

Abordaje del TDAH en entorno escolar

T.O Macarena Ortega Villagrán



Módulos

01 ¿Qué es el TDAH?: criterios diagnósticos, tipos, coocurrencias

02 Neurodiversidad y nuevos enfoques

03 Características: cognitivas, socioemocionales, sensoriomotoras, funciones ejecutivas

04 Abordaje: estrategias y adaptaciones

Apoyos desde un enfoque inclusivo

El solo hecho de decirle o pedirle a un o una estudiante que se esfuerce para mejorar su rendimiento, no asegura el cambio. Lo más probable, es que lo haya escuchado más de una vez y que lo entienda, pero no ha logrado superar su situación.

Las permanentes críticas, amenazas y sobre exigencias sólo contribuyen a disminuir aún más una autoestima ya disminuida por las repetidas experiencias negativas.

La y los adultos que están a cargo de la formación de los niños y niñas son quienes tienen la responsabilidad y las mejores posibilidades para fortalecer su autoestima.

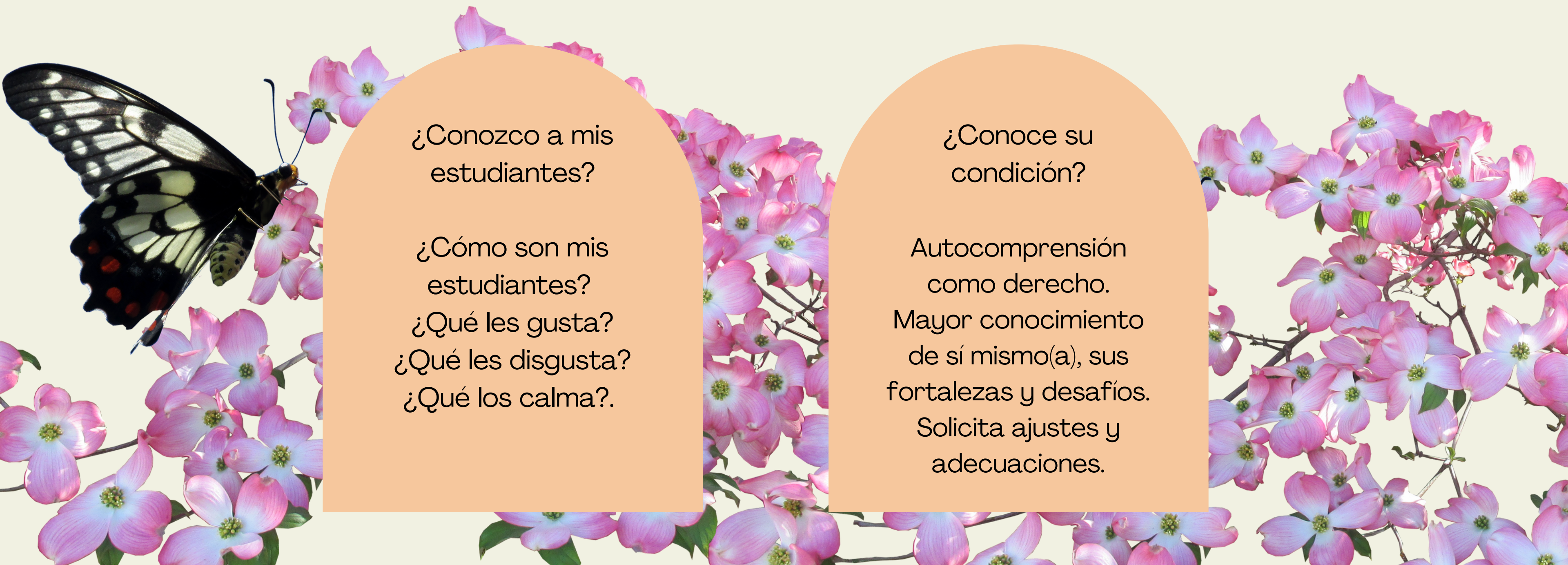
Es fundamental respetar a los estudiantes y no etiquetarlos (MINEDUC, 2009).



Antes de planificar apoyos, tener en cuenta



Recomendaciones



¿Conozco a mis estudiantes?

¿Cómo son mis estudiantes?

¿Qué les gusta?

¿Qué les disgusta?

¿Qué los calma?.

¿Conoce su condición?

Autocomprensión como derecho.

Mayor conocimiento de sí mismo(a), sus fortalezas y desafíos.

Solicita ajustes y adecuaciones.

