

# TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDADE

## DEFINICIÓN

Trátase dun trastorno do comportamento

☞ Que se caracteriza por:

- ✗ Unha atención lábil e dispersa, que
  - ✓ provoca que calquera estímulo o distraia saltando constantemente dunha cousa a outra,
  - ✓ reduce a súa capacidade de concentración e
  - ✓ impídelle escoitar e polo tanto comprender as mensaxes.
- ✗ Unha impulsividade que lle dificulta o autocontrol e o dominio das reaccións dando lugar a comportamentos inadaptados como mostrar actitudes desafiante, molestar aos seus iguais ou burlarse de todo.
- ✗ Unha excesiva mobilidade física e psíquica que fai que se levante constantemente, xogue con todo e, en xeral, estea en continuo movemento.
- ✗ Mostrar unha clara dificultade para relacionarse cos seus iguais. Adoitan ser impopulares e carecer amizades duradeiras dado o seu comportamento disruptivo, polo que é frecuente que busquen amigos ou amigas entre os máis pequenos.
- ✗ Un baixo rendemento escolar. Teñen problemas de aprendizaxe por mala organización, mala memoria secuencial, déficit en actividades psicomotrices finas e grosas, e habilidades cognitivas improdutivas.
- ✗ Unha baixa autoestima. Debido á súa impopularidade, a ter poucos amigos, a meterse sempre en problemas e ao mal rendemento escolar, estes nenos teñen unha sensación crónica de fallar en todo e non facer nada ben, a pesar de intentalo.

☞ Manifestábase especialmente entre o nacemento e a adolescencia.

☞ Afecta a toda a conduta do neno.

☞ Repercute en todos os ambientes: familiar, escolar e social.

☞ Provoca dificultades na aprendizaxe e na adaptación familiar, escolar e social.

Pero existen trastornos que poden manifestarse cunha sintomatoloxía similar á do TDAH, por iso é importante diferencialo doutros comportamentos que teñen un cadro parecido, como os derivados de problemáticas:

✗ Familiares:

- ✓ Desestruturación familiar: Separación, drogadicción, alcoholismo, malos tratos, desatención ou abandono dos fillos, etc.
- ✓ Cultura familiar diferente á do centro educativo.
- ✓ Educación permisiva que incapacita ao discente para responsabilizarse das súas accións.

✗ Escolares:

- ✓ Baixa autoestima e desmotivación do alumno por fracaso académico reiterado, inadaptación escolar, etc.

✗ Outras causas:

- ✓ Trastorno da personalidade: autismo, psicosis, esquizofrenia.
- ✓ *Trastornos afectivos*: trastorno da ansiedade, trastorno bipolar, fobias, depresión, secuelas de abuso, etc.
- ✓ Trastornos de conduta: Trastorno disocial, Trastorno negativista desafiante.
- ✓ Etc.

## PREVALENCIA

A diferenza de criterios diagnósticos, de métodos e de fontes de información fai difícil establecer a prevalencia deste trastorno que se situaría entre o 1% e o 24%.

Algúns estudos establecen a prevalencia:

- Exclusivamente a través de cuestionarios.
- Sen exluír previamente outras patoloxías con patróns de conduta similares.
- Utilizando diferentes criterios diagnósticos: DSM IV, DSM III, CIE 10, etc.

A prevalencia tamén varía dependendo de variables que a incrementan, como:

- Desestruturación familiar (pais separados, malos tratos, drogadicción, alcoholismo, etc.).
- Adopción.
- Sexo. No subtipo hiperactivo/impulsivo é maior a prevalencia en homes, cunha proporción de 6 a 1, para reducirse e casi equipararse no atencional, pasando a ser de 2 a 1.

## ETIOLOXÍA

Aínda que se descoñece a súa etioloxía, considérase que os factores xenéticos e ambientais teñen unha incidencia importante na súa aparición e desenvolvemento.

Estudos de xemelgos monocigóticos e de familiares de nenos con TDAH demostran o compoñente xenético deste trastorno.

Entre as variables ambientais máis comúns relacionadas co TDAH están as infeccións do SNC, traumatismos craneoencefálicos, baixo peso ao nacer, desnutrición, desestruturación familiar (agresividade, malos tratos, etc.) lesións pre ou perinatais, alcohol, exposición ao tabaco e o seu consumo durante o embarazo, etc.

Outros aspectos a ter en conta serían, por exemplo,

- ✗ unha posible disfunción no mecanismo de transmisión dos neurotransmisores, tanto no que se refire ao seu transporte coma á súa recepción.
- ✗ Segundo estudos funcionais, unha actividade reducida das vías frontoestriatales, ricas en terminacións dopaminérgicas. Neste sentido, obsérvanse anomalías no EEG que se traducen nun enlentecemento da actividade eléctrica cerebral.
- ✗ E segundo estudos volumétricos, un tamaño menor dos lóbulos frontais, ganglios basais e corpo caloso nos suxeitos con TDAH respecto aos controis sans.

