

Recomendaciones para maestros y profesores con niños/as con TDAH

Por Cristian García Castells, Psicólogo. Nº de Colegiado CV13551.

El presente documento tiene por objeto dar a conocer el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad a los educadores, además de ofrecerles información útil al respecto.

¿Qué es el TDAH?

Se trata de un problema médico, de origen biológico o genético, que se hace notar en la vida de quien lo sufre produciendo un impacto importante en su día a día. En el caso de niños y niñas afectará además a las personas de su entorno como padres y profesores.

Su sintomatología es variable, pero se suele presentar inatención, impulsividad excesiva y unos niveles de actividad muy altos para lo esperable en la edad del niño. Normalmente domina más una de estas tres categorías sintomáticas, pudiendo llegar a presentar de forma aislada la inatención o la hiperactividad con la impulsividad. Todo ello se traduce en una amplia variedad de dificultades que afectarán al menor en sus relaciones, su dinámica familiar y su rendimiento escolar entre otros.

Los niños con **inatención**, por ejemplo, tienen dificultades para realizar una misma actividad durante un periodo de tiempo prolongado, aburriéndose y pasando a centrar su pensamiento en otras cosas. Por ello se fijan menos en lo que hacen y cometen errores académicos que pueden dar la impresión de que conocen la materia menos de lo que en realidad lo hacen. Por tanto, necesitan hacer un mayor esfuerzo para no perder la concentración cuando se presenta cualquier estímulo distinto al de la tarea, les cuesta organizarse y gestionar su tiempo de trabajo y ocio, olvidando o perdiendo el material o sus objetos personales con relativa frecuencia.

Por otra parte la **hiperactividad** les impele a estar siempre en movimiento, costándoles pues permanecer quietos aunque la situación lo requiera, como por ejemplo en clase. No es raro pues que estos niños se levanten de su asiento y luego parezca que tal acción no tenía un objetivo concreto más allá de simplemente moverse. Incluso cuando logran quedarse sentados se mueven mucho en la silla, agitan pies y manos, cambian de postura, juegan con lo que tengan a mano o molestan a los compañeros cercanos. Suelen hablar continuamente y canturrear, interrumpiendo las conversaciones. Con los más pequeños hay que tener especial atención pues este exceso de energía les pone en peligro más a menudo que a otros niños de su edad. Con la edad la hiperactividad tiende a disminuir, aunque no necesariamente la sensación de inquietud o nervio.

En cuanto a la **impulsividad**, los niños que padecen este síntoma tienen dificultades para modular correctamente sus respuestas y reacciones, por lo que les cuesta no realizar la primera acción que se les ocurre o simplemente les apetece, ignorando las potenciales consecuencias de ese acto. En clase responderán sin pensar, a veces ignorando lo que se les preguntó o incluso llegando a interrumpir al profesor a mitad pregunta. Tampoco es de extrañar que hagan comentarios poco adecuados sin esperarse la reacción de su interlocutor, menospreciando u ofendiéndolo. Presentan dificultades a nivel social ya que les cuesta no interrumpir y ofender a sus compañeros, así como respetar el ritmo y normas de los juegos, por lo que con frecuencia ganan fama de molestos entre los demás niños. Además, desarrollan una mala caligrafía y suelen presentar problemas para organizar el espacio disponible en el papel a la hora de escribir ya que no meditan ni planifican todo lo que deberán incluir en el texto.

Por todo lo dicho, se puede deducir que otras características habituales en los niños y niñas que padecen TDAH son las dificultades para relacionarse, el bajo rendimiento académico debido a las dificultades añadidas por el trastorno, la baja autoestima que se deriva de ello y una baja motivación. Además en un porcentaje relativamente alto se presenta junto a otros trastornos como el trastorno negativista desafiante, trastornos de aprendizaje, ansiedad o depresión.

¿Qué dificultades concretas sufren los niños con TDAH en clase?

Las dificultades concretas que sufrirá cada niño o niña dependerán de los síntomas sufridos así como de otras características personales, por lo que cada caso será un poco distinto. No obstante y a nivel general solemos encontrar:

- Dificultades para escuchar: Debido al déficit atencional, deben hacer un esfuerzo extra para escuchar todo lo que se les dice, pues pierden antes el hilo de la conversación.
- Dificultades para seguir las instrucciones: Por la misma razón, al no atender lo que se les ha dicho, a veces no asimilan o comprenden bien el mensaje y por tanto les puede resultar difícil seguir instrucciones.
- Problemas para concentrarse: Siguiendo con lo anterior, la carencia atencional les afecta en otras áreas, como al centrarse en una tarea durante un espacio de tiempo relativamente dilatado. Así mismo les puede costar organizarse y recordar el trabajo que debían realizar.
- Interrumpen conversaciones: Puede ocurrir que si se aburren muy rápido de esperar a que se les atienda o a que el diálogo sea sobre un tema que les agrada, tiendan a interrumpir la conversación, hablando fuera de tiempo o elevando su voz por encima de la de los demás.
- Dificultad para permanecer quietos: Debido al factor hiperactividad sienten mayor necesidad de moverse que los demás niños y niñas de su edad, no

queriendo quedarse sentados en clase, o si lo hacen se removerán en el asiento continuamente.