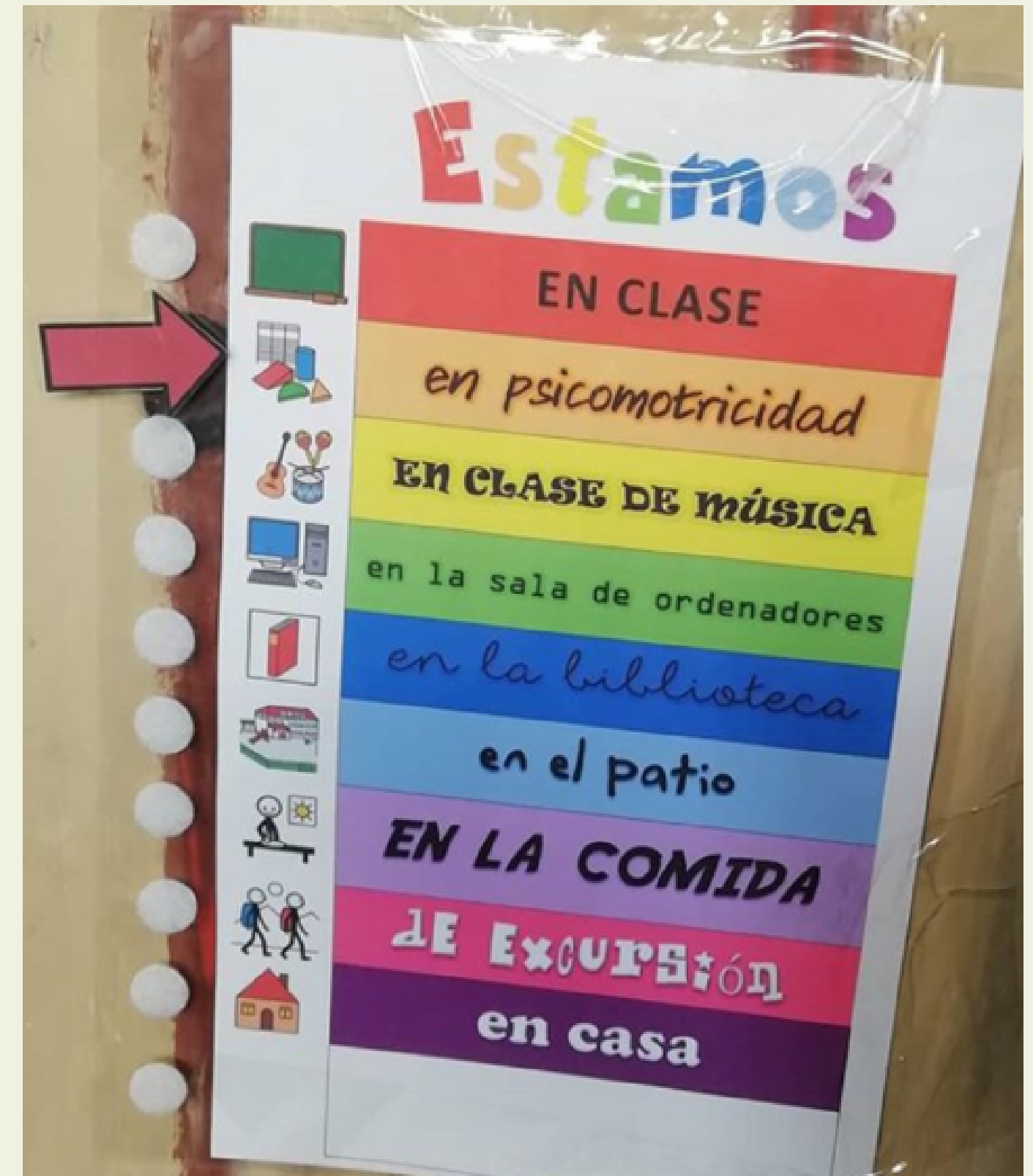
Estructuración del aula

- Personas con TDAH se benefician de un ambiente ordenado, organizado y predecible.
- Sugerencias: visible solo la información necesaria (rutina o ruta de aprendizaje, normas), materiales etiquetados, espacios determinados previamente.
- Ubicación estratégica del o la estudiante

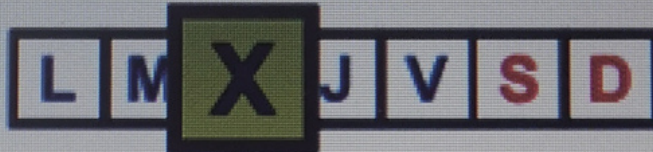
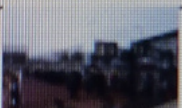
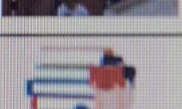
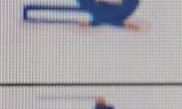
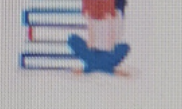


Estructuración de rutina de clases

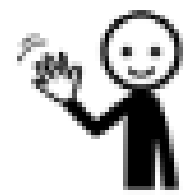
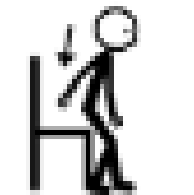
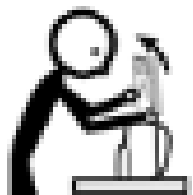
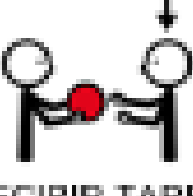
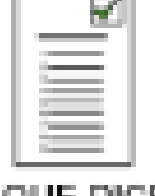
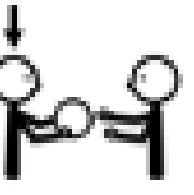
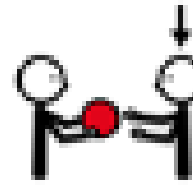
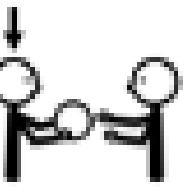
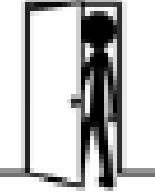
- Apoyos Visuales: mejor procesamiento visual. Objetos reales, fotografías, dibujos, pictogramas (ARASAAC, SoyVisual).
- Anticipación: comunicar las acciones y sucesos que van a ocurrir, antes de que ocurran.