## TIPOS

### *Desatencional*

- Cústalle traballo seguir as instrucións.
- Ten dificultade para fixar a atención e mantela en actividades de traballo ou de xogo no colexio e na casa.
- Perde as cousas necesarias para realizar actividades no colexio e na casa.
- Con frecuencia parece como ausente.
- Ten dificultade con todo o que requira organización.
- Esquece as cousas.
- Distráese con facilidade

### *Hiperactivo-impulsivo*

- É inquedo, sempre está en movemento.
- Corre ou trepa inapropiadamente.
- Interrompe as persoas.
- Non pode quedar sentado.
- Fala demasiado.
- Ten dificultade para esperar a súa quenda.

### *Combinado*

Presenta as características típicas dos dous tipos anteriores, inatención, impulsividade e hiperactividade.

## CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

### DSM IV

## TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDADE

### Cráterios A:

1. Seis (ou máis) dos seguintes síntomas de desatención persistiron polo menos durante 6 meses cunha intensidade que é desadaptativa e incoherente en relación co nivel de desenvolvemento:

#### Desatención:

- a) A miúdo non pon atención suficiente aos detalles ou incorre en erros por descoido nas tarefas escolares, no traballo ou noutras actividades.
- b) A miúdo ten dificultades para manter a atención en tarefas ou en actividades lúdicas.
- c) A miúdo parece non escoitar cando se lle fala directamente.
- d) A miúdo non segue instrucións e non finaliza tarefas escolares, encargos, ou obrigas no centro de traballo (non se debe a comportamento negativista ou a incapacidade para comprender instrucións).
- e) A miúdo ten dificultades para organizar tarefas e actividades.
- f) A miúdo evita, desgústalle ou é renuente en canto a dedicarse a tarefas que requiren un esforzo mental sostido (como traballos escolares ou domésticos).
- g) A miúdo extravía obxectos necesarios para tarefas ou actividades (p. ex. xoguetes, exercicios escolares, lapis, libros ou ferramentas).
- h) A miúdo distráese doadamente por estímulos irrelevantes.
- i) A miúdo é descoidado nas actividades diarias.

2. Seis (ou máis) dos seguintes síntomas de hiperactividade-impulsividade persistiron polo menos durante 6 meses cunha intensidade que é desadaptativa e incoherente en relación co nivel de desenvolvemento:

#### Hiperactividade

- a) A miúdo move en exceso mans ou pés, ou remóvese no seu asento.
- b) A miúdo abandona o seu asento na clase ou noutras situacións en que se espera que permaneza sentado.
- c) A miúdo corre ou salta excesivamente en situacións en que é inapropiado facelo (en adolescentes ou adultos pode limitarse a sentimentos subxectivos de inquietude).
- d) A miúdo ten dificultades para xogar ou dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.
- e) A miúdo "está en marcha" ou adoita actuar coma se tivese un motor.
- f) A miúdo fala en exceso.

#### Impulsividade

- g) A miúdo precipita respostas antes de ser completadas as preguntas.
- h) A miúdo ten dificultades para gardar a súa quenda.
- i) A miúdo interrompe ou inmíscese nas actividades doutros (p. ex. entremétese en conversacións ou xogos).

**Criterio B.** Algúns síntomas de hiperactividade-impulsividade ou desatención que causaban alteracións estaban presentes antes dos 7 anos de idade.

**Criterio C.** Algunhas alteracións provocadas polos síntomas preséntanse en dous ou máis ambientes (p. ex., na escola [ou no traballo] e na casa).

**Criterio D.** A miúdo ten dificultades para xogar ou dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.

**Criterio E.** Os síntomas non aparecen exclusivamente no transcurso dun trastorno xeneralizado do desenvolvemento, esquizofrenia ou outro trastorno psicótico, e non se explican mellor pola presenza doutro trastorno mental (p. ex., trastorno do estado de ánimo, trastorno de ansiedade, trastorno dissociativo ou un trastorno da personalidade).

