

**ANEXO VIII-A**

**PROTOCOLO  
PARA O TRANSTORNO  
POR DÉFICIT DE ATENCIÓN**

**E**

**HIPERACTIVIDADE (TDAH)**

**CEIP SERRA-VINCIOS**

## **ÍNDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **1. QUE É O TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDADE?**

1.1. DEFINICIÓN E TIPOLOXÍA

1.2. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS (DSM-V E CIE-10)

#### **2. DETECCIÓN DO TDAH**

#### **3. AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA E INFORME PSICOPEDAGÓXICO**

3.1. AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA

3.2. INFORME PSICOPEDAGÓXICO

#### **4. ESTRATEXIAS XERAIS DE ACTUACIÓN**

4.1. ESTRATEXIAS ORGANIZATIVAS E METODOLÓXICAS

4.2. MANEXO DO COMPORTAMENTO

4.3. MELLORA DA CONVIVENCIA DENTRO DO GRUPO

4.4. ESTRATEXIAS PARA A MELLORA DA ATENCIÓN

4.5. ESTRATEXIAS PARA TRABALLAR A HIPERACTIVIDADE E A IMPULSIVIDADE

#### **5. ESTRATEXIAS PARA A AVALIACIÓN**

#### **6. COORDINACIÓN DO CEIP SERRA VINCIOS COA FAMILIA**

6.1. IMPLICACIÓN DA FAMILIA NO PROCESO DE DETECCIÓN, AVALIACIÓN E INTERVENCIÓN

6.2. PAUTAS PARA TRABALLAR EN CASA

#### **ANEXOS:**

- ANEXO 1: SOLICITUDE DE INTERVENCIÓN
- ANEXO 2: AUTORIZACIÓN DA FAMILIA PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA
- ANEXO 3: RELACIÓN DE INSTRUMENTOS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN
- ANEXO 4: TÉCNICAS PARA INCREMENTAR CONDUTAS POSITIVAS
- ANEXO 5: TÉCNICAS PARA REDUCIR E EXTINGUIR CONDUTAS INADECUADAS
- ANEXO 6: ADESTRAMENTOS EN AUTOINTRUCIÓNS
- ANEXO 7: TÉCNICA DA TARTARUGA. PROGRAMA DE AUTOCONTROL.
- ANEXO 8: EDUCACIÓN EMOCIONAL
- ANEXO 9: HABILIDADES SOCIAIS

## INTRODUCCIÓN

O trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH) responde a un patrón persistente de conduta de desatención, hiperactividade e impulsividade que comeza na idade infantil. O TDAH manifestase nos distintos ámbitos en que se desenvolven as nenas e nenos (familia, escola, relación interpersoais, actividades de lecer...), en forma de dificultades para agardar, concentrarse na tarefa, controlar as súas acción e emocións, planificar e solucionar problemas, etc.

Os primeiros indicios de que un alumno ou alumna pode presentar TDAH poden ser detectados, polo tanto, nos diferentes contextos nos que se desenvolve: na familia, no centro educativo ou polo pediatra.

A avaliación do TDAH parte dun proceso integral, no que é precisa a colaboración de diferentes profesionais. É importante ter en conta que as condutas propias dun alumno ou alumna con TDAH poden solaparse ou coexistir coas doutros trastornos da linguaxe, da aprendizaxe ou da conduta, polo que é necesario realizar un adecuado diagnóstico diferencial. Ademais aconséllase valorar, na medida do posible, a existencia doutros factores de saúde ou psicosociais, que poidan explicar a sintomatoloxía hiperactiva ou inatenta. Así, por exemplo, cambios recentes na vida do neno ou nena, tales como separación da familia, cambio de domicilio ou de centro educativo.

Dentro deste proceso, no centro educativo poñerase en marcha o procedemento de avaliación psicopedagóxica, realizado polo orientador ou orientadora, quen se encargará de obter información psicopedagóxica relevante do alumno ou alumna e de recompilar a información necesaria do titor ou titora, do equipo docente e da familia, para establecer capacidades, puntos fortes e puntos débiles, e constatar a presenza ou non de dificultades escolares.

É importante sinalar que non todo neno ou nena movida ou descoidada ten un trastorno. O que determinará o diagnóstico será a frecuencia e a intensidade das manifestacións, así como as dificultades observadas nos ámbitos escolar, familiar e social.

Unha vez detectado o trastorno, avaliado e elaborado o correspondente informe psicopedagóxico, cómpre levar a cabo unha serie de medidas tanto no centro educativo como no ámbito familiar, actuando de xeito consensuado.

É por isto polo que, no CEIP Serra-Vincios se elabora este Protocolo de detección, avaliación e intervención con alumnado TDAH.

## 1. QUE É O TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDADE?

### 1.1. DEFINICIÓN E TIPOLOXÍA

O TDAH é un trastorno do comportamento, que se manifesta por:

- ✚ Unha atención dispersa e lábil, que provoca que calquera estímulo distraia ao neno ou nena, saltando constantemente dunha cousa a outra, reduce a súa capacidade de concentración e impídelle escoitar e, polo tanto, comprender as mensaxes.
- ✚ Unha impulsividade que lle dificulta o autocontrol e o dominio das reaccións, dando lugar a comportamentos inadaptados, como mostrar actitudes desafiantes, molestar aos seus iguais ou burlarse de todo.
- ✚ Unha excesiva mobilidade física e psíquica, que fai que se levante constantemente, xogue con todo e, en xeral, estea en continuo movemento.
- ✚ Mostrar unha clara dificultade para relacionarse cos seus iguais. Adoitan ser impopulares e carecer de amizades duradeiras dado o seu comportamento disruptivo, polo que é frecuente que busquen amigos ou amigas entre os máis pequenos.
- ✚ Un baixo rendemento escolar. Teñen problemas de aprendizaxe por mala organización, mala memoria secuencial, déficit en actividades psicomotrices finas e grosas, e habilidades cognitivas improdutivas.
- ✚ Unha baixa autoestima. Debido á súa impopularidade, a ter poucos amigos, a meterse sempre en problemas e ao mal rendemento escolar, estes nenos teñen unha sensación crónica de fallar en todo e non facer nada ben, a pesar de intentalo.

Considérase que o TDAH pode amosarse en tres modalidades diferentes:

√ Predominante inatento:

- Cústalle traballo seguir as instrucións.
- Ten dificultade para fixar a atención e mantela en actividades de traballo ou de xogo no colexio e na casa.
- Perde as cousas necesarias para realizar actividades no colexio e na casa.
- Con frecuencia parece como ausente.
- Ten dificultade con todo o que requira organización.
- Esquece as cousas.
- Distráese con facilidade

√ Hiperactivo-impulsivo:

- É inquedo, sempre está en movemento.
- Corre ou trepa inapropiadamente.
- Interrompe as persoas.
- Non pode quedar sentado.
- Fala demasiado.
- Ten dificultade para esperar a súa quenda.

√ Combinado: *é a máis habitual e presenta as características típicas dos dous tipos anteriores, inatención, impulsividade e hiperactividade.*

## 1.2. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS (DSM-V E CIE-10)

### \* Criterios diagnósticos para o TDAH segundo o DSM-V

A) Patrón persistente de inatención e/ou hiperactividade-impulsividade que interfere co funcionamento ou o desenvolvemento, que se caracteriza por (1) e/ou (2):

1. **Inatención:** Seis (ou máis) dos seguintes síntomas mantivéronse durante polo menos 6 meses nun grao que non concorda co nivel de desenvolvemento e que afecta directamente as actividades sociais e académicas/laborais:

**Nota:** Os síntomas non son só unha manifestación do comportamento de oposición, desafío, hostilidade ou fracaso na comprensión de tarefas ou instrucións.

- a) Con frecuencia falla en prestar a debida atención a detalles ou por descoido cométese erros nas tarefas escolares, no traballo ou durante outras actividades (p. ex., pásanse por alto ou se perden detalles, o traballo non leva a cabo con precisión).
- b) Con frecuencia ten dificultades para manter a atención en tarefas ou actividades recreativas (p. ex., ten dificultade para manter a atención en clases, conversacións ou a lectura prolongada).
- c) Con frecuencia parece non escoitar cando se lle fala directamente (p. ex., parece ter a mente noutras cousas, mesmo en ausencia de calquera distracción aparente).
- d) Con frecuencia non segue as instrucións e non termina as tarefas escolares, os quefaceres ou os deberes laborais (p. ex., inicia tarefas pero distráese rapidamente e evádese con facilidade).
- e) Con frecuencia ten dificultade para organizar tarefas e actividades (p. ex., dificultade para xestionar tarefas secuenciales; dificultade para poñer os materiais e pertenzas en orde; descoido e desorganización no traballo; mala xestión do tempo; non cumpre os prazos).
- f) Con frecuencia evita, desgústalle ou se mostra pouco entusiasta en iniciar tarefas que requiren un esforzo mental sostido (p. ex., tarefas escolares ou quefaceres domésticos; en adolescentes maiores e adultos, preparación de informes, completar formularios, revisar artigos longos).
- g) Con frecuencia perde cousas necesarias para tarefas ou actividades (p. ex., materiais escolares, lapis, libros, instrumentos, billetero, chaves, papeis do traballo, lentes, móbil).
- h) Con frecuencia distráese con facilidade por estímulos externos (para adolescentes maiores e adultos, pode incluír pensamentos non relacionados).
- i) Con frecuencia esquece as actividades cotiás (p. ex., facer as tarefas, facer as dilixencias; en adolescentes maiores e adultos, devolver as chamadas, pagar as facturas, acudir ás citas).

2. **Hiperactividade e impulsividade:** Seis (ou máis) dos seguintes síntomas mantivéronse durante polo menos 6 meses nun grao que non concorda co nivel de desenvolvemento e que afecta directamente as actividades sociais e académicas/laborais:

**Nota:** Os síntomas non son só unha manifestación do comportamento de oposición, desafío, hostilidade ou fracaso para comprender tarefas ou instrucións.

- a) Con frecuencia rebulda con ou golpea as mans ou os pés ou se retorce no asento.

- b) Con frecuencia levántase en situacións en que se espera que permaneza sentado (p. ex., levántase na clase, na oficina ou noutro lugar de traballo, ou noutras situacións que requiren manterse no seu lugar).
- c) Con frecuencia corretea ou rube en situacións nas que non resulta apropiado. (Nota: En adolescentes ou adultos, pode limitarse a estar inquieto.)
- d) Con frecuencia é incapaz de xogar ou de ocuparse tranquilamente en actividades recreativas.
- e) Con frecuencia está “ocupado”, actuando coma se “o impulsase un motor” (p. ex., é incapaz de estar ou sente incómodo estando quieto durante un tempo prolongado, como en restaurantes, reunións; os outros poden pensar que está intranquilo ou que lle resulta difícil seguiilos).
- f) Con frecuencia fala excesivamente.
- g) Con frecuencia responde inesperadamente ou antes de que se concluíu unha pregunta (p. ex., termina as frases doutros; non respecta a quenda de conversación).
- h) Con frecuencia élle difícil esperar a súa quenda (p. ex., mentres espera nunha cola).
- i) Con frecuencia interrompe ou se inmiscie con outros (p. ex., métese nas conversacións, xogos ou actividades; pode empezar a utilizar as cousas doutras persoas sen esperar ou recibir permiso; en adolescentes e adultos, pode inmiscirse ou adiantarse ao que fan outros).

