

Tratamiento en el aula del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Título: Tratamiento en el aula del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). **Target:** Educación Primaria. **Asignatura:** Pedagogía Terapéutica. **Autor:** Luis Rodríguez Morales, Graduado en Educación Primaria, Licenciado en Farmacia.

Uno de los mayores problemas que presenta en la actualidad el TDAH, es quizás su diagnóstico, esto es debido a que no se trata como una enfermedad clínica que pueda detectarse con una prueba médica sino que su diagnóstico se deriva a pruebas o test psicológicos, a veces bastante aburridos, y que pueden carecer en ocasiones de objetividad. Por eso en algunos países como Estados Unidos, hay un muy alto porcentaje de personas que presentan este síndrome, sin que en realidad lo sea.

Otro de los problemas del TDAH es la falta de información que tenemos sobre él, siendo un trastorno de tan alta incidencia en niños, y que a veces suele confundirse con otros síntomas, derivados de la edad o el entorno, o incluso, con otras enfermedades que requieren un tratamiento bien distinto. El niño que presenta este problema es un niño normal, que no tiene ningún retraso mental, pero que presenta una serie de problemas de conducta y de concentración.

El TDAH es una enfermedad neurobiológica, debido al mal funcionamiento de unas proteínas que se encuentran en las neuronas de nuestro cerebro, pero que en el caso de los niños que lo sufren siempre están activas, lo que hace que les hace estar siempre en constante movimiento y le cueste tanto prestar atención. Estos niños, a pesar de ser normales, necesitan de medidas adecuadas para ayudarles a controlar esos síntomas, pueden presentar graves problemas escolares, de conducta y de integración social, es por ello muy importante que se trate siempre desde una perspectiva multimodal, es decir, trabajando conjuntamente la familia, con la ayuda de psicólogos o psicoterapeutas, médicos, profesores, para que entre todos puedan llevar a cabo una serie de medidas homogéneas que puedan ayudar al niño a controlar mejor esos síntomas. En muchos casos se suelen utilizar también tratamientos farmacológicos, algo que a corto plazo puede resultar una medida que guste mucho a las personas de su entorno, puesto que lo que se consigue con ellos es tener al niño bajo los efectos del fármaco indicado sin saber que esto a largo plazo puede causar efectos secundarios contrarios a lo que se pretenden conseguir, causando más problemas de falta de rendimiento escolar e incluso emocionales o conductuales en el futuro.

Por ello desde el punto de vista educacional es más importante actuar a nivel psicológico-conductual, aunque sea una tarea que requiera más dedicación, más tiempo y más esfuerzo, algo que parece que escasea en la sociedad en la que vivimos. Hay que tomar conciencia del problema y actuar con naturalidad, flexibilidad y comprensión, para hacer que estos niños se sientan normales, evitar el fracaso escolar, y se puedan integrar en la sociedad minimizando su impacto. Los profesionales de la enseñanza, tenemos una gran responsabilidad, tanto en la detección del problema como en el desarrollo de medidas de actuación precisas, para evitar que esos niños terminen fracasando en lo que realmente nos importa que es su educación y desarrollo social.

Es una tarea difícil de llevar a cabo, que requiere mucha paciencia por nuestra parte, ya que estos niños establecen conductas que pueden crear conflictos en el aula, pero que con suficiente formación y cooperación de todas las áreas implicadas a todos los niveles, podemos hacer que estos niños tengan un correcto desarrollo escolar, aplicando las intervenciones adecuadas en el aula, sin perjuicio para el resto de los alumnos. Esto no implica bajar el nivel de exigencia del alumno, sino implantar técnicas de modificación conductual y de

intervención en el aula adaptadas a sus necesidades. De esta manera se podrá ayudar a combatir sus síntomas y las conductas que se derivan de ellos, evitando que cometa errores por descuido, a terminar sus tareas adecuadamente y a disminuir su mal comportamiento. Todo ello conllevará la mejora de su rendimiento académico y su integración con los compañeros y amigos, propiciando un buen ambiente general en el aula y que en el futuro facilitando la integración de estos niños en la sociedad.

En este artículo se presentan diferentes estrategias a aplicar en el aula entre las que podríamos destacar:

1. Efectuar cambios en la disposición de la clase, de modo que el niño se encuentre sentado cerca del profesor, y lejos de ventanas y puertas, con el fin de evitarle posibles distracciones y también para que el profesor pueda mantener el contacto visual con el alumno.
2. Antes de empezar cada tarea es importante eliminar cualquier objeto o material que no sea necesario para realizarla, para evitar las distracciones.
3. Fraccionar el trabajo que los demás deban realizar, de manera, que el niño realice tareas más cortas, corrigiéndolas cuando las termine, permitiéndole que cuando las acabe pueda acercarse a la mesa del profesor para corregirlas, con el fin de darle refuerzo más continuo y evitar el aburrimiento, a la misma vez que se le da de alguna manera consentida permiso para levantarse.
4. Darles órdenes breves, claras y concisas. Para ello, a veces, se pueden utilizar elementos que les sirvan de recordatorios, como dibujos, fichas, notas, etc.
5. Escribir las tareas a realizar en la pizarra, lo que les ayudará a no sentirse perdidos si se desconcentran en algún momento.
6. Planificar muy bien los tiempos de trabajo y los de descanso.
7. Crear rutinas para todo en el aula, para ayudarles a organizarse mejor, a ser más ordenados, y a tomar conciencia de lo que hacen o de lo que tienen que hacer.
8. Empezar por tareas de fácil resolución para que así se motiven y poder reforzar la confianza en sí mismos, de manera que puedan pasar a realizar tareas más complicadas.
9. Darles un tiempo extra para la realización de sus tareas si fuera necesario.- Esta medida no siempre nos va a ser de utilidad, porque son niños que tienen que aprender a gestionar el tiempo, para lo que nos serviremos objetos que nos ayuden a medirlo.
10. Tener un sistema de puntos de gratificación para reforzar el trabajo bien realizado.
11. Realizar anotaciones positivas en su agenda cada vez que realice bien su trabajo, y de doble valoración si su conducta ha sido correcta.
12. No poner en evidencia jamás al niño delante de sus compañeros, es preferible llamarlo a parte, o si es necesario, acercarnos a su mesa para hablar con él, no olvidemos que son niños con una baja autoestima, y este gesto podría dañarla más.
13. Ser más flexible con los trabajos que realiza, de manera que cualquier mínimo esfuerzo, por pequeño que parezca, debe ser reforzado positivamente.