### **F90.0 TDAH tipo combinado:**

Se se satisfán os Criterios A1 e A2 durante os últimos 6 meses

### **F90.8 TDAH tipo con predominio del déficit de atención**

Se se satisfai o Criterio A1, pero non o Criterio A2 durante os últimos 6 meses

### **F90.0 TDAH tipo con predominio hiperactivo-impulsivo**

Se se satisfai o Criterio A2, pero non o Criterio A1 durante os últimos 6 meses

## **CIE 10**

### **F90. TRASTORNOS HIPERCINÉTICOS**

- Grupo de trastornos caracterizados por:
  - O seu comezo temperá (habitualmente, durante os primeiros cinco anos da vida).
  - Falta de constancia nas actividades que requiren da participación de funcións intelectuais.
  - Unha tendencia a cambiar dunha actividade a outra, sen completar ningunha.
  - Unha actividade desorganizada, mal regulada e excesiva.
- Poden acharse asociadas outras anormalidades.
- Os nenos hipericinéticos son a miúdo:
  - Imprudentes e impulsivos.
  - Propensos aos accidentes.
  - Propensos a verse en dificultades disciplinarias, máis que por unha actitude desafiante deliberada por incorrer na violación irreflexiva de normas.
- As súas relacións cos adultos son a miúdo:
  - socialmente desinhibidas,
  - carentes da reserva e da precaución normais.
- Son impopulares entre os demais nenos, e poden quedar socialmente illados.
- É común o deterioro intelectual, mentres os retrasos específicos do desenvolvemento motriz e da linguaxe son desproporcionadamente frecuentes.
- Entre as complicacións secundarias cóntanse o comportamento asocial e a baixa autoestima.

#### **Se exclúen:**

- A esquizofrenia (F20.-)
- E os trastornos:
  - Da ansiedade (F41.-)
  - Xeneralizados do desenvolvemento (F84.-)
  - Do humor [afectivos] (F30–F39)

#### **TIPOS:**

- ⊗ F90.0. *Perturbación da actividade e da atención:*
  - Trastorno ou síndrome deficitario da atención con hiperactividade.
  - Trastorno hipericinético con déficit da atención.

**Exclúe:** Trastorno hipericinético asociado con trastorno da conduta (F90.1).
- ⊗ F90.1. *Trastorno hipericinético da conduta:*
  - Trastorno hipericinético asociado con trastorno da conduta.
- ⊗ F90.8 *Outros trastornos hipericinéticos*
- ⊗ F90.9 *Trastorno hipericinético, non especificado:*
  - Reacción hipericinética da nenez ou da adolescencia SAI (= non especificado).
  - Síndrome hipericinético SAI (= non especificado).

## TRATAMIENTO FARMACOLÓXICO

	Estimulantes	Non estimulantes
Dopaminérgicos	Metilfenidato: <ul style="list-style-type: none"><li>• De acción prolongada</li><li>• De acción inmediata</li></ul>	
Noradrenérgicos		Atomoxetina

## PRONÓSTICO

O TDAH é un trastorno de carácter crónico que pode continuar na idade adulta e que repercute tanto na vida dos que o padecen coma na das persoas do seu entorno.

Un bo pronóstico pasa porque a familia, por un lado, acepte o diagnóstico e, por outro, lle proporcione un entorno estable e unha intervención multiprofesional, médica, psicolóxica e educativa, traballando de forma coordinada co centro e co profesorado a fin de atopar normas e pautas de actuación que poidan mellorar progresivamente a adaptación do alumno ou da alumna aos ámbitos persoal, escolar e social.

O establecer un programa eficaz de tratamento dos aspectos nos que é deficitario (atención, organización e planificación de tarefas, autocontrol da conduta, etc.) e outro recurso que lle vai a permitir mellorar tanto no rendemento académico coma no nivel de aceptación nos entornos nos que se move.

En todo caso, calquera tipo de intervención deberá ser sometida a unha revisión constante co fin de poder establecer en todo momento os cambios que se consideren oportunos tendo en conta o nivel de consecución dos obxectivos fixados ao inicio do tratamento.

## INSTRUMENTOS PARA O DIAGNÓSTICO

No TDAH dáse unha alteración dos procesos implicados nas funcións executivas e na regulación das emocións. Como consecuencia os estilos cognitivos ou a forma en que ás persoas reciben e procesan a información tamén están alterados afectando negativamente ao rendemento académico e ás relacións sociais.

Nos suxeitos con este trastorno dáse:

- ⊗ Un predominio do procesamento impulsivo sobre o reflexivo. O que leva a unha análise pobre e a unha percepción sesgada da información. Os individuos que actúan de maneira impulsiva, responden máis rapidamente, pero cometen máis erros; os reflexivos analizan as respostas antes de dalas, tardan máis, pero son máis eficaces
- ⊗ Un predominio do procesamento global sobre o analítico. Ante un estímulo ou un acontecemento, a interpretación non se realiza dende un enfoque analítico, pasando do todo a os detalles para unha integración posterior dos compoñentes, senón dende unha perspectiva global. Isto dá lugar a equivocacións á hora de xulgar acontecementos e a unha construción errónea da realidade.
- ⊗ Un predominio da dependencia sobre a independencia de campo. Os dependentes de campo perciben de maneira xeral e se deixan influír polo contexto; mentres que os independentes de campo son capaces de illar un determinado trazo do contexto no que se integra sen deixarse influír por el.
- ⊗ Un predominio da rixidez cognitiva sobre a flexibilidade. A rixidez cognitiva maniféstase nunha falta de habilidade para cambiar dun pensamento a outro ou dunha acción a outra; o que implica, por unha banda, capacidade para inhibir a resposta e, por outra, habilidade para buscar a alternativa máis adecuada.
- ⊗ Un predominio do proceso visual sobre o auditivo. Os suxeitos con TDAH teñen máis dificultade para captar mensaxes pola vía auditiva que pola visual. A atención mantense durante máis tempo cando a información se presenta por medio de imaxes.

