

+ EDUCACIÓN INCLUSIVA:  
de la reflexión a la acción

[ MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS ]

LA EDUCACIÓN INCLUSIVA EN LA PRÁCTICA: :  
**ALUMNOS CON TRASTORNO POR  
DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD**



## MÓDULO 7

<b>7. ALUMNOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD</b>	<b>214</b>
<b>7.1. SABER ENTENDER TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD</b>	<b>215</b>
7.1.1. El diagnóstico	216
7.1.2. Comorbilidades	221
7.1.3. Mitos y verdades sobre el TDAH	226
7.1.4. Estrategias de intervención	227
<b>7.2. DIFICULTADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>231</b>
<b>7.3. AMBIENTE EDUCATIVO</b>	<b>232</b>
7.3.1. Prácticas pedagógicas	234
<b>7.4. RECURSOS EDUCATIVOS</b>	<b>237</b>
<b>ANEXO 1 - GUIA DE SUPERVIVENCIA</b>	<b>241</b>
<b>ANEXO 2 - FOLLETO</b>	<b>243</b>
<b>ANEXO 3 - FOLLETO</b>	<b>246</b>
<b>RECURSOS ADICIONALES</b>	<b>247</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>248</b>

---

## 7 - ALUMNOS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

*“No es una molestia no saber qué hacer,  
es una molestia no hacer lo que sabes”*

*Autor desconocido*

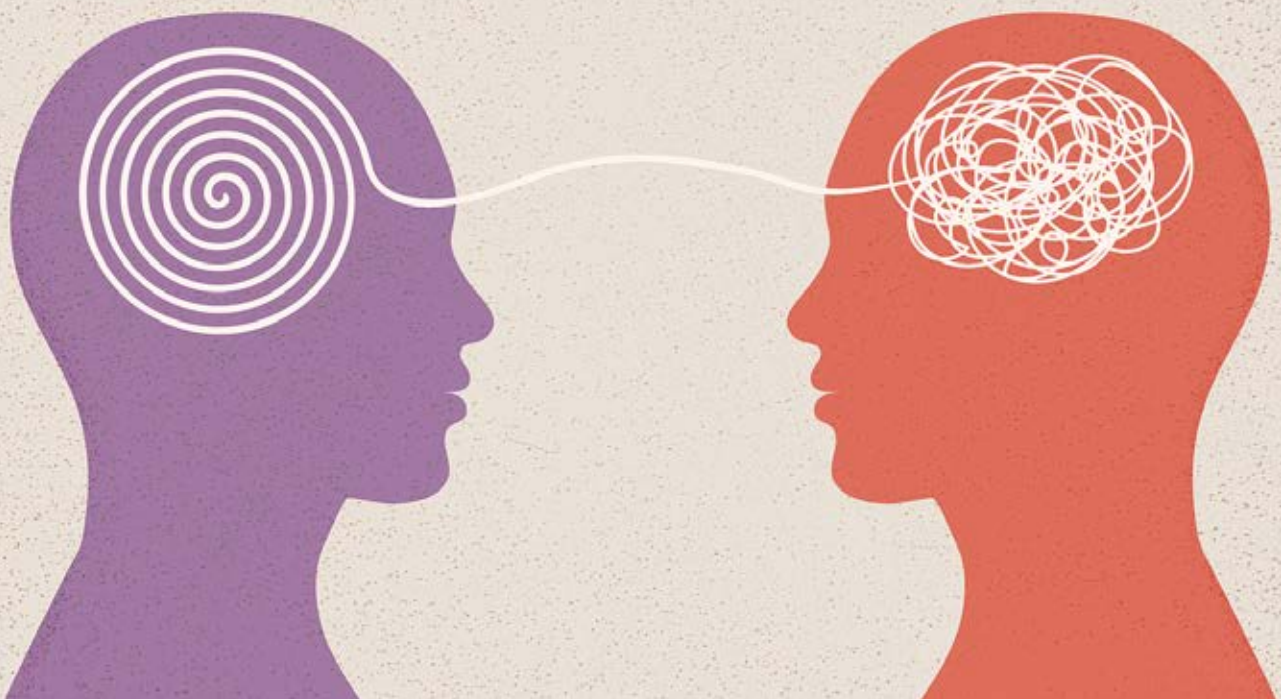


## 7.1. SABER ENTENDER EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es el trastorno neuroconductual más frecuentemente diagnosticado en la edad escolar (Cordinhã & Boavida, 2008) y afecta aproximadamente del 5 al 7% de los niños en este grupo de edad (Boavida, 2019). Esta condición es más fácilmente diagnosticable en esta etapa de la vida del sujeto, en gran parte debido a mayores exigencias, no solo sociales, sino también académicas. Sin embargo, en ciertos casos, el diagnóstico solo puede establecerse en la edad adulta (Perdilhão, et. al. 2009).

El TDAH se caracteriza por altos niveles de desatención y/o hiperactividad y conductas impulsivas, de una intensidad más severa y frecuente que las que habitualmente se observan en individuos con el mismo nivel de desarrollo, que se manifiestan por un período continuo de más de seis meses y que interfieren significativamente con el desempeño social, académico o laboral (American Psychiatry Association, 2013).

Esta entidad es de tres a cuatro veces más prevalente en varones, con una mediana de edad de diagnóstico de siete años. En el sexo femenino predomina el déficit de atención, siendo menos intensa la hiperactividad y la impulsividad. Por lo tanto, se cree que el número de casos subdiagnosticados en este género es significativo. (Perdilhão et al, 2009).

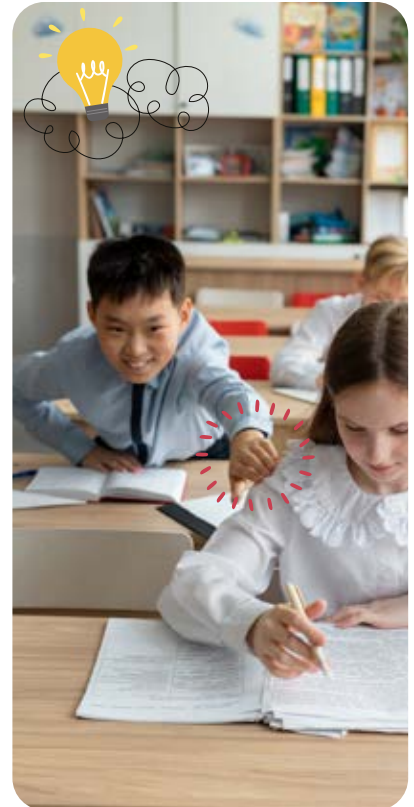


### 7.1.1 O DIAGNÓSTICO

El diagnóstico no es sencillo ni fácil de alcanzar, ya que los síntomas son inespecíficos, es decir, no son inherentes sólo a esta condición. Por otro lado, el diagnóstico puede llegar a ser difícil, ya que no existen pruebas médicas (de imagen o de laboratorio) que puedan confirmar o excluir con precisión el diagnóstico de TDAH. Por lo tanto, el diagnóstico clínico implica un análisis basado en criterios conductuales, utilizando siempre múltiples fuentes de información (padres, profesores, educadores, entre otros). El punto clave de esta etapa es constatar no sólo los niveles de actividad, sino también la impulsividad y el déficit de atención del sujeto y cómo éstos interfieren en el normal funcionamiento de los distintos entornos que rodean al sujeto (familiar, escolar, social).

Es importante tener en cuenta que el cuadro clínico puede variar en función de la edad y el desarrollo del niño, por lo que la evaluación y el consiguiente diagnóstico en niños de edades tempranas debe ser cauteloso.

Para ello, se utilizan los criterios de evaluación recomendados en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Academia Americana de Psiquiatría (DSM 5). Para que se confirme el diagnóstico, el sujeto debe cumplir al menos seis criterios de una de las siguientes categorías:



#### SÍNTOMAS DE INATENCIÓN

- Se olvida fácilmente de realizar las tareas cotidianas.
- Distraerse fácilmente con estímulos irrelevantes.
- Perder con facilidad y frecuencia material necesario para la realización de las actividades que debe llevar a cabo.
- Evita comenzar tareas que requieren demasiada atención.
- Dificultad para organizar tanto las tareas como las actividades.
- No sigue instrucciones y no termina las tareas.
- Mayor dificultad para concentrarse en actividades o tareas.
- Falta de atención a los detalles. Cometer errores por falta de atención.

#### SÍNTOMAS DE IMPULSIVIDAD E HIPERACTIVIDAD

- Hiperactividad.
- Inquietud (movimiento excesivo de manos y pies).
- No sentarse cuando se debe.
- Comportamiento excesivo (correr, trepar, por ejemplo) en situaciones inadecuadas.
- Dificultad para realizar actividades, de forma concentrada y tranquila.
- Habla en exceso.
- Respuestas precipitadas (contestan antes de completar la pregunta).
- Dificultad para esperar.
- Interrumpen a los demás, o les molestan, interfiriendo en el desarrollo de sus actividades/trabajo.

No podemos dejar de mencionar que, aunque el TDAH se diagnostica sobre todo en la fase escolar, algunos niños pueden manifestar características en una etapa más temprana:

- ✓ Temperamento difícil con presencia de terquedad.
- ✓ Comportamientos desafiantes.
- ✓ Presencia, en algunas situaciones, de retraso en el lenguaje.
- ✓ Características asociadas al Trastorno del Espectro Autista.
- ✓ Dificultades a nivel de aprendizaje y presencia de problemas sensoriales.

