

Mandalas para niños con TDAH

Título: Mandalas para niños con TDAH. **Target:** Docentes. **Asignatura:** Pedagogía. **Autor:** M^a de los Ángeles Camacho Ramírez, Maestro. Especialidad Pedagogía Terapéutica, Maestra de Pedagogía Terapéutica.

INTRODUCCIÓN

En este artículo vamos a ver cómo podemos usar los mandalas como técnica para relajar a niños y niñas que presentan TDAH. Pero para ello, vamos a ver en un principio qué es el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad), para posteriormente, centrarnos el qué son los mandalas y qué usos podemos darle para favorecer la atención de estos niños y niñas.

¿QUÉ ES EL TDAH?

Definición

El TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad) es un trastorno en el que intervienen tanto factores genéticos como ambientales. El TDAH es un trastorno de conducta que aparece en la infancia, y que se suele empezar a diagnosticar en torno a los 7 años de edad aunque en algunos casos este diagnóstico se puede realizar de una manera más precoz. Se manifiesta como un aumento de la actividad física, impulsividad y dificultad para mantener la atención en una actividad durante un periodo de tiempo continuado. Además de esto hay niños en los que se observan a su vez problemas de autoestima debidos a los síntomas propios del TDAH y que los padres no suelen asociar a dicho trastorno. A su vez, el TDAH se puede asociar con frecuencia a otros problemas, y sus consecuencias se aprecian en distintos ambientes de la vida del niño, no solo el escolar, sino que también afecta en gran medida a las relaciones interpersonales tanto con la familia, como con otros niños y con sus educadores, siendo estas interrelaciones clave en el desarrollo del niño.

Según la clasificación norteamericana de enfermedades psiquiátricas DSM-IV, no todas las personas que padecen TDAH tienen el mismo cuadro clínico. En algunas de ellas predominan los síntomas de TDAH de inatención, en otras los de hiperactividad e impulsividad, y en otras hay problemas tanto atencionales como de hiperactividad e impulsividad (lo que se conoce como TDAH combinado o mixto). Es decir, el TDAH se puede desglosar en varios subtipos, dependiendo de qué grupo de síntomas predominen.

Estas variantes son conocidas como "subtipos del TDAH". De todos ellos el más frecuente es el combinado, seguido del predominantemente hiperactivo-impulsivo. El subtipo predominantemente inatento es el menos frecuente de ellos, y se da más en niñas que en niños, frente a los otros cuadros clínicos que se detectan más en niños que en niñas. Es decir, debido a que los síntomas de inatención son más sutiles, se detectan menos y provocan que el diagnóstico de TDAH en niñas/adolescentes tarde más en realizarse o, en muchos casos, pase inadvertido.

Síntomas

TDAH con hiperactividad-impulsividad:

- Presenta inquietud, el niño se mueve en el asiento y le cuesta estar en clase en su pupitre
- Se levanta cuando debería estar sentado
- Corre y salta en situaciones inapropiadas especialmente en lugares en los que debe esperar
- Tiene dificultad para jugar tranquilamente
- Excitado a menudo, "como una moto"
- Habla excesivamente y también lo hace en situaciones que no debe
- Responde antes de que finalice la pregunta
- Tiene dificultad para guardar el turno en actividades de grupo
- Interrumpe a otros en los juegos, conversaciones, etc

TDAH con falta de atención:

- No atiende a los detalles, comete errores
- Tiene dificultad para mantener la atención en las actividades que está realizando
- Parece que no escucha "ensimismamiento"
- No sigue instrucciones, no termina las tareas
- Tiene dificultad para organizarse
- Evita tareas que requieren esfuerzo de concentración continuado
- Olvida y pierde cosas necesarias para su actividad
- Se distrae fácilmente con estímulos externos
- Se olvida de las tareas diarias.

Además debemos de tener en cuenta que se pueden presentar síntomas de TDAH combinado, es decir, de hiperactividad-impulsividad y de falta de atención. En resumen, los síntomas de TDAH tienen que ser múltiples, en diversos ámbitos y que supongan una pérdida de funcionalidad de la persona para que se pueda realizar un diagnóstico de TDAH.