⊗ Un predominio do procesamento emocional sobre o racional. A impulsividade domina o comportamento destas persoas, o que fai que sexan doadamente excitables e as súas repostas obedezan en moitos casos a un mal control das emocións.

Estes estilos cognitivos propios dos nenos e nenas con TDAH provocan dificultades no rendemento académico e no terreo das relacións sociais, por iso é importante avaliar os principais factores relacionados con estas disfuncións. Con cada un súxírense unhas cantas probas tendo en conta que son tests aos que calquera Departamento de Orientación pode acceder e que teñen unha fiabilidade contrastada.

➤ ***Nível cognitivo:***

- Escala de Inteligencia de Wechsler para Infantil y Primaria (WPPSI-III).
- Escalas McCarthy de Inteligencia y Psicomotricidad para Niños (MSCA).
- Escala de Inteligencia de Wechsler (WISC-IV).

➤ ***Atención:***

- Test de Caras.
- Subtest "Claves", do WISC.

➤ ***Percepción visual e memoria visual:***

- Figura Compleja de Rey.

➤ ***Capacidade de Organización e planificación:***

- Torre de Hanoi<sup>1</sup>
- Subtests do WISC: Labirintos e Historietas.

➤ ***Capacidade de abstracción:***

- Subtest do Wisc: Semellanzas.

➤ ***Razonamiento Perceptivo:***

- Subtests do WISC: Cubos, Conceptos, Matrices, Figuras Incompletas.

➤ ***Memoria de traballo:***

- Subtests do WISC: Dígitos inversos, Letras e Números, Aritmética.

➤ ***Comprensión Verbal:***

- Subtests do WISC: Semejanzas, Vocabulario, Comprensión, Adivinanzas.

➤ ***Memoria auditiva inmediata:***

- Subtest de Memoria de Relato Oral do Test BADyG.
- Dígitos en orden directo.

➤ ***Velocidade de Procesamento da Información:***

- Subtests do WISC: Claves, Búsqueda de Símbolos, Animales.

➤ ***Tipo de Procesamento da Información:***

- Pode utilizarse calquera cuestionario que valore o estilo de aprendizaxe.

➤ ***Desaxuste emocional e condutual:***

- Cuestionario de personalidade.
- Cuestionario de adaptación escolar, persoal e familiar.
- Cuestionarios de conduta para pais/nais e profesorado.
- Escala Conners para profesores.
- Escala Conners para familias.

➤ ***Dependencia-independencia de campo:***

- Test de figuras enmascaradas para nenos.

➤ ***Impulsividade-reflexibilidade:***

- Test de emparellamento de figuras familiares (MFF20).

---

<sup>1</sup> Esta Proba pode utilizarse Online, entre outras, nas seguintes páxinas:

[http://www.uterra.com/juegos/torre\\_hanoi.php](http://www.uterra.com/juegos/torre_hanoi.php)

<http://www.jugarconjuegos.com/ESTRATEGIA/JUEGO%20TORRE%20DE%20HANOI.htm>

➤ **Flexibilidade-rixidez cognitiva:**

- A proba de Stroop.
- O test de cores e palabras.

➤ **Rendemento académico:**

- Para valorar o desenvolvemento da linguaxe oral:
  - PLON e o BLOC
- Para valorar o desenvolvemento da linguaxe escrita:
  - PROLEC
  - PROLEC-SE
  - TALE

## **PROPOSTAS DIDÁCTICAS**

□ **Basear o estilo educativo nunha comunicación positiva co alumnado que permita:**