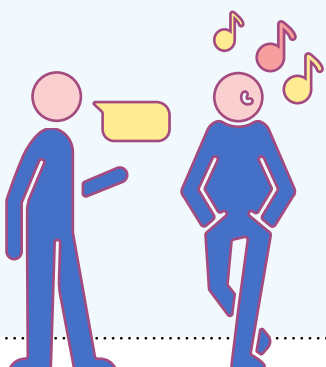
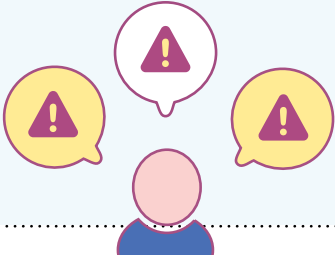
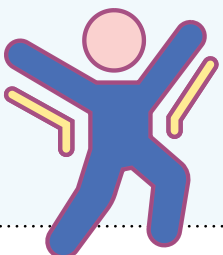
A pesar de lo anterior, los síntomas asociados a este trastorno tienden a disminuir durante el periodo escolar del alumno, especialmente en lo que se refiere a los síntomas de hiperactividad e impulsividad. Sin embargo, los estudios indican que el déficit de atención y la fácil distracción permanecen, llevando a situaciones de dificultad en el control de impulsos, así como en el cumplimiento de instrucciones. Esta realidad acaba provocando lentitud en la realización de las tareas y, consecuentemente, el desarrollo de sentimientos de ineficacia, frustración y baja autoestima (Perdilhão, et. al. 2009) .



Además de lo anterior, para establecer un diagnóstico de TDAH es fundamental que el sujeto cumpla todos los criterios siguientes:

CANTIDAD:	DURACIÓN DE LOS SÍNTOMAS:	INICIO:	CONTEXTO:	EVIDENCIAS:	EXCLUSIÓN:
Presencia de al menos 6 de los 9 síntomas mencionados en la categoría I (Síntomas de inatención), o en la categoría II (Síntomas de hiperactividad e impulsividad) o en ambas.	Presencia de síntomas durante al menos un periodo de 6 meses.	Suelen manifestarse antes de los 7 años y, en la mayoría de los casos, antes de los 5 años.	Manifestación de los síntomas en al menos dos contextos/ambientes (escuela, hogar o trabajo).	Pruebas claras del impacto del TDAH en el nivel social, académico o laboral del sujeto. El diagnóstico implica no sólo la evidencia de la gravedad y frecuencia de los síntomas, sino también la interferencia que tienen en los diversos contextos de la vida del sujeto (hogar, escuela, trabajo).	Los síntomas no se producen exclusivamente durante un trastorno global del desarrollo, esquizofrenia u otras psicosis y no se explican mejor por otro trastorno mental (trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo o trastorno de la personalidad).

Se pueden considerar **tres tipos de TDAH** (Cordinhã & Boavida, 2008), en función del predominio de los síntomas de inatención e hiperactividad-impulsividad:

COMBINADO OU MIXTO	PREDOMINANTEMENTE INATENTO	PREDOMINANTEMENTE HIPERACTIVO E IMPULSIVO
coexisten ambos tipos de síntomas, cumpliendo al menos seis de las nueve conductas de ambas categorías	cuando se cumplen al menos seis de las nueve conductas de inatención	cuando se cumplen al menos seis de las nueve conductas de hiperactividad-impulsividad
		

## EVALUACIÓN

Cuando se sospecha el diagnóstico de TDAH, el sujeto debe ser cuidadosamente evaluado por un equipo multidisciplinar. Este tipo de proceso debe incluir un abordaje médico (historia clínica) y otro a nivel conductual (centrado en los tres componentes asociados al TDAH: atención, actividad e impulsividad). Sin embargo, los padres también deben ser entrevistados sobre los comportamientos incluidos en los criterios diagnósticos definidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Academia Americana de Psiquiatría (DSM 5), ya comentados en este módulo.



### EVALUACIÓN MÉDICA:

- Identificación y caracterización de síntomas (déficit de atención, agitación, impulsividad) a lo largo del tiempo y en diferentes contextos (hogar, escuela, actividades extraescolares).
- Temperamento del sujeto: agresividad, baja autoestima, oposición, comportamiento antisocial y frustración.
- Habilidades emocionales, miedos excesivos y estado de ánimo deprimido.
- Rutinas de sueño.
- Información sobre tu rendimiento académico (año cursado, retenciones, áreas de mayor dificultad, apoyo educativo, etc.)
- Relación con los compañeros y habilidades de comunicación.
- Entorno familiar: factores estresantes, cambios recientes a nivel sociofamiliar, experiencias traumáticas; reglas de disciplina, contexto social familiar y expectativas de los padres.



#### ANTECEDENTES PERSONALES:

- Desarrollo motor y del lenguaje.
- Dificultades a nivel escolar.
- Factores de riesgo pre y perinatales (exposición al alcohol, drogas durante el embarazo).

#### ANTECEDENTES FAMILIARES:

- Antecedentes de TDAH en la familia.
- Trastornos psiquiátricos (depresión, trastorno bipolar, ansiedad, tics).
- Enfermedades genéticas.
- Contexto social de la familia del sujeto.



Es importante que, junto a esta evaluación, se incluya un examen neurológico, así como una cuidadosa valoración, no sólo del desarrollo psicomotor del niño, sino también de su audición y visión. Destacar que la evaluación basada en la observación directa del comportamiento del niño puede resultar insuficiente y, en este sentido, se puede recurrir a escalas conductuales, concretamente a los cuestionarios de Conner (dirigido a padres y profesores) y de Achenbach (dirigido a padres, profesores y al propio sujeto), que aportan información importante, no sólo en cuanto al comportamiento del sujeto, sino también en cuanto a conductas de hiperactividad, atención y oposición.

También asociadas a la evaluación, siempre que sea necesario, se pueden utilizar evaluaciones cognitivas y psicopedagógicas en casos de dificultades específicas de aprendizaje o sospecha de déficit cognitivo (Cordinhã & Boavida, 2008).



## FACTORES DE RISCO

No existe una causa específica del TDAH, pero hay evidencias de que una combinación de factores genéticos y ambientales puede estar en el origen del desarrollo de esta condición (Yemula, et al, 2022).

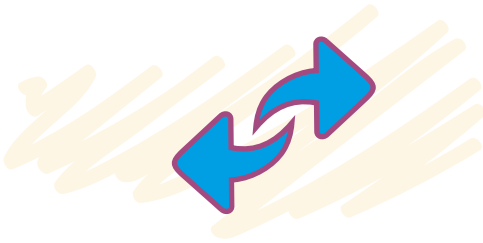
Según Cordinhã & Boavida (2008) existe un conjunto de factores de riesgo asociados al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, a saber:

- ✓ Factores genéticos: el desarrollo de esta enfermedad puede explicarse desde el punto de vista de la genética. La probabilidad de desarrollar esta afección es mayor en caso de que existan antecedentes familiares de la misma. Esto se debe probablemente a varios genes implicados.
- ✓ Factores prenatales y perinatales, como la exposición al alcohol y las drogas durante el periodo gestacional.
- ✓ Trastornos neurológicos, por ejemplo epilepsia.
- ✓ Antecedentes familiares desestructurados, con presencia de conflictos parentales.
- ✓ Salud mental de los padres, por ejemplo, depresión materna, abuso de sustancias y déficits cognitivos.
- ✓ "Relacional (privación afectiva precoz grave, institucionalización, incapacidad de la familia para comprender, contener y organizar el comportamiento del niño)".

A pesar de la relevancia del contexto ambiental, no existe ningún estudio científico que demuestre que problemas sociales aislados puedan estar en el origen del TDAH (Barkley, 2015). La evidencia deja clara la importancia de factores genéticos relacionados con el desarrollo y funcionamiento del cerebro, así como factores neurológicos no genéticos, en el origen de esta enfermedad.

### 7.1.2 COMORBILIDADE

Entre el 50 y el 90 % de los niños/adolescentes con TDAH tienen al menos una comorbilidad asociada: otros trastornos del neurodesarrollo o del comportamiento, condiciones psicológicas o médicas, que coexisten o se superponen con el TDAH. Destaca por ejemplo:



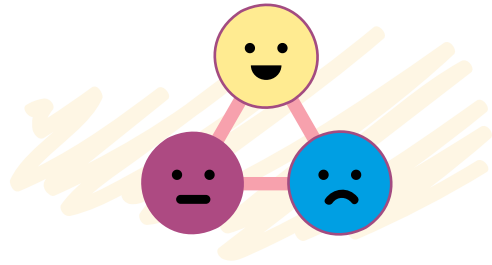
#### TRASTORNO DE OPOSICIÓN

Comorbilidad en el 30 al 60% de los casos de TDAH. Por lo general, el niño. Por regla general, el niño presenta características como terquedad, hostilidad y, a menudo:

- ✓ Pierde la calma y discute con los adultos.
- ✓ Demuestra un comportamiento desafiante hacia los adultos y/se niega a seguir las instrucciones dadas.
- ✓ Culpa a los demás de tus errores.
- ✓ Se aburre con mucha facilidad.
- ✓ A menudo está enojado.
- ✓ Muestra un comportamiento vengativo.



*Es importante que los padres y cuidadores adopten un enfoque de comportamiento positivo ante esta situación. Es crucial que adquieran habilidades y estrategias, mediante programas de crianza eficaces y la participación en grupos de padres, para afrontar mejor esta realidad y ayudar a sus hijos.*



#### TRASTORNO DE CONDUCTA

Condición en la que el niño presenta un patrón persistente en la ruptura de reglas/ normas sociales. Como características, podemos mencionar:

- ✓ Robo
- ✓ Destrucción de bienes
- ✓ Agresiones
- ✓ Crueldad con personas y animales



*Para ayudar a los niños en esta situación, los padres y tutores deben buscar formación que les proporcione apoyo:*

- *Diversas estrategias para abordar el comportamiento desafiante del niño*
- *Terapia cognitivo-conductual (TCC) y/o terapia familiar.*



### TRASTORNO DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN

A muchos niños diagnosticados de TDAH también se les diagnostica un trastorno del desarrollo de la coordinación. Se trata de una afección que provoca dificultades en la coordinación con repercusiones en la vida diaria del sujeto. Las características clínicas son:

- ✓ Mala caligrafía.
- ✓ Dificultades para vestirse (atarse los cordones de los zapatos, abotonarse la camisa, utilizar las cremalleras de la ropa)
- ✓ Dificultad en el uso de los cubiertos (lucha constante en su utilización).
- ✓ Problemas relacionados con el equilibrio, afectando al desarrollo de ciertas habilidades como montar en bicicleta. También presentan bajo rendimiento en la práctica deportiva.



