



10 Consejos para profesores sobre el TDAH

La presencia de alumnos con Trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH) en el

contexto escolar es una realidad cada vez más extendida. Por este motivo te presento este documento que podría titular **10 consejos para atender a un alumno con TDAH que todo profesor debe intentar seguir.**

El alumnado con TDAH tiene sus peculiaridades y no voy a negar que en el contexto de un aula de 25 o de 30 alumnos crea problemas no solo a los profesores, sino también al resto de niños: genera estrés, es complicado atenderlo, manejar su conducta y manejar sus dificultades principales.

Ya sabes que en el caso del TDAH, los niños presentan dos síntomas diana: por un lado las dificultades para **mantener la atención**, centrarse en los detalles y abstraerse de todo lo que ocurre en el aula... que es mucho y más atrayente que las explicaciones o las tareas que están en la pizarra.

Por otro lado, su **comportamiento hiperactivo e impulsivo**: su dificultad de autocontrol, su exceso de energía que no se puede reprimir, en largas jornadas donde la conducta adecuada es permanecer sentado quieto y en silencio.

Pero a su vez, esos dos síntomas provocan un tercer síntoma definitivo: que sus dificultades alteran significativamente la capacidad para funcionar de manera adecuada o con la calidad esperada, en su rendimiento escolar o en su relación con los demás.

Por eso te propongo estas 10 pautas que seguro ayudarán a tu alumno y te ayudarán como profesor.

1º. Conocer qué es el TDAH

La primera de las pautas es conocer el trastorno. Del TDAH se habla mucho de oídas y se conoce poco: hay muchos tópicos.

Los profesores, como profesionales que son, deben tener un conocimiento a ese nivel sobre este trastorno tan extendido en la escuela.

Conocerlo no es difícil. Existen guías para profesores y docentes disponibles en la red. Cuando se conoce el TDAH, se **entiende** cómo parte del comportamiento que presenta este alumnado no es “mala educación” o “falta de normas”, aunque en algunos casos eso también está añadido. Sino que se trata de un trastorno neurobiológico que explica gran parte de la forma de actuar de estos niños.

2º. Asigne un alumno ayudante

Puedes asignarle un alumno ayudante y sentarlo junto a él... o al menos, cerca. La **misión del alumno ayudante** es

recordarle algunas pautas habituales de clase, como anotar los deberes para el día siguiente, tocarle el hombro cuando no esté trabajando o no esté atendiendo para centrarlo; no molestarlo mientras se trabaja en clase y animarlo a trabajar. También le puede ayudar en alguna tarea que no sepa realizar.

Hay chicos que tienen ese don especial y que, animados por el tutor, pueden tener esta misión como un privilegio. El alumno ayudante puede también rotar mensualmente, para que otros pasen por esta experiencia.

Incluso el propio alumno que padece TDAH, puede en algún momento, ser alumno ayudante de otro compañero.

3º. Segmentar las tareas

La tercera de las 10 pautas para atender a un alumno con TDAH, consiste en segmentarle las tareas que tiene que realizar. Es posible que un niño con estas características no sea capaz de afrontar 7 u 8 ejercicios seguidos. Pero si le pides que realice solo dos tareas del total, y que una vez realizadas se levante de la mesa y se acerque a enseñártelas, posiblemente sí pueda abordarlas.

Cuando las enseñe solo comprobarás que las ha realizado, no tanto si están bien o mal, salvo que sean errores muy evidentes. Cuando compruebes esas dos tareas, le animas a seguir con otras dos y que al terminarlas vuelva a enseñártelas.

4º. Cuaderno único

En Educación Primaria y por supuesto, en Educación Secundaria, se ha generalizado el uso de un cuaderno para cada asignatura. Para los niños que padecen

TDAH, disponer de varios cuadernos suele ser una situación complicada de manejar y que provoca desorganización.

En estos casos la medida de “*el cuaderno único*” es muy sencilla pero efectiva con el alumnado con TDAH. Consiste en reducir los cuadernos de todas las asignaturas a solo uno. En ese único cuaderno **realizará todas las tareas**. Tan solo tiene que indicar la fecha y el nombre de cada una de las asignaturas que realiza.