Desde el punto de vista educativo, es importante, como docentes, que conozcamos qué es TDAH, en qué consiste y cómo podemos tratarlo, favoreciendo así los problemas de conducta que el alumno o alumna pueda presentar en el centro educativo. Por ese motivo, y una vez visto analizado a grosso modo el TDAH, vamos a centrarnos en la técnica de los mandalas.

MANDALA: QUÉ ES Y EN QUÉ CONSISTE SU APLICACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS CON TDAH

En la página web <http://www.mandala-4u.com>, se define los mandalas como una técnica para relajarse y aumentar la concentración. Mandala significa círculo o centro. Alrededor de un punto central definido y estático se suceden formas y muestras. Se pueden definir como principales características:

- Los mandalas son un método de curación para el alma.
- Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.

- Le ayudan a descubrir su propia creatividad.
- Se descubrirá a sí mismo y la nueva realidad que le rodea.
- Vencerá a la rutina y al stress más fácilmente.
- Se tranquilizará y ganará en confianza y serenidad.

Por otro lado, www.orientacionandujar.com, establece que dentro de las múltiples técnicas de relajación orientales, se encuentra la de pintar mandalas, los cuales son publicados en libros parecidos a los de los libros de colorear de los niños, donde viene el mandala sólo dibujado con líneas y el resto en blanco dispuesto para colorear. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa, como puede serlo en otras, ya que quien está haciéndolo lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. La pueden realizar personas de cualquier edad, siendo además que fortalece la creatividad.

También podemos dirigir el coloreado de la mandala, indicando los colores con los que se tienen que colorear cada una de las zonas de los mandalas. Podemos partir de mandalas más sencillos para los niños más pequeños o para alumnos con NEE. Con los que trabajaremos la psicomotricidad fina, la discriminación de colores, la atención, la creatividad, etc. Así mismo, se suele acompañar de música relajante. Encontrando este trabajo muy beneficioso sobre todo para alumnos con atención dispersa y TDAH.

Los mandalas ayudarán a la formación de la inteligencia, del razonamiento, del control y dominio del cuerpo, todo ello desde un prisma de predominio del pensamiento divergente o creativo.

1. Mandalas infantiles como estímulo al aprendizaje.
2. Mandalas infantiles como medio de expresión.
3. Mandalas infantiles como medio de comunicación.
4. Mandalas infantiles como medio de producción.
5. Mandalas infantiles como técnica de relajación.
6. Mandalas infantiles como medio de superación de situaciones emocionales negativas (fobias, ansiedad, temores nocturnos, acosos escolares, experiencias traumáticas)

Por mi parte, como maestra de educación especial, he aplicado el uso de las mandalas con mi alumnado, en especial con alumnos/as con TDAH. Con ellas hemos trabajado distintos ámbitos que favorecen muchísimo los problemas de atención de los mismos:

- A nivel cognitivo, los Mandalas ayudan a desarrollar la fluidez, flexibilidad y originalidad en las ideas del niño.
- A nivel afectivo y social, permiten afrontar los problemas de forma creativa.
- A nivel psicomotor, mejoran la psicomotricidad fina y la coordinación óculo manual.

Aunque, durante mi experiencia profesional y en la mayoría de los casos, he observado que esta técnica se suele emplear más en las aulas de infantil, sin embargo, también es recomendable su utilización con niños de

Primaria también, e incluso de Secundaria, etapas en las que también encontramos alumnos y alumnas con problemas de atención y concentración. En mi caso, esta técnica la he aplicado tanto en infantil como en primaria y secundaria, teniendo resultados muy positivos en todas estas etapas educativas.

Así mismo, tanto en primaria como en secundaria, el uso de mandalas favorece el desarrollo íntegro de las siguientes Competencias Básicas:

- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia matemática.

Por este motivo, creo que no debería limitarse su uso a la clase de Plástica o Educación Artística, sino que también puede tener un espacio en cualquier área en la que se trabajen dichas competencias.

A través de las diferentes combinaciones de colores, los mandalas producen a su vez diferentes impresiones, por ello, cada color tiene un significado diferente, de manera que se colorea el mandala, dependiendo de cómo te sientas.

