



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Se levanta frecuentemente del asiento

Estrategias:

- En vez de recriminar continuamente que se levanta, “legalizar” el hecho de que se levante proponiéndole actividades que le supongan un “respiro motor” (dar un recado, repartir material...)
- Dividir las tareas en pasos más pequeños y supervisarle más frecuentemente.
- Ubicación en el aula: en las primeras filas, lejos de puertas, ventanas y cualquier elemento que pueda distraerle; rodeado de niños tranquilos; cerca del profesor.
- Ir a verle a su asiento cuando está trabajando sentado.

Molesta o interrumpe a los demás

Estrategias:

- Colocar varias mesas aisladas en el aula que se denominen “mesas para trabajar concentrados”, los alumnos pueden elegir libremente acudir allí y el alumno con TDAH estará de forma más habitual.

Corre por las escaleras o pasillos

Estrategias:

- Encargar al alumno el cierre de la clase.
- Esperar junto al profesor “para relajarse porque parece nervioso” o “para aprender a esperar”.

Durante las explicaciones se distrae y parece no escuchar

Estrategias:

- Apoyar las explicaciones con recursos visuales, cambiar la entonación, preguntarle para mantenerlo activo, cambiar de actividad con mayor frecuencia, o pedir que participe activamente.
- Retirar los elementos distractores siempre y cuando le creen problemas para seguir la clase.

No termina las tareas a tiempo porque se distrae o no pregunta si no sabe cómo hacerla

Necesidad de una adaptación metodológica:

- Ayudarle a organizar la actividad en el tiempo adecuado.
- Fragmentar la actividad para adaptarla a su capacidad de atención.
- Reconocer el esfuerzo de concentración.
- Entrenarle en la utilización de un reloj.

Comete errores en las actividades

Estrategias:

- Mantener rutinas.

- Enseñar que la tarea se divide en dos partes: la ejecución de la tarea y la revisión de la misma.
- Dar tiempo al alumno para que termine con tranquilidad un examen y recordarle que lo revise antes de entregarlo.
- Ayudarle a revisar su tarea y enseñarle a hacerlo.

Olvida traer las tareas o el material o lo pierde

Estrategias:

- Llevar una agenda escolar y enseñarle a utilizarla con supervisión del profesor y de los padres.
- Llevar una libreta pequeñita para apuntar los recados que le mandan (ir a recoger algo fuera del aula, ...)

Trata de ser el centro de atención de sus compañeros

Estrategias:

- Toma de conciencia de la dependencia emocional de los alumnos con TDAH.
- Canalizar esta necesidad de protagonismo hacia actividades aceptadas en el entorno escolar como: participar en obras de teatro, de tipo cultural....
- Mantener con él /ella conversaciones de pocos minutos pero con frecuencia.
- Enseñar al resto de compañeros a ignorar conductas inadecuadas del alumno y a valorar el esfuerzo y premiar actitudes adecuadas.

Teme fracasar, miente, esconde los trabajos

Estrategias:

- Enfrentarle a las consecuencias de su conducta.
- Poner en marcha medidas para que pierda el miedo a equivocarse y gane confianza en sí mismo: secuenciar la dificultad, animarle con frecuencia, fomentar el reconocimiento social.

Mejorar su autoestima

- Reconocer los momentos difíciles para el alumno, especialmente los momentos de cambios de actividad.
- Anticiparle las situaciones y explicarlo que se espera de él en forma positiva pero firme.
- Reconocer en público sus éxitos.
- Regañarle siempre en privado y tranquilamente.
- Darle responsabilidades en el aula que a ser posible le permitan moverse un poco.

Discriminación de situaciones y estados emocionales

- Caras –en fotos- que expresan diferentes emociones; imitar esas caras ante un espejo.
- Trabajar “¿Cómo me siento?”, discriminando cómo se siente (cuando se enfada, cuando está contento, cuando está sorprendido, etc.); enseñándole cómo reaccionar de forma adecuada.
- Además de expresar verbalmente cómo se siente, que también lo exprese escribiendo y/o dibujando.

- Cuando está muy enfadado –y emocionalmente desbordado- es conveniente favorecer que baje su nivel de excitación. Analizar con él después lo que ha ocurrido, sus sentimientos, posibles alternativas de respuesta, enseñarle técnicas para canalizar esa tensión antes de actuar.

El uso de la “agenda viajera” es útil también para disponer de información de actividades o situaciones en casa y en el centro. Además, de esta forma hay mayor necesidad de revisar las tareas tanto en el aula por parte de sus maestros, como en casa por parte de los padres.