RUTA DÍA MIÉRCOLES

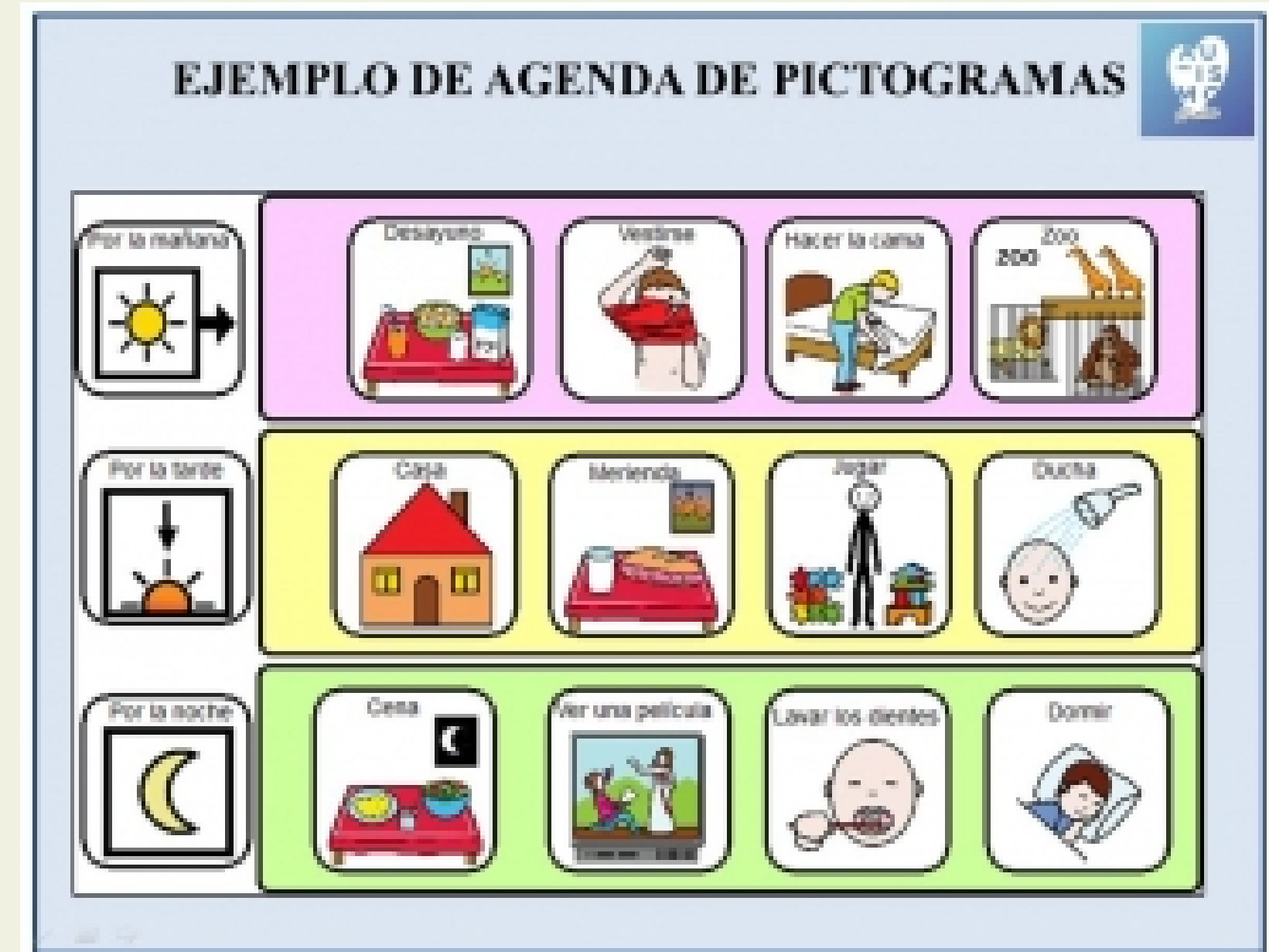
	
	LLEGAMOS AL COLEGIO
	MATEMÁTICA
	ED. FÍSICA
	RECREO
	LENGUAJE
	LENGUAJE
	ALMUERZO
	ARTES VISUALES
	TECNOLOGÍA
	IRSE A CASA

Ejemplos

 SALUDAR	 SENTARSE	 SACAR ÚTILES	 ABRIR CARTUCHERA Y CUADERNO
 MIRAR A LA SEÑO	 ESCUCHAR A LA SEÑO	 RECIBIR TAREA	 HACER LO QUE DICE LA SEÑO
 PIDO AYUDA	 ENTREGO TAREA	 DESCANSO	 RECIBIR TAREA
 HACER LO QUE DICE LA SEÑO	 ENTREGO TAREA	 GUARDO	 SALGO AL RECREO

Estructuración de la propia rutina

- Seguimiento de la propia rutina diaria
- Analógica: cuaderno o agenda con imágenes, lista de tareas, calendario impreso.
- Tecnológica: Notas del celular, Aplicaciones, Google Calendar, Agenda Digital (Pictogramagenda.es, Intic Agenda).



Ejemplos

Rutina colegio



Rutina mañana días cole



Rutina mañanas finde



Rutina noches



Rutina tardes casa



Jueves

- ⋮ ☐ Devolver juego de mesa a la biblioteca
- ⋮ ☐ Pasar recogiendo los libros
- + Elemento de la lista
- ∨ 3 elementos marcados
- ☒ Leer 2 páginas del libro
- ☒ Preguntar a profesora de mate sobre la prueba
- ☒ Entregar trabajo de arte

Estrategias sensoriomotoras

- Podemos realizar modificaciones a nivel de mobiliario, ambiente, como pequeños ajustes que facilitan que o la estudiante se sienta cómodo(a) dentro de la sala de clases.
- Estrategias para disminuir la alerta y aumentar la alerta
- Importante incorporar el movimiento en las actividades diarias



Ejemplos



Atriles



Fidgets



Manta con peso



Audífonos



Cojín sensorial y superficie
bajo los pies

Pausas

- Dar una vuelta planificada
- Ir al baño
- Pausas activas a todo el curso: ejercicios físicos, mímica/imitación, bailar, yoga, simón dice, masajes entre compañeros, ejercicios de respiración.
- Dar un descanso



Ejemplos

EJERCICIO: 1

Duración 20 seg

SALTO PIES JUNTOS:

Saltar con ambos pies a la vez. Previo y posterior al salto, flexionar levemente las rodillas para buscar impulso y amortiguación.



EJERCICIO: 2

Duración 20 seg

SKIPPING ALTO (ELEVACIÓN DE RODILLAS EN EL LUGAR):

De pie, elevar la rodilla a la altura de las caderas e ir intercambiando con la otra. Acompañar el movimiento con un braceo del lado contrario a la pierna.



EJERCICIO: 5

Duración 20 seg

TALONEO EN EL LUGAR (TALÓN AL GLÚTEO):

En el lugar, elevar los pies del suelo e ir taloneando y/o tratando de llegar con los talones a la zona glútea. Mantener una postura erguida y acompañar el movimiento con el braceo.



EJERCICIO: 6

Duración 20 seg

SALTOS CON GIROS (CAMBIANDO DE DIRECCIÓN):

Saltar a pies juntos en su propio eje. Al momento de estar en el aire, ejecutar el giro, pudiendo ser este de 90°, 180° o 360°. Al aterrizar, volver a saltar.



EJERCICIO: 3

Duración 20 seg

JUMPING JACKS SIN APLAUSO:

De pie, con piernas juntas y brazos abajo, saltar separando piernas y brazos del cuerpo y luego retornando a la posición inicial.



EJERCICIO: 4

Duración 20 seg

SALTO PAYASITO CORTO:

Saltar en el lugar con las rodillas extendidas, haciendo alternancia de los pies con una leve elevación.



EJERCICIO: 7

Duración 20 seg

SALTO ADELANTE-ATRÁS CON MINI ESTOCADA:

Dar un salto en el lugar y al momento de estar en el aire separa las piernas para que puedas caer con las rodillas flexionadas como en la imagen, haciendo una mini estocada. Volver a repetir la ejecución, y realizar la mini estocada con la otra pierna.

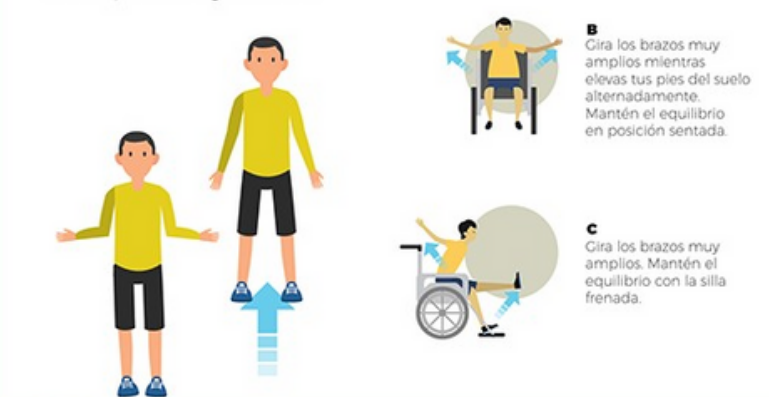


EJERCICIO: 8

Duración 20 seg

SALTO CUERDA

Saltar, simulando la acción de saltar la cuerda, flexionando levemente las rodillas para amortiguar el salto.



