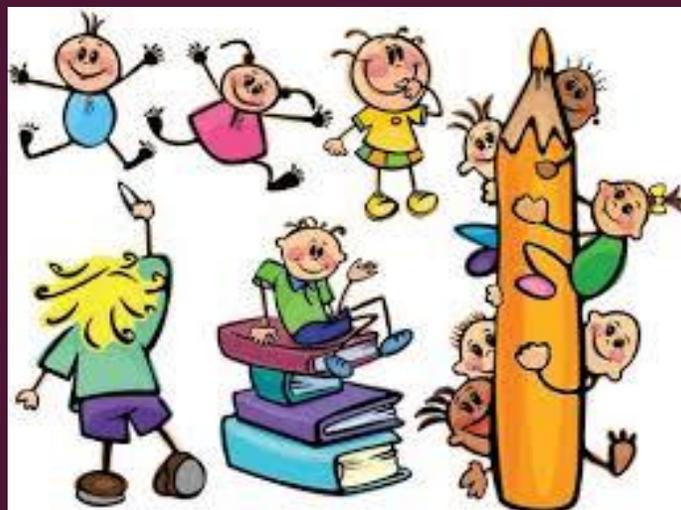




# TDAH EN LA ESCUELA INCLUSIVA

CEIP. M<sup>a</sup> T. ÍÑIGO DE TORO

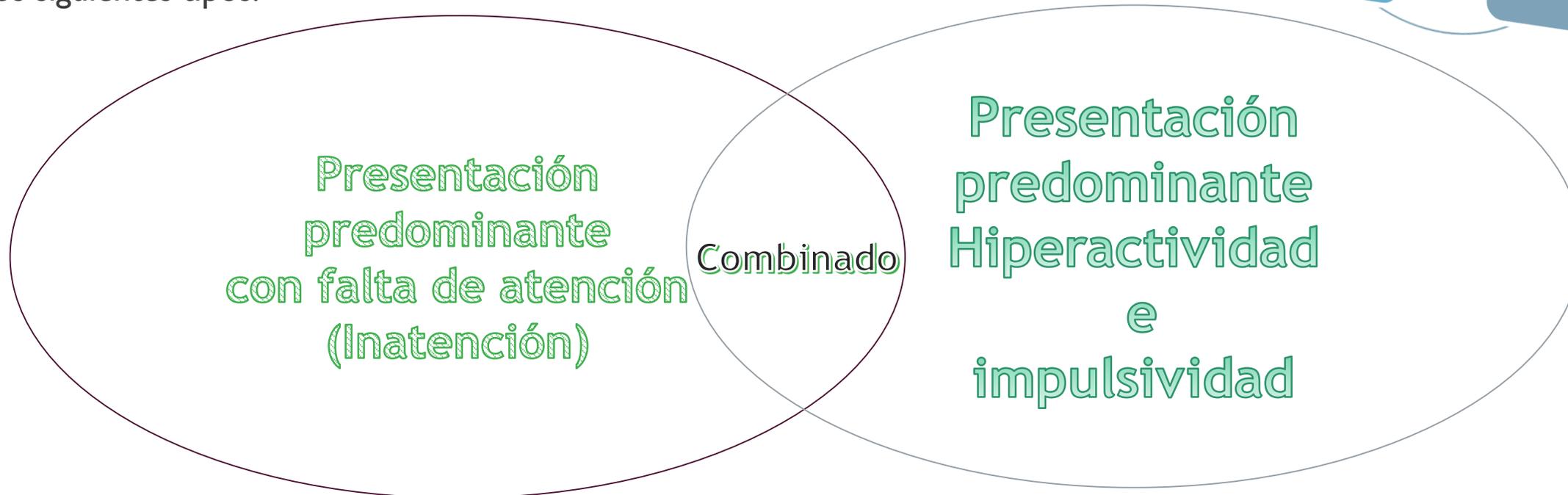


# PARA EMPEZAR...

- Querido profesor (Brain Highways) – <https://www.youtube.com/watch?v=yFu44ExLvQM>

# TDAH EN EL DSM-V

- El TDAH está incluido dentro de los **Trastornos del neurodesarrollo** y se define como un “Patrón persistente de inatención y/o hiperactividad-impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo”. Dentro de él se pueden distinguir los siguientes tipos:



# ENTIDADES QUE LO COMPONENTEN

## INATENCIÓN

Rendimiento variable

Dificultad para organizar,  
planificar...

No prestar atención a los  
detalles

Dificultad para seguir  
órdenes

## HIPERACTIVIDAD

Actividad motora y/o  
verbal constante y más  
frecuente de lo esperado  
por edad

Repercute en las  
relaciones con los demás  
y en el aprendizaje

## IMPULSIVIDAD

Dificultad para controlar  
los impulsos e inhibir su  
conducta

Hay impulsividad cognitiva,  
social y emocional  
(Barkley, 2011)

# ENTIDADES QUE LO COMPONENTEN

## FUNCIONAMIENTO COGNITIVO

Problemas para el análisis, síntesis, retención y uso de la información

Estilo cognitivo impulsivo e irreflexivo

## FUNCIONAMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Falta de habilidades sociales y desarrollo emocional inmaduro

# CONDUCTAS OBSERVABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR: ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA INATENCIÓN?

## Principales manifestaciones

Su rendimiento en el trabajo suele ser variable e inconsistente.

Son niños desorganizados, distraídos, que no completan sus tareas.

Les cuesta "ponerse en marcha".

Les cuesta establecer de forma correcta un orden de prioridades entre los estímulos que se les presentan.

Tienen dificultades para planificar tareas (preparación, previsión...), No prestan atención a los detalles.

Parecen no escuchar cuando se les habla, tienen dificultades para seguir una conversación adecuadamente.

Se cansan rápidamente en las tareas más largas, aunque sean tareas simples.

Presentan los trabajos sucios, poco cuidados, con frecuencia rotos o deteriorados.

Parece que sólo están atentos en las cosas que les gustan.

Les cuesta seguir las normas de un juego o actividad propuesta, ya que no están atentos cuando se da la consigna.

Evitan tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido y/o un grado de organización elevado.

# CONDUCTAS OBSERVABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR: ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA HIPERACTIVIDAD?