Más adelante, cuando tenga un dominio del cuaderno y adquiera otras habilidades de organización, se irán añadiendo cuadernos, pero de una manera progresiva.

5º Elegir la pauta y útil de escritura

La pauta sobre la que los niños escriben y el útil de escritura que utilizan, es otra variable que los profesores de niños con TDAH pueden gestionar para su bien.

La regla general podía ser elegir aquella que mejor resultado le da a cada niño. Por tanto, no puede generalizarse a toda la clase un único formato de pauta: todos escriben en hojas de doble pauta, de cuadritos, Montessori... Lo ideal es que cada niño escriba en aquella en la que mejor “se defiende”. Pero en el caso de los chicos con TDAH es una medida casi obligada.

En general, las hojas cuadriculadas no les ayudan: para muchos de ellos suponen un motivo de confusión y desorganización. La doble pauta les puede resultar asfixiante... parece que, en términos generales, las hoja de una línea son las más adecuadas.

Lo mismo ocurre con el útil de escritura: escribir con lapicero tiene la ventaja de que se puede borrar, pero en ocasiones, es una herramienta que entorpece la escritura y requiere más esfuerzo. En algunos niños los bolígrafos de tinta de gel, les ayudan por tener una escritura más fluida. Si se equivocan, pueden colocar entre paréntesis los errores. En otros casos, hasta las plumas estilográficas escolares, les ayudan a mejorar la letra y la escritura.

6º. Suprimir enunciados

El sexto de los consejos consiste en suprimir el hecho de copiar los enunciados de los ejercicios y deberes que los alumnos con TDAH tienen que realizar. Puedes suprimir todos los ejercicios o la mayoría de ellos.

En muchos casos, las actividades de los libros contienen una gran cantidad de texto, en ocasiones, desproporcionada con la respuesta que se demanda. Para el alumnado con TDAH, que en la mayoría de los casos son especialmente lentos para escribir, es un plus de trabajo y de tiempo, poco productivo, que lo que hace es prolongar el tiempo dedicado a los deberes.

Habrás comprobado que no es eficaz como entrenamiento para mejorar la letra o la escritura, al contrario, el hecho de copiar grandes cantidades de texto, termina empeorando la presentación.

Sin embargo, es recomendable enseñarles cómo deben indicar correctamente las actividades: número de página del libro del que se han realizado y el número del ejercicio.

7º. Utilizar la pizarra de los deberes

El alumnado con TDAH de Primaria suele dedicar un número desproporcionado de tiempo a los estudios en casa, en detrimento de la necesidad de disfrutar de tiempo libre. Una de las razones es el número elevado de deberes que llevan cada tarde para casa. Al día siguiente, los deberes vienen hechos, pero muchas veces no se conoce el coste que eso ha tenido: en tiempo, es enfados, conflictos...

Cuatro actividades pueden parecer pocas, pero cuatro actividades por cuatro o cinco asignaturas eleva el número de tareas. Para ello se propone que en el aula se utilice una pizarra o panel de los deberes. En el panel, un alumno que puede hacerse responsable, **anota los deberes que ese día se están mandando por cada profesor**. Puede hacerlo en una pequeña hoja de papel, de manera que el profesor puede comprobar el número de actividades que llevan acumulados para el día siguiente y así controlar la cantidad de tarea.

Es posible que un profesor imparta sus asignaturas siempre en las últimas horas y para él nunca haya hueco para sus deberes: en ese caso, debería coordinarse con sus compañeros para que respeten alguno de los días que imparte clase su cuota de tareas.

8º. Adaptar los exámenes

Para bien o para mal, los exámenes escritos son el principal instrumento de evaluación en la etapa de Primaria. La realización de exámenes escritos suele ser igualmente un punto débil de los alumnos con TDAH. Por ello, te propongo algunas medidas.