- Crear un clima de confianza:
  - ✓ Respectando ao discente en todo momento: evitando berros e actitudes agresivas e de desprezo como ironías, descualificacións, insultos, etc.
  - ✓ Mantendo a palabra tanto nas promesas coma nas advertencias.
  - ✓ Utilizando o mesmo patrón comunicativo con todo o alumnado, sen facer ningún tipo de distinción.
  - ✓ Aceptando as nosas limitacións: recoñecendo erros, aceptando opinións contrapostas, etc.
- escoitar activamente:
  - ✓ Baseando a comunicación no diálogo.
  - ✓ Facendo coincidir a linguaxe verbal e a xestual. Por exemplo, non debemos dar a nosa aprobación ao traballo dun alumno mentres permanecemos atentos a outra actividade.
  - ✓ Orientándonos cara ao discente, mirándolle á cara, etc.
  - ✓ Non interrompendo o seu discurso.
  - ✓ Dando sinais de interese e de comprensión da mensaxe recibida.
  - ✓ Demostrándolle que o diálogo é a mellor forma de solucionar os conflitos e os desacordos, para elo, cando actúe de forma indebida, antes de anunciarlle a sanción, é importante escoitar ao discente, deixar que se explique
- Manter unha actitude de respecto cara aos seus sentimentos e emocións que podería materializarse en prácticas deste tipo:
  - ✓ As felicitacións poden facerse en público (as veces son un medio para espertar o interese e elevar o seu autoconcepto).
  - ✓ As correccións, críticas, etc., deben facerse, a ser posible, en privado, nunca diante dos demais.
  - ✓ Publicamente, en ningún momento débese facer alusión ao seu baixo rendemento.
- Facerlle ver que ten que cumprir as normas como o resto dos seus compañeiros e compañeiras (todos as cumpren, ti non podes ser unha excepción), pero ao mesmo tempo mostrarlle afectividade e intentar manterse próximos. Que saiba que nos ten á súa disposición cando nos necesite

□ **Unificar criterios de actuación entre os membros do equipo docente**

- Procurar expoñer todas as instrucións de forma breve e clara.
- Adoptar actitudes comúns fronte ás condutas disruptivas. É importante que as consecuencias que se deriven delas sexan sempre as mesmas con todo o profesorado. As discrepancias facilitan as condutas manipuladoras do alumnado.  
Cando teñan lugar comportamentos desaxustados, deseñar procedementos de actuación que permitan adecuar e mellorar a intervención educativa.  
Ante situacións deste tipo pódense utilizar, entre outras, estratexias similares as que se describen a continuación:
  - ✓ Ignorar a conduta problemática cando sexa posible.

- ✓ Cando as circunstancias obriguen a interromper a clase, manter a calma e actuar con seguridade. Nestas situacións desagradables e importante que o profesorado saiba transmitir tranquilidade o resto do alumnado.
  - ✓ Controlar ao alumno durante a crise. Utilizar o tempo fora<sup>2</sup> cando sexa necesario.
  - ✓ Pasada a crise, manter unha actitude firme: o alumno terá que facer o que se dixo, comprobando que coa crise non se conseguiu nada.
- Sancionar a conduta agresiva e reparar, se fora o caso, o dano causado
- Reforzar positivamente a conduta adecuada:
    - ✓ Usado incentivos.
    - ✓ Utilizando técnicas como:
      - Contrato de conduta.
      - Economía de fichas.
    - ✓ Mantendo continuos contactos visuais (con sorriso, mostras de satisfacción, etc.) e físicos (caricias, palmadiñas, etc.).
  - O traballo colaborativo do equipo docente é a mellor ferramenta de prevención dos problemas dos alumnos e alumnas. E teremos moitas máis posibilidades de obter unha evolución positiva se, ademais,
    - ✓ unificamos os nosos criterios cos da familia e
    - ✓ coordinamos a intervención con outros profesionais que poidan estar axudando ao discente.
  - Ter sempre presente que a pouca tolerancia, a excesiva presión e un ambiente ríxido que o suxeito sinta como hostil poden xerar nel actitudes negativistas e desafiante e é moi probable que vexa a situación coma unha loita de poder entre el e os adultos.
  - A elaboración dunha estatística (por todo o profesorado que teña relación co discente) na que figuren o día e a hora na que se produzan as condutas que se queren extinguir facilitará información importante de cara a buscar a colaboración familiar e a doutros profesionais que traten ou teñan relación co/ca neno/a.
  - Intentar elevar a súa motivación e a autoestima propoñéndolle actividades que contribúan a incrementar o autoconcepto como encargarlle traballos de responsabilidade que poida realizar con éxito ou permitíndolle, ao remate do seu traballo, a realización de tarefas que sexan do seu interese.
  - Dadas as dificultades que este alumnado ten para unha axeitada organización e planificación das tarefas recoméndase un intercambio fluído de información coa familia través de:
    - ✓ A axenda, que implicará:
      - A súa revisión continuada asegurándose a diario que apuntou todo e que se leva o material necesario para o estudo e realización das tarefas.
      - A súa utilización como instrumento de comunicación entre o centro e a familia. A información ha de incluír tanto aspectos negativos como positivos.
    - ✓ O correo electrónico.
  - Pedirlle que colabore en traballos da aula.
 