## Principales manifestaciones

Se levantan constantemente del asiento.

Se sientan de forma inadecuada, cambian constantemente de postura.

Corretean por la clase. Deambulan. , Mordisquean, chupan, muerden las cosas (lápices, gomas...).

Interrumpen las tareas o actividades de los compañeros y las explicaciones del profesor.

Se les rompen los materiales, se les caen los objetos, son poco cuidadosos y ruidosos.

Se implican en actividades más peligrosas.

Tienen accidentes con más frecuencia.

Pueden ser molestos e incontrolables. Distorsionan el ritmo de la clase.

# CONDUCTAS OBSERVABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR: ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA IMPULSIVIDAD?

## Principales manifestaciones

Carecen de la reflexividad y madurez suficiente para analizar eficazmente una situación, por tanto su conducta resulta normalmente inmadura e inadecuada.

Esta falta de reflexividad les dificulta el medir las consecuencias de sus actos y de ahí que tiendan a saltarse las normas.

Hacen lo primero que se le ocurre.

Responden sin pensar.

No hacen caso de las advertencias.

Tienen poca conciencia de peligro.

Tienen dificultades para realizar tareas que exijan la aplicación de estrategias de análisis y búsqueda de la alternativa correcta.

Saltan de una tarea a otra sin terminarla por falta de constancia.

Les resulta muy difícil seguir instrucciones por las dificultades para inhibir la conducta.

Tienen poco control de la expresión de sus sentimientos.

Los castigos producen poco efecto en su comportamiento, así como las recompensas a largo plazo.

# CONDUCTAS OBSERVABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR: ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA AFECTACIÓN EN EL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO?

## Principales manifestaciones

Les cuesta recuperar la información del pasado y mantenerla en la memoria antes de dar una respuesta.

Dificultades en el sentido del tiempo: percepción más prolongada de los tiempos de espera, por tanto, mayor frustración ante la demora de los premios.

Viven en el presente, no se sitúan en el pasado ni en el futuro.

Esperan hasta el último minuto antes de iniciar acciones.

No suelen tener en cuenta las consecuencias futuras de los sucesos.

Limitada capacidad de aprendizaje por observación.

Dificultades para aprender de las experiencias.

Diálogo interno escaso e inadecuado.

Les cuesta seguir reglas e instrucciones.

Falta de planificación y respuestas poco estructuradas.

Dificultades en la resolución de problemas.

Reflexión escasa sobre las reglas sin la ayuda de otras personas.

Problemas a la hora de dirigir su propio comportamiento.

Insuficiente capacidad de adaptación a situaciones nuevas.

Tienen un estilo cognitivo impulsivo e irreflexivo, utilizan estrategias de ensayo-error.

Procesamiento poco analítico.

## CONDUCTAS OBSERVABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR: ¿CÓMO SE MANIFIESTA LA AFECTACIÓN EN EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

### Principales manifestaciones

Tienen dificultades para comprender las señales que regulan las situaciones sociales.

Les cuesta seguir las reglas de los juegos.

Les cuesta ponerse en el lugar del otro y tener en cuenta sus deseos y sentimientos.

Se desmoralizan con facilidad.

No toleran la frustración.

Cambian frecuentemente de estado de ánimo.

Suelen desarrollar baja autoestima, inseguridad y excesiva dependencia del adulto.

Se muestran tercos y malhumorados con frecuencia.

Pueden presentar emociones extremas y desajustadas.

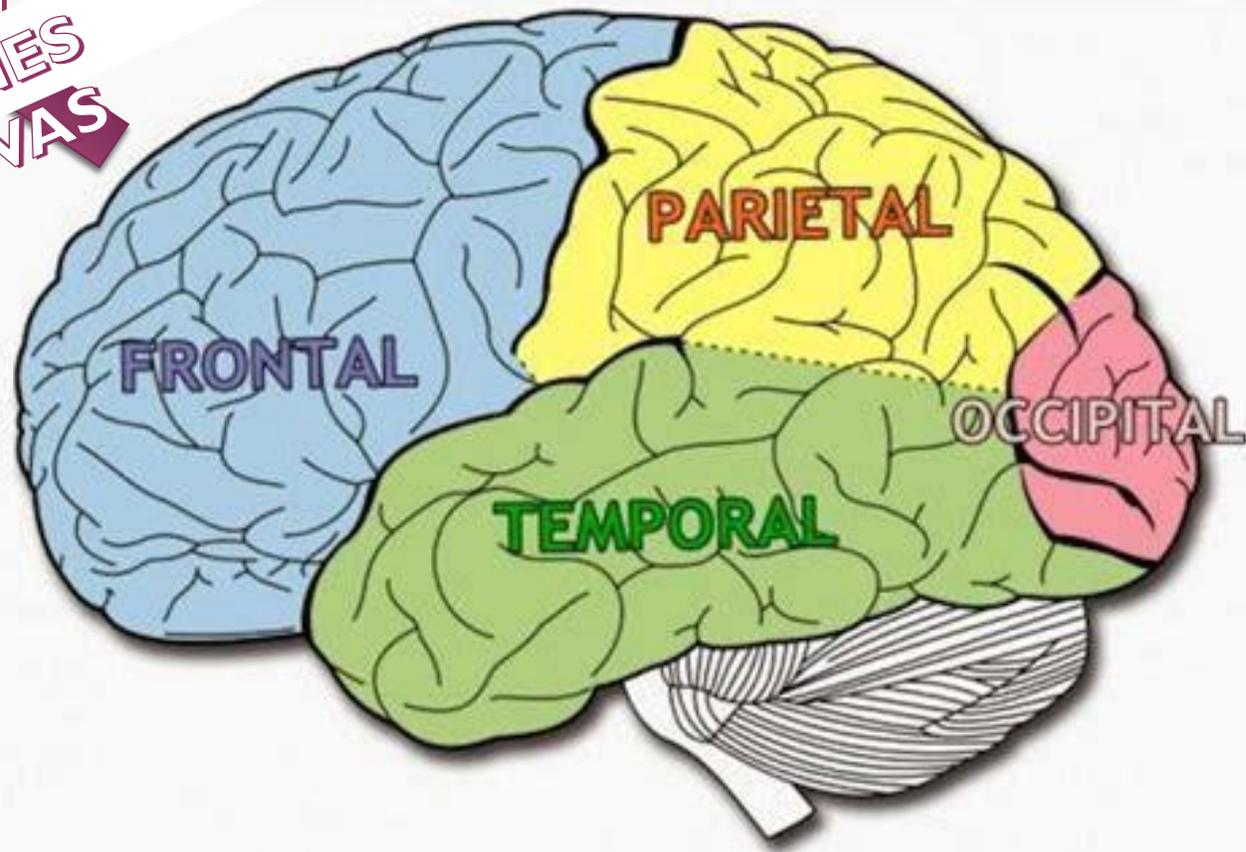
A menudo son rechazados por sus compañeros.