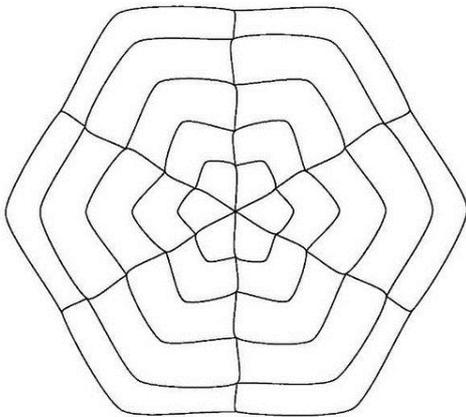
- Rojo. Es el color del amor, la pasión, la sensualidad, la fuerza, resistencia, independencia, conquista, impulsividad, ira, y odio. Impulsa la fuerza vital a todo el cuerpo. Incrementa la confianza y seguridad en sí mismo, permite controlar la agresividad y evitar querer dominar a los demás. Esencia de supervivencia.
- Naranja. Energía, optimismo, ambición, actividad, valor, confianza en sí mismo, afán de prestigio, frivolidad. Fomenta la tolerancia para socializar y proyectarse con toda la gente. Incrementa la autoestima, ayuda a enfrentar todos los retos para la evolución de la persona. Enseña a utilizar los éxitos o fracasos como experiencias y aprendizajes. Propicia energía positiva para llevar a cabo los proyectos o las metas.
- Amarillo. Es la luz, el sol, alegría entendimiento, liberación, crecimiento, sabiduría, fantasía, anhelo de libertad, envidia, superficialidad. Ayuda liberar los miedos internos. Permite manejar con balance el ego, las desilusiones, todo lo que afecta emocionalmente. Ayuda a canalizar mejor la intelectualidad.
- Verde. Equilibrio, crecimiento, esperanza, perseverancia, voluntad, curación, integridad, bienestar, tenacidad, prestigio. Falta de sinceridad, ambición, poder. Proyecta tranquilidad y balance en lo sentimental. Permite expresar los sentimientos más libremente. Expande el amor interno hacia uno mismo y los demás. Ayuda a liberarse del apego a las posesiones o las falsas excusas. Es el filtro del equilibrio en todo el cuerpo. Ayuda a controlar el sentido de posesión y los celos.
- Azul. Calma, paz, serenidad, seguridad, aburrimiento, paralización ingenuidad, vacío. Ayuda a exteriorizar lo que se lleva por dentro, permitiendo evolucionar a medida que se van dando cambios en la vida de la persona. Evita la frustración y la resistencia para comunicarse la gente, permite tener tolerancia a los pensamientos de los demás.
- Azul Oscuro. Ayuda a comunicarse con el ser interno, abriendo la intuición. Permite aprender a dejar fluir los mensajes del cerebro, conectando directamente a la inteligencia de la conciencia cósmica. Fomenta el control mental y expande los canales de recepción para percibir la verdad en cualquier cosa o nivel de vida. Estimula la confianza en ser guiado por su propio sentido interior.

- Violeta. Mística, magia, espiritualidad, transformación, inspiración. Pena, renuncia, melancolía. Proyecta el contacto del espíritu con la conciencia profunda del cosmos. Expande al poder creativo desde cualquier ángulo, música, pintura, poesía, arte, permitiendo a la persona expresar su visión de la realidad y su contacto con la fuente primordial, el creador del universo. Ayuda a no ser extremista o absolutista, con el fin de expandirse explorando las dimensiones de la imaginación y el conocimiento.
- Rosa. Amistad, sociabilidad, comunicación, imaginación, humor, encanto, egoísmo, necesidad de reconocimiento. Envía estímulos de equilibrio total en todos los niveles. Amor universal, bondad. Paz interna, autovaloración. Equilibra las emociones, ayuda a liberar los resentimientos, el enojo, la culpa, los celos. Si lo combinas con el verde o el azul, te ayudará a equilibrar el extremo feminismo y la cursilería.