B) Algúns síntomas de inatención ou hiperactivo-impulsivos estaban presentes antes dos 12 anos.

C) Varios síntomas de inatención ou hiperactivo-impulsivos están presentes en dous ou máis contextos (p. ex., en casa, na escola ou no traballo; cos amigos ou parentes; noutras actividades).

D) Existen probas claras de que os síntomas interferen co funcionamento social, académico ou laboral, ou reducen a calidade dos mesmos.

E) Os síntomas non se producen exclusivamente durante o curso da esquizofrenia ou doutro trastorno psicótico e non se explican mellor por outro trastorno mental (p. ex., trastorno do estado de ánimo, trastorno de ansiedade, trastorno dissociativo, trastorno da personalidade, intoxicación ou abstinencia de sustancias).

*Especificar se:*

- **Presentación combinada:** Se se cumpren o Criterio A1 (inatención) e o Criterio A2 (hiperactividade-impulsividad) durante os últimos 6 meses.
- **Presentación predominante con falta de atención:** Se se cumpre o Criterio A1 (inatención) pero non se cumpre o Criterio A2 (hiperactividade-impulsividad) durante os últimos 6 meses.
- **Presentación predominante hiperactiva/impulsiva:** Se se cumpre o Criterio A2 (hiperactividade-impulsividad) e non se cumpre o Criterio A1 (inatención) durante os últimos 6 meses.

*Especificar se:*

- **En remisión parcial:** Cando previamente cumpríanse todos os criterios, non todos os criterios cumpríronse durante os últimos 6 meses, e os síntomas seguen deteriorando o funcionamento social, académico ou laboral.

*Especificar a gravidade actual:*

- **Leve:** Poucos ou ningún síntoma están presentes máis que os necesarios para o diagnóstico, e os síntomas só producen deterioración mínima do funcionamento social ou laboral.
- **Moderado:** Síntomas ou deterioracións funcionais presentes entre leve e grave.
- **Grave:** Presenza de moitos síntomas á parte dos necesarios para o diagnóstico ou de varios síntomas particularmente graves, ou os síntomas producen deterioración notable do funcionamento social ou laboral.

#### \* **Criterios diagnósticos para o TDAH segundo a CIE-10**

##### ***Déficit de atención***

1. Frecuente incapacidade para reparar nos detalles, xunto a erros, por descoido, nos labores escolares e noutras actividades.
2. Frecuente incapacidade para manter a atención nas tarefas ou no xogo.
3. A miúdo aparenta non escoitar o que se lle di.
4. Imposibilidade persistente para cumprir as tarefas escolares asignadas ou outras misións.
5. Diminución da capacidade para organizar tarefas e actividades.
6. A miúdo evita ou séntese marcadamente incómodo ante tarefas coma os deberes escolares, que requiren un esforzo mental mantido.
7. A miúdo perde obxectos necesarios para unas tarefas ou actividades, como material escolar, libros, etc.
8. Distráese facilmente ante estímulos externos.
9. Con frecuencia é esquecedizo no curso das actividades diarias.

##### ***Hiperactividade***

1. Con frecuencia mostra inquietude con movementos de mans ou de pés ou removéndose no seu asento.
2. Abandona o asento na aula ou noutras situacións nas que se espera que permaneza sentado.
3. A miúdo corríca ou trepa en exceso en situación non apropiadas.
4. Resulta inadecuadamente ruidoso no xogo ou ten dificultades para entreterse tranquilamente en actividades lúdicas.
5. Exhibe, de maneira persistente, un patrón de actividade excesiva que non é modificable substancialmente polos requirimentos do medio social.

##### ***Impulsividade***

1. Adoita facer exclamacións ou responde antes de que se lle fagan as preguntas completas.
2. A miúdo é incapaz de gardar quenda nas colas ou noutras situacións en grupo.
3. A miúdo interrompe ou entremétese nos asuntos doutros.
4. Con frecuencia fala en exceso e non é quen de se conter ante as situacións sociais.

##### ***Outros criterios***

1. O inicio do trastorno non é posterior aos sete anos.
2. Os criterios deben cumprirse en máis dunha situación.
3. Os síntomas de hiperactividade, déficit de atención e impulsividade ocasionan malestar clínicamente significativo ou unha alteración no rendemento social, académico ou laboral. Non cumpre os criterios para trastorno xeneralizado do desenvolvemento, episodio depresivo ou trastorno de ansiedade.

## 2. DETECCIÓN DO TDAH

Unha intervención temperá co alumnado que presenta TDAH reduce a sintomatoloxía e mellora o rendemento, sobre todo en etapas educativas posteriores.

O alumnado identificado en pouca idade pode ser adestrado antes de que estas dificultades impidan a adquisición das habilidades instrumentais básicas, sendo posible previr moitos dos fracasos nas áreas curriculares específicas e na aprendizaxe en xeral.

Este tipo de acción está xustificada na medida en que non debemos esperar a que estas dificultades consolídense, xa que nos arriscamos a que este alumnado perpetúe as súas dificultades, mesmo na vida adulta (Jiménez e Hernández-Valle, 2001).

A detección do TDAH debe realizarse en idades temperás xa que os síntomas fundamentais do trastorno aparecen moi pronto, presentando as características seguintes:

- Actividade incesante, sen obxectivo aparente, así por exemplo, sacan e meten os xoguetes no cesto unha e outra vez.
- Dificultades para realizar as tarefas habituais (comida, vestido, baño), sen estar queto e tentando facer varias cousas ao mesmo tempo.
- Dificultades para manter a atención.
- Dificultade para prever as consecuencias dos seus actos, de tal modo que dan a impresión de non aprender dunha vez para outra, así por exemplo, tentan coller un obxecto sen prever que poden golpearse ou caerse, aínda cando en ocasións anteriores esas consecuencias xa se produciron, mesmo con resultados dolorosos.
- Verbalizacións da familia no sentido de que «non poden co neno ou nena», «que lles esgota», «que non saben como tratalo», «que lles desespera». A familia dos nenos e nenas con TDAH adoitan dar mostras de expectativas non cumpridas, de falta de recursos e de perda de autoestima.
- Dificultades de adaptación na escola infantil.

É natural que sexan os docentes quen máis casos de TDAH detecten dada a posición privilexiada que teñen para observar e comparar a conduta e o funcionamento cognitivo entre o alumnado da mesma idade e o mesmo grao de desenvolvemento, o número de horas que pasan diariamente con eles e o grao de vinculación que chegan a ter co alumnado.

Polo tanto, o TDAH debe analizarse desde o punto de vista evolutivo, con características diferenciales para cada etapa educativa.

### ***Educación Infantil***

A etapa de Educación infantil caracterízase por un ensino máis participativo, dinámica e motivadora do que será despois a etapa de Educación primaria. Por iso aqueles nenos e nenas que mostran niveis elevados de hiperactividade motriz e impulsividade van destacar con facilidade. As dificultades de atención en cambio, aínda que estean presentes, pode pasar máis desapercibidas.

Algunhas das características máis comúns e destacadas dos alumnos e alumnas nesta etapa educativa son as seguintes:

- Teñen dificultades para seguir as rutinas da aula.
- Non seguen as indicacións e normas.
- Móstranse absorbentes.
- Necesitan moita supervisión.
- O seu comportamento é moi movido e imprudente.



- Cambian de xogo constantemente.
- Parece que non seguen ningunha orde.
- Non se entreteñen longo tempo coas actividades.
- Adoitan ter problemas de adaptación a situacións novas.
- Reaccionan de forma desproporcionada aos estímulos ambientais.
- Presentan dificultades no desenvolvemento da linguaxe.
- Presentan escasa coordinación motriz.

### **Educación Primaria**

Nalgúns casos a hiperactividade motriz faise máis patente ao aumentar o tempo que se esixe que o neno ou nena estea sentado traballando e aparecen problemas de rendemento asociados con dificultades na aprendizaxe.

Algunhas das características máis comúns e destacadas dos alumnos e alumnas nesta etapa educativa son as seguintes:

- Cústalles adquirir hábitos, tanto de hixiene como escolares.
- Móvense excesivamente durante as clases, levántanse da cadeira, fan ruídos, canturrean.
- Distráense facilmente con calquera cousa.
- Realizan comentarios inapropiados que poden xerar conflitos.
- Persisten coas dificultades para cumprir as normas.
- Poden ter problemas de relación cos compañeiros e compañeiras.
- Precipítanse á hora de responder as preguntas.
- Presentan dificultades de organización.
- Teñen dificultades para seguir as instrucións na aula.
- Evitan realizar tarefas que precisen esforzo mental sostido.
- Presentan as tarefas escolares incompletas e desorganizadas.
- Cometten erros nas tarefas escolares por descoido.
- Resístense a facer a tarefa, pospoñen a actividade.
- Perden ou esquecen obxectos necesarios.
- Baixa tolerancia á frustración.
- Baixa autoestima.
- As súas actuacións percíbense como intencionadas, aínda que poidan ser consecuencia do seu trastorno.

## **3. AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA E INFORME PSICOPEDAGÓXICO**

### **3.1. AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA**

A orixe da sospeita de que unha alumna ou un alumno poida presentar TDAH pode proceder de diferentes fontes: da familia, do profesorado titor, doutro profesorado, e tamén do propio orientador ou orientadora ante a presenza de dificultades na súa marcha escolar. Cando isto sucede faise necesaria a intervención dos servizos de orientación, en concreto, da orientadora ou do orientador do centro educativo. E esa intervención debe estar precedida dunha solicitude escrita procedente dos ámbitos escolar ou familiar (anexo 1) e unha autorización por escrito da familia para a realización da avaliación psicopedagóxica (anexo 2).

Cando existan fundadas sospeitas de que un alumno ou unha alumna presenta TDAH, esta avaliación debe obter información obxectiva, entre outras cousas, sobre:

- O grao de presenza de síntomas característicos do trastorno apreciados pola familia, de acordo cos criterios diagnósticos para o TDAH.

- O grao de presenza de síntomas característicos do trastorno apreciados polo profesorado, de acordo cos criterios diagnósticos para o TDAH.
- A presenza de síntomas que suxiran a existencia doutras dificultades ou condicións que poden acompañar (comórbidas) ao TDAH.
- O desenvolvemento cognitivo da alumna ou do alumno.
- O grao de competencia da alumna ou do alumno na lectura, na escritura e no cálculo.

### **3.2. INFORME PSICOPEDAGÓXICO**

O informe psicopedagóxico recollerá as conclusións da avaliación psicopedagóxica e nel deben identificarse:

- As manifestacións apreciadas na alumna ou no alumno e o grao no que son compatibles co establecido no DSM-V e a CIE-10 para o TDAH.
- A evidencia das repercusións negativas que se están a producir no funcionamento educativo, familiar e social da alumna ou do alumno.
- O grao de severidade global apreciado.
- A necesidade específica de apoio educativo que presenta a alumna ou o alumno e a proposta de recursos e medidas que se estiman necesarias, así como as orientacións para a intervención educativa.