Dependen en mayor medida de formas externas de refuerzo inmediato que les ayuden a ser perseverantes en las conductas objetivo a conseguir.

# LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN EL TDAH

“Todas aquellas actividades mentales autodirigidas que ayudan al individuo a resistir la distracción, a fijarse unas metas nuevas más adecuadas que la respuesta inhibida inicial y a dar los pasos necesarios para alcanzarlas.” (Barkley, 1997).

FUNCIONES  
EJECUTIVAS

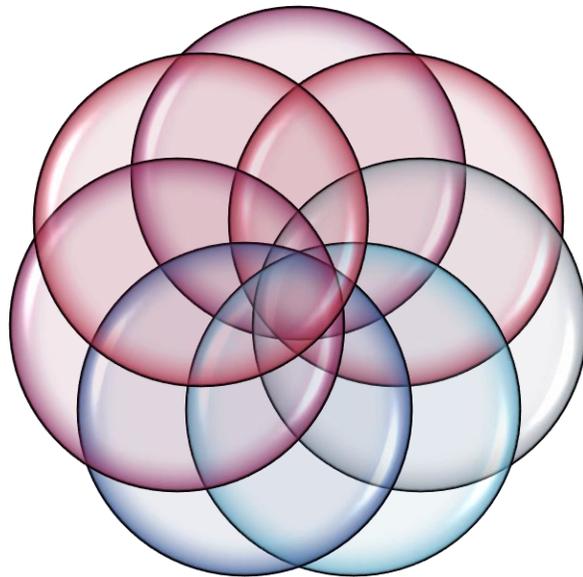


# TIPOS DE FUNCIONES EJECUTIVAS

Atención

Autorregulación  
y autocontrol de  
las emociones

Solución de  
problemas

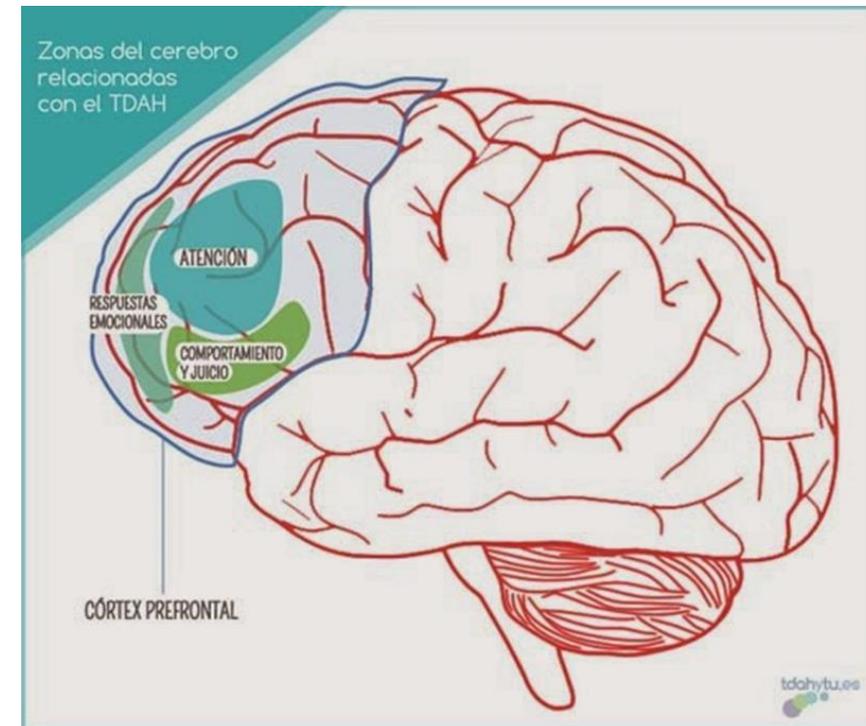


Planificación

Memoria de  
trabajo

Control o  
inhibición de  
impulsos

Flexibilidad  
cognitiva



# EL TDAH ES UN TRASTORNO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS YA QUE...

Los circuitos responsables del sistema ejecutivo son también los que se han visto implicados en los estudios de TDAH por imágenes neuronales.

Es decir, las zonas del cerebro que están involucradas en el sistema ejecutivo son precisamente los mismos circuitos neuronales que se han identificado como responsables del TDAH.

Por esta razón, la anatomía neuronal de la función ejecutiva demuestra que el TDAH tiene que ser un trastorno de las funciones ejecutivas.

# ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EL DÉFICIT DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

En la calidad del trabajo

- Pobre e incompleto
- Mala presentación
- Dependientes del ambiente (organización, estructuración y supervisión)

En la cantidad del trabajo

- No terminan sus trabajos, exámenes

En la velocidad del trabajo

- Unos trabajan más despacio, otros se precipitan
- No revisan sus tareas
- Dificultad para detectar los errores cometidos

En la automotivación (autorreforzamiento)

- Les cuesta mantener el esfuerzo en tareas que no les proporcionan una recompensa inmediata