*Los niños con esta afección suelen considerarse torpes, pero se les puede ayudar mediante el desarrollo de terapias adecuadas proporcionadas por terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas.*



### TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO

se trata de un trastorno mental que provoca cambios repentinos y atípicos en el estado de ánimo, la energía y los niveles de actividad, que afectan a la capacidad para realizar las tareas de la vida diaria. Desde el punto de vista clínico, el sujeto puede presentar los siguientes síntomas:

#### FASE MANIACA:

- ✓ Aumento de la sensación de euforia.
- ✓ Dificultades para dormir.
- ✓ Hablar demasiado rápido sobre temas diversos.
- ✓ Presencia de ansiedad, irritabilidad y/o sensibilidad.
- ✓ Entre otros.

#### FASE DEPRESIVA:

- ✓ Sensación de tristeza excesiva.
- ✓ Sueño incontrolado (dormir mucho o no dormir nada).
- ✓ Dificultad para concentrarse.
- ✓ Fallos de memoria.
- ✓ Pensamientos negativos (pensar en la muerte y el suicidio).
- ✓ Entre otros.



### TRASTORNO ESPECÍFICO DEL APRENDIZAJE

En 25 a 40% de los casos de P|HDA tendrán dificultades específicas de aprendizaje:

- ☑ Lectura (conocida como dislexia) - la más frecuente, caracterizada por problemas de precisión y fluidez en el reconocimiento, decodificación y ortografía de palabras.
- ☑ Escritura (conocida como disortografía): dificultades para componer, estructurar y planificar el texto, que se caracteriza por errores ortográficos y gramaticales
- ☑ Matemáticas (conocidas como discalculia) - caracterizadas por problemas para procesar información numérica, aprender hechos aritméticos y realizar cálculos con fluidez y precisión.



*As crianças com esta condição carecem de acomodações curriculares, de forma a que possam alcançar, por forma a que possam alcançar os seus objetivos académicos. Neste sentido, se realça a importância de uma suspeição precoce e diagnóstico atempado, para que as crianças usufruam dos apoios educativos adequados.*



### DEPRESIÓN

La depresión es una de las comorbilidades presentes en los niños con TDAH. Es importante destacar que estar en un estado depresivo trasciende el estado de tristeza. Cuando hablamos de depresión en niños, tenemos que considerar los siguientes síntomas, destacando que deben ocurrir durante un largo período de tiempo:

- ☑ Llanto constante y sin motivo.
- ☑ Problemas para dormir.
- ☑ Pérdida de interés por actividades que antes eran placenteras.
- ☑ Baja energía, estado de ánimo y falta de apetito.



*En esta situación, los padres/cuidadores deben estar alerta y buscar consejo médico. También es importante que se pongan en contacto con la escuela para entender si hay algo en la escuela que pueda ser el origen de esta afección. Esta articulación es crucial para que el niño supere esta condición.*



### TRASTORNO DE ANSIEDAD

Coexiste hasta en un 30% de los casos de TDAH, caracterizado por la presencia de sentimientos de alta tensión, preocupación e inseguridad, pudiendo acompañarse de molestias físicas como palpitaciones, sequedad de boca, dolor de estómago, aumento de la presión arterial, entre otras.



## TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Refleja un comportamiento obsesivo y compulsivo hacia algo o algo. Este trastorno provoca una gran angustia.

### ALGUNOS EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS OBSESIVOS:

- ☑ Preocupación exagerada por la enfermedad y por enfermarse.
- ☑ Preocupación por perder el control, entre otros.

### ALGUNOS EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS COMPULSIVOS:

- ☑ Limpieza frecuente y excesiva de la ropa.
- ☑ Comprobación repetida y excesiva de algo, por ejemplo, comprobar si la puerta está cerrada.
- ☑ Poner las cosas en orden.



## PROBLEMAS SENSORIALES

Algunos niños diagnosticados con TDAH presentan problemas sensoriales, visibles en respuestas sensoriales atípicas, como reacciones exageradas a estímulos externos (hipersensibilidad) (Lane & Reynolds, 2019). No obstante, la incapacidad para responder a estímulos sensoriales del entorno, puede percibirse según los siguientes tres subtipos, a mencionar:

- ☑ Hipersensibilidad sensorial.
- ☑ Hiporespuesta sensorial.
- ☑ Búsqueda sensorial.



### Ejemplos comunes:

- ◇ En el sistema táctil, tendencia a evitar texturas y rigidez en el tejido de la ropa.
- ◇ Auditiva, tendencia, por ejemplo, a taparse los oídos en ambientes ruidosos.
- ◇ Visual, evitación, por ejemplo, de lugares con mucha luz.
- ◇ Olfativo, incomodidad en presencia de olores fuertes.

Las alteraciones de la modulación sensorial en niños diagnosticados de TDAH están relacionadas con comportamientos inadecuados en diferentes entornos (escolar, doméstico, social, por ejemplo). Además, también están directamente relacionados con el fracaso y el rendimiento escolar del alumno (Koziol & Budding, 2012).



### TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

Se trata de un trastorno del neurodesarrollo presente a menudo en niños diagnosticados de TDAH. El trastorno del espectro autista, conlleva retos en dos aspectos:

- ☑ Comunicación e interacción social.
- ☑ Comportamientos repetitivos.



Para más información sobre este tema, consulte el **Módulo 5** de este manual.



### SÍNDROME DE TOURETTE

Se trata de un raro trastorno neurológico caracterizado por la presencia de tics motores o vocales simples o complejos. Los fármacos son una forma de aliviar los síntomas, pero otros tratamientos pueden incluir psicoterapia y terapia conductual.



### TICS

Es una condición que puede incluir tanto tics motores como vocales, estos a menudo van y vienen y tienen su origen en el estrés. Los tics motores incluyen: movimientos corporales repetitivos atípicos, como parpadeo, encogimiento de hombros, contracciones faciales, entre otros.

Por otro lado, los tics vocales pueden incluir, por ejemplo, carraspear o toser.



### TRASTORNO DEL DESARROLLO INTELECTUAL

Se trata de un trastorno que comienza en el periodo de desarrollo del sujeto. Sus características son la presencia de déficits, no sólo a nivel funcional (razonamiento, planificación, resolución de problemas y adquisición de aprendizajes), sino también a nivel adaptativo (independencia personal y social).

### 7.1.3. MITOS E VERDADES SOBRE PHDA

◇ **LA TDAH es una enfermedad inventada.**

La primera referencia médica conocida data de hace más de dos siglos. Actualmente, este trastorno ha sido ampliamente estudiado, y la evidencia muestra un deterioro principalmente en las funciones ejecutivas del cerebro (memoria, concentración, organización y planificación, velocidad de procesamiento, control emocional y motor) con impacto en el aprendizaje y el éxito escolar, y Alteraciones en la regulación emocional (baja autoestima, incapacidad para gestionar la frustración, dificultad para controlar las emociones, menor conciencia de las consecuencias de sus actos...)

◇ **La TDAH es lo mismo que la hiperactividad.**

Estos problemas son distintos. Ser hiperactivo, agitado, no significa padecer este trastorno. La agitación puede ser simplemente un rasgo de la personalidad del sujeto.

≡ MITOS ≡



**Es una enfermedad inventada**



**TDAH = Hiperactividad**



**Pasa con la edad**



**Ritalin es la cura**

≡ VERDADES ≡



**La psicología ayuda pero no soluciona**



**No es un diagnóstico creado con el propósito de medicar a los niños**



**Persiste durante toda la vida y puede conducir a problemas en el trabajo y en la familia**



#### 7.1.4. ESTRATÉGIAS DE INTERVENCIÓN

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad no es fácil de entender ni de diagnosticar. Se trata, por tanto, de una afección compleja que requiere una serie de métodos y estrategias.

La intervención dependerá siempre de las características que presente el sujeto. Si el niño es capaz de mantener un desarrollo normal, la intervención consistirá principalmente en la promoción de actitudes parentales positivas y adecuadas en la relación con el niño, es decir, compartir información sobre las características asociadas a esta condición, así como aconsejar una relación y articulación más estrecha entre los padres y la escuela.

Por otro lado, y si el niño presenta dificultades a nivel de las relaciones con los pares, del desempeño escolar y de la adaptación a los ambientes, es fundamental una intervención más profunda.





## EN EL ÁMBITO FAMILIAR:

Es fundamental que TODOS entendamos que un niño diagnosticado de TDAH no es un niño problemático, sino un niño que necesita apoyo y comprensión. En este sentido, es importante que la familia adopte una serie de comportamientos y estrategias para ayudar a su hijo. Consideremos las siguientes estrategias:



- ♥ Comprender los puntos fuertes y débiles del niño.
- ♥ Los padres deben mantener la calma, evitando los momentos de discusión con el niño. Si el niño hace algo mal, no deben gritar. Es importante entender que gritar o castigar son comportamientos que no funcionan y que sólo perjudicarán al niño.
- ♥ Los padres de un niño con TDAH deben darle feedback frecuente e inmediato, ya que los niños no siempre saben si se están portando bien o no.
- ♥ Los padres deben utilizar el refuerzo positivo con frecuencia, así como elogiar el buen comportamiento.
- ♥ Explicar y desmitificar los problemas asociados al TDAH, por ejemplo, la idea de que el niño es "malo".
- ♥ Adoptar conductas positivas hacia la enfermedad del niño.
- ♥ Establecer normas bien definidas, así como fijar límites.
- ♥ Promover una estrecha relación entre los padres y la escuela.
- ♥ Como padres de un niño con TDAH, deben utilizar la recompensa en lugar del castigo. El buen comportamiento debe recompensarse, por ejemplo, permitiendo que el niño haga algo que le gusta. No se deben utilizar recompensas materiales, optando en su lugar por recompensas como actividades lúdicas, abrazos o elogio.
- ♥ Transmitir al niño que no les gusta su mal comportamiento y no transmitirle la idea de que no les gusta como persona.
- ♥ Permitir que el niño trabaje a su propio ritmo.
- ♥ Animar a los padres a buscar programas cuyo objetivo sea la adquisición de estrategias de refuerzo de las relaciones. Éstas se consideran herramientas importantes para gestionar la relación con los niños con TDAH.



