

## A TER EN CONTA

-Hai nenos-as que poden presentar algún dos síntomas característicos do Trastorno por déficit de atención con hiperactividade (TDAH) e, que sin embargo, non padezan o mencionado trastorno.

-Ás veces, pódense adoptar unha serie de medidas educativas e estimuladoras tanto na escola como na casa que poden contribuir a que o neno-a mellore e incluso que os síntomas desaparezan.

-Propoñemos unha serie de pautas para que desde a casa as leven a cabo de maneira sistemáticas e constante.

### 1. DORMIR O NECESARIO POLA NOITE

-A primeira medida para que un neno-a manteña un nivel de atención e concentración suficiente é que durma o necesario durante a noite.

-Si o sono nocturno do neno-a é insuficiente, terá dificultades durante o día de atención e estará mais inqueda.

-Si un neno-a necesita mais dunha hora de sesta ou se deita mais tarde das dez, o mais probable é que o seu sono nocturno sexa insuficiente.

### 2. TRATAR OS PROBLEMAS RESPIRATORIOS

-Os nenos-as inquietos e con problemas de atención, en ocasións padecen problemas respiratorios importantes: asma, bronquites, alerxias.

-Os problemas respiratorios implican case sempre dificultades para que o sono sexa de calidade e durante o día provocan cansancio e irritabilidade.

-Neses casos, o neno-a debe estar valorado por un médico e recibir o tratamento axeitado para funcionar normalmente.

### 3. AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO

-Un ambiente familiar caracterizado polo estrés, as prisas, o desorde, os cambios frecuentes ou a falta de rutina provocan problemas de atención e nerviosismo nos nenos-as.

-Así mesmo, cambios frecuentes na vida do pequeno-a tamén conducen a descentralo: comer cada día nunha casa, non ter un lugar fixo onde estar, que persoas diferentes vaian recollelo á escola...

-Pola contra, un ambiente familiar cunha rutina diaria sin moitos cambios, donde o neno-a sabe o que vai a suceder a continuación, donde non hai gritos nin prisas continuas, favorece a serenidade do neno-a.

## 4 . MELLORAR AS PAUTAS EDUCATIVAS

-As pautas educativas son as estratexias que os pais empregan para educar e manexar a conduta do neno-a.

-Algunhas pautas empeoran a inquietude dos nenos-as: que o cativo-a se saia coa súa si insiste ou se enrabieta, que non haxa unhas normas claras, que se incumpran as medidas, chamar a atención indefinidamente e sin éxito, a sobreprotección excesiva, a falta de acordo na parella.. todo eso empeora as cousas.

## 5. QUE NON VEXA A TELEVISIÓN ANTES DA ESCOLA

-Ver a televisión antes de ir á escola reduce a capacidade de atención na clase. Si o comparamos, a televisión é moito mais estimulante que calquera das actividades escolares.

-Si o evitamos, o rapaz-a acudirá ao colexio en mellores condicións de concentración.

## 6. REDUCIR O USO DE VIDEOXOGOS E MAQUINITAS

-O uso de videoxogos debería retrasarse o mais posible ,sobre todo na etapa de Educación Infantil.

-Deberíamos sustituilos por xoguetes que estimulen a súa imaxinación e creatividade, así como a relación con outros nenos-as.

-Os videoxogos e as maquinitas non favorecen a concentración en actividades menos atractivas e que implican maior esforzo mental, como as tarefas escolares.

**ORIENTACIÓNS ÁS FAMILIAS**



© 2011 - www.tjedibyo.com

**PREVIR PROBLEMAS DE ATENCIÓN**

**7. GARANTIZAR UN TEMPO DE XOGO AO AIRE LIBRE**

- Os nenos-as deben dispoñer dunha hora de xogo ao día, como mínimo e a ser posible, ao aire libre.
- Este tipo de xogo favorece a relación cos outros nenos-as e canaliza a súa enerxía e vitalidade.

**8. XOGOS QUE FAVORECEN A ATENCIÓN**

- Algúns xogos favorecen a atención, a concentración e outras capacidades cognitivas, como os puzzles, os encrucillados, os dominós, xogos de cartas, parchís, oca...
- Adicar un tempo semanal a estas actividades favorece o desenvolvemento da concentración e doutras capacidades cognitivas.

**9. CONTARLLES CONTOS**

- Outra actividade que favorece a atención son os contos. Si non saben ler, contámosllos nós explicando as imaxes e preguntando sobre o lido. Si os nenos-as xa saben ler, podemos preguntarlles de que iba o conto.

**10. FACER OUTRAS ACTIVIDADES CON “LÁPIZ E PAPEL”**

- Algúns pais fan na casa actividades parecidas ás da escola: escribir, pintar, ler...
- Noutros casos pretenden que os seus fillos-as se adianten ao que fan na escola. Salvo que o titor-a o indique, facer na casa este tipo de tarefas, pode provocar un certo rexeitamento cara o traballo escolar por sentirse os nenos-as saturados.
- Pero si se poden facer na casa algunhas fichas e tarefas elaboradas para estimular precisamente a atención.
- Estar “sentado na silla e diante da mesa de estudo” contribúe a mellorar a atención cara o que estamos realizando.

**E SI NADA FUNCIONA....**

Si seguindo estas pautas o neno-a continua con falta de atención pode ser necesario consultar cun especialista.