O alumno con TDAH precisa un mínimo de actividade e tarefas coma ir a buscar material, repartilo aos compañeiros/ás etc., poden axudalo a satisfacer, aínda que só sexa en parte, esa necesidade de movemento.

<sup>2</sup> Cando o alumno ou alumna faga imposible poder dar a clase, sairá da aula mandándoo só para un sitio neutro Un sitio no que, non sendo incómodo, non teña nada que o poida distraer (non poderá ler nin facer tarefas, non haberá xente ao redor nin persoas que lle dean conversación, etc.).

Estará atendido por unha persoa adulta que o ignorará por completo, sen falar con el. Trátase de que se tranquilice e de que se aburra tanto que desexe incorporarse de novo ao grupo.

A duración do illamento varía entre 5 e 20 minutos. Para nenos pequenos aproximadamente un minuto por ano de idade. En nenos de 5 a 8 anos son suficientes 10 minutos e en nenos de 9 ou máis anos poden servir 15 minutos.

É importante que a orde de tempo-fóra déase de forma tranquila, sen gritar, que o alumno ou alumna non observe crispación no profesorado.



- Se un alumno está medicado,
  - ✓ O profesorado pode colaborar observando e rexistrando se aparecen melloras ou non no rendemento académico, no comportamento e nas relacións cos seus compañeiros. A súa información pode ser de grande utilidade para o médico que trata o alumno á hora de valorar a efectividade do tratamento farmacolóxico ou ben a necesidade de axustar a dose, así como para valorar a necesidade de realizar outro tipo de intervencións.
  - ✓ É importante que cando o alumnado mostre resultados positivos o profesor ou profesora reforce a súa boa conduta ou bo rendemento sen atribuílo ao fármaco; como o faría con frases tipo ¡nótase que hoxe te acordaches de tomar a pastilla! ou ¡que ben traballas cando tomas a pastilla!.
- ❑ **Ensinar habilidades sociais orientadas á solución de problemas e a mellora das relacións interpersoais.** Ao mesmo tempo:
  - ✓ Axudarlle, de xeito construtivo, a que sexa máis auto-observador da súa conduta con preguntas como “dáste conta do que fixeches?”, “non habería outra forma mellor de facelo?”, “cómo pensas que se sentirá o/a outro/a?”, etc.
  - ✓ Utilizar incentivos a medida que as súas relacións van mellorando
- ❑ **Os nenos e nenas con déficit atencional**
  - aprenden mellor cando a información é presentada visualmente. Por iso é importante, na medida do posible, acompañar a información oral coa presentación de imaxes.
  - Cando nos refiramos a este alumnado é necesario establecer contacto ocular. Desta forma asegurámonos de que posibles estímulos distratores non lle impidan a recepción da mensaxe.
  - As instrucións deben ser claras e breves. E non se debe facer máis de dúas peticións de cada vez.
  - Na clase, debe estar lonxe de estímulos distratores, como ventás, portas ou calquera lugar que atraia a súa atención.
  - Na súa mesa so deberá estar o material necesario para a realización da actividade.
  - É importante asegurarse de que captou as instrucións que se lle deron (pódese pedir que nos repita o que lle dixemos e preguntarlle se o entende).
- ❑ **Na aula debe haber un ambiente estruturado e predicible que facilite:**
  - O establecemento de hábitos de traballo que simplifiquen o quefacer diario: rutinas de traballo, tarefas planificadas, axenda organizada, etc.
  - O coñecemento
    - ✓ Con certa antelación, dos cambios significativos que se vaian producir nas rutinas diarias.
    - ✓ Da normativa de clase que estará sempre á vista do alumnado.
    - ✓ De toda a información relativa a horarios, controis, tarefas e actividades. Reservando para iso un lugar visible e de doado acceso.
- ❑ **Proporcionar os apoios necesarios para orientar**
  - Na aprendizaxe de técnicas de estudo (subliñado, realización de esquemas) que lle permitan rendibilizar máis o esforzo e optimizar o rendemento.
  - En aspectos organizativos como preparar todo o material antes de empezar unha tarefa, ordenar o contido dos cadernos, etc.
- ❑ **Adestramento en autocontrol**

O adestramento en autocontrol consiste reducir a impulsividade e ensinar ao alumnado a pensar e reflexionar antes de actuar.

Técnicas especialmente indicadas para este obxectivo poderían ser:

  - Linguaxe Interna.

Consiste na utilización da linguaxe como autoguía para a resolución de problemas. Está recoñecido como un “director e controlador” eficaz do comportamento. O suxeito guía e modula a súa conduta a través do fala expresando o que ten que facer.

Trátase de ensinar ao alumno a autocontrolarse, simultaneando a verbalización das diferentes accións que levan á execución dunha tarefa, coa súa realización.