A modo de ejemplo, he aquí algunos programas disponibles en inglés:

- ➔ [123 Magic](#) - ofrece a padres, pediatras, profesionales de la salud mental, abuelos, profesores e incluso niñeras un enfoque sencillo y suave -aunque firme- para controlar el comportamiento de niños de 2 a 12 años, con y sin necesidades educativas específicas. Con más de 1,8 millones de ejemplares vendidos y traducido a más de veinte idiomas, 1-2-3 Magia ha sido siempre el libro de disciplina infantil número 1 en Amazon.com. Los programas 1-2-3 Magic Parenting también incluyen los populares 1-2-3 Magic Teen y All About ADHD. Desde 1984, el Dr. Phelan, fundador del programa, ha dado charlas a cientos de miles de padres y profesionales.
- ➔ [Triple P](#) - creado en Australia, es uno de los programas más estudiados, dirigido a padres de niños de 0 a 12 años y adolescentes de 12 a 16 años.
- ➔ [Incredible Years - Webster – Stratton](#), Webster - Stratton, desarrollado en Estados Unidos y también bien investigado, está dirigido a niños de 0 a 12 años.
- ➔ [Programa Parental STAR](#), desarrollado por Fox & Fox, es un programa preventivo y educativo que utiliza los puntos fuertes de la familia.

### El Programa en español:

- ➔ Programa de Educación Parental "Construyendo Familias" de María José Rodrigo de la Universidad de La Laguna dirigido a personas de 0 a 18 años.

### Algunos programas en portugués:

- ➔ Programa de Educación Parental "Criança", de Maria Filomena Gaspar está dirigido a padres con hijos de entre 2 y 8 años.
- ➔ Programa "Misión C", creado por Ana Melo, Isa Gomes, Joana Prego y Verónica Parente está dirigido a niños y adolescentes de entre 13 y 16 años. Consta de 20 sesiones para los jóvenes y sus familias. En este programa, las familias se enfrentarán a varios retos, concretamente los centrados en dimensiones relacionadas con el desarrollo emocional, vocacional y familiar. Este programa surgió del proyecto [School4All Monção](#) y está dirigido por el equipo técnico del Centro de Apoyo a la Familia y Asesoramiento Parental de la Oficina de Apoyo a la Familia.



- ➔ [Programa Anos Incríveis para pais](#), busca reducir los factores de riesgo familiar promoviendo las habilidades parentales, fortaleciendo a las familias y aumentando su comprensión de los diversos aspectos del desarrollo infantil y de las diferentes características temperamentales del niño. Está dirigido a padres/otros cuidadores de niños de entre 3 y 8 años y consta de 14 sesiones semanales (20 para padres de niños con diagnóstico) de aproximadamente 2 horas de duración.



**A NÍVEL ESCOLAR:**

- ♥ Potenciar la relación con una figura de referencia (profesor, educador).
- ♥ Realizar una evaluación pedagógica, elaboración y aplicación de un plan de estudios adecuado a las necesidades e intereses reales del alumno.
- ♥ Evaluar la presencia de dificultades y requerir intervención específica (logopedia, psicomotricidad, por ejemplo).
- ♥ Implementación de estrategias que ayuden a controlar la inatención, hiperactividad e impulsividad (estrategias terapéuticas conductuales, educativas, terapia familiar, etc.).



Tuvimos la oportunidad de abordar una serie de estrategias que son esenciales a la hora de tratar los problemas del TDAH. Sin embargo, y debido a la complejidad inherente a este trastorno, es importante abordar las terapias, que también son esenciales para mejorar los síntomas del TDAH. Es importante mencionar que cada niño es un niño, con sus propias características personales, intereses y objetivos y, por lo tanto, corresponde al equipo que acompaña al niño seleccionar y adaptar las respuestas más adecuadas. En este sentido, destacamos las siguientes terapias:

**Terapia conductual**

Se trata de una intervención dirigida a reeducar al niño en los dominios conductual, emocional y cognitivo, con vistas a reducir las conductas inadecuadas y potenciar las conductas ajustadas. Para ello, los terapeutas utilizan principalmente actividades lúdicas y expresivas (Rocha, 2012).

**Terapia cognitivo-conductual**

Este tipo de intervención se basa en estimular al niño para que utilice el habla autodirigida y el autorrefuerzo como estrategias de resolución de problemas, así como estrategias motivacionales, con el fin de desarrollar mecanismos de autocontrol de su conducta impulsiva.

## 7.2. DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

El TDAH tiene implicaciones tanto a nivel de adquisición de aprendizajes como a nivel del lenguaje. Los niños diagnosticados con esta condición normalmente presentan dificultades en la escritura, la lectura y las matemáticas, no porque tengan una menor capacidad intelectual, sino por los problemas de atención, hiperactividad e impulsividad característicos de este trastorno. Existen algunas características asociadas a los problemas mencionados que profesores y padres deben conocer:

LECTURA E ESCRITA	MATEMÁTICAS	ORALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para reconocer palabras por su forma.</li> <li>• Dificultad de comprensión lectora.</li> <li>• Problemas de comprensión lectora debidos a una mala memoria de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La mayoría de los alumnos con este trastorno tienen dificultades con el cálculo mental.</li> <li>• Dificultad en áreas específicas de las matemáticas (en algunos casos).</li> <li>• Presencia de discalculia (en algunos casos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expresan de una manera muy particular.</li> <li>• Tienen dificultades para expresarse oralmente, debido a dificultades a nivel de atención, memoria y control ejecutivo.</li> <li>• Dificultad para seleccionar los contenidos a expresar (se pierden en detalles irrelevantes).</li> <li>• Discurso entrecortado, frecuentemente interrumpido por vacilaciones, como "hummm", que sirven de pega para disimular la dificultad para encontrar la palabra o expresión adecuada para su discurso.</li> <li>• Dificultad para adaptar el discurso a la ocasión y al interlocutor debido a la falta de vocabulario y de habilidades lingüísticas orales.</li> </ul>

Es fundamental que los niños con este diagnóstico reciban la atención y el seguimiento adecuados para que su desarrollo normal no se vea condicionado. Según Maia & Verejão, una intervención inadecuada y no oportuna puede provocar:

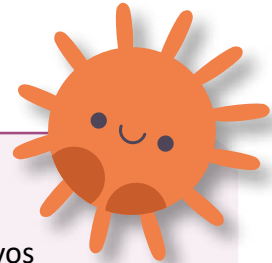


- ☒ Baja autoestima por parte del alumno.
- ☒ Dificultad en la adquisición de habilidades de aprendizaje.
- ☒ Problemas emocionales.
- ☒ Dificultades en la relación con familiares y compañeros.

Por otro lado, un diagnóstico oportuno y correcto junto con una educación adaptada a las necesidades reales de estos niños son factores esenciales para que estos niños se desarrollen positiva y felizmente. Es importante mencionar el papel de las familias, así como su relación con la escuela.

## 7.3. ENTORNO EDUCATIVO

Los alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad se enfrentan diariamente a retos en diversos contextos, concretamente en el contexto educativo. Por lo tanto, es crucial adoptar un conjunto de estrategias para que estos niños sean incluidos y se sientan felices y realizados en el ambiente escolar. Tomemos en consideración las siguientes estrategias:



### ENTORNO DEL AULA

- ☀ Procure sentar a los alumnos cerca del profesor, así como lejos de fuentes de distracción (ventanas, radiadores, ventiladores...).
- ☀ Establezca normas claras sobre el funcionamiento del aula.
- ☀ Proporcione un entorno de clase tranquilo con un número reducido de alumnos.
- ☀ Proporcionar apoyo educativo especializado, teniendo siempre en cuenta las necesidades, intereses y potencialidades del alumno.
- ☀ Evitar en la medida de lo posible las fuentes de distracción (visuales y auditivas).
- ☀ Proporcionar un lugar en el aula donde el alumno pueda trabajar por su cuenta, si es necesario.
- ☀ Dar descansos cuando sea necesario.
- ☀ Realizar la evaluación durante la mañana.
- ☀ Realizar las tareas que requieran más concentración durante la mañana.
- ☀ Mantener el área de trabajo del alumno libre de material innecesario.
- ☀ Desarrollar tareas que impliquen cierta actividad motriz.
- ☀ El profesor debe procurar dar instrucciones breves y claras, repitiéndolas varias veces.
- ☀ Apoyar la organización del pensamiento.
- ☀ Animar al alumno a participar en las actividades educativas.
- ☀ Evitar en lo posible la exposición del niño a situaciones en las que pueda desorientarse, como las colas.
- ☀ El profesor debe ocuparse de planificar los deberes y, siempre que sea posible, debe contar con el apoyo de los padres.
- ☀ El profesor debe procurar que la clase esté estructurada.
- ☀ Repasar el trabajo del día anterior para consolidar lo aprendido.
- ☀ Conceder tiempo extra para completar las tareas.
- ☀ Utilizar materiales atractivos como presentaciones, dibujos, objetos, etc.
- ☀ Procure no utilizar estímulos visuales ni escribir eslóganes en la pizarra mientras habla de un determinado tema.
- ☀ Pedir, siempre que sea posible, la participación del alumno.
- ☀ Utilizar organizadores visuales.
- ☀ Utilice el aprendizaje en grupo o por parejas.
- ☀ Pida a los alumnos que realicen tareas como borrar la pizarra, así como ejercicios para reducir la tensión (mover los pies, garabatear en un cuaderno, por ejemplo).
- ☀ Permita que el alumno realice la evaluación a lo largo de varios momentos, permitiendo breves periodos de concentración.



**Es importante recordar** que los alumnos con TDAH, debido a las particularidades inherentes a este trastorno, necesitan un conjunto de normas claras, que deben ser enunciadas y recordadas con frecuencia.

