antes de empezar unha actividade, hai que explicala de xeito claro e sinxelo, e asegurarse de que a entendeu todo o alumnado.
- Utilizar estratexias para captar a atención inicial como cambios de entoación, xesticulación e dramatización.
- 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.
- Combinar actividades máis estimulantes con ou- tras menos motivadoras.
- Variar os exercicios, para que non se aburra.
- 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 eco- nomía de fchas, 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.
- Non sobrecargar de tarefas para a casa, e seleccionar ben aquelas que se consideren máis importantes.

- **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.
- Utilizar estratexias de categorización e imaxes mentais de conceptos.
- 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.
 - Alternar a forma de presentación das cuestións que ten que responder o alumnado (de forma oral, escrita ou coas novas tecnoloxías).
 - 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.
 - Pedir que se revisen os traballos e os exames antes de entregalos.
- **Uso da axenda.** A axenda é un instrumento moi útil, im prescindible para o alumnado con TDAH, tanto para servir de canle de comunicación coa familia, coma para lle axudar ao alumnado a levar ao día as súas tarefas. De aí que a axenda debe:
- Supervisarse pola familia e polo profesorado, tratando de que o alumnado aprenda a usala.
 - Servir 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 reforza o esforzo polo aumento de tempo de atención.
 - Se inclúen actividades onde poida ter éxito, segmentando en fases as máis difíciles e negociando un tempo para rematar cada unha.

• **Estratexias para mellorar a motivación e a autoestima.** Débese:

- Fomentar unha relación positiva entre o alumnado e o profesorado.
- Coñecer o seu estilo de aprendizaxe, as súas capacidades, as súas preferencias e motivacións.
- Ofrecerlle ao alumno experiencias de éxito, e re- forzarase calquera pequeno logro na aprendizaxe e/ou na conduta.
- Ofrecerlle confianza e expectativas positivas, facéndolle correccións respecto á súa tarefa e achegando propostas de mellora.
- Axudarlle a coñecer e a manexar as súas emocións (baixa tolerancia á frustración, dificultades para atrasar a gratificación).
- Evitar avaliar sempre negativamente e proxectar expectativas de éxito.

• **Estratexias para controlar e mellorar a conduta.** Como o obxectivo é aumentar os comportamentos axeitados e diminuír os comportamentos inadecuados, deben cambiarse os antecedentes e as consecuencias para que o comporta- mento da nena ou do neno cambie, o que supón comprender as características do TDAH. Hai que amosar unha actitude tolerante, flexible e paciente, e o profesorado debe actuar como un modelo de conduta reflexiva para o alumnado. Pó- dense utilizar como criterios xerais de manexo da conduta os seguintes:

- Reforzo positivo de condutas adecuadas ou aproximacións.
- Evitar as recriminacións verbais, corrixir en privado e felicitar en público.
- Ignorar os comportamentos de chamadas de atención que non son moi molestos.
- Permitir momentos de descanso, como levantarse, borrar o encerado, repartir cadernos.
- Utilizar puntos para conseguir premios ou incentivos.
- Establecer consignas non verbais co alumnado para advertilo do incumprimento dalgunha norma.
- Evitar a acusación, ridiculización, etiquetaxe moral ou estigmatización.
- Anticiparse e prever situacións que poidan presentar problemas.
- 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:

- Ensinar técnicas útiles para a mellora no funcionamento cognitivo e no control da atención.
- Proporcionar estratexias de memorización.
- 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.**

A evolución positiva do alumnado dependerá da actuación do profesorado e do apoio da súa propia familia. Cómpre establecer entrevistas periódicas do profesorado titor coa familia (aconsellable cada 2 ou 3 semanas) para intercambiar información sobre os progresos nos planos académico, social e emocional, así como sobre as dificultades atopadas e as estratexias compartidas para superalas.

• **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 accións permítenlle moverse de vez en cando e descansar para poder recuperar a atención.

• **Técnicas de modificación de conduta.** Utilízanse para favorecer o cambio de comportamento a través dunha serie de estratexias. Con elas preténdese reducir ou eliminar as condutas problemáticas e fortalecer as condutas adecuadas. As máis eficaces no tratamento do TDAH son:

- **Técnicas para incrementar a conduta desexada,** como o reforzo positivo e a economía de fichas.

- **Técnicas para reducir as condutas non desexadas**, como retirar a atención diante dunha conduta inadecuada, reforzar condutas alternativas, privalo de obter reforzamento etc.

- Outras técnicas para a mellora cognitiva. A mellora nos procesos cognitivos favorécese coa exercitación en:
 - Autoinstrucións.
 - Solución de problemas.
 - Autoobservación.
 - Atribución adecuada dos éxitos e dos fracasos.
 - Habilidades sociais.

- **Estratexias de intervención nas dificultades específicas da aprendizaxe**. Hai que atender o posible atraso escolar que pode asociarse ao TDAH, polo que debe prestarse especial atención ao tratamento da lectura, da comprensión escrita, da expresión escrita, da numeración, do cálculo e da resolución de problemas matemáticos.