## **4. ESTRATEXIAS XERAIS DE ACTUACIÓN**

### **4.1. ESTRATEXIAS ORGANIZATIVAS E METODOLÓXICAS**

Dentro da aula é necesario introducir adaptacións ambientais e metodolóxicas que poidan beneficiar tanto ao alumnado con TDAH como ao resto do grupo.

Pautas e estratexias de actuación:

#### ***Contorna física***

- Ubicar ao alumno/a preto do mestre ou mestra
- Situalo entre compañeiros/as que lle sirvan de modelo, o/a guíen nas tarefas e lle axuden no autocontrol persoal
- Organizar o espazo da aula posibilitando distintos lugares de traballo: espazo para traballo en grupo, espazo para traballo persoal, un lugar onde mesmo se pode traballar de pé ou no chan.
- Utilizar de forma flexible dita organización en función das actividades e obxectivos que se queiran alcanzar.
- Trasladar estímulos fóra do seu campo visual (mapas, carteis, obxectos atractivos) para evitar que distraian ao alumno ou alumna da actividade que está a realizar en cada momento.
- Situar ao alumno ou alumna nun lugar onde as interferencias sexan mínimas; por exemplo, na parte dianteira da clase, lonxe da xanela e da porta, da papeleira, etc.

#### ***Propostas didácticas***

- Proponer actividades significativas para o alumno ou alumna, relacionadas cos seus coñecementos previos e susciten o seu interese.
- Elaborar actividades que impliquen a participación activa. As actividades deben ser cortas, graduadas en dificultade e en formatos sinxelos.
- Fomentar actividades que impliquen traballo conxunto entre profesorado e alumnado.

- Posibilitar a aprendizaxe dialóxica: grupos interactivos, tertulias, debates, etc.
- Potenciar a aprendizaxe cooperativa
- Ofrecer información inmediata e precisa sobre o seu rendemento.
- Coñecer o seu estilo de aprendizaxe, as súas preferencias e motivacións e introducir elementos metodolóxicos que faciliten a súa motivación.

### **Como dar instrucións**

- Proximidade física e contacto ocular.
- De unha en unha, de forma específica.
- Claras, concretas e curtas, asegurándonos de que o neno ou nena comprende o que lle estamos indicando.
- Linguaxe positiva, é mellor dicirlle o que debe facer en vez de o que non debe facer.
- Unha vez cumprida unha instrucción, eloxialo/a inmediatamente.

## **4.2. MANEXO DO COMPORTAMENTO**

Os nenos e nenas con TDAH adoitan mostrar dificultades de comportamento ou condutas perturbadoras dentro da aula. Para controlar estas situacións é preciso ter en conta unha serie de pautas e consideracións:

### ***Establecemento de normas e límites que regulen o funcionamento da aula:***

- Favorecer unha acción coherente e coordinada co equipo docente.
- Establecer un ambiente organizado, con normas e regras claras.
- Fomentar un maior autocontrol por parte do alumno/a.
- Determinar de forma consensuada con todo o equipo docente as consecuencias do incumprimento das normas (establecido no Plan de Convivencia do centro e nas NOF).
- Dar indicacións curtas, claras e concretas.
- Utilizar un ton firme, emocionalmente neutro e meramente informativo.
- Formular as normas en positivo, para ensinar condutas axeitadas.

### ***Uso de estratexias básicas para o control do comportamento:***

- Recordar brevemente e con frecuencia as normas sociais de comportamento.
- Pedir ao alumno/a que explique as normas correctas de situación concretas que poden ser problemáticas.
- Uso de valoracións positivas concretas.
- Utilizar o sistema de puntos o economía de fichas. Para pautas socialmente negativas aplicar técnicas como custo de resposta ou tempo fora. (anexo 5)
- Para xeneralizar os cambios conductuales convén manter unha comunicación continua entre todos os compoñentes do equipo educativo, utilizando as mesmas técnica e estratexias.
- Ignorar comportamentos desaxustados.
- Reforzar comportamentos axeitados.
- Utilizar a negociación a través de contratos (anexo 4).
- Axudarlle a analizar as consecuencias dos seus actos.
- Utilizar o tempo-fora.
- Potenciar a participación e responsabilidade a través de experiencias na aula.
- Manter un estilo positivo de interacción.
- Axudarlle a utilizar autoinstrucións.
- Realizar titorías individualizadas.
- Reflexionar e analizar a conduta desaxustada e suxerir comportamentos alternativos.

### 4.3. MELLORA DA CONVIVENCIA DENTRO DO GRUPO

O neno ou nena con TDAH pode ter un correcto desenvolvemento escolar que axude á súa plena integración no grupo se se aplican as intervencións adecuadas na aula, sen prexuízo para o resto dos alumnos ou alumnas. Para iso o profesor ou profesora pode poñer en práctica unha serie de medidas, que en termos xerais son:

- Normas claras de aula, para o coñecemento de códigos de conduta e consecuencias das accións.
- Realización de actividades adaptadas á idade do alumnado, para a comprensión dos síntomas do trastorno e como controlalos, para transmitir o valor da amizade, para xerar empatía ante dificultades e diferenzas persoais.
- Dinámicas de grupo para o desenvolvemento da autoestima, da confianza entre os membros da clase, de coñecemento entre os alumnos/as.
- Actividades académicas mediante traballo en grupo cooperativo, como por exemplo as titorías entre iguais.
- Xogos cooperativos tranquilos.
- Utilizar a compañeiros con maior competencia social para que formen parella ou equipo nas actividades académicas ou nos xogos.
- Desenvolvemento de sistemas de apoio por parte de compañeiros, alumno ou alumna axudante ou círculo de amigos.
- Evitar que o alumno ou alumna sexa o centro de atención dos seus compañeiros e sexa etiquetaxe como o gracioso ou o conflitivo da clase.
- É útil fomentar a relación do alumnado con TDAH co resto de compañeiros para aprender a convivir e a respectar normas e límites.
- Implicarlle en responsabilidades controladas no ambiente de clase pode contribuír a que os demais nenos e nenas teñan unha visión máis positiva sobre el e maior aceptación.
- Utilizar con certa frecuencia o traballo en pequeno grupo dentro da aula, realizando actividades de traballo cooperativo.
- Potenciar a análise por parte do grupo de diferentes situacións, vividas ou representadas, que favorezan a reflexión do alumnado con TDAH.

### 4.4. ESTRATEXIAS PARA A MELLORA DA ATENCIÓN

A atención é un proceso complexo, relacionado con actividades tales como seleccionar información relevante, manter a atención de forma constante durante un tempo prolongado ou realizar unha actividade evitando distraccións. Os nenos e nenas con TDAH poden ter moita dificultade na atención en situacións nas que a estimulación é lenta e monótona. Manter a atención en situacións deste tipo prodúcelles unha fatiga maior que aos demais alumnos e alumnas.

É necesario utilizar estratexias para captar e manter a súa atención, prestando o profesorado atención a cada un na medida que o necesita e de maneira máis acusada aos nenos e nenas con TDAH.

#### ***Crear unha contorna física e ambiente estruturado***

- Traballar as normas, que deben ser claras, sinxelas e consensuadas co resto do equipo docente. Colocalas nun lugar visible.
- Establecer unha rutina diaria no funcionamento da aula.
- Anticipar os cambios nas rutinas.
- Colocar nun lugar visible o horario semanal de clase (en Primaria).
- Planificar a localización do alumnado.

***Organizar as tarefas para realizar e os materiais para utilizar***

- Utilizar medios técnicos que favorezan a súa atención (vídeos, computadores, etc).
- En relación ás tarefas escolares ter en conta que deben ser curtas, estruturadas e motivadoras; e mellor que sexan poucas, variadas e supervisadas.
- Utilizar esquemas e mapas conceptuais.
- Ensinar ao alumnado a utilizar listas de secuenciación das tarefas que lle guíen na realización das actividades, poden ser con imaxes ou con texto.
- Ensinar ao alumnado técnicas para organizar o tempo.
- Ensinar a preparar e organizar o material necesario para a actividade antes e ao finalizar a sesión.
- Avanzando cara a un funcionamento máis autónomo, dar un tempo para que o alumno ou alumna con TDAH organice o material que vai necesitar.

***Asegurarse de que entendeu a tarefa***

- Captar a atención do alumnado con TDAH antes de dar a explicación ao grupo.
- Resumir de forma individual as indicacións dadas ao grupo.
- Repetir as mensaxes, utilizando outras palabras, xestos ou un apoio visual.
- Pedir ao alumnado con TDAH de modo discreto que exprese verbalmente o que entendeu.
- Establecer compañeiros ou compañeiras de supervisión e estudo con estratexias adecuadas e bo nivel de concentración que axuden ao alumnado con TDAH en determinados momentos.

***Controlar o tempo dedicado ás actividades***

- Acordar co alumnado con TDAH de forma individual un sinal que evite a súa distracción e recondúzalles na súa tarefa.
- Fragmentar a actividade en partes curtas, supervisando o tempo que dedica a cada unha.
- Marcar tempos concretos para a realización da tarefa.
- Usar un reloxo ou cronómetro para a realización das actividades.
- Dar as instrucións a medida que vaia realizando os diferentes pasos.
  
- Avisar con antelación antes da finalización do tempo dedicado á actividade.
- Supervisar de forma discreta a realización da actividade proposta.

***Desenvolver períodos de concentración cada vez máis longos***

- Manter contacto visual frecuente co alumno ou alumna con TDAH.
- Estructurar a sesión planificando o traballo e os descansos, respectando os seus períodos de concentración, reflectíndoo de forma visual a nivel xeral ou de forma individualizada para o alumnado con TDAH.
- Reforzar os aumentos no tempo de atención cunha chiscadela, un sorriso, etc.

***Axudar a planificar a súa vida escolar***

- Lembrar ao alumnado con TDAH o horario escolar e as actividades diarias.
- Lembrarlle as datas de entrega de traballos ou de realización de exames, a medida que se vaian achegando.
- Axudarlle a apuntar as tarefas e supervisar que o fixo.
- Supervisar a axenda e o material que vai necesitar, tanto na escola como na casa.

***Aumentar a súa motivación e capacidade de esforzo***

- Propoñer actividades variadas.
- Propoñer actividades cooperativas, formando grupos de traballo con funcións claramente diferenciadas.
- Propoñer tarefas novas que, supoñendo un reto, estean ao alcance das súas posibilidades.
- Facerlle participar con éxito en clase facéndolle preguntas cuxa resposta coñeza.
- Realizar comentarios positivos e reforzos ante calquera aproximación á conduta desexada.
- Rescatar e destacar as condutas positivas do alumno ou alumna.
- Non etiquetar nin facer xuízos de valor sobre a conduta inadecuada.
- Sinalar a conduta adecuada que debe substituír á inadecuada.
- Ir aumentando o nivel de esixencia conforme se van producindo avances na súa aprendizaxe.

#### **4.5. ESTRATEXIAS PARA TRABALLAR A HIPERACTIVIDADE E A IMPULSIVIDADE**

##### **\* HIPERACTIVIDADE**

Cando a conduta hiperactiva é moi esaxerada pode resultar incompatible coa aprendizaxe escolar, chegando a deteriorar as relacións coas persoas da contorna: profesorado, compañeiros de clase, familiares e amigos. É necesario poñer en marcha unha serie de estratexias na aula co fin de reconducir dunha forma máis axustada e adaptativa a necesidade de moverse.