14. Debemos cuidar mucho nuestra forma de expresarnos, para evitar dar mensajes negativos, podemos decir las mismas cosas, evitando frases o palabras negativas u ofensivas.
15. Utilizar más materiales audiovisuales e informáticos, en la medida en que esto sea posible, porque nos puede ayudar a centrar más su atención en las actividades a realizar y trabajar más el autocontrol.
16. Aplicar medidas educativas nunca disciplinarias, porque esto puede dañar su autoestima, y por lo tanto retroceder en los logros conseguidos.
17. Disponer de una zona de mesas aisladas, donde el alumno, de forma voluntaria, pueda trabajar cuando lo necesite con más tranquilidad.- Esto no se puede usar nunca como castigo, porque podríamos hacerle sentirse diferente a los demás, y eso es algo en lo que debemos trabajar especialmente.
18. Es importante reducir progresivamente nuestro refuerzo para ir aumentando su autonomía.
19. Intentar no aclarar las dudas que el niño tenga, si en ese momento no está atento.- No se le deben señalar los errores sino más bien hacer que el niño realice otra vez la actividad, o que la revise, de manera que sea consciente de cuáles son los errores que ha cometido.
20. Reforzar su atención cuando esté sentado trabajando de manera autónoma, y recompensarla, para que sea consciente de lo bien que lo está haciendo en ese momento y fomentar su buena conducta.
21. Es muy importante el refuerzo positivo utilizando también el contacto físico con él, por ejemplo, tocarle el hombro, chocar su mano...
22. Planificar las tareas con un tiempo limitado para que aprenda a organizar el tiempo, para lo que puede utilizar objetos como relojes, cronómetros, etc. También puede ser muy interesante elaborar un horario con el alumno y pegarlo en su escritorio, esto aparte de ayudarlo a organizar su tiempo puede ayudarlo a organizarse mejor.
23. Utilizar las agendas para ayudarlo a planificar las actividades, ya que escribir sus obligaciones en la agenda los anima a tomar decisiones y aumenta aún más su conciencia del tiempo de la organización, y ya de paso estaremos en contacto con la familia.
24. Organizar y estructurar las actividades que debe realizar, dando explicaciones precisas y simples.
25. Evitar regañarle excesivamente en público por no atender o por no poder estar quieto, nosotros sabemos que esto no lo pueden evitar, y debemos ser flexibles con ello, para lo que podemos utilizar ciertas estrategias para autorizar de alguna manera esa situación, aprovechando para que realice alguna actividad que le dé cierta responsabilidad y cierto protagonismo y que conlleve el levantarse de la silla, como limpiar la pizarra, acercarse a otra clase para llevar algo, etc.
26. Permitir los murmullos y el movimiento en el aula, encargándole tareas que le permita levantarse cada cierto tiempo, como recoger los libretas de sus compañeros, limpiar la pizarra, etc.
27. Establecer algún tipo de señal o tic con el niño, de modo que podamos corregir su conducta o actitud sin necesidad de regañarle, como por ejemplo carraspear.
28. A la hora de reforzar su atención, sería interesante proporcionarle una tarjeta indicadora de que ha finalizado su tarea y demás bien.

29. A la hora de realizar un examen ofrecerle un lugar libre de distracciones, y asegurarnos de que lee bien los enunciados, y que los entiende antes de empezar a hacerlos.- Es posible que debamos aumentar el tiempo para la realización de sus exámenes. También podríamos servirnos de la evaluación oral en ambiente privado, en lugar de la prueba escrita, si lo consideramos oportuno.
30. Valorar sus conocimientos por procedimientos de evaluación continua.
31. Potenciar actividades que fomenten la integración social, agrupándolo con otros niños más tranquilos, que le puedan ayudar a integrarse más.
32. Intentar ignorar las conductas inadecuadas y en el caso de que sean muy molestas, utilizar el “tiempo aparte”, un lugar como la silla de pensar, donde el niño puede aislarse hasta tranquilizarse, indicándole siempre que esto es algo positivo para él. Si ese tiempo no es suficiente podemos mandarlo fuera del aula, enviándolo a otra clase, con otro profesor, con el que ya previamente habremos consensuado la posible situación.
33. Es importante que el alumno repita en voz alta una serie de normas que le habremos enseñado previamente, para que esto le ayude a propiciar la reflexión interna y la buena conducta.



Bibliografía

- Marchesi, A.; Coll; C. y Palacios, J. (2009). Desarrollo psicológico y educación. Trastornos del desarrollo y necesidades educativas especiales.