Ao principio, ata que o neno comprenda o que ten que facer, será o profesor o que vaia verbalizando as diferentes tarefas ao mesmo tempo que o alumno execútaas.

Posteriormente, será o suxeito o que, falándose a si mesmo, dirixa as súas propias actuacións en acción simultánea coa realización das mesmas.

É importante que o suxeito verbalice absolutamente todas as operacións, aínda que a repetición automatice a súa conduta e permítalle realizar a tarefa sen necesidade de utilizar o fala. Non hai que esquecer que se trata de crear hábitos de traballo, polo que, ata a súa fixación, é preciso continuar cos pasos establecidos.

O alumno comezará dirixindo as súas accións mediante o fala externa. Continuará co cuchicheo, para terminar no fala interna (obxectivo a alcanzar).

#### ➤ Demora Forzada

Consiste en obrigar ao alumno ou á alumna a que antes de emitir unha resposta, reflexione, durante un tempo mínimo previamente fixado, sobre o que vai dicir.

Esixiráselle que respecte ese período intermedio (intervalo entre a pregunta e a resposta) calquera que sexa a súa contestación (acertada ou desacertada). Trátase de crear hábitos que faciliten a reflexión.

O profesor ou a profesora pode servir de modelo para que o alumnado comprenda o que se quere del.

#### ➤ Técnica da tartaruga.

Na clase, as condutas disruptivas poden tomar a forma de pelexas, golpes, mofas, rabechas, falta continua de atención, etc.

Estas condutas, normalmente, son consecuencia da impulsividade que controla o comportamento do discente e se producen como reacción ante un conflito cos adultos o cos seus iguais ou ante a necesidade de chamar a atención.

Esta técnica baséase no comportamento da tartaruga, a cal se reprega dentro da súa cuncha cando se sente ameazada.

Utilízase como xogo colectivo no cal os/as alumnos/ás imaxinan que son tartarugas que se esconden na súa cuncha, encolléndose, inclinando a cabeza e meténdoa entre os brazos e pechando os ollos, nun intento de controlar os seus impulsos e emocións ante estímulos ambientais.

Consiste no seguinte:

- ✘ *Comézase contando unha historia*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> «Antigamente había unha fermosa e nova tartaruga que non lle gustaba moito ir ao cole. Ela quería correr, xogar... era demasiado difícil e pesado facer fichas e copiar da lousa ou escoitar o profesor. Era máis divertido facer ruidos coa boca, co lapis, tirar cousas, etc., e nunca recordaba que iso non o podía facer. O que lle gustaba era ir enredando cos demais nenos, meterse con eles, gastarlles bromas. Así que o colexio facíasele un pouco duro. Cada día no camiño cara ao colexio dicíase a se mesma que se portaría ben. Pero a pesar diso era doado que algo ou alguén a descontrolase, e ao final sempre remataba enfadada, ou pelexábase, ou castigábase. "Sempre metida en leas" pensaba "como siga así os meus compañeiros e compañeiras vanme odiar". Un día que se sentía moi mal, encontrou a máis grande e vella Tartaruga que ela tivese podido imaxinar. Era un vella Tartaruga que tiña máis de trescentos anos e era tan grande como unha montaña. A Pequena Tartaruga faláballe cunha voceciña tímida porque estaba algo asustada. Pero a enorme tartaruga era tan amable como grande e estaba moi disposta a axudala: "Oe!, dixo coa súa potente voz, contareiche un segredo. Ti non te decatás que a solución aos teus problemas a levas enriba de ti? ". A Pequena Tartaruga non sabía do que estaba a falar. "A túa cuncha! " berráballe " para que tes a túa cuncha?, pódeste esconder na túa cuncha sempre que teñas sentimentos de rabia, de ira, sempre que te ganas de romper, de berrar, de pegar. Cando esteas dentro da túa cuncha, reláxate. Solta todos os teus músculos, e ponte en situación coma se te foses a durmir, deixa que as túas mans colguen, relaxa os teus pés, non fagas nada de forza coa túa tripa, respira lenta e profundamente, deixa ir todo o teu corpo e os sentimentos de enfado tamén se irán... pensa en cousas bonitas e agradables cando te esteas a relaxar".

Á pequena Tartaruga gustoulle a idea. Ao día seguinte cando foi á escola contoullo ao seu profesor todo o que a vella Tartaruga lle ensinara. Cando un compañeiro lle fixo rabiarse na súa cuncha e relaxouse, soltou todos os seus músculos e quedouse un momentíño fixéndose como a tensión e os malos sentimentos

- ✘ *Despois de contar a historia, toda a clase escoita e ve a actuación do docente que lles ensinará a imitar á tartaruga:*

**"como me estou a enfadar coloco os meus brazos e as miñas pernas pechando o meu corpo, inclino a cabeza e apoio a barbela no meu peito e permanezo así ata que me pase o enfado"**

- ✘ *A continuación farano os alumnos e as alumnas, repetíndoo ata que o aprendan.*

➤ Son un globo

Trátase dun exercicio que se lle formula ao neno como si fora un xogo e que contribúe a súa relaxación pola oxixenación que proporciona a respiración.