##### ***Controlar a inquietude e o exceso de movementos***

- Medir canto tempo pode permanecer traballando de forma concentrada.
- Anticiparnos a situacións de difícil manexo, elaborando previamente a estratexia para levar a cabo. (Por exemplo: á saída ao recreo, poderíamos darlle ao neno ou á nena con TDAH a función de ser o responsable de deixar pasar aos compañeiros en grupos de cinco).
- Identificar os sinais que anticipan comportamentos molestos, como golpear reiteradamente a mesa co lapis, e reconducir cara á realización de tarefas que supoñan movemento, como repartir fichas de traballo.
- Posibilitar o exercicio físico para rebaixar o nivel de actividade. Así por exemplo, antes de iniciar unha sesión que requira concentración e despois de traballar, permitirlle que suba e baixe as escaleiras.
- O movemento no asento pode permitirse, mesmo en ocasións favorece a execución da tarefa.
- É conveniente deixarlle que se mova, que se levante, que pasee, pero respecto deste movemento de desprazamento, é necesario ensinalo a levantarse nos momentos máis adecuados.
- Permitirlle movementos corporais que non supoñan desprazamentos, mentres non sexan perturbadores para a actividade principal.
- Posibilitar os desprazamentos funcionais. Así por exemplo, que se levante a mostrar ao profesor ou profesora unha parte da tarefa.

##### ***Fomentar a actividade controlada***

- Organizar actividades nas que o alumnado poida participar a diferentes niveis e realizando tarefas distintas. Por exemplo, facer un mural en equipo asignando diferentes responsabilidades.
- Programar pequenas tarefas ou responsabilidades de axuda ao profesorado que posibiliten eliminar a tensión e enerxía acumuladas.
- Preguntarlle habitualmente pedíndolle que salga á lousa.

**Controlar os estímulos**

- Darlle menos cantidade de exercicios, de modo que se centre máis na calidade que na cantidade.
- Presentarlle a tarefa conforme vaia finalizando a anterior, dándolle un tempo para a súa realización e corrixíndoa inmediatamente.
- Programar a realización de tarefas que requiren esforzo mental despois de períodos de esforzo físico: recreo, educación física. Con isto conseguimos que o cansazo favoreza a súa concentración, aínda que é posible que necesitemos dedicar un tempo á relaxación.
- Utilizar marcadores de tempo como reloxos de area, cronómetros... para traballar a conciencia do tempo.
- Permitir certo nivel de murmurio e movemento na aula.

**Afrontar situacións xerais de maneira óptima**

- Ignorar movementos incontrolados e acordar co alumno ou alumna un sinal que lle axude á recondución sen necesidade de chamarlle a atención.
- Ensinarlle a respectar as quendas de participación en tarefas grupales.
- Permitir que realice explicacións a outros estudantes.
- Darlle oportunidade de expresar o seu punto de vista en situacións conflitivas nas que estivo implicado.
- Intervir co resto de compañeiros para que acepten algunhas intervencións non adecuadas do seu compañeiro.
- Evitar que os compañeiros animen ao alumno ou alumna a realizar movementos inadecuados. Evitar tamén que imiten as súas condutas inadecuadas.

**\* IMPULSIVIDADE**

A impulsividade é a causa do comportamento inadecuado, a precipitación da resposta fai que non se poñan en marcha os mecanismos de reflexión que seleccionarían unha resposta máis adecuada. Unha resposta probablemente máis racional e menos emocional. Respecto destas condutas o profesorado pode levar a cabo diferentes estratexias e pautas de intervención na aula.

**Definir as normas**

- Acordar e definir as normas xerais da aula, e decidir as consecuencias do seu incumprimento.
- Redactar en positivo as normas, que han de ser poucas, claras e consistentes.
- Establecer e acordar normas personalizadas con aquel alumnado que as necesite.
- Prever diferentes vías de solución a un mesmo problema.
- Facer un recordatorio frecuente da normativa e colocala nun lugar visible da aula.
- Reforzar ao grupo a conduta adecuada que expuxésemos. Traballar de forma individual co alumnado con TDAH.
- Aplicar as consecuencias de forma inmediata.
- Ser constante e firme á hora de aplicar os procedementos.

**Favorecer o autocontrol**

- Fomentar o traballo colaborativo entre o alumnado.
- Posibilitarlle indicacións, consellos e advertencias que guíen a súa conduta, co obxectivo de que consiga interiorizalo a través de imaxes, iconas ou frases concretas.

- Valorar positivamente, nos momentos de inicio de conduta inadecuada, ao alumno ou alumna que presente un comportamento adecuado e que poida servir de modelo.
- Ensinarlle estratexias de autoinstrucción mediante o fala interna que posibilite ao alumno ou alumna controlar a súa conduta.
- Ensinarlle a realizar movementos con ritmos moi lentos.
- Ensinarlle técnicas de relaxación que poderá poñer en marcha cando note a activación ou se lle avise dela.
- Ensinarlle a esperar a súa quenda en actividades compartidas.
- Mediar entre o alumnado facilitando a expresión e comprensión de situación de conflito interpersonal, adestrándolles para que consigan chegar á resolución de conflitos sen intervención do adulto.
- Aumentar a tolerancia á frustración, pospoñendo as recompensas inmediatas en beneficio doutras maiores e máis a longo prazo.

### ***Premiar as accións adecuadas e ignorar as inadecuadas***

- Expresarlle diariamente aspectos positivos realizados.
- Realizar valoracións positivas e equitativas.
- Evitar comparacións con outros alumnos ou alumnas.
- Evitar comentarios negativos, ironías, alzar a voz, etc.
- Utilizar rexistros de forma que poida ver os avances que realiza nas aprendizaxes.
- Implantar un sistema de puntos no que se premia a consecución de obxectivos e con custo de resposta ante o incumprimento. Unhas veces para obxectivos individuais e noutras para obxectivos de todo o grupo.
- Retirar reforzadores positivos a continuación da conduta que queremos eliminar.
- Ignorar as condutas inapropiadas, e no caso de que sexan moi molestas, utilizar a técnica do tempo fóra.
- Traballar as consecuencias das condutas desajustadas nos momentos nos que non haxa condutas disruptivas.

### ***Aumentar a súa capacidade de reflexión***

- Seleccionar co alumnado con TDAH as condutas coas que se vai a intervir para diminuír ou aumentar a súa frecuencia.
- Substituír o verbo ser polo verbo estar, para coidar a súa autoestima e informarlle do comportamento esperado.
- Estruturar o ambiente con sinais visuais que lle guíen e inciten a esperar e a pensar.
- Pedirlle que pense en voz alta para axudarlle a xerar unha linguaxe interna que controle a súa conduta.
- Actuar como modelo no uso da linguaxe interna nos procesos de resolución de problemas.
- Observar e analizar despois co neno ou nena as condutas que presenta en diferentes momentos, espazos e con diferentes persoas, mostrando alternativas a condutas non adecuadas.
- Analizar os erros ou equivocacións realizadas de forma obxectiva, evitando sentimentos de culpabilidade.
- Facerlle consciente das consecuencias das condutas inadecuadas.



## 5. ESTRATEXIAS PARA A AVALIACIÓN

É imprescindible que o profesorado tome as medidas de actuación precisas para establecer unha avaliación personalizada, adaptada ás necesidades do alumnado con TDAH co fin de conseguir o seu éxito escolar.

### Exames e avaliacións

Os nenos e nenas con TDAH requiren adaptacións curriculares das técnicas de avaliación (que non dos criterios de avaliación) de moi fácil aplicación e custo cero que non afectan directamente os elementos do currículo académico oficial. Isto faise co fin de responder adecuadamente as necesidades educativas específicas que poden presentar os alumnos con TDAH. Ademais, cando a un alumno proporciónaselle unha instrución de calidade e axudas compensatorias adaptadas ás súas necesidades é posible obter un progreso satisfactorio no seu rendemento.

Débese estruturar e adaptar as probas de avaliación (exames, controis, etc.). Para iso é recomendable aplicar unha serie de pautas como as seguintes:

- No momento da proba de avaliación, convén que o alumno estea sentado preto do profesor e lonxe de motivos de distracción.
- Dar instrucións claras e sinxelas. Débese verificar que o escolar comprende o exposto polo profesorado antes e durante a proba.
- Darlle a oportunidade para que pregunte.
- Posibilidade de usar outros medios para realizar a proba ou presentar traballos, facendo uso de computadores, diagramas e debuxos se fose necesario.
- Subliñar con rotuladores as palabras craves ou instrucións. Isto axudarlle a discriminar dunha forma máis eficiente a información relevante.
- Sempre que sexa posible presentaremos os exercicios a cor, pois a atención mellora ante a realización de tarefas novas (cor fronte a branco/negro).
- Dar un tempo suplementario para tarefas escritas ou cando se fai un borrador antes de entregar a proba definitiva.
- Debido a que presenta dificultades para manter a atención durante períodos de tempo prolongados, por exemplo o tempo que dura unha proba de cualificación, favorecerase a realización dos mesmos de forma oral ou a través de ordenador.
- En canto á duración das probas escritas, recoméndase que se utilicen dúas sesións como mínimo e establézanse tempos máximos flexibles que permitan prolongar a duración do exame.
- As preguntas dos exames presentaranse por escrito para evitar a lentitude doutros procedementos como a copia ou o ditado, coa inclusión de preguntas ou ítems dun mesmo tipo, para evitar así a maior posibilidade de erro ou confusión derivados dunha combinación de formas.
- É conveniente dar a coñecer as datas dos exames con antelación. Débese comprobar que o alumno rexistrou convenientemente as datas e horarios dos mesmos e que os titores ou familias reciben dita información.
- Os exames ou probas escritas finais ou parciais non deberán ser os únicos instrumentos para avaliar a este alumnado; é necesario que a avaliación continua sexa o procedemento empregado, tal como recólleo a normativa de avaliación no ensino básico.

### Respecto das cualificacións recoméndase ser flexible con:

- Os erros por descoido (esquecementos como poñer o nome, etc.)

- A presentación (borrones, caligrafía, etc.)
- Erros ortográficos.

## 6. COORDINACIÓN DO CEIP SERRA VINCIOS COA FAMILIA

As figuras de referencia do centro educativo para as familias son especialmente a do orientador ou orientadora e a do titor ou titora do grupo do alumno ou alumna con TDAH.

As principais funcións destes profesionais son:

### ***Orientador ou orientadora***

- Identificar as necesidades educativas do alumnado. Pola súa formación correspóndelle detectar e identificar as necesidades educativas específicas. Para iso realiza a avaliación psicopedagóxica.
- Asesoramento psicopedagógico aos profesores. Implica ofrecer criterios, pautas, fundamentos, recursos pedagóxicos e psicolóxicos...
- Asesoramento ás familias no seu labor educativo. A atención ás familias con fillos e fillas con TDAH debe ser prioritaria polas implicacións educativas e sobre todo emocionais que isto leva.
- Coordinación con outros recursos internos e externos aos centros, como os pediatras, servizos de saúde mental infantil, neuropediatras, servizos sociais e con outros recursos da comunidade para compartir obxectivos, información, etc.