- Problemas en sus relaciones sociales: Incluyendo las relaciones con sus compañeros de clase, tendiendo a ser poco populares. Esto es debido a que los demás niños acaban aprendiendo que son bastante imprevisibles, puede que incluso irritantes o que es difícil mantener una conversación con ellos.
- Dificultad en cuanto a la toma de decisiones: La impulsividad implica que tienden a tomar sus decisiones con poca o ninguna reflexión, por lo que muchas veces actuarán de una forma difícil de comprender o aparentemente ilógica. En el ambiente académico esto puede hacerse notar todavía más.
- Gestión de las emociones irregular o deficiente: Un efecto menos conocido del TDAH es que puede afectar la forma en que el sujeto experimenta sus emociones, pudiendo manifestarlas de forma más intensa y dejándose llevar más por ellas, siendo esto último un problema añadido por el factor impulsividad.

Los educadores encontrarán que los síntomas y dificultades listados les recuerdan a las características que poseen varios de sus alumnos habitual o esporádicamente, pero hay que tener en cuenta que para que se consideren parte de un trastorno como el TDAH es necesario que se presenten en un grado, intensidad y duración suficientes como para producir un deterioro marcado y mantenido en el menor.

¿Cómo podemos ayudarles?

Aunque lógicamente debería recibir un tratamiento adecuado por parte de un profesional, existen diversas medidas que el profesorado puede tomar si quiere ayudar al niño o niña. No se trata de ponerle las cosas más fáciles, sino de que tengan las mismas posibilidades que sus compañeros.

- Mantener la clase organizada: Un ambiente ordenado eliminará potenciales distracciones, minimizando el efecto de la inatención.
- Definir y mantener las rutinas de clase: Tanto a nivel de horarios como de reglas y material, pues así se requiere menos capacidad atencional para seguir el ritmo del aula.
- Adaptación curricular: Adaptar las diversas pruebas y ejercicios que se les realizan es relativamente fácil y aumentará notablemente su rendimiento.
- Aprender y preparar estrategias para mejorar su comportamiento: Existen ciertas técnicas que bien aplicadas ayudarán al menor a adaptarse al contexto de las clases, mejorando su conducta y por tanto ayudándole a aprovecharlas mejor.

Organizar la clase

Mantener la clase organizada y en orden resulta beneficioso en general para todos los niños, pero es especialmente importante para aquellos que sufren de TDAH por lo ya comentado. Para ello debería controlarse la posición que ocupa el niño en el aula en relación a sus compañeros y al profesor, posicionándolo donde menos se pueda distraer, alejado de puertas y ventanas, así como de aquellos compañeros que hablen o alboroten más. En general suele ser buena idea sentarlo entre niños que presenten un buen comportamiento y en una posición adelantada en el aula, de forma que delante de él quede el profesor y no el resto de alumnos, quienes supondrían un sinnúmero de estímulos que lo distraerían.

Así mismo, cuando se requiera trabajar en equipo, en su caso resulta más eficiente hacerlo en pareja que en grupo, pues le resultará más sencillo atender a un solo interlocutor que a varios lanzando cada uno una idea distinta.

No obstante, la organización no se limita solo a la distribución de la clase y el trabajo en sí y se debe extender al seguimiento de un horario preestablecido, que debe figurar en algún lugar visible para el niño y asegurarse que este lo tiene además presente en su casa (mediante la agenda, por ejemplo).

Definir y mantener las rutinas

Marcar claramente cuáles son las normas o rutinas imperantes en la clase ayudará al niño o niña a no perder el hilo de lo que sucede si se distrae un momento. Es conveniente que dichas normas sean pocas pero que estén bien definidas, de aplicación evidente y de uso frecuente.

Una rutina es una pauta que se repite en el tiempo en una situación concreta, siempre de forma casi idéntica. Seguir estos patrones ayuda a los niños siempre que les enseñemos cómo y por qué realizamos la rutina. Un buen ejemplo es cómo pedir turno para hablar o cómo se distribuye el material compartido del aula. Otro ejemplo serían las señales que marcan el inicio y final de las clases, señales que ayudan a centrar la atención y cambiar de una actividad a otra.