Movernos permite estar más concentrados y mejorar nuestro aprendizaje. Ahora estamos listos para seguir con la clase.



RECUERDA

Hacer una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio.

Movernos permite estar más concentrados y mejorar nuestro aprendizaje. Ahora estamos listos para seguir con la clase.



RECUERDA

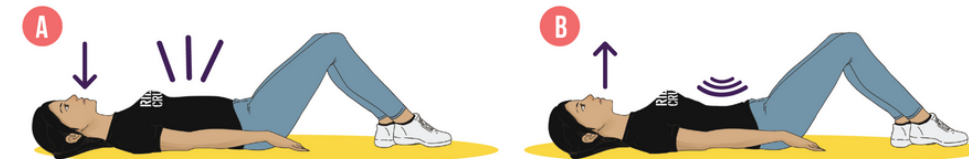
Hacer una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio.

Estrategias Socioemocionales

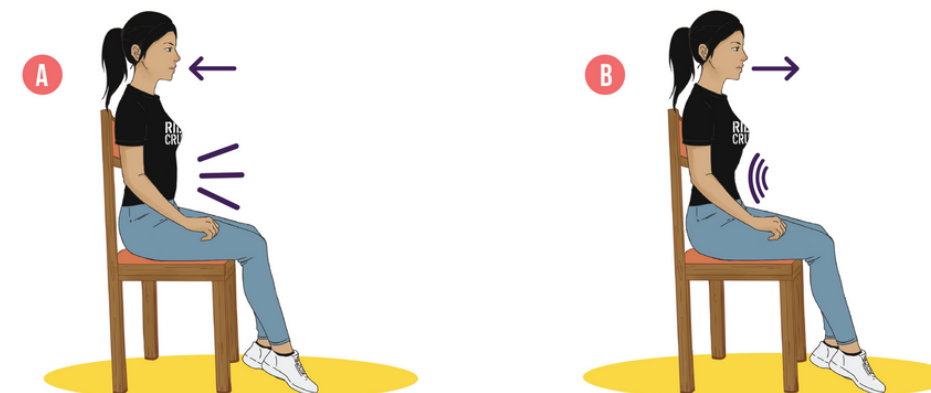
- Oportunidades espontáneas: acompañar y verbalizar lo que el otro siente, dar opciones de solución.
- Oportunidades planificadas: crear un contrato de convivencia, involucrar actividades con música, títeres, cuentos, juegos, dibujo, fotografía, role-playing, grupos de discusión.
- Técnicas de mindfulness



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA:



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA SENTADO:



Ejemplos:

Cuando estoy enojado, puedo...

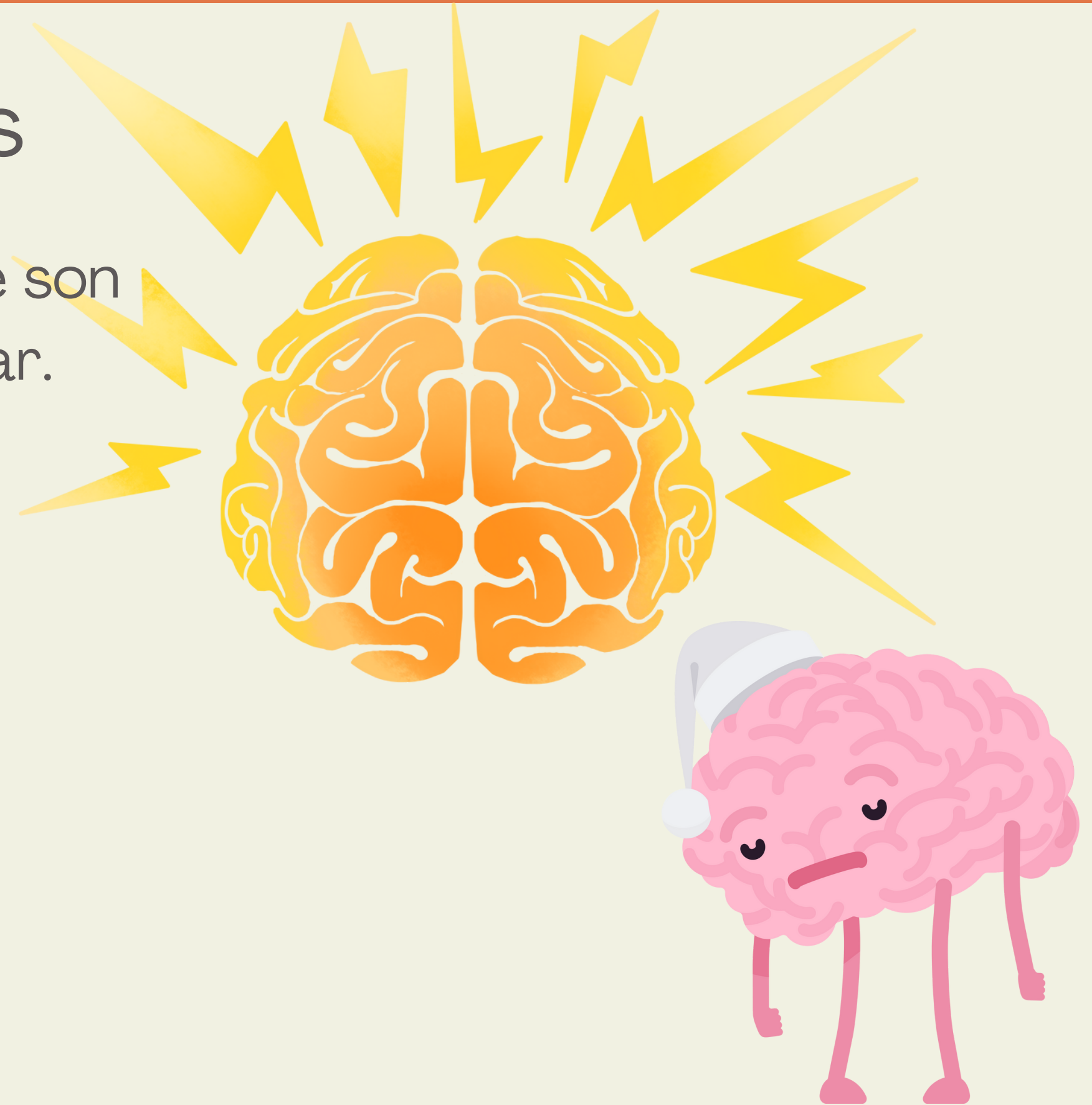
	mirar hacia arriba.
	apretar mis manos.
	abrazarme.
	tomar grandes respiraciones.