### ***Titor ou titora***

Ten dúas funcións principais, unha respecto ao profesorado e outra respecto das familias.

- Manter contacto e comunicación constante con todos os profesores e profesoras que traballen co seu alumnado a fin de estar informado achega do desenvolvemento dos mesmos e poder así coordinar as accións necesarias.
- Establecer a comunicación coa familia do seu alumnado co fin de manterse mutuamente informados acerca da situación do estudante, e asumir a responsabilidade e compromiso que lle corresponde a cada un no proceso educativo do mesmo.

## 6.1. IMPLICACIÓN DA FAMILIA NO PROCESO DE DETECCIÓN, AVALIACIÓN E INTERVENCIÓN

### ***Fase de detección***

O titor/a observa que hai condutas que están a interferir na aprendizaxe e maneira de desenvolverse do neno ou nena na aula.

O titor/a ou o orientador/a citará á familia para entrevistarse con eles e informaralles sobre as dificultades detectadas na aula, así como da repercusión na aprendizaxe do alumno ou alumna.

Para iso é conveniente que achegue datos concretos sobre os problemas de conduta e de rendemento académico detectados, e tente contrastalos cos comportamentos que observan os pais na contorna familiar, destacando similitudes e diferenzas na aprendizaxe e comportamento do neno ou nena nos dous ámbitos da súa vida.

É conveniente facerlles ver a importancia de determinar que problema é o que está a interferir no desenvolvemento do neno ou nena co obxecto de poder apoialo.

Outra opción é que sexa a propia familia a que informe ao profesor ou ao orientador/a da situación do seu fillo ou filla. Para iso a familia debe achegar a información necesaria e relevante para o centro educativo.

Neste caso o titor ou titora debe solicitar autorización á familia para trasladar a información ao resto de docentes e persoal que considere oportuno, así como garantir a confidencialidade da información.

Unha vez detectadas as dificultades, o titor ou titora solicitará a valoración por parte do orientador ou orientadora do centro.

### ***Fase de avaliación***

O orientador ou orientadora, unha vez recollida a información facilitada polo titor ou titora, entrevistarase coa familia. Coa información disponible decidírase o tipo de avaliación que levará a cabo e iniciárase o proceso de valoración das necesidades educativas do alumno ou alumna.

O orientador/a aplica as probas oportunas, recolle e analiza a información obtida por diferentes vías, entre elas a proporcionada polo profesorado e pola familia.

Unha vez realizada a avaliación psicopedagóxica informará por escrito ao profesorado e á familia. No correspondente informe psicopedagóxico propoñeranse as medidas educativas que se consideren máis apropiadas, e daranse orientacións para o profesorado e para a familia.

A continuación citarás á familia e entrevistarase con ela e informarlle sobre os resultados e sobre as medidas educativas a tomar no centro e sobre as orientacións para o ámbito familiar.

Derivarase a profesionais do ámbito sanitario, no caso de que se considere oportuno.

### ***Fase de intervención***

O orientador/a debe proporcionar ao profesorado información útil e relevante para ofrecer os apoios necesarios ao alumnado con TDAH.

Pódese promover a realización de actividades informativas e formativas entre os docentes do centro educativo.

Débese promover a coordinación efectiva entre todo o profesorado para que se implementen as mesmas técnicas de control de condutas, en caso de ser necesarias, ademais de facilitar a posibilidade de implementar e manter de forma coherente e sistemática os apoios metodolóxicos necesarios que facilitarán a maior xeneralización destas aprendizaxes e, por tanto, aumentará a eficacia educativa.

O titor ou titora debe asegurar que a información chegue ás familias. O titor ou titora debe garantir que a familia teña acceso á información esencial:

- Deberes e tarefas de estudo.
- Datas de exames e os seus contidos.
- Datas de entrega de traballos.
- Libros que debe ler e datas límite.
- Estado de ánimo.
- Relacións sociais.

O titor ou titora debe informar con certa regularidade sobre diversas áreas relevantes para a familia:

- Comportamento
- Esfuerzo
- Progreso académico
- Deberes
- Notas de exames

- Calidade das tarefas
- Valoración sobre nivel de atención

## 6.2. PAUTAS PARA TRABALLAR EN CASA

A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras son as figuras máis significativas e relevantes para as rapazas e os rapaces. De aí que é moi importante que coñezan en qué consiste o trastorno e proporcionarlles estratexias para manexar as actuacións e as condutas das nenas e dos nenos con TDAH. Entre as orientacións que deben facilitárselles destacan:

- Unificación de criterios entre as persoas adultas da familia:** A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras deben repartir e compartir as tarefas e as responsabilidades da crianza e das consecuencias do TDAH das rapazas e dos rapaces. É moi importante que as persoas adultas que conviven na casa teñan o mesmo criterio á hora de educar e que sexan modelo de conduta reflexiva. É dicir, hai que actuar sempre do mesmo xeito, para non confundir a nena ou o neno e a nai e o pai manterán a mesma liña de actuación.
- Coordinación da familia cos servizos educativos e sanitarios:** A familia debe apoiar os distintos profesionais (profesorado, persoal orientador, persoal médico etc.) cos que se relacionan as nenas e os nenos con TDAH e debe haber unidade nela mesma, que é fundamental para trasladar unha mensaxe común nos sistemas familiar, escolar e sanitario. A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras teñen que integrar a información que reciben dos distintos profesionais e actuar como canle de comunicación entre eles, para favorecer a evolución integral das rapazas e dos rapaces.
- Normas de convivencia familiar:** Poñer normas e límites para a totalidade da familia é o primeiro paso para desenvolver unha disciplina positiva. Estas deben ser poucas, claras e ben definidas. Así mesmo, deben expresarse como afirmación (“Recolle os xoguetes do teu cuarto!”), máis que como petición ou favor (“Queres recoller os xoguetes do teu cuarto?”). Non son eficaces os reproches e as discusións permanentes. Tamén é importante establecer as consecuencias das condutas positivas e negativas e ser coherente na súa aplicación. As nenas e os nenos con TDAH necesitan máis supervisión para poder organizarse e manexar o tempo. As rutinas e un horario estable axudaralles a afrontar as súas responsabilidades.
- Consecuencias positivas e/ou negativas das condutas:** Tanto as consecuencias que se derivan dunha conduta positiva coma dunha negativa deben ser proporcionadas e inmediatas á conduta, para que sexan efectivas. Utilizaranse, preferentemente, os reforzos positivos (por exemplo: felicitar inmediatamente despois de que a nena ou o neno faga algo bo, e sorprendelo, tan frecuentemente como sexa posible, xa sexa cun sorriso ou cunha loanza). Modificarase, o antes posible, calquera conduta negativa. Explicaráselle, con claridade, o que fixo mal e suxeriráselle que propoña que outras cousas boas podería facer.
- Realización de tarefas na casa:** Se é o caso, e se procede, as familias poden axudar a que a nena ou o neno faga as tarefas escolares na casa, para o que han de ter en conta as pautas ou estratexias que lle proporcione o profesorado.
- Desenvolvemento emocional: Autoestima.** A posible sensación de fracaso das nenas e dos nenos con TDAH leva a que se resinta a súa autoestima, polo que necesitan axuda para entender as súas emocións e controlalas. Hai que coidar a linguaxe, cambiar o “es” por “estás”, criticar o que é a conduta e non a nena ou o neno, darlle mensaxes positivas e dicirlle o que se espera del ou dela, valorar o seu esforzo e non só o resultado, establecer normas e límites, darlle responsabilidades, utilizar máis os premios ca os castigos,

inscribirla ou inscribilo en actividades nas que destaque, invitar as súas compañeiras e compañeiros á casa etc.

- g. **Estratexias de modificación de conduta:** A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras do alumnado deben ser modelo de conduta reflexiva. As rapazas e os rapaces aprenden máis por observación ca polo que se lles di ou polo que oen. Así, para favorecer que as condutas conflitivas sexan cambiadas por outras máis axustadas poden utilizarse as seguintes estratexias, con fin de garantir o control e a seguridade das rapazas e dos rapaces:
- **Retirar a atención:** Ignorar as condutas inadecuadas favorecerá a súa desaparición.
  - **Saír da situación:** Pódese optar por saír da situación dicíndolle que “cando estea tranquila ou tranquilo pode buscarnos para falar”.
  - **Tempo fóra:** Cando un rapaz ou unha rapaza entra en crise e berra, chora, arremete contra o irmán, insulta a nai ou o pai ou lanza obxectos, hai que retirala ou retiralalo da situación onde está, mandalo ou mandala para un espazo neutro e controlar a súa seguridade, pero sen lle falar. O máis importante é que, unha vez rematada a crise, non consiga nada do que quería cando empezou o enfado.
  - **Reforzar as condutas alternativas ou positivas.**
  - As estratexias de extinción da conduta problemática deben ir acompañadas do reforzo da conduta positiva alternativa, para consolidar a mellora do comportamento.
- h. **Adquirir estratexias de comunicación e diálogo:** Deben desenvolverse formas de comunicación e diálogo que melloren as relacións familiares, tanto da nena ou do neno con TDAH, coma do resto dos membros da familia.
- i. **A familia como integradora da información dos servizos educativos, sanitarios e/ou sociais:** A familia é a receptora da información e dos informes relacionados coa atención integral á nena ou ao neno. Debe de actuar como canle de comunicación entre os distintos servizos educativos, sanitarios e/ou sociais, no camiño dunha atención integrada.
- j. **Actividades complementarias:** A participación en actividades complementarias, especialmente nas de equipo ou colectivas, permítelle ao alumnado con TDAH desenvolver outras áreas nas que pode destacar e, ao mesmo tempo, aprender as normas, controlar a impulsividade e mellorar a socialización.
- k. **Favorecer a súa relación con amigas e amigos e con compañeiras e compañeiros:** Resulta moi útil para o alumnado con TDAH ensaiar e exercitar na casa condutas de:
- Compartir cousas, respectar a quenda, pedir xoguetes.
  - Permitirlle o acceso a xoguetes, cromos, películas, libros de aventuras, etc. que espertan interese entre as súas compañeiras e compañeiros, para facilitar a súa integración e participación.
  - Invitar a outras nenas e nenos ao seu aniversario, cun plan de xogo preestablecido.
  - Supervisar o comportamento mentres xoga.
- l. **Asociacións de familias:** As asociacións de nais, pais ou persoas titoras legais ou gardadoras de nenas e nenos con TDAH como ANHIDA en Vigo (<http://www.anhida.es/>) son moi importantes, por seren útiles para:
- Apoiarse, poñendo en común experiencias persoais.
  - Sentir que non se está só ou soa e que se pode mellorar e avanzar nos diferentes campos de traballo, vivencias e experiencias.
  - Darlle a coñecer o TDAH á sociedade en xeral e, así, promover o éxito das persoas que o padecen, potenciando as súas habilidades.