Sin embargo, no siempre es posible seguir las rutinas y a veces deberán ser modificadas, como por ejemplo si el horario debe ser alterado. Cuando esto ocurra se deberá avisar con antelación si es posible y asegurarse de que se ha comprendido el cambio y lo que implica. Así mismo, deberían evitarse en la medida de lo posible las interrupciones de la clase.

Adaptar las pruebas de aprendizaje

Este es quizás uno de los puntos más importantes, pues es bastante habitual que los niños que sufren TDAH tengan dificultades para realizar los exámenes todo lo bien que podrían con la información que han asimilado estudiando. Esto es debido a que la falta de atención dificulta una estructuración regular del texto y la impulsividad les impele a contestar a las preguntas con lo primero que se les ocurre, olvidando a veces completar la cuestión con datos adicionales que son importantes y que en realidad sí conocen. Además la hiperactividad, si la hay, les hace cansarse antes de estarse quietos por lo que no es raro que terminen la prueba aunque aún tuvieran información que añadir a la misma.

Si queremos mitigar esto en la medida de lo posible, cuando se den las instrucciones hay que asegurarse que el niño está atento. Para ello hay que establecer contacto visual y si es necesario acercarse a él. Esto le obligará a atender a lo que se le dice, al menos durante un momento, facilitando la asimilación de las instrucciones.

Por idénticas razones es conveniente que los enunciados sean claros y sencillos. No obstante, por muy concreta que sea la información es inevitable que a veces surjan dudas, por lo que hay que darles oportunidad de que pregunten antes de empezar. Si el alumno es especialmente proclive a distraerse, es buena idea preguntarle directamente o pedirle que repita las instrucciones dadas para corroborar que se han comprendido. En caso de que las instrucciones deban necesariamente ser largas, se pueden realizar pausas al finalizar cada segmento para aclarar dudas.

Así mismo, si la tarea a realizar es compleja sería conveniente dividirla en partes más sencillas y breves, de forma que cuando el alumno las logre realizar pueda avanzar al siguiente nivel. Por ejemplo, en una prueba matemática se puede preguntar acerca del resultado en varios de los pasos a seguir en lugar de solamente el resultado final.

Puesto que los métodos de trabajo habituales pueden resultar especialmente agotadores para estos niños, se les debería ofrecer la posibilidad (no solo a ellos) de cuando en cuando de entregar los trabajos y deberes de un modo alternativo, por ejemplo utilizando medios audiovisuales mediante el uso de herramientas informáticas, videos, dibujos, diagramas, presentaciones o cualquier otra medio que los alumnos propongan y que el docente crea conveniente. Esto promoverá el interés intrínseco en la tarea y por tanto un mejor mantenimiento de la atención en ella.

En el caso de exámenes y ejercicios por escrito, puede resultar de ayuda subrayar o marcar de otra forma las palabras clave para entender el enunciado.

Adaptar las clases

Una vez más, se trata de adaptar en la medida de lo posible, facilitando que el alumno tenga las mismas oportunidades sin por ello alterar el normal funcionamiento de la clase en su conjunto.

Una de estas pequeñas adaptaciones sería la incorporación de pequeños descansos entre lección y lección, sobre todo entre aquellas que requieran mucha quietud o atención del alumnado. Estos descansos pueden tomar la forma de tareas más sencillas o llevaderas, relacionadas con la interrumpida.

Cuando se den instrucciones, para que estas queden suficientemente claras se puede añadir información visual o de otro tipo, además de la verbal. Esto por supuesto es aplicable tanto a ejercicios como a los exámenes.

Otro elemento de importancia capital es reforzar las actitudes positivas de los niños, por ejemplo indicándoles claramente cuando están realizando la actividad bien o cuando su comportamiento es el adecuado. Recordemos que el castigo meramente indica cuando el sujeto en cuestión realiza una conducta reprochable pero no cuál sería la alternativa preferible. Por ello, indicarle al menor cuando actúa cómo queremos que lo haga es vital para que aprenda a comportarse de forma apropiada al contexto.

Por último, no habría que desdeñar las diversas herramientas que pueden ser usadas para organizar mejor la actividad diaria en clase, como las listas u hojas de actividades, destinadas a clarificar que tareas deben ser cumplidas cada día y cuál es el objetivo general o la meta a lograr.

Mejorar el comportamiento en clase

No quisiera terminar sin recordar que lógicamente el rendimiento del alumno va parejo a su comportamiento en clase. Por ello, los niños que padecen TDAH, a pesar de no tener afectada su capacidad intelectual pueden ver peligrar sus resultados académicos si los síntomas se interponen, afectando a su conducta en el aula.