Estrategias conductuales

- Las conductas desafiantes siempre son un mensaje, una forma de comunicar.
- Siempre verificar el el nivel de frustración

Ejemplos:

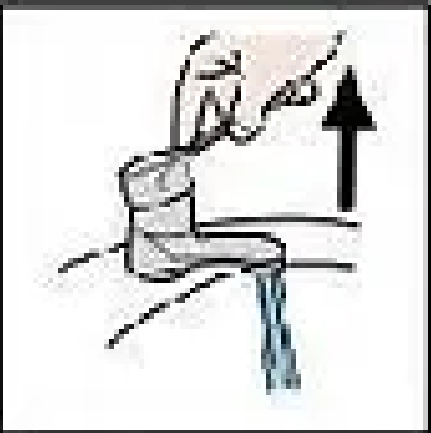
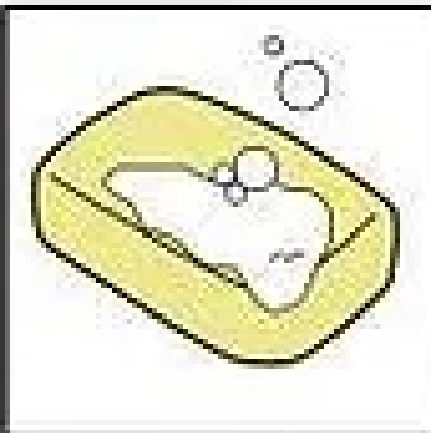
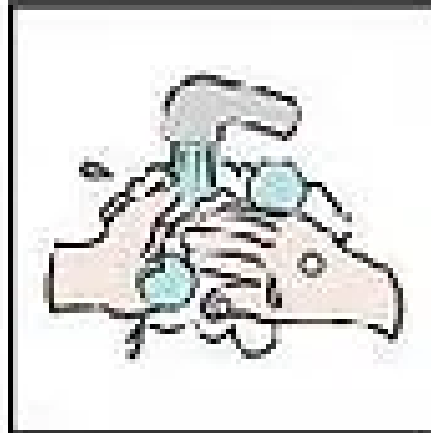
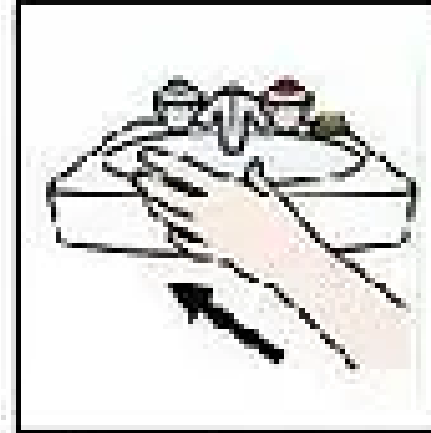
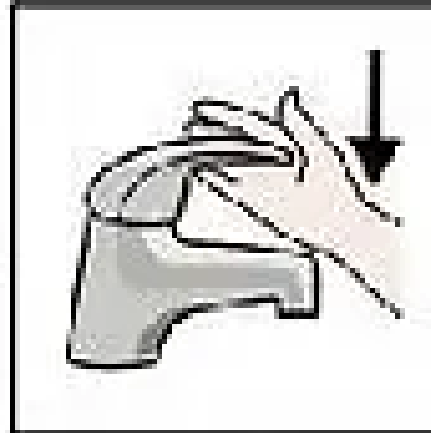
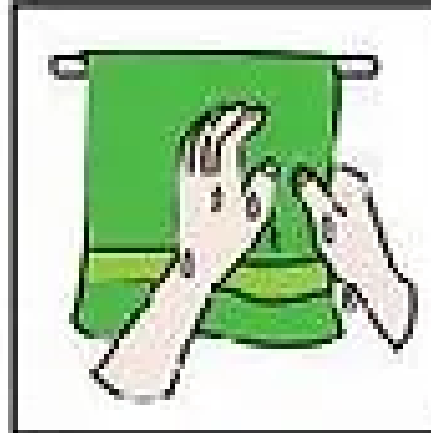
- ABC de la Conducta
- Encadenamiento
- Mapa de contingencia



