

RECOMENDACIÓNS PARA O MANEXO DOS TRASTORNOS DE ATENCIÓN CON RASGOS DE HIPERACTIVIDADE

1. Ante todo, debemos asegurarnos de que estamos ante un trastorno de atención. En primeiro lugar comprobaremos se o neno-a non ten algún problema de visión ou audición ou calquera calquera outro problema médico.
2. É fundamental a colaboración dos pais e do resto do profesorado.
3. Debemos coñecer as nosas limitacións. Non podemos facer todo nós solos, senón o problema desbordaríase. Pediremos axuda cando sintamos que a necesitamos.
4. Preguntemos ao neno-a como podemos axudalo. A menudo, trátase de rapaces intuitivos. Eles poden orientarnos como aprenden mellor. Con frecuencia ignoramos as súas opinións e, cando se trata de rapaces dunha certa idade, eles poden axudarnos a nós a tratalos adecuadamente.
5. Hai que recordar que os nenos-as con TDA necesitan **estructura**. O ambiente que os rodea debe estruturar o que eles non poden internamente por si mesmos. Faremos listas de traballos, tarefas concretas, que lles sirvan de punto de referencia cando se perden no que deberían facer. Precisan de “recordatorios”, de previsións, de límites claros e precisos.
6. Non debemos olvidar a parte emocional da aprendizaxe. Estes nenos-as precisan dunha axuda especial para buscar unha diversión na clase. Control, en vez dunha actitude frustrantes; excitación, en vez de aburrimiento ou terros. É esencial por atención ás emocións involucradas no proceso de aprendizaxe.
7. Despois das regras: que eles as escriban e entendan. Estes nenos-as establecen a súa confianza na medida en que saben que se espera deles.
8. Repetimos as instrucións as veces que faga falta. Necesitan oír as cousas mais dunha vez.
9. Teremos un contacto visual frecuente. Unha mirada pode recuperar a un neno-a cando está soñando desperto ou pode darlle permiso para facer preguntas ou tan solo darlle a confianza do silencio.
10. Sentaremos cerca de nós; isto axuda a alonxalos da corrente que tanto os atormenta.
11. Estableceremos límites. Así conteremos e soltamos sin castigar. Faremos de forma consistente, predecible, oportuna e planificada. Non entraremos en discusións complicadas ou xustificacións. Nós deberemos tomar o control da situación.
12. Elaboraremos un calendario de actividades tan predecible como sexa posible. Colocarémolo no seu pupitre, referíndonos a el frecuentemente. Si temos que modificalo, daremos unha gran cantidade de advertencias e preparacións. As transicións e os cambios inadvertidos son moi difíciles para estes nenos-as; vólvense confusos e alterados.
13. Trataremos de axudar aos nenos-as a confeccionar os seus propios calendarios de actividades para despois da escolar, nun esforzo por evitar un dos marcadores mais importantes do TDA: postergar, deixar par despois.

14. Eliminar o reducir a frecuencia das probas ou avaliacións con límites de tempo. Non hai un gran valor educativo nestas probas e non nos permiten que moitos nenos con TDA demostren o que realmente saben.
15. Permitir válvulas de escape tales como salir de clase un momento, deixándoos aprender unha nova ferramenta tan importante como é a autoobservación e automodulación.
16. Centrarémonos na calidade das tarefas mais que na cantidade. Eles invirten a mesma cantidade de tempo de estudio, solo se trata de non abrumalos con mais do que son capaces de manexar.
17. Dividir as actividades largas en varias actividades cortas. Esta é unha das técnicas de enseñanza cruciais. En xeral, estos alumnos-as son capaces de facer mais do que eles mesmos pensan. Dividindo os traballos, o profesor-a pode deixar ao neno-a que probe isto por si mesmo.
18. Faremos bromas, non sexamos excesivamente convencionais. Estos alumnos-as odian estar aburridos, encántalles xogar.
19. Introduciremos diariamente novidades, estes rapaces odian estar aburridos. Gran parte do seu tratamento involucra cousas aburridas, como estrutura, calendarios, listas e normas. Debemos amosarlles que esas cousas non teñen que ir da man cunha clase aburrida.
20. Nembargantes, non sobreestimulemos. A mellor maneira de lidiar cun caos na clase, é prevelo.
21. Busquemos e subrayemos o éxito tanto como sexa posible. Todos os nenos-as necesitan e beneficianse dos elogios e os premios, pero os que teñen trastornos de atención, aínda mais. O aspecto mais devastador, non é o trastorno en si mesmo, sinón o dano secundario feito á autoestima.
22. Os problemas coa memoria, soen ser frecuentes. Podemos ensinarlles pequenos trucos, como regras nemotécnicas, tangrams, encrucillados...
23. Ensínarémósllles a resumir, a esquematizar, a subrayar. Estas axudas dan ao neno-a a sensación de dominio durante o proceso de aprendizaxe.
24. É convinte anunciar o que se vai a decir antes de decírlle. Si se pode escribir o que se está a decir, pode ser de gran utilidade.
25. Simplificar as instrucións, as eleccións; decindo as cousas de maneira que chamen a atención e explicándoas de forma diferente.
26. Usemos o “feedback” que axuda aos nenos-as a ser autoobservadores e conscientes dos seus actos. Trataremos de ofrecerlle unha información de forma constructiva. Podemos formularlle preguntas como: ¿sabes o que acabas de facer? ¿Cómo pensas que poderías facer de modo diferente?
27. Expresarse de forma clara e determinante
28. Un sistema de bonificación con puntos é unha posibilidade como parte de unha modificación conductual ou un sistema de recompensa para os mais pequenos. Os nenos-as con trastornos de atención responden moi ben a recompensas e incentivos.
29. Si o rapaz-a ten problemas para descifrar as pistas sociais (linguaxe corporal, tono da voz, etc) tratemos discretamente de ofrecerlle advertencias claras e específicas . Por ex.:” antes de que contes a tua historia pídelles a outra persoa que conte a súa primeiro” ou “mira ás persoas cando están falando”.
30. Ensinarlles destrezas para resolver exames.
31. Facer xogos das cousas. A motivación mellora o trastorno.
32. Intentar cambios entre os alumnos.

33. Poñer atención aos vínculos. Estes nenos-as precisan sentirse unidos, conectados.
34. No posible, otorgárilles responsabilidades.
35. Intentar ter un caderno de comunicación fogar-escola-fogar.
36. Usar reportes diarios sobre os progresos
37. Estes nenos-as necesitan saber por adiantado o que está por vir, de tal modo que poidan prepararse internamente
38. Premiar,aprobar, estimular, alimentar
39. Respecto aos alumnos-as maiores, que escriban notas para eles mesmos co fin de que recorden as suas preguntas. En esencia, non solo están tomando notas do que se lles está a decir, sinón que tamén están pensando.
40. Si existen dificultades para escribir a man, usemos outras alternativas como o ordenador, os dictados, as probas orais
41. Explicar e dar a connotación de normalidade ao tratamento que o neno-a recibe, para evitar estigmas.
42. Reunións continuas cos pais.
43. Promover a lectura en voz alta na casa. Ler contos, revistas, cómics...
44. Repetir, repetir, repetir
45. O exercicio axudaralles a liberar enerxías así como a manter unha vida sana
46. Cos nenos-as maiores, facer fincapé na preparación previa ao comenzo das clases.
47. Estemos sempre na búsqueda de momentos de brillantez. Son rapaces creativos, espontáneos, de espírito xeneroso e agradecen que os axuden. Teñen algo especial que os fai destacar don de queira que se atopen.