En el rendimiento

- Muy variable

En la regulación del nivel general de alerta

- Para centrarse en las demandas del ambiente y del momento

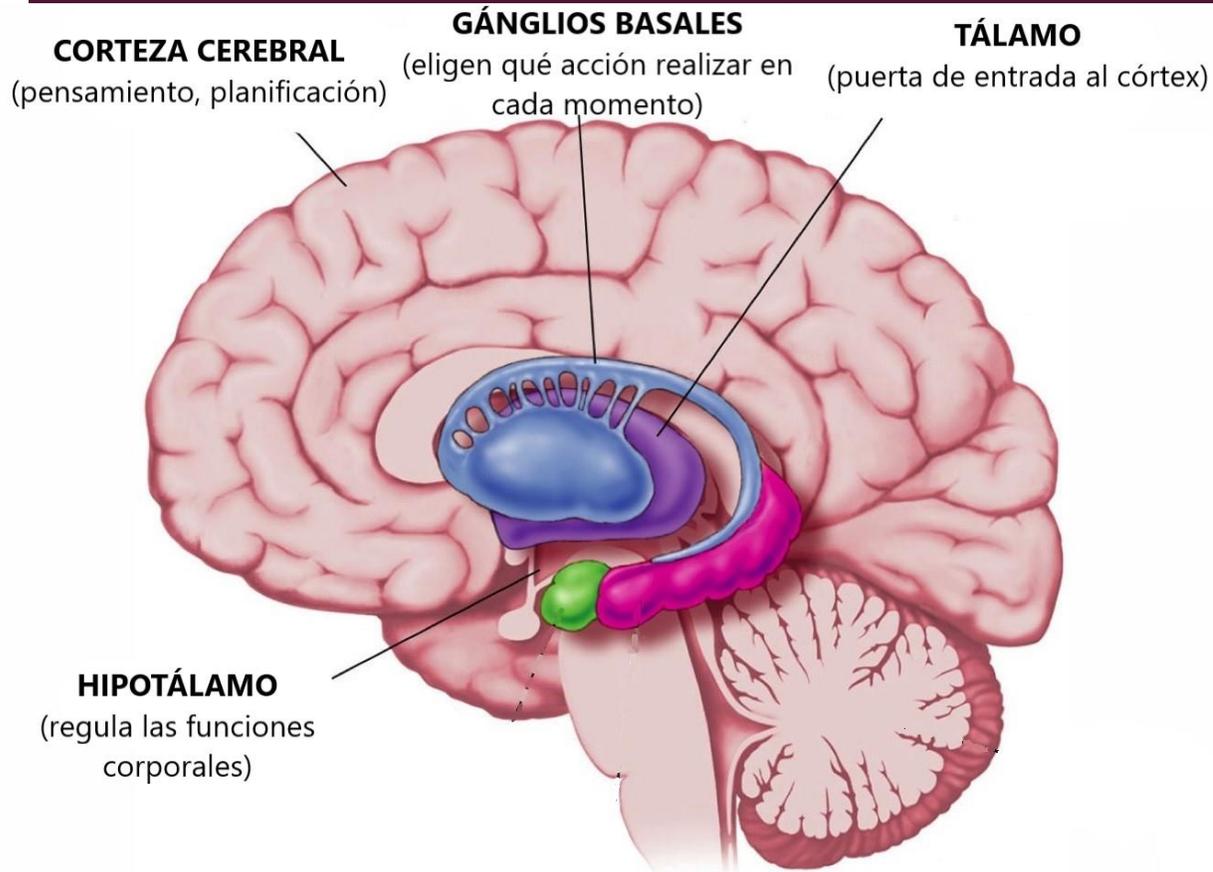
# ¿CÓMO SE MANIFIESTA EN EL COMPORTAMIENTO EL DÉFICIT DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

***Dificultad en la inhibición conductual y la pobre regulación del nivel de actividad a las demandas de una determinada situación***



- Dificultades para inhibir sus reacciones emocionales frente a acontecimientos.**
- Aparentan ser menos maduros emocionalmente, más expresivos con sus sentimientos, más exaltados, irascibles y con baja tolerancia a la frustración.**
- Incapacidad de interrumpir sus acciones cuando es evidente que ya no son adecuadas.**
- Suelen ser en exceso inquietos y muestran un movimiento excesivo que no es necesario para realizar una tarea determinada.**
- Los niños más pequeños suelen correr y trepar en exceso u otra actividad motora gruesa.**
- Los adolescentes con TDAH suelen manifestar más inquietud que sus compañeros.**

# BASES NEUROBIOLÓGICAS



Existen otras estructuras implicadas en el TDAH, a saber:

- Los ganglios basales (estriado y putámen)
- el tálamo
- el hipotálamo

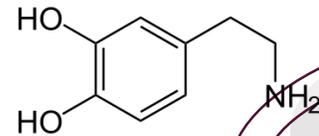
Todas ellas son estructuras situadas en la base del cerebro formadas por grupos neuronales y se conectan con los lóbulos frontales y temporales constituyendo el **Sistema Límbico** que está implicado en las emociones, la regulación motora y los procesos de aprendizaje.

**SISTEMA ESTRIADO-TÁLAMO-CORTICAL**  
(sustrato anatómico y funcional del TDAH)

A su vez, las estructuras cerebrales que acabamos de ver están relacionadas con unos neurotransmisores.

Los neurotransmisores son sustancias químicas que permiten la transmisión de información de una neurona a otra a través de la sinapsis.

Por lo que alteraciones en la producción o en la regulación de su acción sobre las estructuras conllevará una disfunción cerebral.

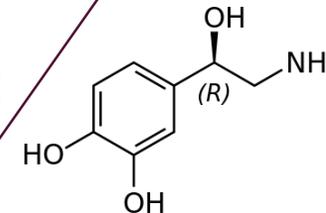


### DOPAMINA

vinculada con los sistemas de recompensa/gratificación, motivación, cognición y aprendizaje, entre otros.

### NORADRENALINA

interviene en el funcionamiento de la atención



Los neurotransmisores que mayor implicación tienen en el TDAH son

**NORADRENALINA Y DOPAMINA,**  
juntas tienen un papel importante en los procesos de regulación.

- 
- <https://www.youtube.com/watch?v=ghk4fvRajRo>

## DE FORMA SINTÉTICA, EN LA **EDUCACIÓN INFANTIL** PODRÍAN DESTACARSE LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