Por lo tanto, todos los días, al comienzo de cada lección, el profesor debe recordar a los alumnos las normas del aula, así como las consecuencias de su incumplimiento. Es esencial tener en cuenta que todas las normas dirigidas específicamente a niños con TDAH deben hacerse en privado.

Los niños con TDAH necesitan rutinas y tienden a mostrar resistencia a lo inesperado. Por ello, es fundamental elaborar un plan diario con las actividades y tareas a desarrollar por el alumno. También es importante inculcar al niño el hábito de hacer listas de las tareas que debe realizar cada día, así como del material necesario para dichas tareas.



## ENTORNO DE JUEGO

La presencia de momentos no estructurados puede ser perjudicial para los niños diagnosticados con TDAH, ya que pueden provocar dificultades en el autocontrol y la autogestión de las emociones y conductas del alumno. Así, cuando los alumnos están disfrutando del espacio del patio, es fundamental fomentar actividades estructuradas, como juegos tradicionales, saltar a la comba, entre otros. Estos funcionan muy bien con los alumnos de primaria.

No obstante, es fundamental tener en cuenta la comunicación en el espacio del patio de recreo. **Por ello, debemos tener en cuenta las siguientes sugerencias:**

- ⚙ Las reglas deben ser claras, directas y breves, por ejemplo, "camina delante del columpio, no detrás".
- ⚙ El tono de voz debe ser tranquilo.
- ⚙ Debe darse prioridad al contacto visual.
- ⚙ Deben establecerse relaciones estrechas entre el alumno y los profesores/cuidadores para que el niño pueda compartir sus gustos e intereses.
- ⚙ Dar refuerzos verbales positivos. Por ejemplo, elogiar al niño cuando complete con éxito una actividad lúdica.



### 7.3.1 PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS

Algunas estrategias pedagógicas generales para alumnos con TDAH:

#### AO NÍVEL DA MEMÓRIA:

- Pedir al alumno que repita la instrucción dada por el profesor, o que la comparta con un compañero, antes de realizar la tarea, para no olvidarla.
- Al final o durante la realización de una tarea, el profesor debe prestar atención a dar un refuerzo positivo mediante elogios, o concediendo premios, como, por ejemplo, colocando estrellas en el cuaderno. Es importante señalar que el comportamiento del profesor debe ser continuo e inmediato.
- El profesor no debe criticar ni señalar los errores inherentes a la actuación del alumno.
- Asignar al alumno y al resto de la clase diversas tareas. Es importante tener en cuenta que trabajar en grupo y dar al alumno la oportunidad de elegir las actividades que quiere realizar despertará el interés y la motivación del alumno.
- Utilizar señales visuales y/o orales, previamente acordadas con el alumno y el profesor, para que el alumno entienda lo que el profesor quiere de él. Por ejemplo: el toque en el hombro del alumno puede significar la petición de que vuelva a concentrarse.
- Etiquetas, subrayando las partes más importantes de una determinada tarea. Esta sugerencia también es válida para la evaluación escrita.



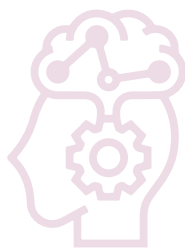
#### ORGANIZAÇÃO E MÉTODOS DE ESTUDO:

- Compartir con el alumno estrategias de organización del estudio, para que desarrolle, con mayor facilidad, hábitos de estudio. Fomentar el uso de agendas, post it, calendarios, audio recordatorios u otras herramientas, en concreto tecnológicas, que el alumno encuentre útiles.
- Siempre que sea posible, ayudar al alumno en la organización de su cuaderno, taquillas y escritorio.
- Sugerir a los padres y al propio alumno que separe el material de cada asignatura por colores. Ejemplo: el material de matemáticas con color rojo (forrar el libro con color rojo, por ejemplo).
- Fomentar el uso de carpetas, para archivar todo el material importante, por ejemplo documentos dirigidos a los padres. Esta estrategia evitará la pérdida de documentos importantes.
- Establecer un medio de comunicación entre los padres y la escuela, por ejemplo, utilizando una agenda.
- Proporcionar ayuda para la gestión del tiempo en tareas que requieran un rendimiento a largo plazo. Por ejemplo, para realizar una tarea que debe entregarse en 30 días, el profesor debe dividirla en tareas más pequeñas.



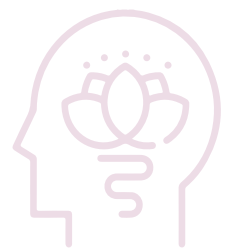
#### TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN:

- Utilizar organizadores gráficos, para que el alumno comprenda mejor la tarea.
- Permitir, en lugar de las tradicionales pruebas escritas, momentos de evaluación diversificados: exposiciones orales, trabajos manuales, por ejemplo.
- Fomentar el uso de tecnologías que puedan ayudar al alumno en la adquisición del aprendizaje, la concentración y la motivación. Por ejemplo, utilizar la grabación de las clases, o el uso del ordenador durante las clases.
- Permitir y respetar las pausas entre tareas. Por ejemplo: proponer un trabajo en parejas antes de un debate sobre el tema en toda la clase.
- Respetar siempre el tiempo del alumno al realizar una tarea.



#### AUTOCONTROL:

- Anticiparse a las posibles dificultades de aprendizaje que puedan surgir y estructurar soluciones.
- Utilizar técnicas audiovisuales para señalar transiciones o cambios de actividades/tareas, por ejemplo: hablar en voz alta y hacer señales con las manos para recordar a los alumnos el cambio de una actividad a otra, o el final de la misma.
- Permitir que el alumno se ponga de pie en determinados momentos, previamente acordados con el profesor. Los alumnos con TDAH necesitan actividad motora en determinados momentos, por lo que es fundamental que el profesor realice algunas actividades, como por ejemplo: pedirles que borren la pizarra, pedirles que busquen algún material, etc.



## CUADRO RESUMEN

### SOBRE ALGUNAS ESTRATEGIAS A TENER EN CUENTA SEGÚN GARCIA (2013):

ESTRATEGIAS GENERALES	AUTORES	
<b>Distribución de las aulas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentar al alumno en los pupitres delanteros de la sala para evitar distracciones.</li> <li>• Sentarse de forma que el alumno tenga una buena visión del lenguaje corporal y las expresiones faciales mientras habla el profesor.</li> <li>• Sentar al alumno junto a uno o varios alumnos modelo (modelo positivo).</li> </ul>	<p>Lopes e Silva (2010)</p> <p>Vásquez (1997)</p> <p>Sosin (2006)</p> <p>Robin (2009)</p>
<b>Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar instrucciones claras y precisas.</li> <li>• Reforzar las instrucciones manteniendo el contacto visual.</li> <li>• Simplifique las instrucciones complicadas. Divídalas en pasos.</li> </ul>	<p>Sosin (2006)</p> <p>Antunes (2009)</p> <p>Kutsher (2011)</p>
<b>Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca una comunicación frecuente con la familia.</li> <li>• Utilizar el elogio en lugar de la crítica</li> </ul>	<p>Sosin (2006)</p> <p>Robin (2009)</p> <p>Lopes e Silva (2010)</p>
<b>Clases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar la asociación visual y la repetición escrita para mejorar la memoria.</li> <li>• Utilizar multimedia.</li> <li>• Mantener un discurso verbal breve y directo.</li> <li>• Utilizar la participación directa, la manipulación física y las actividades manuales para mejorar la motivación, el interés y la memoria.</li> <li>• Incluir diversas actividades en cada lección.</li> <li>• Fomentar el aprendizaje cooperativo y el entrenamiento entre iguales.</li> <li>• Haga pausas periódicas durante las clases.</li> <li>• Permitir algún movimiento físico (por ejemplo, sacudir las piernas, ir a la pizarra).</li> <li>• Utilice algunos programas informáticos para trabajar los problemas.</li> </ul>	<p>Sosin (2006)</p> <p>Dendy (2011)</p>
<b>Trabajos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceda más tiempo para las pruebas.</li> <li>• Divida los trabajos de investigación en pequeños segmentos.</li> <li>• Fije fechas diferentes para la entrega de cada segmento.</li> </ul>	<p>Sosin (2006)</p> <p>Dendy (2011)</p> <p>Robin (2009)</p>
<b>Organización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer que la organización y las técnicas de estudio formen parte del programa educativo.</li> <li>• Utilizar agendas para anotar las tareas.</li> <li>• Utilizar calendarios claramente visibles en los lugares de trabajo con las fechas de exámenes y presentaciones.</li> </ul>	<p>Sosin (2006)</p> <p>Robin (2009)</p> <p>Kutsher (2011)</p> <p>Antunes (2009)</p>



## ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS SEGÚN LAS UNIDADES CURRICULARES:

### Português

- Animar a los alumnos a releer y reescribir sus textos, para que desarrollen estrategias de autocorrección.
- Crear momentos de escritura colectiva. Esto fomenta la escritura en los alumnos con TDAH.
- Animar al alumno a escribir textos que puedan leerse y utilizarse en situaciones fuera del contexto del aula, por ejemplo, recetas de cocina, guías de viaje, etc.
- Fomentar y promover momentos de lectura en el alumno de forma regular.
- El profesor debe llevar diferentes libros al aula, así como proporcionar al alumno frecuentes viajes a la biblioteca escolar.



### Matemáticas

segundo Silva et, al (2016):

- Desde su primer contacto con las matemáticas, los alumnos con TDAH tienen dificultades para resolver operaciones sencillas de resta, suma y división. Esta dificultad tiene su origen en el déficit de atención, así como en la organización. Por lo tanto, el profesor debe:
- Estimular el interés de los alumnos por aprender matemáticas demostrándoles la utilidad de una materia concreta en la vida cotidiana.
  - Utilizar materiales que capten la atención de los alumnos, concretamente la tecnología (por ejemplo, pizarras interactivas).
  - Introducir el juego, de forma planificada, como método de enseñanza de las matemáticas.