Los docentes, como figuras de referencia para los menores, tienen gran influencia en el comportamiento de sus alumnos, aunque a veces pueda parecer lo contrario. Además de predicar con el ejemplo, el uso consistente de reforzadores, ya sean materiales o sociales como los elogios, aplicados inmediatamente tras darse la conducta a reforzar y de forma sistemática, serán de gran ayuda para enseñarle al menor cómo debe comportarse. Los castigos en general deberían adoptar la forma de reprimenda, ser breves y explicativos, usando un tono calmado aunque firme. Se desaconseja el uso de tonos sarcásticos o agresivos pues a largo plazo suelen causar más perjuicio que beneficio.

Sin embargo y aunque se ha dicho que los refuerzos y castigos deben aplicarse lo más inmediatamente posible, es igualmente cierto que si se intentan aplicar de forma continua el ritmo de la clase se resentiría notablemente, por lo que habrá que valorar cuando resulta conveniente su uso y cuando no es necesario. Por ejemplo, si el niño dice una palabra en voz alta interrumpiendo la explicación, será mejor ignorarlo. En caso de que la conducta se repita varias veces seguidas sí sería necesario amonestar al alumno, explicando si es necesario porqué no debe hacerlo y las consecuencias que podría tener de repetirse.

Por otra parte, los tutores deberían obtener un conocimiento básico del trastorno para poder detectar y lidiar con los problemas concretos que sufren estos niños, sin caer en la trampa de pensar que simplemente presentan mala actitud frente a la escuela o que son vagos. Así, cuando se detecte que el menor está especialmente agitado, nervioso o distraído, puede resultar de utilidad observar qué provoca este estado inusual (quizás la cercanía de otro alumno concreto, la suspensión de la salida al patio por lluvia, etc.) para poder evitarlo en el futuro o si esto no es posible, buscar una solución alternativa.

Un ejemplo de evento que puede producir mayor agitación en el menor es cuando se le propone realizar una actividad menos estructurada que las habituales, ya que el patrón a seguir es menos claro y el niño queda más vulnerable a las distracciones. No obstante, esto no significa que no se puedan realizar este tipo de actividades, solamente que será necesario un mayor seguimiento del menor mediante los consejos ya ofrecidos.

Por supuesto que no se puede esperar que toda la responsabilidad recaiga sobre el profesorado y es por ello que hemos de hacer partícipes de ello al niño, enseñándole como detectar él mismo cuando se está poniendo nervioso o distrayéndose y cómo reaccionar para minimizar el impacto de estos estados mentales, elogiándole cuando logre controlarlos.

Consejos generales

Para finalizar, no puedo sino añadir un par de consejos más generales pero que deberían tenerse siempre presentes. En primer lugar los padres y los educadores deben aunar esfuerzos y trabajar en equipo para obtener lo mejor del niño y que este supere sus dificultades. No es extraño que un menor que padezca TDAH se desmotive en sus estudios al encontrarse con dificultades que no cree poder superar o que considera que le supondrían un esfuerzo desmesurado y que además muchas veces no termina de comprender.

El déficit de atención es una dificultad añadida al ya complicado proceso de crecer y aprender. Si estos alumnos sufren falta de motivación necesitarán el apoyo de sus profesores y padres, de ahí la importancia del esfuerzo conjunto y coordinado por

ayudarle pues si los mensajes que se le envían desde las dos partes son confusos o contradictorios puede perderse una oportunidad muy valiosa para mejorar.

Para mantener dicha coordinación se deberá recurrir a las reuniones, tanto grupales como en particular con los padres del niño en cuestión, pero además se recomienda el uso de la agenda como medio de comunicación diario entre padres y profesores. Mediante este sistema se puede tomar nota del comportamiento del menor y de los deberes y tareas que debe realizar.

Dicho lo cual, podría parecer que pretendamos estar permanentemente vigilando al niño, atentos al mínimo error que pueda cometer, pero la intención de los educadores no debería ser ni mucho menos esa. De hecho, si centramos la atención en los fallos que comete el niño o en cuando se comporta mal, nos crearemos una imagen de él negativa, que afectará a cómo le tratamos y a su vez le afectará negativamente. Por eso es importante fijarse siempre en cada pequeña mejora y mantener una visión positiva, teniendo en mente las posibilidades que se abren con cada una de ellas.

Bibliografía:

C. Soutullo, A. Díez. Manual de diagnóstico y tratamiento del TDAH. Madrid: Editorial médica panamericana; 2007.

Intervención psicológica en el TDAH: métodos y técnicas. Santander: Fundación CADAH.

Ámbitos e instrumentos de la evaluación psicopedagógica. Santander: Fundación CADAH.