Adaptar los exámenes supone no modificar significativamente el contenido, sino la forma de presentación, sobre todo si los comparamos con las pruebas de evaluación que suelen disponer el profesorado de las editoriales de libros de texto. Estos son algunos ejemplos:

- Aumentar el tamaño de la letra y el espacio para responder, aunque suponga aumentar el número de hojas.
- Presentar un ejemplo de resolución de la tarea que se demanda en cada actividad.
- Simplificar el lenguaje empleado en los enunciados.
- Presentar al alumno las hojas secuenciadas: en lugar de entregarle las dos o tres hojas de un examen, entregarle solo la primera, cuando termine, la segunda y así sucesivamente.
- Secuenciarle las preguntas de examen: pedirle que responda solo a la primera o a las dos primeras; dejar que nos la enseñe; animarle a continuar con la tercera y cuarta... y así con las demás.
- Si un enunciado incluye dos o más acciones, por ejemplo: enumera, subraya y clasifica, presentarle las acciones como enunciados independientes:
 - Enumera...
 - Subraya...
 - Clasifica...
- Rodearle o remarcarle algunas palabras clave de los enunciados de las preguntas: "responde", "dibuja"...

- Utilizar en algunos ejercicios formatos de respuesta breve: tipo test, verdadero-falso...
- Dejar la posibilidad de realizar una **evaluación oral** de todos los contenidos o parte de ellos.
- Utilizar otros instrumentos de evaluación debidamente ponderados: trabajo en clase, cuadernos, etc.

9º. Preguntar qué otras cosas sabes sobre el tema

La mayoría de los niños con TDAH ha estudiado para los exámenes y sabe más de lo que finalmente plasma en un examen escrito. Puedes reducir el número de preguntas de los controles, pero incluir siempre una primera pregunta... o pregunta final que puedes titular "*qué has aprendido sobre el tema*"; "*qué otras cosas sabes sobre el tema*".

Este consejo te puede dar pistas lo que ha aprendido y de lo que sabe, más allá de las preguntas del control escrito.

10º. La ley del 3 a 1

Los alumnos con TDAH suelen ser disruptivos: estresan al profesor y a los alumnos, interrumpen... especialmente si presentan hiperactividad. Si predomina el déficit de atención, suelen estar pendientes de otra cosa. La gran tentación es estar constantemente llamándoles la atención y recriminándoles, con las mejores palabras, cuando su comportamiento es inadecuado. La estrategia se hace con buena intención, pero al finalizar el día, un alumno con TDAH recibe, proporcionalmente muchos menos refuerzos positivos que negativos, a pesar de necesitarlos más.

Sin embargo, aunque parezca paradójico, debes intentar cambiar la estrategia. La *Ley del 3 a 1* consiste en utilizar con él refuerzos positivos en una proporción de tres veces, por cada una que tengas que recriminar su conducta. Como refuerzos positivos puedes utilizar el prestarle atención cuando está atento o comportándose bien, nombrarlo, elogiarlo, felicitarlo, reconocerle su conducta

adecuada, escribir anotaciones positivas en el cuaderno... Si su comportamiento es desatento, puedes llamar la atención de los que sí están atentos... para que se dé por aludido.

Los refuerzos positivos suelen aumentar la probabilidad de que una conducta se repita: si insistimos más sobre esto, aumentamos la probabilidad de que su comportamiento sea más adecuado.

Recopilando los 10 consejos para profesores sobre el TDAH

Termino así esta serie de 10 consejos para profesores sobre el TDAH en Primaria. Son pautas que todos los profesores podrían llevar a cabo con este alumnado y que, seguro, pueden utilizarse con el resto en algún momento. Aquí te dejo la lista:

1. Conocer qué es el TDAH y entender a tu alumno
2. Asignarle un alumno ayudante
3. Segmentar las tareas
4. Utiliza el cuaderno único
5. Elegir la pauta y útil de escritura más adecuado.
6. Suprimir enunciados
7. Utilizar la pizarra de los deberes
8. Adaptar los exámenes
9. Preguntar qué otras cosas sabes sobre el tema
10. La Ley del 3 a 1.