### Educación Física

Debido a su inquietud, las clases de educación física son una ventaja para los alumnos con TDAH, ya que permite al alumno liberar su energía. Es importante tener en cuenta que, debido a las características de los alumnos con TDAH, los juegos en grupo pueden resultar confusos para estos niños, debido al exceso de actividad, pero estos alumnos pueden beneficiarse más de las actividades individuales. En este sentido, es importante que los profesores de educación física tengan en cuenta las siguientes estrategias:

- Mantener actitudes disciplinadas, claras y concretas.
- Dar retroalimentación constante y sugerencias concretas, para que el alumno pueda desarrollar un comportamiento adecuado en el espacio.
- Proporcionar y trabajar con momentos de relajación y estiramiento.
- Desarrollando actividades variadas en diferentes espacios (sala de danza, piscina, cancha de baloncesto, etc).
- Proporcionar actividades en las que se trabaje el ganar y el perder para los alumnos con TDAH (fútbol, balonmano, pádel, etc.).
- Desarrollar actividades psicomotrices (caminar, correr, saltar) para mejorar no sólo la coordinación motora global, sino también la coordinación motora fina, el equilibrio, la lateralidad, la conciencia corporal, temporal y espacial, importantes para la realización de tareas cotidianas.

### Ciencias

- Siempre que sea posible, organice las clases en un entorno natural, en función de la materia que se vaya a impartir. Por ejemplo, buscar plantas de hoja perenne y caduca en el jardín del colegio.
- Clases dinámicas, utilizando materiales diversificados, para captar la atención y el interés de los alumnos con TDAH.
- Utilización del espacio del laboratorio, siempre que sea posible.



## 7.4. RECURSOS EDUCATIVOS

Los recursos educativos/pedagógicos son herramientas concretas que pueden manipularse con fines educativos. Es un soporte cuya función es ayudar no solo al pensamiento, sino también a la imaginación del alumno. Sin embargo, es fundamental señalar que el recurso pedagógico no es, por sí mismo, algo que promueva la enseñanza, siendo la presencia del docente, con el fin de brindar oportunidades de enseñanza al alumno (Silvia, 2010, cit in. Costa et. al, 2015). También es importante señalar que es imperativo que el docente seleccione y/o construya el recurso de acuerdo a las necesidades y características del estudiante, para que pueda acceder a una mejor adquisición de los aprendizajes y, en consecuencia, a un mejor desempeño. (Audi, 2006, cit in, Costa et. al, 2015).

Al abordar la cuestión de los recursos educativos dirigidos a los estudiantes con TDAH, la literatura menciona las actividades lúdicas como beneficiosas para los niños con esta condición, ya que promueve el desarrollo, el pensamiento y la concentración. Según Cunha (2012), el juego es una herramienta importante y eficaz para la enseñanza y adquisición de aprendizajes en niños con TDAH, ya que:

- ♥ Atenúa y minimiza los problemas relacionados con la falta de atención, así como la irritabilidad.
- ♥ Minimiza las conductas hiperactivas del niño..

Destacamos algunos recursos que ayudan a potenciar el aprendizajes:

### TRABAJAR LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS:

Organiza a los niños en círculo y explora con ellos sus conocimientos sobre las figuras geométricas y los colores. Utilizar papel o cartulina de varios colores, correspondiendo cada color a una figura geométrica concreta. Después, muéstrelo a los alumnos y pídeles que identifiquen la figura geométrica.

### ACTIVIDADES ARTÍSTICAS COMO FORMA DE ESTIMULAR LA CONCENTRACIÓN:

Actividades como pintar, esculpir o dibujar, permiten a los niños expresar sus emociones con las mínimas distracciones, ya que realizarlas requiere mucha concentración. Este tipo de actividades permite a los niños no sólo controlar su hiperactividad, sino también su impulsividad.



### UTILIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA "FLIPPED CLASSROOM":

Se trata de una metodología de enseñanza en la que se invierte la lógica de las clases tradicionales. Es decir, el alumno realiza en casa las actividades que tradicionalmente se llevan a cabo en el contexto del aula y, por otro lado, realiza en el aula los proyectos, actividades que se llevan a cabo en casa.

Esta metodología de enseñanza permite al alumno asimilar mejor los contenidos, ya que ha tenido que desarrollar un trabajo de investigación y estudio previo en casa, a través de los materiales preparados y seleccionados por el profesor, permitiendo así la oportunidad de poner en práctica lo estudiado previamente mediante la realización de proyectos, trabajos en grupo u otras dinámicas propuestas por el profesor.



Cabe destacar que esta metodología estimula el interés y la curiosidad de todos los alumnos, en particular de los alumnos con TDAH.

### GAMIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN:

Es una dinámica que consiste en aplicar herramientas y estrategias comunes en los juegos para otros fines, como son la enseñanza y el aprendizaje. En este sentido, la adopción de este método en la educación implica la adopción de lógicas, reglas, así como de diseño para motivar y enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Esta es una metodología que coloca al estudiante en el centro de la acción educativa, ya que participa activamente en su proceso de enseñanza, así como en la construcción de su propio conocimiento, a través de procesos didácticos dinámicos, prácticos y rápidos.

Presentamos algunas plataformas que permiten actividades educativas gamificadas **gratuitas**:

#### DUOLINGO:

Se trata de una plataforma de aprendizaje de idiomas a la que puedes acceder a través de la página web o de aplicación para teléfonos móviles. Las actividades se presentan de forma fragmentada, para que el alumno pueda asimilar mejor los contenidos compartidos..



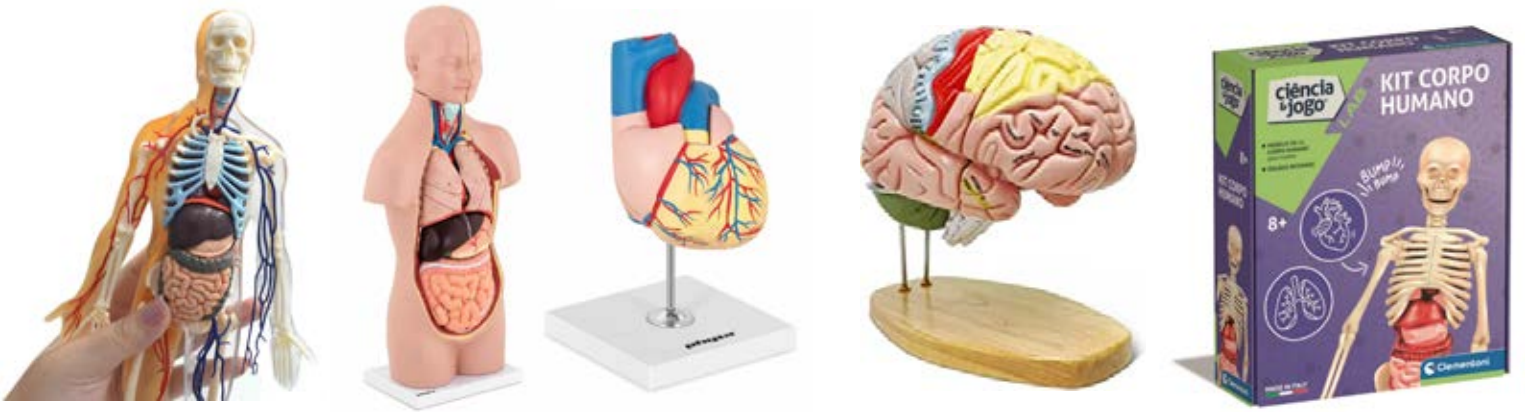
#### VUELO EDUCATIVO:

En cada estrella hay escrito un número, una letra o una sílaba. El objetivo del juego es acertar la secuencia requerida. Es adecuado para alumnos de entre 5 y 9 años e implica portugués y matemáticas.



### MODELOS DIDÁCTICOS CONCRETOS:

Por ejemplo, en el caso de las ciencias naturales, utilizar modelos didácticos del cuerpo humano para explicar mejor su funcionamiento y sus componentes.



Además de modelos didácticos, los profesores pueden utilizar juegos didácticos, como el juego “ [Biodiversidade – juego de mesa](#)”, donde, a través del juego, el alumno puede adquirir el aprendizaje pretendido. Además, también pueden utilizar [apps](#).



Además de los recursos educativos anteriormente mencionados, también podemos destacar las siguientes propuestas según los autores Brandes & Phillips, (2006):

### JUEGO DE PRESENTACIÓN:

El objetivo de este juego es animar a los niños a presentarse y a memorizar sus nombres.

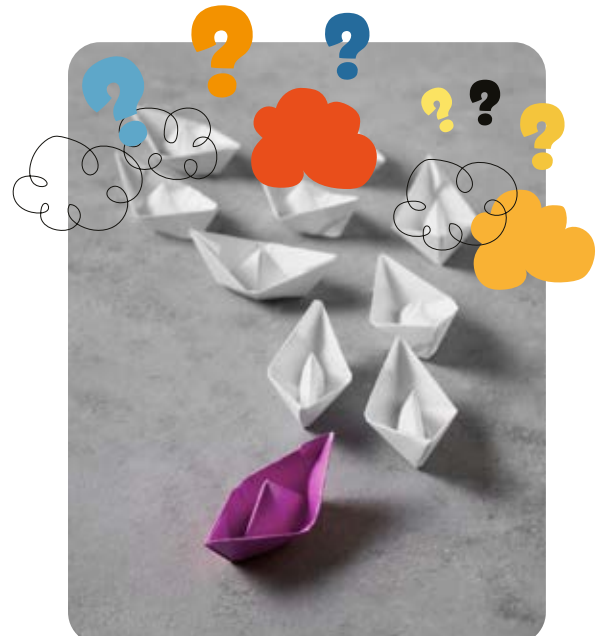
Para ello, el profesor les pide que se dispersen por el aula, donde a la señal convenida deben estrechar la mano del mayor número posible de compañeros. Mientras se dan la mano, deben presentarse unos a otros. Cada alumno debe memorizar el mayor número posible de nombres.



### JUEGO "EL HOMBRE DE LA BARCA":

Este juego pretende fomentar el desarrollo de la concentración de los alumnos.