- Completar, en colaboración coas institucións educativas, os apoios escolares e psicopedagóxicos que se están a realizar no ámbito escolar.
- Informar de todo o relevante para o TDAH nos campos psicopedagóxico, sanitario, social, legislativo e administrativo.
- Promover cursos, xornadas e charlas de achegamento da sociedade ao TDAH, coa colaboración dos profesionais da educación e dos servizos sanitarios e/ou sociais.
- Realizar, dirixidos a persoas con TDAH, charlas, talleres e cursos sobre habilidades sociais, habilidades afectivo-sexuais, habilidades motivacionais, habilidades de prevención de adiccións, etc.
- Facilitar as ferramentas necesarias para que o trastorno non supoña unha desvantaxe na vida cotiá da persoa con TDAH e axudarlle a mellorar a súa calidade de vida.

## **ANEXOS:**

- **ANEXO 1: SOLICITUDE DE INTERVENCIÓN**
- **ANEXO 2: AUTORIZACIÓN DA FAMILIA PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA**
- **ANEXO 3: RELACIÓN DE INSTRUMENTOS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN**
- **ANEXO 4: TÉCNICAS PARA INCREMENTAR CONDUCTAS POSITIVAS**
- **ANEXO 5: TÉCNICAS PARA REDUCIR E EXTINGUIR CONDUCTAS INADECUADAS**
- **ANEXO 6: ADESTRAMENTOS EN AUTOINTRUCIÓN**
- **ANEXO 7: TÉCNICA DA TARTARUGA. PROGRAMA DE AUTOCONTROL.**
- **ANEXO 8: EDUCACIÓN EMOCIONAL**
- **ANEXO 9: HABILIDADES SOCIAIS**

## ANEXO 1: SOLICITUDE DE INTERVENCIÓN



**XUNTA DE GALICIA**  
**CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN**  
**E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA**

**WEB:** [www.edu.xunta.es/centros/ceipserravincios](http://www.edu.xunta.es/centros/ceipserravincios)  
**E-Mail:** [ceip.serra.vincios@edu.xunta.es](mailto:ceip.serra.vincios@edu.xunta.es)

**CEIP SERRA-VINCICIOS**  
 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
 A Serra s/n - Vincios  
 36316 GONDOMAR  
 ☎ 986 363 218



### FOLLA DE DEMANDA

<b>ALUMNO/A:</b>	
<b>CURSO:</b>	
<b>DATA DE NACEMENTO:</b>	<b>IDADE:</b>
<b>QUEN REALIZA A DEMANDA:</b>	
<b>MOTIVO DA DEMANDA:</b>	

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Asdo.: \_\_\_\_\_

## ANEXO 2: AUTORIZACIÓN DA FAMILIA PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA



**XUNTA DE GALICIA**  
**CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN**  
**E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA**

**WEB:** [www.edu.xunta.es/centros/ceipserravincios](http://www.edu.xunta.es/centros/ceipserravincios)  
**E-Mail:** [ceip.serra.vincios@edu.xunta.es](mailto:ceip.serra.vincios@edu.xunta.es)

**CEIP SERRA-VINCIOS**  
 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
 A Serra s/n - Vincios  
 36316 GONDOMAR  
 ☎ 986 363 218



## AUTORIZACIÓN DA FAMILIA PARA A REALIZACIÓN DE AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA

D/D<sup>a</sup>.....con DNI..... en  
 calidade de pai/nai ou titor/titora legal do  
 alumno/a....., matriculado durante o  
 presente curso lectivo 20\_\_-20\_\_ no curso....., fun informado/a polo  
 Departamento de Orientación das necesidades educativas que presenta o meu fillo/a e

**AUTORIZO** Ó DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN A REALIZAR A AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA.

**NON AUTORIZO** Ó DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN A REALIZAR A AVALIACIÓN PSICOPEDAGÓXICA

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O/A pai/ nai/ titor/a legal:

Asdo.: \_\_\_\_\_



## **ANEXO 3: RELACIÓN DE INSTRUMENTOS DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN**

- 1. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DSM-IV-TR e DSM-V:** Segundo este manual o TDAH está composto por unha triada sintomática caracterizada por hiperactividade, impulsividade e dificultade para soste a atención. Os síntomas preséntanse de modo heteroxéneo nun ou outro paciente, con maior ou menor intensidade para un ou outro compoñente da triada.
- 2. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS CIE-10:** En concreto, a CIE-10 contempla, dentro dos trastornos do comportamento e das emocións de comezo habitual na infancia e adolescencia, os chamados "trastornos hipercinéticos", xunto cos "Trastornos disociais" e os "Trastornos disociais e das emocións mixtos". Podemos dicir que os trastornos hipercinéticos son no CIE-10 o que o TDAH no DSM-IV-TR.
- 3. Escala cuantitativa SNAP-IV (versión abreviada):** É un heteroinforme para ser cumprimentado polos pais e profesores entre 3 e 17 anos. Valora a presenza e severidade de condutas indicadoras de TDAH.
- 4. Cuestionario de conduta Conners (forma abreviada) para familias e profesorado:** As escalas de Conners contan con dúas versións (a orixinal e a abreviada) tanto para a escala de pais como a de profesores. Ambas conteñen 10 preguntas que se agrupan dando lugar ao "Índice de hiperactividade", por ser precisamente un dos que mellor describen as condutas prototípicas do neno hiperactivo.
- 5. T-SKAMP:** A escala de avaliación SKAMP está dirixida a avaliar as manifestacións de TDAH en casa e no centro educativo.
- 6. EDAH:** O EDAH ten o obxectivo de medir os principais trazos do TDAH e dos trastornos de conduta que poidan coexistir coa síndrome. Está destinada á avaliación de nenos de 6 a 12 anos.
- 7. CSAT (Tarefa de atención sostida na infancia):** Aplicable a nenos e nenas con idades comprendidas entre os 6 e 11 anos. O soporte da proba é informático, polo que nada máis finalizar a mesma pódese extraer automaticamente unha cantidade importante de información (acertos, omisións, tempo de reacción aos acertos, percentiles, etc.). Durante aproximadamente 7 minutos de execución, os alumnos e alumnas deben presionar a barra espaciadora do teclado do computador cada vez que aparece na pantalla o número 6 seguido do número 3.
- 8. WISC:** Avalía a capacidade intelectual xeneral do neno ou nena (CI total) e o funcionamento nas principais áreas específicas da intelixencia (compresión verbal, razoamento perceptivo, memoria de traballo e velocidade de procesamiento). Ademais o WISC-IV ten unha utilidade maior cando avaliamos o TDAH posto que certas subpruebas revelarannos posibles niveis de desatención, así como o nivel de atención que implica a memoria auditiva inmediata.
- 9. RAVEN (matrices progresivas):** Proporciona unha estimación da intelixencia xeral. É unha escala sen influencia cultural, polo que está especialmente indicada para aqueles casos de alumnado que non domina o idioma.
- 10. K-BIT:** Mide a intelixencia verbal e non verbal. Consta de subtest de vocabulario (vocabulario expresivo e definicións) e subtest de matrices. Aplicable a suxeitos con idades comprendidas entre os 4 e 90 anos.
- 11. Figura de Rey:** No caso dos nenos e nenas con TDAH, o test aprecia o nivel de desenvolvemento intelectual e perceptivo-motor, a actividade perceptiva, atención, memoria visual inmediata, esforzo de memorización e rapidez de funcionamento mental. Este test daranos indicadores sobre a forma en que abordan e organizan a información que reciben, a súa memoria e o seu estilo de procesamiento visual, así como os erros que cometen no proceso.

## **ANEXO 4: TÉCNICAS PARA INCREMENTAR CONDUCTAS POSITIVAS**

### **Reforzamento positivo**

Consiste en recibir un reforzador desexado por realizar un comportamento adecuado. Contribúe a aumentar o número de veces que este se produce. Para que teña efecto, o reforzador utilizado ten que ser significativo para o alumno e este ten que percibilo como recompensa.

Os reforzadores poden ser de tres tipos: sociais, materiais e de actividade. No ámbito escolar os eloxios e as recompensas de actividade son moi eficaces se se aplican sistematicamente.

Para aplicar correctamente o reforzo, hai que ter en conta o seguinte:

- É necesario identificar cales son os eventos que agradan ao neno/a
- O reforzamento debe aplicarse contingentemente, é dicir, inmediatamente despois do comportamento desexado
- Débese recompensar o comportamento desexado con tanta frecuencia como sexa posible
- Utilizar diferentes reforzadores para evitar a perda de interese do alumno pola consecución destes.

Exemplos de reforzamento positivo serían, eloxiar individual e publicamente a X ou ao grupo clase por realizar un comportamento desexado; premiar ao alumno ou ao grupo coa posibilidade de realizar unha actividade desexada e pracenteira despois de realizar unha tarefa difícil ou que esixía concentración; etc.

### **Economía de fichas**

É un procedemento complexo pero pode ser especialmente eficaz naqueles alumnos que manifestan unha carencia motivacional para os temas escolares.

Consiste en proporcionar reforzadores tales como puntos, fichas, cartóns, etc. asociadas ás condutas desexadas. A asignación de valor aos reforzadores dependerá de:

- A maior ou menor dificultade que o alumno presenta na realización do comportamento.
- Do grao de significación que teñan para o alumno os distintos reforzadores.

Os puntos vanse acumulando e poden ser trocados a posteriori polos reforzadores seleccionados. Para iso é necesario elaborar unha listaxe de reforzadores asociando un valor (en puntos) a cada un deles. É conveniente incluír reforzadores de distinto valor (de menos puntos a máis) co obxecto de que o alumno poida decidir se recibe un reforzador “económico” de forma máis inmediata ou un que valla máis puntos e para o que ten que esperar máis tempo.

Pode aplicarse de forma individual, pero tamén é un recurso moi utilizado para reforzar á aula no seu conxunto. Nesta situación, os alumnos ben individual ou colectivamente, van acumulando puntos para o grupo. Posteriormente, todos en conxunto decidirán o reforzador a trocar...

### **Contratos conductuales**

Negociación, contrato por escrito, entre profesorado e neno ou nena que especifica claramente as condutas que se esperan del ou ela, e as consecuencias positivas ou negativas que obterá por realizalas ou non realizalas. Está indicado para nenos e nenas maiores de 6 anos.

É bo que o neno ou nena participe na redacción do contrato; respectar as súas achegas aumenta a súa motivación e implicación.

Debe ser adaptado á realidade e ás posibilidades do neno ou nena, debe ser aceptado e asinado por ambas as partes, debe incluír recompensas valiosas para o neno ou nena e debe ser revisado periodicamente.

A medida que as condutas esperadas van aparecendo, os privilexios ou recompensas materiais débense ir substituíndo por actividades, recoñecemento social ou atención.

Cando a conduta ou condutas xa estean completamente instauradas, débese ir abandonando a técnica aos poucos.

## **ANEXO 5: TÉCNICAS PARA REDUCIR E EXTINGUIR CONDUCTAS INADECUADAS**

### **Extinción**

Consiste en suprimir os reforzadores que manteñen a conduta disruptiva. Esta técnica é especialmente aconsellable para extinguir condutas disruptivas "menores", non cualificadas de graves; as que implican dano físico ou son graves, requirirán dun tratamento diferente.

Cando o alumno manifesta moitas condutas disruptivas, haberá que seleccionar aquelas que van ser obxecto de extinción. É habitual por exemplo que un alumno reciba moita atención por parte do profesor cando interrompe frecuentemente as súas explicacións, canturrea, etc. A extinción nestas situacións, supoñería que o profesor lle privase ao alumno desta atención, ignorando a conduta.