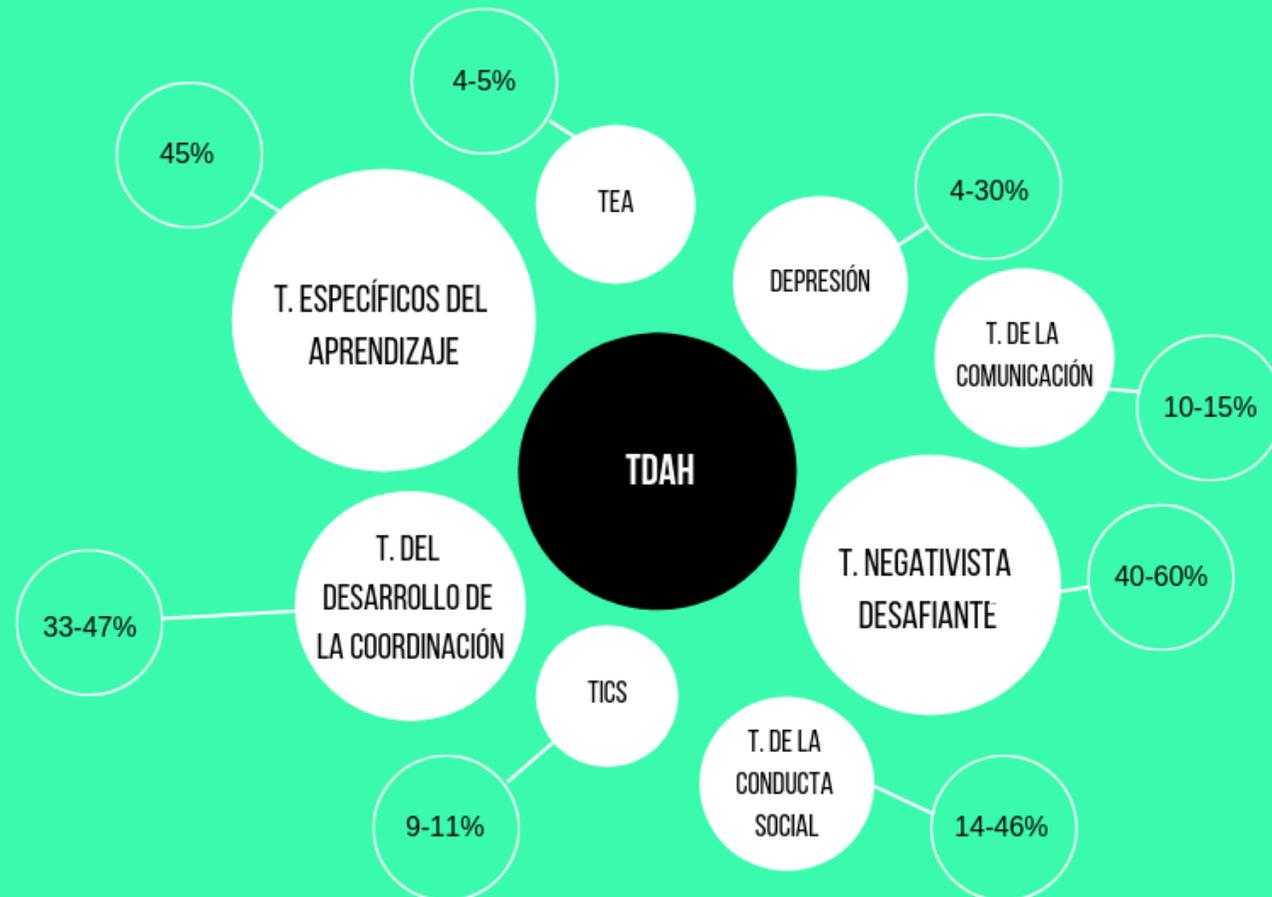
- **Tienen dificultades para seguir las rutinas del aula.**
- **No obedecen.**
- **Se muestran absorbentes.**
- **Necesitan mucha supervisión.**
- **Su comportamiento es muy movido e imprudente.**
- **Cambian de juego constantemente.**
- **Parece que no siguen ningún orden.**
- **No se entretienen mucho con ninguna actividad.**
- **Suelen tener problemas de adaptación a las situaciones nuevas.**
- **Reaccionan desproporcionadamente a los estímulos ambientales.**
- **Presentan dificultades en el desarrollo del lenguaje.**
- **Presentan pobre coordinación motriz.**

## DE FORMA SINTÉTICA, EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA PODRÍAN DESTACARSE LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Les cuesta adquirir los hábitos, tanto de higiene como académicos.
- Se mueven en exceso durante las clases (levantarse de la silla, ruidos, canturreos...)
- Se distraen con cualquier cosa.
- Realizan comentarios inapropiados que generan conflicto.
- Persisten en los problemas de obediencia.
- Pueden tener problemas de relación con los compañeros.
- Se precipitan a la hora de responder a las preguntas.
- Presentan dificultades de organización.
- Tienen problemas para seguir las instrucciones.
- Evitan realizar tareas que precisen de un esfuerzo mental sostenido.
- Presentan las tareas escolares sucias y descuidadas.
- Cometen errores en las tareas escolares por descuido.
- Se resisten a hacer la tarea.
- Pierden u olvidan objetos necesarios.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Baja autoestima.
- Su actuaciones se perciben como intencionadas, aunque sean consecuencia de su trastorno.

# COMORBILIDAD

+ Principales trastornos asociados al TDAH



# LEGISLACIÓN Y TDAH

## Estatal

**Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación**

**Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa**

## Autonómica

**ORDEN EDU/1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, modificada por la ORDEN EDU/371/2018, de 2 de abril**

**II Plan de Atención a la Diversidad 2017-2022**

**Instrucción del ATDI**

**Protocolo de Coordinación del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.**

## LEGISLACIÓN ESTATAL: LOEY LOMCE

- En el **TÍTULO II** dedicado a la *Equidad en la Educación* se dedica el **CAPÍTULO I** al *Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo*, al que define como:

Alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, **TDAH**, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar

# LEGISLACIÓN AUTONÓMICA: ORDEN 1152 Y ACTUALIZACIONES

- De todas las medidas de atención a la diversidad actualizadas en la normativa curricular de las distintas etapas, las que más versatilidad y facilidad para su empleo suelen ser las:

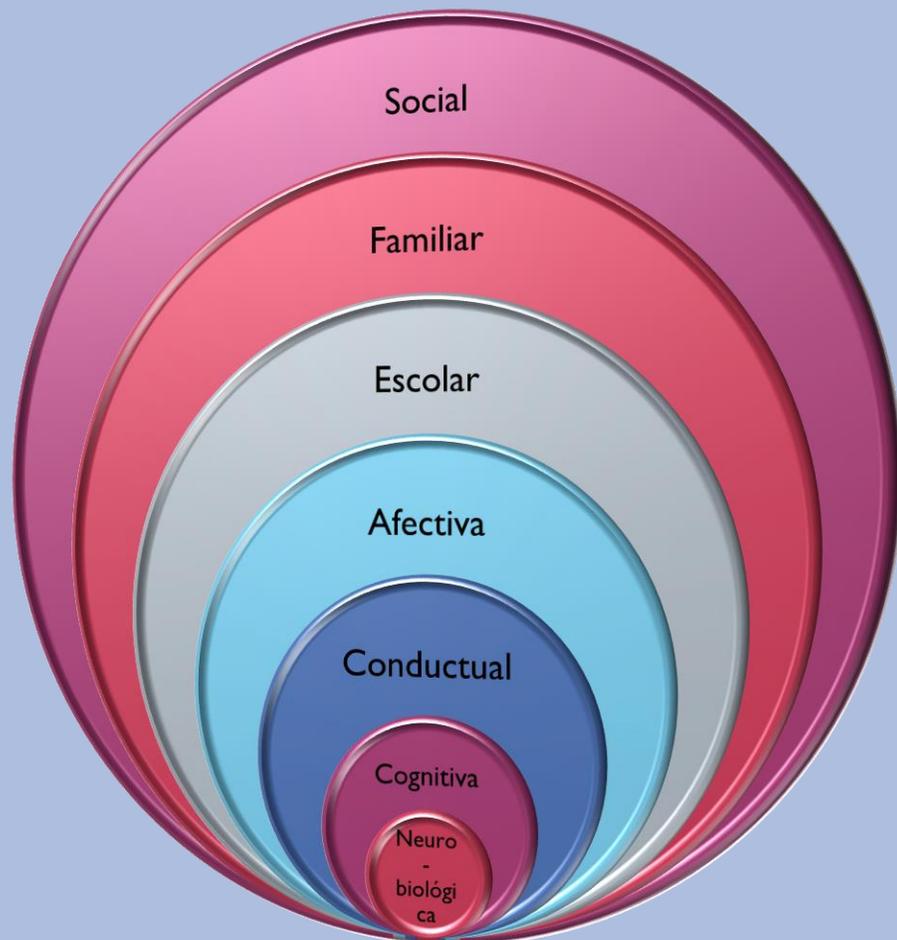
ADAPTACIONES QUE ÚNICAMENTE AFECTEN A LA METODOLOGÍA (también llamadas ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS) y que desarrollaremos en el bloque V.

- En cualquier caso, es importante recordar que con el alumnado que tiene TDAH:

**NO se pueden realizar adaptaciones significativas**

## ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

Que aborde todas las áreas implicadas:



## Enfoque multidisciplinar

Diseño y aplicación de

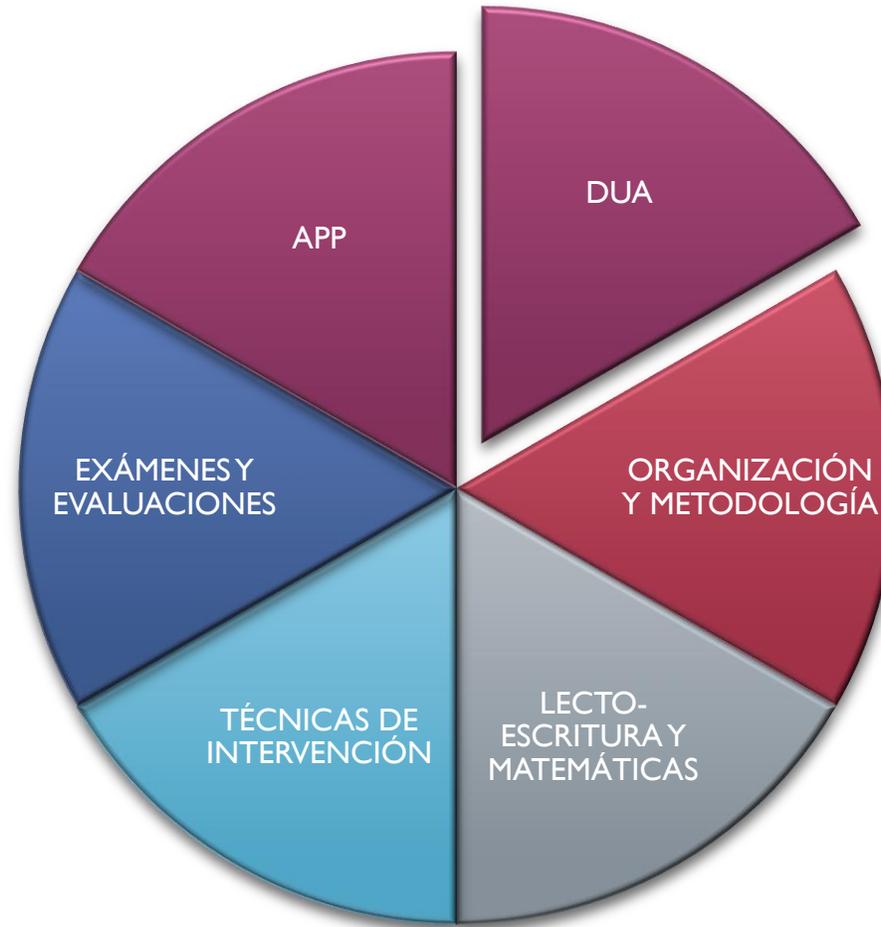
**PLAN DE INTERVENCIÓN**

Coordinación de los diversos profesionales implicados

Vinculados a distintos:

- Ámbitos
- Contextos

# INTERVENCIÓN



- Un enfoque basado en la investigación para el diseño del currículo —es decir, objetivos educativos, métodos, materiales y evaluación— que permite a todas las personas desarrollar conocimientos, habilidades y motivación e implicación con el aprendizaje.