Para ello, se pide a la clase que forme una fila en el centro del aula. Cuando el profesor dice "Tripulación, todos a estribor", todos deben correr hacia la derecha. En cambio, cuando el profesor dice "Tripulación, todos a babor", todos se desplazan hacia la izquierda. Por último, cuando el profesor dice "Tripulación, todos al barco", todos deben volver a la posición inicial (fila en el centro del aula). Es importante mencionar que, durante el juego, el profesor menciona las órdenes cada vez más rápido, y el último en llegar es eliminado del juego.



Mencionar también, algunos juegos a considerar, no sólo en el contexto del aula, sino también en el entorno familiar. A destacar:

### SÚPER MENTE:

Se trata de un juego de asociación de proverbios, en el que, al asociar piezas con fragmentos de proverbios, se fomenta no sólo la estimulación de la memoria, sino también el razonamiento. También estimula la atención y la abstracción.



## ANEXO 1

### "TENGO UN ESTUDIANTE CON TDAH EN MI SALÓN DE CLASES. ¿Y AHORA QUÉ?"

#### GUÍA DE SUPERVIVENCIA



Al igual que con otros trastornos del neurodesarrollo, puede pasar algún tiempo antes de llegar a un diagnóstico. **Hay que tener paciencia y tratar de conocer lo mejor posible las dificultades del alumno, junto con la familia.**

#### NO ESPERES A QUE EL DIAGNÓSTICO TE LO CUENTE TODO!

- El TDAH no es solo hiperactividad, también conduce a problemas con la función ejecutiva, la memoria de trabajo y la memoria operativa no verbal; atención selectiva, atención sostenida, etc.
- Aun así, el informe médico suele contener pautas que deben llevarse a cabo y pueden implementarse.

#### COMO LÍDER DE CLASE O DIRECTOR DE CLASE, DEBO BUSCAR INFORMACIÓN CONFIABLE SOBRE EL TDAH:

- Debo conocer los síntomas de hiperactividad, impulsividad y déficit de atención y debo buscar conocimientos

específicos y una formación adecuada para adaptar mejor las estrategias de aprendizaje.

- Puedo pedir ayuda al profesor de Educación Inclusiva.
- Debo preparar un folleto (o buscar apoyo de esta naturaleza) y ponerlo a disposición en la escuela.
- El apoyo a la formación debe solicitarse a asociaciones especializadas.

#### COMO PROFESOR TITULAR/DIRECTOR DE CLASE, ES IMPORTANTE:

- Hable con la familia para averiguar si los comportamientos y dificultades observados también se experimentan en el hogar.

- Señale al niño para una evaluación por parte del psicólogo de la escuela.

- Implementar las medidas de apoyo definidas para el aprendizaje y la inclusión.

#### TRABAJE CON LA CLASE PARA LA INCLUSIÓN:

- Muestre un video y actividades apropiadas para la edad de los estudiantes en cuestión para crear conciencia sobre el tema.
- Los estudiantes deben ser conscientes de las limitaciones y el potencial de este colega.
- Los estudiantes deben saber qué comportamientos evitar y qué comportamientos promover.

## QUÉ EVITAR DE FORMA GENERAL CON UN ESTUDIANTE CON TDAH:

---

- ❌ No le pida al alumno que escriba las cosas. Incluso si lo hacen, pueden olvidarse de consultar.
- ❌ No le pida al estudiante que priorice o enumere las tareas. Tu cerebro prioriza lo que te interesa o lo que quiere.
- ❌ De nada servirá la máxima "Si hay que hacerlo, hay que hacerlo en su momento" - una de las características del TDAH es la procrastinación o posponer indefinidamente lo que hay que hacer. Estos estudiantes saben lo que se debe hacer, saben cuándo se debe hacer, saben por qué se debe hacer, pero no pueden hacerlo.
- ❌ Di frases como::
  - 👉 "Deja de ser perezoso."
  - 👉 "¡Presta atención!"
  - 👉 "¡Solo recuerdas lo que te interesa!"
  - 👉 "Eres frío, indiferente, solo te preocupas por ti mismo".

### ATENCIÓN:

- No es una receta. **TODOS** los estudiantes con TDAH son diferentes.
- Nunca debemos intentar cambiar al alumno. La escuela debe ajustarse a ella.
- Siempre debemos creer que son capaces, porque lo son. Sin embargo, solo pueden demostrarlo si les damos la posibilidad de hacerlo a través de un camino pedagógico diferente.



## ANEXO 2

Folleto de apoyo a la información de la clase/comunidad escolar:

### ES IMPORTANTE

para darse cuenta de que no todas las personas que tienen síntomas de hiperactividad o falta de atención tienen TDAH.

#### QUÉ NO HACER

- No uses castigo.
- No improvises ni cambies constantemente las reglas.
- No individualices los problemas y no acuses.
- No busques culpa, sino soluciones con el niño.
- Decir "No" sin pensar (las respuestas negativas excesivas pueden ser un estimulante para la frustración y la oposición).
- No subestimes el uso de medicamentos, ya que pueden ser de gran ayuda para controlar los síntomas.

#### ¿SABÍAS QUE

Justin Timberlake  
Michael Jordan  
Jim Carrey  
Paris Hilton  
Will Smith

tiene  
**¿TDAH?**



### TODOS ESTAMOS INVOLUCRADOS

*¡Todos los niños importan y realmente importan!*

*La escuela es para todos y cada uno.*

UNESCO



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



### TDAH

Hiperactividad y Déficit de Atención



*Saber para entender*



Folleto disponible para imprimir (anverso y reverso).



### ¿QUÉ ES?

es un trastorno del desarrollo cerebral caracterizado por:  
Tres síntomas principales:  
1. Falta de atención  
2. Hiperactividad y  
3. Impulsividad.

Los síntomas se mantienen durante toda la vida y ya en la edad adulta se manifiesta en la dificultad del manejo del día a día, con impactos en la vida personal y profesional.

### DÉFICIT DE ATENCIÓN

- No prestar atención a los detalles.
- Dificultades para mantener la atención en el desempeño de las tareas.
- Parecer que no oye cuando se le habla directamente.
- Dificultad para iniciar y terminar tareas.
- Dificultad para organizar tareas o actividades.
- Evite las tareas que impliquen un esfuerzo mental sostenido.

### HIPERACTIVIDAD / IMPULSIVIDAD

- Perder objetos con frecuencia.
- Se distrae fácilmente con otras cosas.
- A menudo olvidando citas.
- Mueva inquietamente los pies / manos / inquieto en la silla.
- Se levanta en situaciones en las que se supone que debe permanecer sentado.
- Sentirse inquieto.
- Dificultad para comprometerse con tranquilidad en actividades de ocio.
- Siempre caminando rápido o como si estuvieras "conectado a la electricidad".
- Hablar demasiado.
- Responda antes de que terminen las preguntas.
- Dificultad para esperar su turno.
- Interrumpe o interfiere con las actividades de otros.

### CURIOSIDADES

Se sabe que los factores genéticos son responsables del 70 al 80% del riesgo de tener TDAH.

Los padres y hermanos de personas con TDAH tienen de cinco a diez veces más riesgo de desarrollar TDAH que el resto de la población.

El TDAH es más complejo de lo que la gente piensa.

Al igual que los icebergs, muchos problemas relacionados con el TDAH no se ven.

El TDAH puede ser leve, moderado o grave y probablemente coexiste con otras afecciones y puede ser una discapacidad para los pacientes.

### LOS NIÑOS CON TDAH SON ...

- niños que sufren y que se sienten incomprendidos.
- incapaz de ganar sin ayuda.
- "diferente" y a menudo connotado como maleducado, malvado, malvado.
- a menudo rechazado por sus compañeros y, a veces, por los maestros y el medio ambiente.
- Son hijos de padres que también terminan siendo "víctimas" de la incompreensión del medio ambiente.



# ES IMPORTANTE

para darse cuenta de que no todas las personas que tienen síntomas de hiperactividad o falta de atención tienen TDAH.

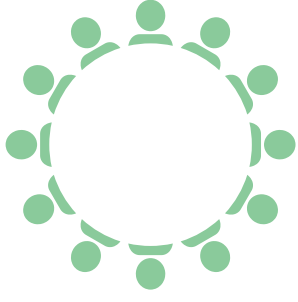
## QUÉ NO HACER

- No uses castigo.
- No improvises ni cambies constantemente las reglas.
- No individualices los problemas y no acuses.
- No busques culpa, sino soluciones con el niño.
- Decir "No" sin pensar (las respuestas negativas excesivas pueden ser un estimulante para la frustración y la oposición).
- No subestimes el uso de medicamentos, ya que pueden ser de gran ayuda para controlar los síntomas.

## ¿SABÍAS QUE

Justin Timberlake  
Michael Jordan  
Jim Carrey  
Paris Hilton  
Will Smith

tiene  
¿TDAH?



## TODOS ESTAMOS INVOLUCRADOS

*¡Todos los niños importan y realmente importan!*

*La escuela es para todos y cada uno.*

## UNESCO



inc4edu@gmail.com



<https://edupa.pt/projeto-incedu/>



[facebook.com/Projeto Educação Inclusiva](https://facebook.com/ProjetoEducaçãoInclusiva)



incedu\_inclusiveeducation

+IncEdu



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



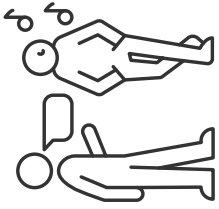
## TDAH

Hiperactividad  
y Déficit de Atención



*Saber para entender*

## ¿QUÉ ES?



es un trastorno del desarrollo cerebral caracterizado por:

- Tres síntomas principales:
1. Falta de atención
  2. Hiperactividad y
  3. Impulsividad.

Los síntomas se mantienen durante toda la vida y ya en la edad adulta se manifiesta en la dificultad del manejo del día a día, con impactos en la vida personal y profesional.



## DÉFICIT DE ATENCIÓN



No prestar atención a los detalles.