Para mellorar o efecto da extinción no control das condutas, é conveniente aplicar simultaneamente de forma sistemática o reforzo positivo das condutas adaptadas ou desexadas que o alumno manifesta.

### **Tempo fóra de reforzamento**

En ocasións, a técnica da extinción non é suficiente para eliminar o comportamento, porque o alumno aínda non recibindo a atención do seu profesor ou profesora, obtén a atención dos seus compañeiros. Nestes casos, é máis eficaz, retirar ao alumno da situación na que recibe reforzos. O tempo fóra é un procedemento mediante o cal se priva temporalmente ao alumno, do acceso ás fontes de reforzamento, que manteñen un comportamento concreto.

O tempo fóra pode realizarse dentro de clase (desprazando ao alumno a un recuncho illado) ou fóra dela. En calquera caso, téntase evitar que o alumno se distraia ou estea entretido realizando calquera outra actividade (mirando obxectos, vendo como traballan os seus compañeiros, falando con algún deles, etc.). En nenos de pouca idade é necesario, que estean acompañados dun adulto. Este deberá permanecer o máis calado posible e non lle permitirá desprazarse, rebuldar, asubiar, etc.

Unha vez trascurrido o tempo, se lle reintegrará ás actividades da aula sen facer ningún comentario ou referencia ao seu comportamento.

Esta técnica debe aplicarse con moita precaución, xa que por exemplo aplicada en tempos prolongados pode ser contraproducente. Está suxeita ás seguintes consideracións:

- Poñerase en práctica se non resulta pertinente a técnica de extinción e reforzamento positivo da conduta incompatible.
- Debemos asegurarnos que o lugar elixido estea libre de obxectos atractivos e de oportunidades de distracción.
- É necesario explicar ao alumno que vai ter unha duración limitada.
- Debe aplicarse en períodos de curta duración (poucos minutos, non máis de 10). Permanecer un tempo prolongado, non incrementa a eficacia do procedemento senón que se converte en ineficaz, xa que o alumno pode adaptarse á nova situación, non realizar actividades, explicacións, etc.

### **Custo de resposta**

Consiste en retirar un reforzador positivo de forma continxente ao comportamento inadecuado. No ambiente educativo, equivalería a retirarlle ao alumno unha parte das recompensas que obtivo anteriormente (fichas, puntos, etc.). Para poder aplicar esta técnica, os alumnos deben ter antes a posibilidade de acumular reforzadores por outras condutas mediante a utilización dunha economía de fichas. Sempre deben aplicarse as dúas simultaneamente.

Ao aplicar a técnica, debemos ter en conta o seguinte:

- O alumno/a debe coñecer as regras, que é o que debe facer e canto lle "custa" a conduta inadecuada.
- Hai que darlle a posibilidade de obter recompensas por condutas adecuadas. Entre outras cousas, evitaremos con iso que o alumno perda todos os reforzadores. Para que sexa eficaz, o alumno sempre debe ter algo que perder.
- É conveniente informarlle constantemente do que gaña e perde.
- Podemos devolverlle parte da "multa" se repara de inmediato ou actúa a continuación de forma adecuada. Se o decidimos así, actuaremos sempre da mesma maneira.
- Se a sanción produce no alumno manifestacións de enfado, desagrado, etc., ignorarémolas sempre que sexa posible.

## ANEXO 6: ADESTRAMENTO EN AUTOINSTRUCCIÓN

O adestramento cognitivo en autoinstruccións pode axudarnos a traballar e a mellorar a atención do noso alumnado. Para que devandito adestramento sexa efectivo debemos ser constantes e sistemáticos.

As autoverbalizacións ou autoinstruccións son un sistema de «falarse a si mesmo» para darse unhas pautas-guía que lle axuden a resolver as tarefas de forma autónoma, sen que haxa que ir dicíndolle cada un dos pasos e favorecendo así a interiorización dos procesos mentais:

- **Paso 1:** En primeiro lugar o docente realiza unha tarefa diante do neno ou nena e á vez vaise falando a si mesmo, dicindo os pasos en voz alta, as dúbidas, as posibilidades, as estratexias...Pensa en voz alta, e vai detallando os pasos que dá mentres realiza a tarefa ou resolve o problema. Tamén se vai dando orientacións das que debería darse o alumno ou alumna «vou lelo de novo a ver se me decatei, vou repetilo coas miñas palabras, vou comprobar se?» e vaise dando ánimos: moi ben, así, amodo! estou a conseguilo!, creo que vou por bo camiño!...
- **Paso 2:** Agora é o neno ou nena quen realiza a tarefa e o docente volve dar as autoinstruccións en voz alta. Vai nomeando os pasos da tarefa mentres o neno ou nena vai realizando.
- **Paso 3:** O seguinte paso é que sexa o propio neno ou nena quen realiza a tarefa e vai verbalizando, dicindo en voz alta, os pasos que vai dando, as mesmas frases pronunciadas polo docente nas fases anteriores. En xeral no adestramento hai que axudarlle porque é moi difícil que lembre todo e na mesma orde, en calquera caso, se lle axudamos el debe repetir cada paso de forma acumulativa.
- **Paso 4:** Finalmente, cando xa está suficientemente adestrado o neno ou nena en lugar de dicir o que vai facendo en voz alta, fálase a si mesmo pero en voz baixa e é capaz de xerar pensamentos-guía.

Devanditos pensamentos-guía axudaranlle a mellorar a atención na tarefa e a organización e estruturación mental. As verbalizacións ou autoinstruccións fan referencia a distintos elementos, segundo o tipo de tarefa. Por exemplo:

- **Autointerrogación:** Que debo facer? E se o fago doutro xeito? Que entendín? Que me preguntan? Que datos teño?
- **Análise de tarefas:** En que debo centrar agora a miña atención? Cal é o paso que dei? Cal é o paso seguinte?
- **Autocomprobación:** Vou repasar este paso porque non estou moi seguro de facelo ben; vou comprobar se ten lóxica o que fixen co que me preguntaban, vou repasar todos os pasos.
- **Autorreforzo:** Está a saírme moi ben! Agora está mellor! Levo xa cinco minutos sen levantarme da cadeira! Logreino por min mesmo, sen preguntar! Descubrín o erro e corríxino, fantástico!

O tipo de tarefa para empezar a adestrar as autoinstrucciones pode ser algún exercicio novo, diferente, motivador e sinxelo, que logo poida asociarse con tarefas escolares.

O último paso sería a planificación e o control da acción dunha tarefa máis complexa que inclúa varios pasos dos adestrados. En ocasións aos docentes cústalles verbalizar as instruccións, desmenuzalas correctamente para adaptalas ao nivel de competencia do neno ou nena. O mellor é partir da súa realidade, observar en que pasos pérdese, en cales ten dificultade, onde abandona, en que momento deixa de pensar, para así regulalo realmente e que poida servirnos.

Non se trata de valorar só o resultado, senón que hai que adestrar a cada neno e nena segundo as súas características e a súa forma de pensar.

Hai que ter en conta que a maioría de nenos e nenas fan este proceso de forma automática, pero aqueles con dificultades deben aprender, hai que adestrarlles. Parece moi custoso, pero se contamos o tempo que investimos en dicirlle os pasos, compensa que faga o esforzó de dicilos el mesmo e de tentar o adestramento. O obxectivo final é conseguir que se concentre na actividade para realizar axudado polas pautas de pensamento que aprendeu.

### ***Pasos para as autoinstrucciones***

1. Leo o exercicio.
2. Entendín o que lin? Non o entendín: volvo ler. Entendino: Paso ao momento 3.
3. Paro e penso: Que teño que facer?
4. Fago o exercicio prestando atención e se me despisto volvo sobre o exercicio para continuo.
5. Cando termino, repaso: Se me equivoco, non pasa nada e empezo de novo. Se o fixen ben, felicítome.

## **ANEXO 7: TÉCNICA DA TARTARUGA. PROGRAMA DE AUTOCONTROL.**

### ***En que consiste esta técnica?***

Esta técnica utiliza a analogía da tartaruga, a cal, como ben se sabe, se repliega dentro da súa cuncha cando sente ameazada. Da mesma maneira, ensínaselle ao neno ou nena a replegarse dentro da súa caparazón imaxinario cando sente ameazado, ao non poder controlar os seus impulsos e emocións ante estímulos ambientais.

Na práctica: O primeiro paso consiste en definir especificamente en que condutas disruptivas obxectivo gustaríanos que o neno ou nena utilizase esta técnica. Recoméndase utilizar un rexistro de condutas, para que sexan fácilmente observables e poidanse distinguir cales se atopan dentro do repertorio conductual do alumno ou alumna.

### ***Técnica da tartaruga***

É recomendable deixar un período de 15 minutos cada día para a práctica dirixida, preferiblemente sempre á mesma hora, como un descanso entre as actividades académicas. O neno ou nena debe responder á palabra crave «Tartaruga». Esta resposta ensínase en tres fases:

#### **FASE 1: HISTORIA INICIAL:** Empézase contando a historia

“Antigamente había unha fermosa e nova tartaruga, tiña 4 anos e acababa de empezar o colexio. O seu nome era Pequena Tartaruga. A ela non lle gustaba moito ir ao colexio, prefería estar na casa co seu irmán pequeno e coa súa nai. Non lle gustaba aprender cousas no colexio, ela quería correr, xogar,...era demasiado difícil e pesado facer as fichas e copiar da lousa, ou participar nalgunha das actividades. Non lle gustaba escoitar ao profesor, era moito máis divertido facer ruidos que algunhas das cousas que o profesor contaba, e nunca lembraba que non debíaos facer. A ela o que lle gustaba era estar a xogar, enredando cos demais nenos, gastar bromas, etc. Así que o colexio para ela era un pouco duro.

Cada día no camiño cara ao colexio, dicíase a si mesma que faría as cousas o mellor posible para non meterse en líos. Pero a pesar disto, era fácil que algo ou alguén a descontrolara e ao final sempre acababa enfadada, ou se pelexaba ou a castigaban. «Sempre metida en líos» pensaba «como isto siga así, vou odiar o colexio e a todos» e a Tartaruga pasábao mal pero que moi mal. Un día dos que peor se sentía, atopou á máis grande e vella tartaruga que ela puidese imaxinar. Era unha vella tartaruga que tiña máis de trescentos anos e era tan grande como unha montaña. A Pequena Tartaruga faláballe cunha vocecita tímida porque estaba algo asustada da enorme tartaruga. Pero a vella tartaruga era tan amable como grande e estaba disposta a axudala. «Oe! Aquí!» dixo coa súa potente voz, «Contareiche un segredo: Ti non te dás conta que a solución a todos os teus problemas lévala encima de ti?» A Pequena Tartaruga non sabía do que estaba a falar. «O teu caparazón! O teu caparazón!» gritáballe «para que tes a túa cuncha? Ti pódeshche esconder na túa cuncha sempre que teñas sentimentos de rabia, de ira, sempre que teñas ganas de romper cousas, de gritar, de pegar. Cando esteas na túa cuncha podes descansar un momento, ata que non te sintas tan enfadada. Así a próxima vez que te enfades, métete na túa cuncha!