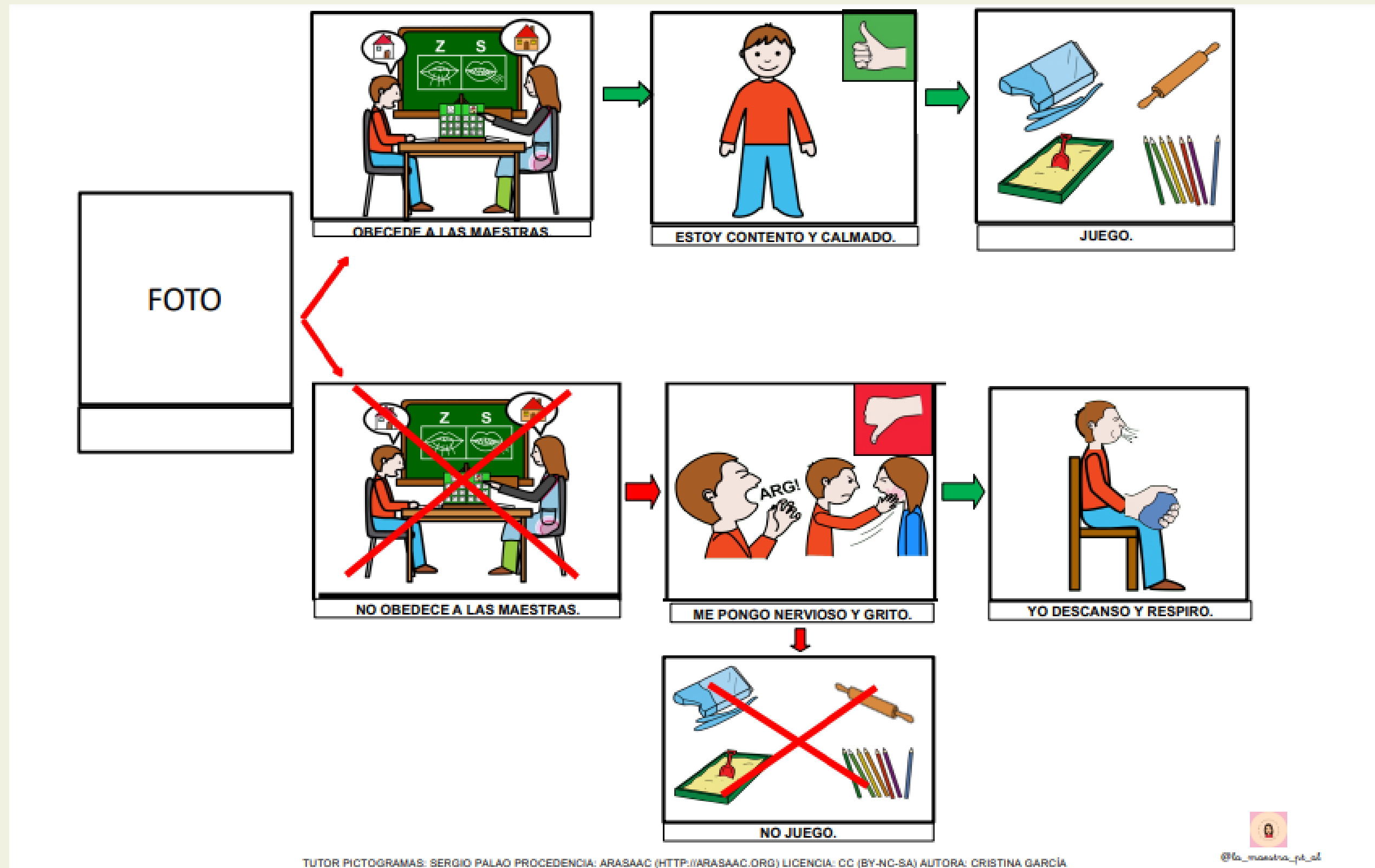
Ejemplos: ABC de la Conducta

FECHA	LUGAR	ANTECEDENTE	CONDUCTA	CONSECUENCIA	FRECUENCIA DURACIÓN INTENSIDAD	FUNCIONÓ	NO FUNCIONÓ
10 DE OCTUBRE	SALA DE CLASES MATEMÁTICA	LE PEDÍ QUE COPIARA DE LA PZIARRA	LLORÓ, GRITÓ, SE TIRÓ AL SUELO	SE SACÓ DE LA SALA A INSPECTORÍA	MEDIA 10 MINUTOS APROX MEDIA	-	DECIRLE QUE SE CALME DECIRLE QUE VAMOS A LLAMAR A SU MAMÁ

Ejemplos: Encadenamiento

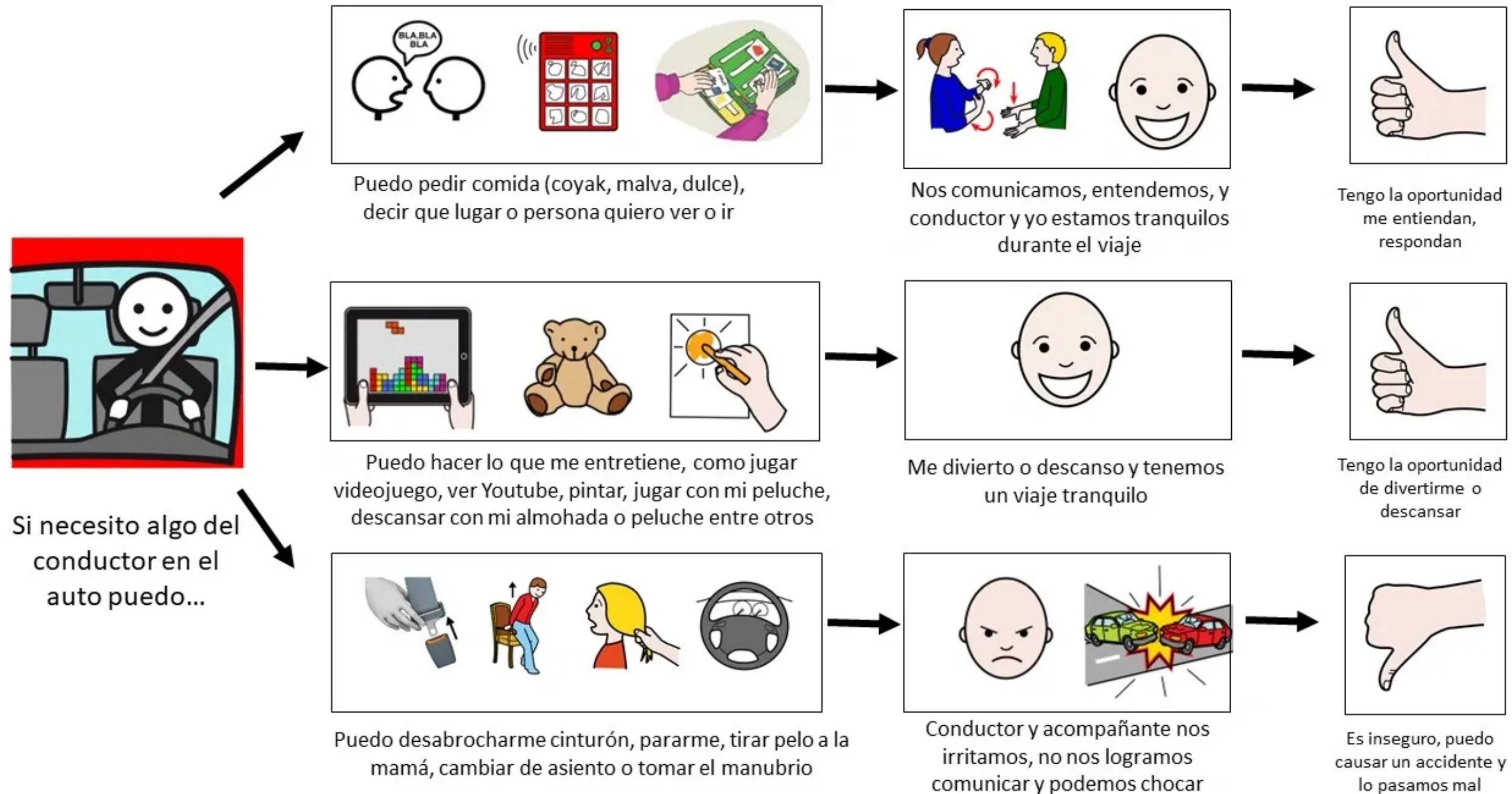
						
abrir llave	coger jabón	enjabonar	dejar el jabón	enjuagar	cerrar llave	secar manos
paso 1	paso 2	paso 3	paso 4	paso 5	paso 6	paso 7
✓	✓	—	—	—	—	—

Ejemplos: Mapa de contingencia



Ejemplos: Mapa de contingencia

Mapa de contingencia, como hacerme entender con el conductor del auto. Flga. Macarena Krefft



Autoinstrucciones

- Técnica en donde la persona aprende a desarrollar una actividad “hablándose a sí mismo”.
- Fomenta la autonomía y el diálogo interno hacia la acción.
- Consta de 5 fases, en un inicio mediadas por un adulto.
- Se basa en la autointerrogación, análisis de la tarea, autocomprobación y autoesfuerzo.