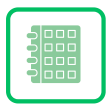
Dificultades para mantener la atención en el desempeño de las tareas.



Parecer que no oye cuando se le habla directamente.



Dificultad para iniciar y terminar tareas.



Dificultad para organizar tareas o actividades.



Evite las tareas que impliquen un esfuerzo mental sostenido.

Perder objetos con frecuencia.



Se distrae fácilmente con otras cosas.



A menudo olvidando citas.



## HIPERACTIVIDAD / IMPULSIVIDAD



Mueve inquietamente los pies / manos / inquieto en la silla.



Se levanta en situaciones en las que se supone que debe permanecer sentado.



Sentirse inquieto.



Dificultad para comprometerse con tranquilidad en actividades de ocio.



Siempre caminando rápido o como si estuvieras "conectado a la electricidad".



Hablar demasiado.

Responda antes de que terminen las preguntas.



Dificultad para esperar su turno.



Interrumpe o interfiere con las actividades de otros.

## CURIOSIDADES

Se sabe que los factores genéticos son responsables del 70 al 80% del riesgo de tener TDAH.

Los padres y hermanos de personas con TDAH tienen de cinco a diez veces más riesgo de desarrollar TDAH que el resto de la población.



El TDAH es más complejo de lo que la gente piensa.



Al igual que los icebergs, muchos problemas relacionados con el TDAH no se ven.



El TDAH puede ser leve, moderado o grave y probablemente coexiste con otras afecciones y puede ser una discapacidad para los pacientes.



## LOS NIÑOS CON TDAH SON ...

- niños que sufren y que se sienten incomprendidos.
- incapaz de ganar sin ayuda.
- "diferente" y a menudo connotado como maleducado, malvado, malvado.
- a menudo rechazado por sus compañeros y, a veces, por los maestros y el medio ambiente.
- Son hijos de padres que también terminan siendo "víctimas" de la incompreensión del medio ambiente.

## ANEXO 3

Folleto de apoyo a la información de la clase/comunidad escolar:

**O iceberg da PHDA**

A PHDA é com frequência mais complexa do que as pessoas pensam. Como os icebergs, muitos problemas que estão relacionados com a PHDA não são visíveis. A PHDA pode ser ligeira, moderada ou grave, provavelmente coexiste com outras condições e pode ser uma incapacidade para os portadores.

**A ponta do iceberg**  
Os comportamentos visíveis da PHDA:

- Défice de Atenção**
  - Não prestam atenção
  - Esquecidos e distraídos
  - Não parecem ouvir quando lhes falam diretamente
  - Perdem coisas
  - Cometem erros por distração
  - Não cumprem tarefas
  - Desorganizados
- Hiperatividade**
  - Desacomodados
  - Falam muito
  - Inquietos
  - Correm ou saltam em excesso
  - Não conseguem ficar sentados
  - Sempre em movimento
- Impulsividade**
  - Falta de auto-controlo
  - Dificuldade em esperar pela sua vez
  - Interrupção de outros
  - Incompletem as respostas
  - Respondem mal
  - Perdem coisas e paciência
  - Falam antes de pensar

**Escondidos por baixo da superfície**  
Os comportamentos não tão óbvios da PHDA (7/8 não são visíveis) incluem:

- Défice nos neurotransmissores afetam o funcionamento**
  - Alguns neurotransmissores - dopamina e noradrenalina, resultam na redução da atividade cerebral
- Atraso na maturação cerebral (> 3 anos)**
  - Mais imaturo
  - Menos responsável
  - Aos 15 anos alguns controla os sintomas DT
- Défice das funções executivas**
  - Memória de trabalho
  - Atenção e concentração
  - Auto-regulação das emoções
  - Organização e planeamento
  - Resolução de problemas complexos
- Perceção de tempo prejudicada**
  - Perdem a noção do tempo
  - Atendem-se muito rapidamente
  - Sem estratégias de planeamento
  - Capacidade de se projetar com prazo mais tempo
  - Impulsivos, não gostam de esperar
  - Desorganizam-se em atividades e realizar as tarefas
  - Dificuldade de TFC
- Problemas de sono**
  - Não têm um sono regular
  - Dificuldade em adormecer
  - Dificuldade a acordar
  - Do acordar ao parto à escola
  - Adormecem na sala de aula
  - Procura do sono frequente
  - Irritados
  - Distúrbios matinais com os pais
- Baixa tolerância à frustração**
  - Dificuldade no controlo das emoções
  - São "quase clones"
  - Desencorajamento realista
  - Perdem a paciência facilmente
  - Desistem facilmente
  - Não se envolvem nos atividades
  - Fugem no aquecê de partida
  - Dificuldade em ver a perspetiva dos outros
- Não aprendem facilmente com estratégias de castigo e disciplina**
  - Apresentam comportamentos desafiadores
  - Podem ser difíceis de disciplinar
  - Menos provável que cumpram as regras
  - Dificuldade em pedir o seu próprio comportamento
  - Não aprendem com os comportamentos anteriores
  - Apertam noção de consequências
  - Frequentes reclamações no momento
  - Recompensas a longo prazo não funcionam
- Graves problemas de aprendizagem**
  - Não memorizam com facilidade
  - Esperam-se dois níveis de país e professores
  - Cálculo mental muito lento
  - Pouca expressão escrita
  - Dificuldade em escrever composições
  - Dificuldade na compreensão escrita
  - Dificuldade em desenvolver os conhecimentos por palavras próprias
  - Dificuldade em juntar palavras regularmente para formar frases
  - Desorganizados
  - Processamento cognitivo lento
  - Má caligrafia
  - Consideração negativa em relação
- Comorbilidades**
  - Dificuldade específica de aprendizagem
  - Depressão
  - Perturbação de oposição e desafio
  - Perturbação emocional
  - Ansiedade bipolar
  - Abuso de substâncias
  - Perturbação obsessiva compulsiva
  - Perturbação do Espectro do Autismo
  - Touros

**Apenas 1/8 dos icebergs é visível. A maior parte está escondida!**

www.spda.pt  
geral@spda.pt

**SPDA**  
Sociedade Portuguesa de Déficit de Atenção

fuente: Sociedade Portuguesa de Déficit de Atenção  
www.spda.pt

## RECURSOS ADICIONALES

### LECTURA RECOMENDADA

El Programa de Promoción de Competencias Parentales [“Juntos en el Reto”](#), surge de la necesidad de presentar un guión de intervención estructurado para el Entrenamiento de Competencias Parentales. Este manual de intervención conductual parental pretende ser tanto una fuente de información como un manual terapéutico para ser utilizado por padres de niños y adolescentes diagnosticados con TDAH - Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, Trastornos de Conducta (por ejemplo, trastorno de Conducta y Trastorno Oposicionista al Desafío), o que simplemente revelan cambios conductuales que constituyen una dificultad para quienes interactúan y se relacionan con ellos.



Más información sobre el Programa:  
[Repositorio \(ordemdos psicologos.pt\)](http://ordemdos psicologos.pt)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Boavida J, Almeida M, Alfaiate C. Comprender a PHDA - Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção. Bial, 2019.

Brandes, D. & Phillips, H. (2006). Manual de Jogos Educativos: 140 jogos para professores e animadores de grupo. Lisboa: Moraes Editores.

Costa, R., Moreira, J., Júnior, M.(2015). Estratégias de ensino e recursos pedagógicos para ensino de alunos com TDAH em Aulas de Educação física. Revista brasileira de educação especial, 21(1). <https://doi.org/10.1590/S1413-65382115000100008>

Cordinhã, A., Boavida, J. (2008). A criança hiperativa: diagnóstico, avaliação e intervenção. <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/10548>

Garcia, A. (2013). Estratégias de intervenção junto de alunos com hiperatividade e problemas de atenção [Dissertação de mestrado]. Repositório Científico Lusófona. <http://hdl.handle.net/10437/4012>

Faraone, Stephen V et al. “The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder.” Neuroscience and biobehavioral reviews vol. 128 (2021):789-818.doi:10.1016/j.neubiorev.2021.01.022

Koziol, L. F., & Budding, D. (2012). ADHD and Sensory Processing Disorders: Placing the Diagnostic Issues in Context. Applied Neuropsychology: Child, 1(2), 137–144. doi:10.1080/21622965.2012.709422

Lane, S. J.; Reynolds, S. (2019). Sensory Over-Responsivity as an Added Dimension in ADHD. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 13(), 40–. doi:10.3389/fnint.2019.00040

Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais, da Academia Americana de Psiquiatria (DSM 5)

Pardilhão, C., Marques, M., Marques, C. (2009). Perturbações do comportamento e perturbação de hiperatividade com défice de atenção: diagnóstico e intervenção nos cuidados de saúde primários. <https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/download/10677/10413/10593>

Posner, Jonathan et al. “Attention-deficit hyperactivity disorder.” *Lancet* (London, England) vol. 395,10222 (2020): 450-462. doi:10.1016/S0140-6736(19)33004-1

Rocha, J.F., Bolsoni-Silva, A.T., Almeida, C. (2012). O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental. *Perspectivas em análise do comportamento*, 3(1), 38-56. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&d=S2177-35482012000100005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&d=S2177-35482012000100005&lng=pt&tlng=pt).

Silva, J., Vera, D. (2016, novembro 16-18). O lúdico como alternativa metodológica no ensino da matemática para alunos co, TDAH. II Congresso internacional de Educação Inclusiva. Centro de convenções, Raymundo Asfora. [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2016/TRABALHO\\_EV060\\_MD1\\_SA4\\_ID2376\\_01092016214705.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cintedi/2016/TRABALHO_EV060_MD1_SA4_ID2376_01092016214705.pdf)

Ymula, C.R., Frank, M.C., Bajaj, N., Chowdhury, U. ( 2022). ADHD - in Children and Young People – A simple guide for parents and carers. <https://www.cambscommunityservices.nhs.uk/docs/default-source/bedfordshire-childrens-services/beds---books/adhd-guide-for-parents-and-carers-14-sep-2022.pdf?sfvrsn=2d=S2177-35482012000100005&lng=pt>