*Se lle di ao neno:*

**"Cando me vou enfadar imaxínome que son un globo: collo aire ínflome e logo déixoo escapar pouco a pouco".**

Como no caso anterior, *toda a clase ve a actuación do docente e repetirán o exercicio ata que o aprendan.*

❑ **Utilizar materiais informáticos.**

Na medida que sexa posible ou en determinados momentos, utilizar Instrumentos informáticos de aprendizaxe.

❑ **Con respecto ás tarefas**

➤ Promover as que poidan despertar o seu interese

- ✓ Facilitando a participación en actividades de grupo: diálogos colectivos, xogos, traballos en equipo, etc.
- ✓ Utilizando materiais visuais, auditivos e/ou manipulativos. O estudante retén moita máis información cando le, oe, ve, di e fai que cando só escoita.

➤ Coidar o deseño, tendo en conta os seguintes aspectos:

- ✓ Secuenciar as actividades e axustalas ao tempo que o discente é capaz de manter a atención co fin de evitar a fatiga e a aparición de actitudes negativas cara ó traballo escolar. Ao mesmo tempo, serán variadas e se adecuarán a súa capacidade.
- ✓ Partirase do que sabe para avanzar gradualmente procurando que entre unha actividade é a seguinte o grao de dificultade sexa mínimo, deste xeito asegúrase o éxito continuado que restablece a confianza en si mesmo é eleva o autoconcepto. O fracaso crea inseguridade é frustración.
- ✓ Cando non sexa capaz de afrontar un traballo, volverase ó paso anterior, non avanzando ata que domine o nivel de dificultade no que se atopa, deste xeito adquirirá unha base sólida que lle permitirá enfrontarse ás tarefas con seguridade é adoitar ante elas unha actitude máis favorable.
- ✓ Proporcionarlle, na medida do posible, a atención que demanda; é, ao mesmo tempo, potenciar a súa autosuficiencia.
- ✓ En todo momento, os apoios que se lle presten serán mínimos pero suficientes. Se lle explicará o exercicio hasta que sexa capaz de continualo só. Se precisa demasiado a asistencia do profesor/a, debese revisar o grao de dificultade da tarefa por si non fora adecuada a súa capacidade.
- ✓ Cambiar frecuentemente de actividade, variando incluso as orientadas á consecución do mesmo obxectivo. A monotonía crea apatía e rexeitamento cara ao traballo escolar.
- ✓ Cando remate a tarefa, aínda que so sexa por rematala, pódese permitir que realice actividades polas que mostre especial interese, que actuarán de reforzadores.
- ✓ É conveniente darlles a oportunidade de realizar actividades que impliquen movemento (estiramientos, cruzar pernas, etc.). Na medida do posible, proporcionar pequenos descansos, frecuentes e regulares.

---

desaparecían. A Tartaruga púxose moi contenta, continuou conseguindo máis premios e loanzas e ao profesor gustoulle tanto a idea que lle ensinou a toda a clase.»

### ❑ **Con respecto aos deberes**

Neste alumnado, o exceso de traballo escolar pode xerar condutas de evitación e rexeitamento polo que se recomenda:

- Reducir os deberes. Son alumnos máis lentos que ademais dispoñen de menos tempo libre que os seus iguais xa que polo xeral asisten a clases particulares e a actividades motoras dada a necesidade que teñen de facer exercicio físico.

### ❑ **Con respecto ás avaliacións recoméndase:**

- Dar as datas, polo menos, cunha semana de antelación.
- Respetar o tempo que o alumno necesita para responder.
- A ser posible avaliar nas primeiras horas do día.
- Combinar avaliacións orais e escritas, se é necesario.
- Adaptar os exames combinando diferentes formatos:
  - ✓ Preguntas de desenvolvemento (reducilas ao máximo dadas as dificultades que teñen sempre para estruturar os contidos e máis nunha situación de exame xa de por se agobiante para todo o alumnado),
  - ✓ verdadeiro/falso,
  - ✓ completar un esquema,
  - ✓ definicións,
  - ✓ opción múltiple,
  - ✓ frases para completar;
  - ✓ en matemáticas combinar problemas con operacións,
  - ✓ etc.
- É preferible realizar exames curtos e frecuentes para que os poidan realizar de xeito óptimo.
- Verificar que entende as preguntas.
- Recordarlle que revise o exame antes de entregalo.