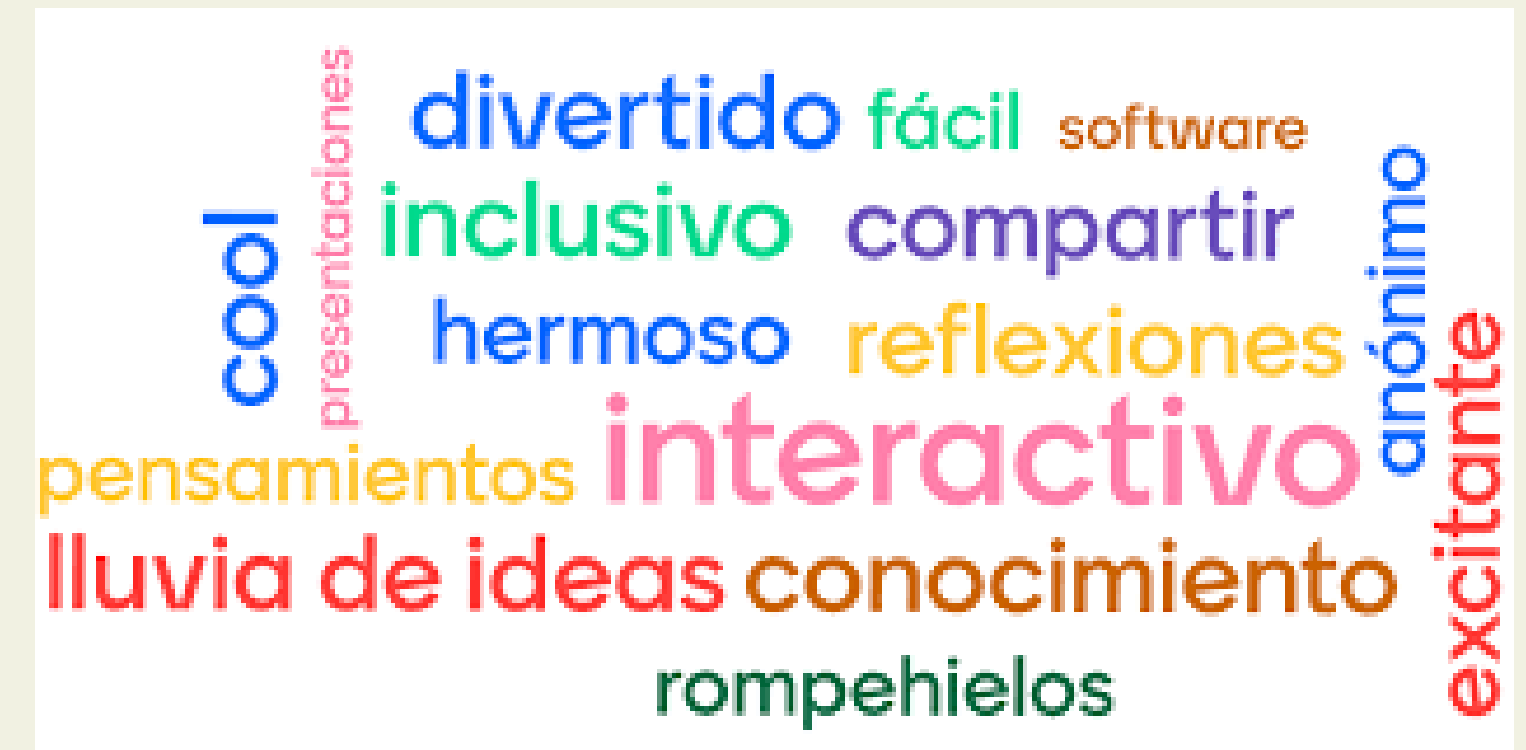
Técnica Pomodoro

- Técnica para el manejo del tiempo y la productividad.
- Consta de mantenerse ocupad@ por 25 minutos para descansar 5 minutos (1 Pomodoro), descansas más tiempo luego de completar 4 Pomodoros.
- Puede utilizarse de manera general o individual.
- Se utiliza un cronómetro o alarma.
- Importante respetar los descansos y no condicionarlos a conducta.



Toma de apuntes

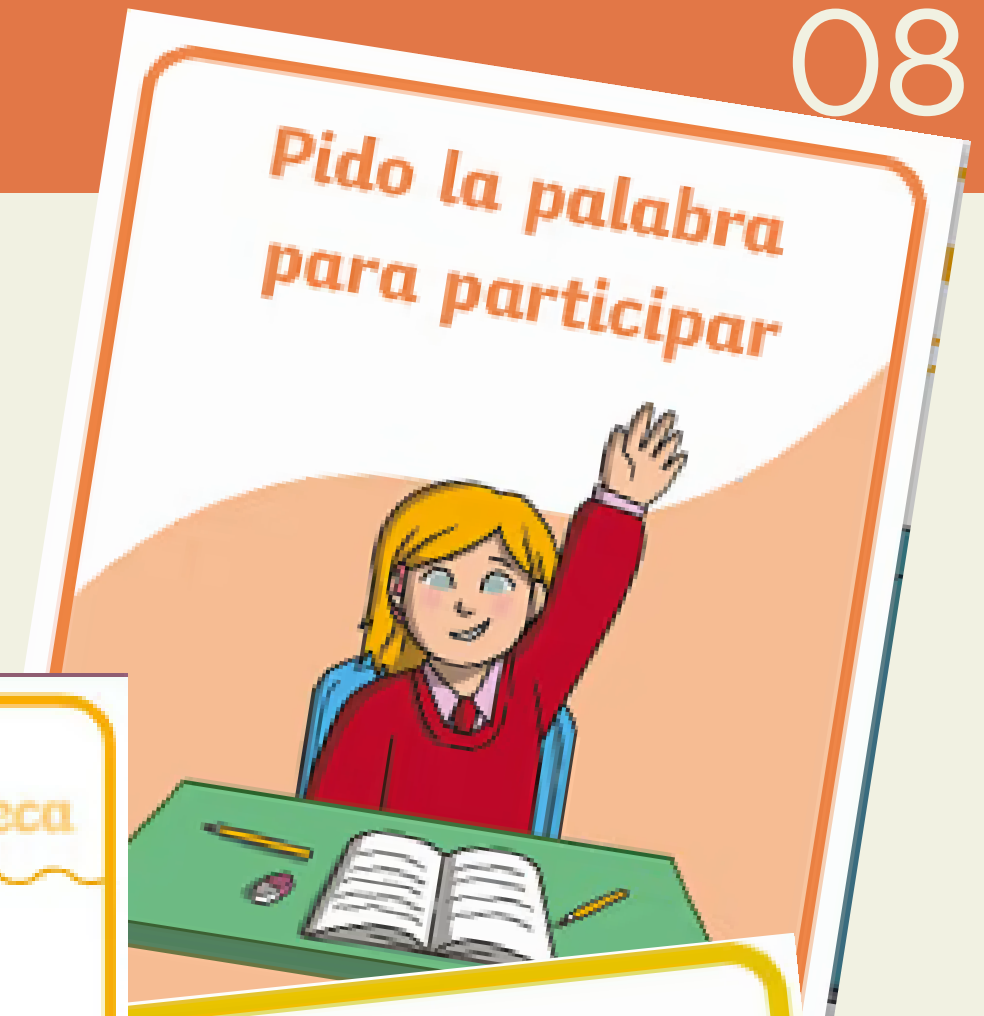
- ¿Es necesario que lo hagan?
- Entregar previamente el PPT o contenido de la clase
- Permitir el uso de otros dispositivos como celular, tables o notebook
- Mapas mentales, nube de ideas, Jambord (más visual).
- Tarjetas para anotar preguntas