Pero además de los colores, los mandalas no son simples dibujos que hay que colorear. Todos los elementos y formas que en ellos se integran tienen un significado. Vamos a conocer, a continuación, algunos de los más utilizados:

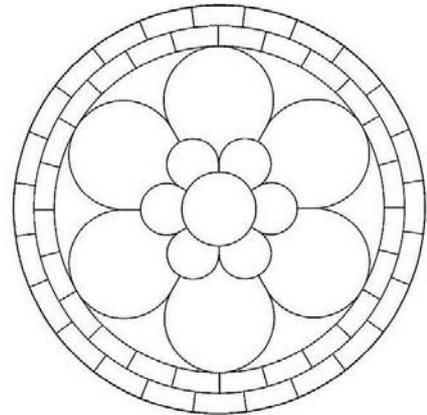
- Círculo: Movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.
- Corazón: Sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.
- Cruz: Unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.
- Cuadrado: Procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.
- Estrella: Símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.
- Espiral: Vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.
- Hexágono: Unión de los contrarios.
- Laberinto: Implica la búsqueda del propio centro.
- Mariposa: Autorenovación del alma. Transformación y muerte.
- Pentágono: Silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.
- Rectángulo: Estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.
- Triángulo: Agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro).

Una vez analizados todos los apartados de este artículo, quiero concluir con algunos ejemplos de mandalas que he usado con mis alumnos y alumnas, con los cuales he tenido resultados muy positivos y motivantes, ya que cada vez que trabajamos, los alumnos y alumnas piden realizar mandalas como premio al trabajo realizado.



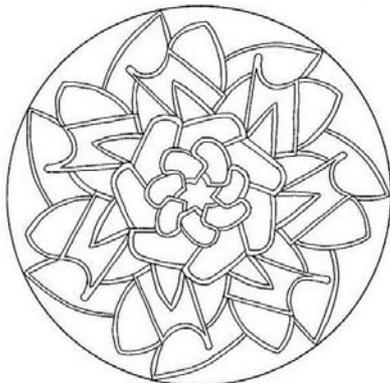
Roniama-013

www.free-mandala.com
www.schoolplaten.com



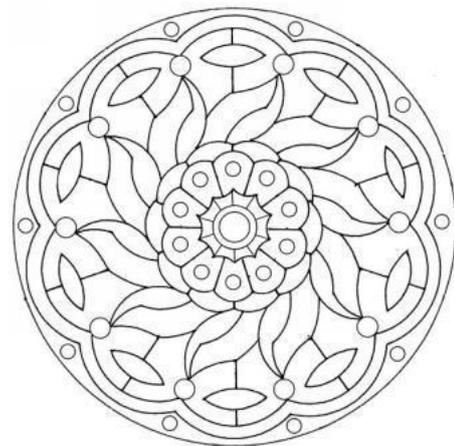
Roniama-014

www.free-mandala.com
www.schoolplaten.com



Einsteuch-201

www.free-mandala.com
www.schoolplaten.com



Bibliografía

Polaino-Lorente A (editor). Manual de hiperactividad infantil. Madrid: Unión Editorial, 1997.

Eric Taylor. El niño hiperactivo. Editorial EDAF, 1998.

Russell A. Barkley. Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Ediciones Paidós, 1999.

Isabel Orjales Villar. Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores. CEPE S.L. (Ciencias de la Educación Preescolar y Especial), 2000.

García Pérez EM, Magaz A. Hiperactividad. Guía para profesores. Cruces-Baracaldo: COHS, 2003

Giuseppe Tucci (1974). Teoría y practica del mándala. Barcelona: Barral editores.

DAHLKE, RÜEDIGER. “Mandalas 2” Manual para la terapia con mandalas. (El libro práctico que le ayudará a encontrar su esencia espiritual con 166 mandalas para colorear), Editorial Robin Book. Barcelona 2001

OSNAJANSKI, NORMA. “El poder de los mandalas”. Editora: Irene Acero Deva’s S. A. Buenos Aires República Argentina 1ª edición, 1ª reimpresión 2005

Páginas web:

www.orientacionandujar.es

<http://www.mandala-4u.com>

<http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/controlar-la-impulsividad-en-nios/index.php>

http://es.wikipedia.org/wiki/Trastorno_por_d%C3%A9ficit_de_atenci%C3%B3n_con_hiperactividad

<http://www.trastornohiperactividad.com>

www.mandalamagazine.org

<http://mandalas.dibujos.net/>

<http://www.mandalaediciones.com/>