**NO DISEÑAMOS ACTIVIDADES DIFERENTES PARA ALUMNOS DIFERENCIADOS.**

**DISEÑAMOS ACTIVIDADES DIFERENTES PARA LA LIBRE ELECCIÓN DE NUESTRO ALUMNADO**

**EL DISEÑO CURRICULAR ACCESIBLE Y UNIVERSAL SE DEBE REALIZAR SIN PENSAR EN NINGÚN ALUMNO O ALUMNA: ES UN DISEÑO DIDÁCTICO "A CIEGAS" - PARA TODOS**





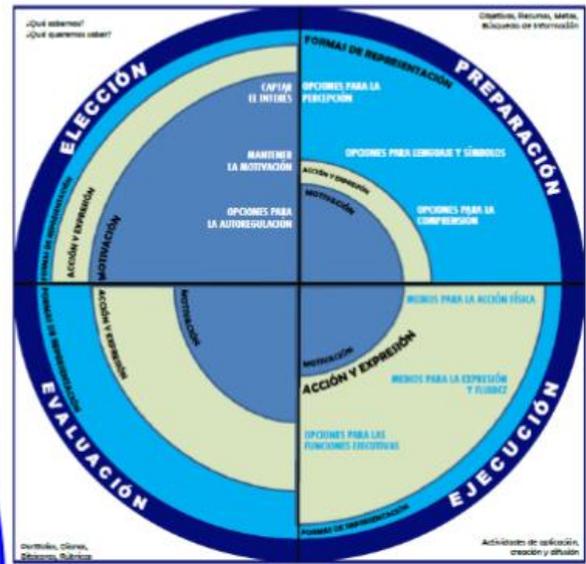
Dentro de la compleja red formada por una infinidad de conexiones neuronales que comunican las distintas áreas cerebrales, existen tres tipos de subredes cerebrales que intervienen de modo preponderante en el proceso de aprendizaje y que están especializadas en tareas específicas del procesamiento de la información o ejecución (Rose, 2006; Rose y Meyer, 2002).



# RUEDA DEL DISEÑO UNIVERSAL DE APRENDIZAJE

CC BY-NC-SA  
 Rueda del DUA by Antonio Márquez is licensed under a Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional License.

## CANVAS PARA DISEÑAR UN ABP CON DUA



El Diseño Universal de Aprendizaje pretende proporcionar diferentes alternativas didácticas y/o curriculares para la presencia, participación y progreso de todos los alumnos

### PRINCIPIOS DEL DUA

Proporcionar múltiples formas de representación	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de implicación
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar diferentes opciones para percibir la información</li> <li>Opciones que permitan modificar y personalizar la presentación de la información</li> <li>Ofrecer alternativas para la información auditiva</li> <li>Ofrecer alternativas para la información visual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar múltiples medios físicos de acción</li> <li>Proporcionar varios métodos de respuesta</li> <li>Ofrecer diferentes posibilidades para interactuar con los materiales</li> <li>Integrar el acceso a herramientas y tecnologías de asistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para captar el interés</li> <li>Optimizar la elección individual y la autonomía</li> <li>Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad</li> <li>Minimizar la sensación de inseguridad y las distracciones</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar múltiples opciones para el lenguaje y los símbolos</li> <li>Definir el vocabulario y los símbolos</li> <li>Clarificar la sintaxis y la estructura</li> <li>Facilitar la decodificación de textos, notaciones matemáticas y símbolos</li> <li>Promover la comprensión entre diferentes idiomas</li> <li>Ilustrar las ideas principales a través de múltiples medios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para la expresión y hacer fluida la comunicación</li> <li>Utilizar múltiples formas o medios de comunicación</li> <li>Usar múltiples herramientas para la composición y la construcción</li> <li>Incorporar niveles graduados de apoyo en los procesos de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia</li> <li>Resaltar la relevancia de las metas y los objetivos</li> <li>Variar los niveles de desafío y apoyo</li> <li>Fomentar la colaboración y la comunidad</li> <li>Proporcionar una autoalimentación orientada</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para la comprensión</li> <li>Activar los conocimientos previos</li> <li>Destacar patrones, características fundamentales, ideas principales y relaciones entre ellas</li> <li>Guiar el procesamiento de la información, la visualización y la manipulación</li> <li>Maximizar la memoria y la transferencia de información</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas</li> <li>Guiar el establecimiento de metas adecuadas</li> <li>Apoyar la planificación y el desarrollo de estrategias</li> <li>Facilitar la gestión de información y de recursos</li> <li>Mejorar la capacidad para hacer un seguimiento de los avances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar opciones para la autorregulación</li> <li>Promover expectativas y creencias que optimicen la motivación</li> <li>Facilitar niveles graduados de apoyo para imitar habilidades y estrategias</li> <li>Desarrollar la autoevaluación y la reflexión</li> </ul>

Los recursos presentados en Representación responden al qué enseñar. Así su uso está más dirigido al profesorado de cara a ofrecer diferentes alternativas en el diseño de todas las actividades del aula



Los recursos presentados en Formas de Implicación responden al por qué del aprendizaje. Así su uso está dirigido tanto al docente para motivar a sus alumnos por múltiples vías, y al alumnado para mantener su interés y motivación

Los recursos presentados en Acción y Expresión responden al cómo aprender. Así su uso está más dirigido al alumnado de cara a poder presentar sus aprendizajes y sus trabajos en formatos alternativos ajustados a sus propias posibilidades de Expresión y Acción



Los recursos presentados en este documento pueden ser usados para poner en práctica más de un principio DUA. En este documento hemos intentado no duplicar aplicaciones o recursos. Sitúelos según necesidad

**ANTONIO A. MÁRQUEZ**

Blog "Si es por el maestro nunca aprendo"

@AMarquezOrdonez

# PACK DUA BÁSICO

## Herramientas Elementales

Repositorio Acitivades con Pack Básico



AUDIO



VÍDEO



LECTURA FÁCIL



PICTOS



FUNCIONES  
EJECUTIVAS



RÚBRICA



PORTFOLIO



MULTI-NIVEL



COOPERATIVO ...