Jamboard

Normas claras de comportamiento

- El o la adulta debe ser un modelo de conducta positivo.
- Normas claras, concretas y lógicas.
- Se pueden tener a la vista y repasar al inicio del día.
- Aunque sea evidente para algunos, no tod@s descifran de igual manera los códigos sociales de conducta.
- Anticipar patrón de conducta.
- No llamar la atención en público.



Ejemplos

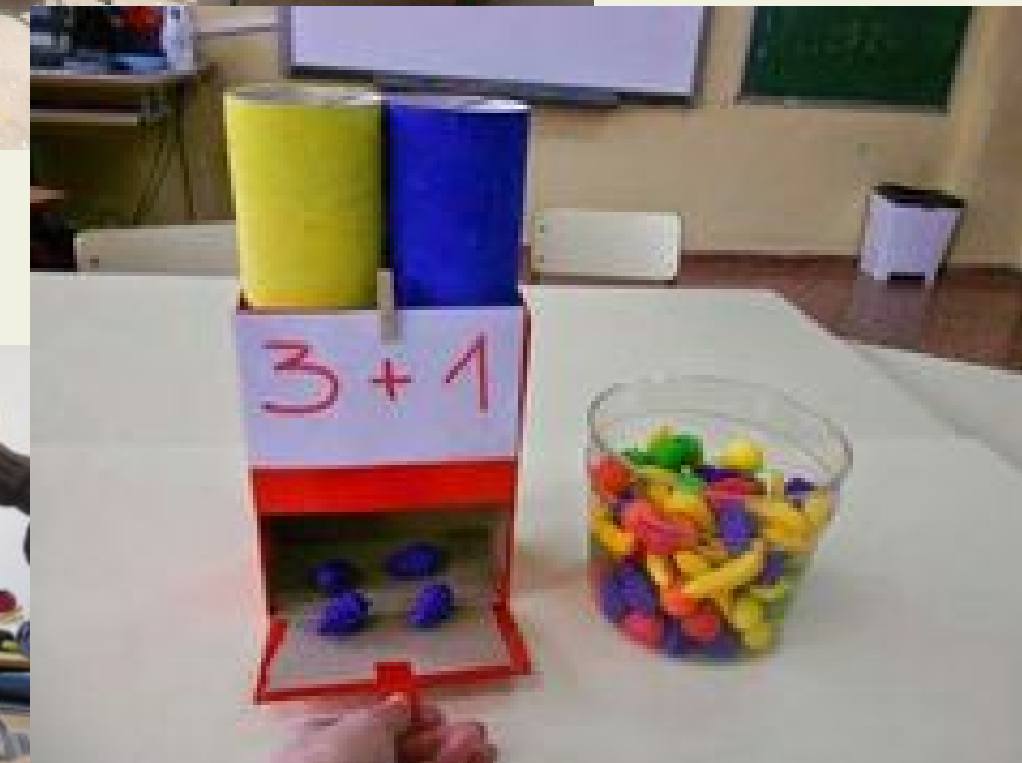


Refuerzo social positivo

- Debido a la baja autoestima de las personas con TDAH esta estrategia es fundamental.
- Reforzar individualmente “Te felicito”, “Lo hiciste muy bien”, “Vi cuanto te costó, pero aun así terminaste la actividad, felicidades”, un chócale, apretón de manos, un abrazo si tolerable, etc.
- Reforzar socialmente: entregarle oportunidades para mostrar sus habilidades.
- El buen vínculo con un adulto es un factor protector.
- Entregar indicaciones que describan qué es lo que hizo bien en la actividad.
- Incluso en una mala actuación, es recomendable centrarse primero en lo positivo y, posteriormente, abordar lo que hay que mejorar.

Diversificación

- Ante las diversas formas de aprender, debemos responder con variedad de estrategias didácticas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Podemos diversificar el contenido, el proceso, el producto, el entorno o el tiempo de aprendizaje.
- Existen muchos caminos para llegar a destino.



Ejemplos

Permitir tiempo extra

Dividir las tareas largas en partes pequeñas

Entregar instrucciones de forma parcelada

Incluir música, colores, movimientos

Ofrecer múltiples formas de expresión

Proporcionar textos audiovisuales y no solo escritos

Apoyar presentaciones con videos

No desechar el pensamiento fuera de la caja

Dar opciones de aplicar el conocimiento no solo a través de prueba escrita

Subrayar las palabras más importantes, usar colores para resaltar

Favorecer manipulación de material concreto

Adaptar textos a Lectura Fácil

Incluir intereses

- Alta motivación en actividades de interés o novedosas.
- Incorporarlo especialmente ante una actividad compleja o poco motivante.
- Importancia de la contextualización previa.



Actividades alternativas

- Contar con actividades alternativas a la actividad que ya tengo planeada.
- Importancia de la contextualización previa.
- En el caso de los estudiantes con grandes habilidades, pueden completar la actividad antes de tiempo.
- En el caso de los estudiantes que no perduran largo tiempo en una tarea.



Uso del juego

- Experiencias positivas, lúdicas y motivantes en el aprendizaje.
- Permite comprender y seguir conductas sociales como la tolerancia, el trabajo en equipo, respeto a los acuerdos y normas y flexibilidad.
- Incorporar el movimiento dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.



Profesionales Especialistas

- Abordaje socioemocional de la autoestima, técnicas de regulación emocional, conocimiento de su neurotipo.
- Funciones Ejecutivas
- Autonomía e Independencia
- Metodologías novedosas.
- Proponer cambios ¡Sin miedo!
- Participar del equipo de aula, proponer actividades acordes a los OA.



Fin del Curso

Gracias por llegar hasta aquí
Recuerda participar en el foro



ADELANTEDUCA
T.O Macarena Ortega Villagrán