Á Pequena Tartaruga gustoulle a idea e estaba moi contenta de tentar este novo segredo no colexio. Ao día seguinte púxoo en práctica. De súpeto un neno que estaba diante dela accidentalmente deulle un golpe nas costas. Empezou a sentirse enfadada e estivo a piques de perder os seus nervios e devolverlle o golpe, cando de súpeto lembrou o que a vella tartaruga díxeralle. Suxeitouse os brazos, as pernas e a cabeza, tan rápido como un raio e mantívose quieta ata que se lle pasou o enfado. Gustoulle moito o ben que estaba na súa cuncha onde



ninguén lle podía molestar. Cando saíu sorprendeuse de atoparse á súa profesora sorríndolle, contenta e orgullosa dela. Continuou usando o seu segredo o resto do ano. Utilizábao sempre que algo ou alguén lle molestaba, e tamén cando ela quería pegar ou discutir con alguén.

Cando logrou actuar desta forma tan diferente, sentiuse moi contenta en clase, todo o mundo admirábaa e quería saber cal era o seu máxico segredo».

## **FASE 2: PRÁCTICA EN GRUPO**

Despois de contar a historia, pásase á fase na que toda a clase ten que responder á Tartaruga mirando a actuación do docente. Sentado fronte á clase dirá algo como:

*Oh! Sinto que me estou enfadando con Juan porque me pegou, pero podería ser listo e forte e facer a Tartaruga. Poño os meus brazos e as miñas pernas pechando o meu corpo, a miña cabeza inclínoa e apoio o meu queixo no peito e digo «Tartaruga».*

Neste momento faise unha pausa e queda sen dicir nada e máis tarde estando na mesma posición di:

*É tan agradable estar na miña cuncha que se me pasan as ganas de pegar a Juan.*

Pídeselle á clase que imaxine escenas parecidas e que todos fagan a Tartaruga; repítese a secuencia 5 ou 10 veces ata que se verifique que todos os nenos e nenas aprendérona. O ensino desta parte da proba pódese expor como un xogo. O docente explica aos nenos e nenas que vai poñerse de costas e que tan pronto como se volva cara á clase e diga «Tartaruga» toda a clase faraa. Inmediatamente ten que reforzar a execución desta técnica.

## **FASE 3: PRÁCTICA INDIVIDUAL**

Na práctica individual vaise dirixindo a cada un por separado, expóndolle unha ou varias situacións problemáticas das que habitualmente se dan en clase. O profesor ou profesora irá reforzando intensamente e de forma inmediata as boas realizacións. Hai que instruír á clase para que reforce mediante aplausos a cada neno ou nena que execute a resposta da Tartaruga.

É importante animar á clase a que aplaudan e póñanse contentos cando un neno ou nena realice a Tartaruga.

Só a través deste apoio o neno ou nena atreverase a facer a Tartaruga coa esperanza de que o seu novo autocontrol sexa aceptado polo resto da clase e non o percibirá como algo inútil.

O resto de días da semana, durante os 15 ou 20 minutos de práctica, tomaranse como condutas obxectivo os incidentes que ocorren durante o resto do día. Unha forma de facelo é lembrar a historia da Tartaruga e inserir os novos exemplos na mesma. Facer ver aos nenos e nenas como poderían utilizar nesas situacións o novo truco, cando se pegaron, burláronse dalgún compañeiro ou compañeira ou se quitaron algo. O docente describirá a situación e modelará a resposta da Tartaruga e pedirá á clase que lle imite. Reforzarase aos nenos e nenas pola súa resposta inmediata.

## ANEXO 8: EDUCACIÓN EMOCIONAL

En moitas ocasións os nenos e nenas inatentos ou con hiperactividade-impulsividade, adoitan asociar as aprendizaxes a experiencias negativas, o cal lles xera emocións negativas. Os programas de educación emocional axudan a estes nenos e nenas no manexo das súas emocións e con iso melloran as aprendizaxes. Ademais de forma indirecta benefíciáanse dunha diminución de problemas de disciplina e mellores relación interpersoais.

Algunhas propostas de dinámicas a realizar son:

- **Coñecerse a si mesmo.** Pensa en ti, como es, como é o teu carácter e a túa personalidade. Sinala polo menos dez características e comenta por que crees que as posúes, cousas que sabes facer ben... Debemos insistir en que non se trata de cousas que nos gustan senón de cousas que sabemos facer ben ou moi ben.
- **Expresión emocional.** Entréganse ao grupo fotos, imaxes, recortes de revistas en gran número e variedade. Convídase a que cada membro elixa dous entre todas as expostas. Por quenda, quen queira describen ou explican aos demais o significado que para eles teñen as fotos elixidas. Por que as elixiron, que lles suxire ou evoca, que valores ou ideas reflíctense na imaxe.
- **Autocontrol.** Creedes que é fácil contar ata 10? Pois non o é tanto. Só tedes que tentar que a clase, sen ningún acordo previo, tente dicir os números dun nun e chegar ata 10, sen repetir ningún. Se se oe a dúas persoas dicir o mesmo número á vez, haberá que volver empezar.
- **Asertividade.** Comportamento socialmente hábil. Proceso:
  - √ Describe a situación, dá información do que ocorre e o que nos molesta sen emitir xuízos sobre a outra persoa e sen avalialo, expresa a túa crítica de forma concreta (cando, cada vez que?)
  - √ Expresa a túa emoción cun ton acougado (iso fai que me senta?)
  - √ Dille o que queres que faga, suxire ou pide cambios (gustaríame que?)
  - √ Fai notar que ti tamén te vas a esforzar para que todo vaia ben (pola miña banda, comprométome?)
  - √ Expresa o teu agradecemento por escoitarche (agradézoche?)

## **ANEXO 9: HABILIDADES SOCIAIS**

As habilidades sociais son fundamentais en todas as persoas para ser competentes a nivel social e manter boas relacións cos demais. Por tanto, o desenvolvemento das habilidades sociais é clave no proceso de desenvolvemento e socialización de calquera neno ou nena. Debe terse en conta que estas habilidades han de ser aprendidas, e por tanto han de ser ensinadas e adestradas. No caso dos nenos e nenas con TDAH, poden ter dificultades no dominio destas habilidades e na súa competencia social polo seguinte:

- Pola súa baixa tolerancia á frustración.
- Pola súa dificultade para seguir as regras dos xogos, debido aos fallos de atención, a impulsividade.
- Por dicir cousas inapropiadas debido á impulsividade.
- Polo exceso de movemento e inquietude, aos demais nenos e nenas pódelles molestar alguén que se move moito, poden «tirar» cousas sen querer, empuxar «sen querer».
- Pola súa dificultade para respectar as quendas do xogo e esperar, pola impaciencia, a impulsividade que presentan.
- Nalgúns casos pola súa tendencia para querer «mandar» e dirixir eles á súa maneira, isto é máis propio do subtipo hiperactivo-impulsivo, e noutros casos por un exceso de submisión, máis propio do subtipo por déficit de atención, que os converte en nenos e nenas «manexados » polos demais.
- Polo seu inmadurez neurolóxica, non van ao mesmo ritmo que o resto, adoitan ser definidos como máis inxenuos e infantís.
- Polas súas dificultades para regularse.
- Pola súa dificultade para reflexionar sobre o que está a suceder, sobre a súa conduta ou sobre a dos demais?
- Pola súa baixa autoestima, que pode facer que tenten complacer aos demais, anulándose eles ou por unha autoestima aparentemente «inflada», mostrándose ante os demais como superiores, sen medos.
- Polo seu baixo autoconocimiento e auto-observación.

Traballar as habilidades sociais implica abordar aspectos tales como:

- A asertividade, coñecer os distintos estilos de relación social: agresivo, pasivo, pasivo-agresivo, e asertivo, adestrar escóitaa activa, respectar os dereitos dos demais e dun mesmo, saber dicir non, saber pedir favores, respectar as opinións dos demais e saber expoñer as súas, aprender a resolver conflitos, aprender a reforzar e alabar o bo dos demais, pedir desculpas.
- As regras sociais e as regras para interaccionar, ton de voz, respectar quendas, respectar a distancia interpersonal, regras de cortesía, reforzar aos demais, saudar, presentarse, dar as grazas, pedir «por favor».
- As condutas prosociales, tales como axudar, ser xeneroso, ser amable, compartir.
- As emocións e a comunicación emocional, recoñecer emocións propias e alleas, empatizar, poñerse no lugar do outro, aprender a expresar os seus sentimentos e respectar os dos demais.
- O autoconcepto e a autoestima.

O obxectivo de adestrar as habilidades sociais nos nenos e nenas con TDAH é que aprendan a presentarse ante os demais respectando a súa forma de ser, os seus gustos, as súas opinións, os seus desexos, as súas necesidades, á vez que respectan a forma de ser do outro,

chegando a conciliar ambas as para poder convivir, resolver problemas, expresarse, etc. sen anularse a eles mesmos ou aos demais.

As técnicas para adestrar as habilidades sociais son:

- **MODELADO:** actuar como «modelo» de conduta para o neno ou nena poñendo en práctica e executando as condutas que se queren ensinar. O «modelo» debe ser unha persoa significativa para o neno ou nena, un referente para el, ou unha persoa coa que senta identificado. Por exemplo: ser un exemplo de como se pode chegar a un acordo, «entendo que a ti che guste este xogo, pero ao meu gústame máis estoutro; e como os dous temos dereito a xogar, que che parece se xogamos un intre ao que ti queres e outro intre ao que eu quero?, así estaremos contentos os dous».
- **MOLDEADO:** trátase de ir «moldeando» a conduta para ensinar ata que se aproxime o máis posible á conduta orixinal.
- **ENSAIO DE CONDUTA:** trátase de «actuar» e ensaiar a conduta para aprender tantas veces como sexa necesario, en distintos contextos sociais e reforzar a súa execución. Lembrar que ningunha habilidade pode ser aprendida e interiorizada se non se practica e repite con frecuencia.
- **XOGO DE ROLES:** trátase de que cada neno ou nena desempeñe un rol xogando, para poder practicar a conduta desexada. Por exemplo: un neno ou nena actúa co rol de suxeito «dominante» que quere impoñer o seu xogo, e outro neno ou nena actúa co rol de suxeito «asertivo» que se mantén firme tentando conciliar e chegar a un acordo para que poidan xogar os dous.
- **REFORZO POSITIVO E RETROALIMENTACIÓN:** trátase de ir dando información inmediata sobre como está a realizar o neno ou nena a súa conduta, e reforzarlle de forma positiva con alabanzas e recoñecemento- a súa realización. Por exemplo: «ben Pablo, ao dicirlle a Carlos que entendes que lle guste outro xogo distinto ao teu estás a poñerche no seu lugar e estás a respectar que lle guste outro xogo que non sexa o teu. A iso chámase «ter en conta o que lle gusta ao outro». E ao propoñerlle xogar un intre a un xogo e un intre, a outro, estás a respectar que os dous tedes dereito a xogar sen imponer un xogo sobre o outro. A iso chámase «saber ceder un pouco para que poidades xogar os dous». Lembrar que ningunha habilidade pode ser aprendida e interiorizada se non recibe o seu correspondente reforzo e recoñecemento.