- 
- <https://www.youtube.com/watch?v=u8tK8UkoAmM>



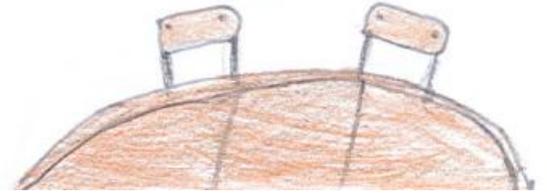
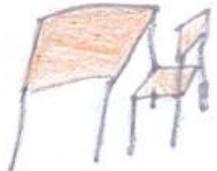
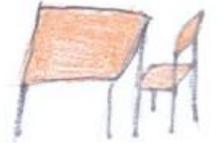
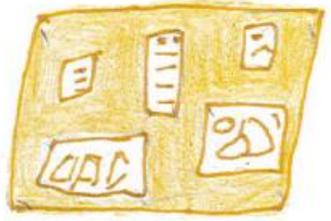
# ORIENTACIONES GENERALES: ORGANIZATIVAS Y METODOLÓGICAS



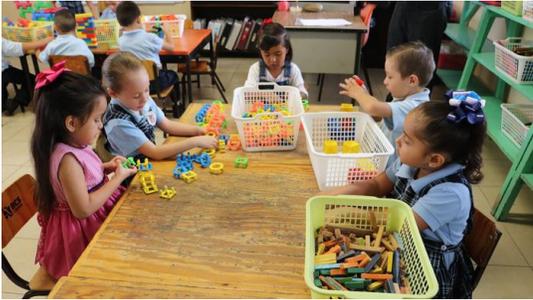


Miércoles 19 febrero 2008

VERBA



# FLEXIBILIZAR Y ADAPTAR LOS MÉTODOS DE TRABAJO



Actividades significativas, relacionadas con sus conocimientos previos.



Elaborar actividades que impliquen la participación activa del alumno.



Aprendizaje dialógico



Fomentar actividades que impliquen trabajo conjunto de profesor y alumno.



Aprendizaje cooperativo

# ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LAS SESIONES PREVIO A LA SESIÓN



Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

→ Áreas que requieren un mayor esfuerzo intelectual

→ Áreas que requieran menor concentración.

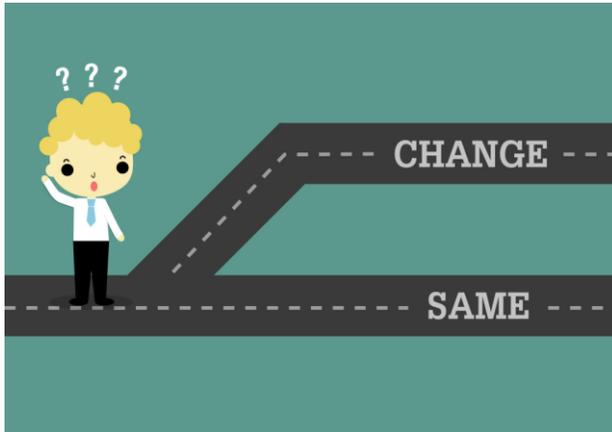


Proporcionarle antes de la explicación de un tema un listado de los aspectos y conceptos más importantes que el profesor va a exponer.



# ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LAS SESIONES

## INICIANDO LA SESIÓN



Explicar los posibles cambios en la rutina con antelación.



Instrucciones: breves y directas y se deben dar con un lenguaje sencillo y claro.



Pedirle que repita las instrucciones para asegurarse:

- entiende correctamente lo que tiene que hacer,
- cómo lo tiene que hacer,
- cuándo el trabajo está bien y
- cómo será evaluado.

# ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LAS SESIONES



## Durante la sesión

- Intercalar **tiempos de explicación y trabajo personal**.
- Utilizar estrategias para mantener el nivel de atención tales como la **gesticulación** y los cambios de entonación.
- Favorecer el **contacto ocular** con el alumno.
- **Simplificar al máximo la información** al explicar el procedimiento de realización de la tarea.
- Adjuntar **información visual** que guíe la tarea y facilite la secuenciación y organización de la misma.
- Ofrecer **modelos claros de ejecución** junto con las instrucciones.
- Asegurarse de la comprensión de lo explicado, realizando **preguntas sencillas y frecuentes** sobre los aspectos fundamentales de las explicaciones.
- El formato de los cuadernos y fichas de trabajo sea sencillo.
- Incluir **una o dos actividades por página**, dejando espacios en blanco entre ellas.
- Programación de alternativa con **respuestas creativas y activas** (no escritas) durante las clases.
- **Segmentar las tareas complejas** en fases y marcar un tiempo prudente para concluir cada fase.

## Finalizando la sesión

Realizar un resumen de la explicación y pedir al alumno que lo repita de manera privada o pública.

Explicar los temas y actividades a otro compañero les ayudará a su vez a ellos a consolidar sus propios aprendizajes.

Utilizar los últimos minutos de clase para asegurarse de que:

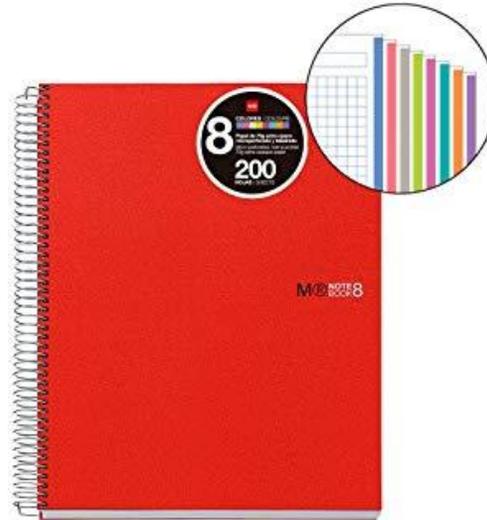
- Si se ha aplicado una estrategia, esta sea revisada y valorada.
- Si se ha aprendido algo nuevo, se han comprendido los aspectos fundamentales.
- Si se han mandado tareas para casa, se han apuntado correctamente.

## OTROS CONSEJOS



### Asígnale un alumno ayudante

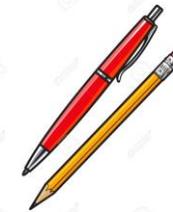
Recordarle apuntar los deberes, tocarle el hombro cuando no esté trabajando o no esté atendiendo para centrarlo; no molestarlo mientras se trabaja en clase y animarlo a trabajar. También le puede ayudar en alguna tarea que no sepa realizar.



### Utiliza el cuaderno único

### La Ley del 3 a 1.

Consiste en utilizar con él refuerzos positivos en una proporción de tres veces, por cada una que tengas que recriminar su conducta.

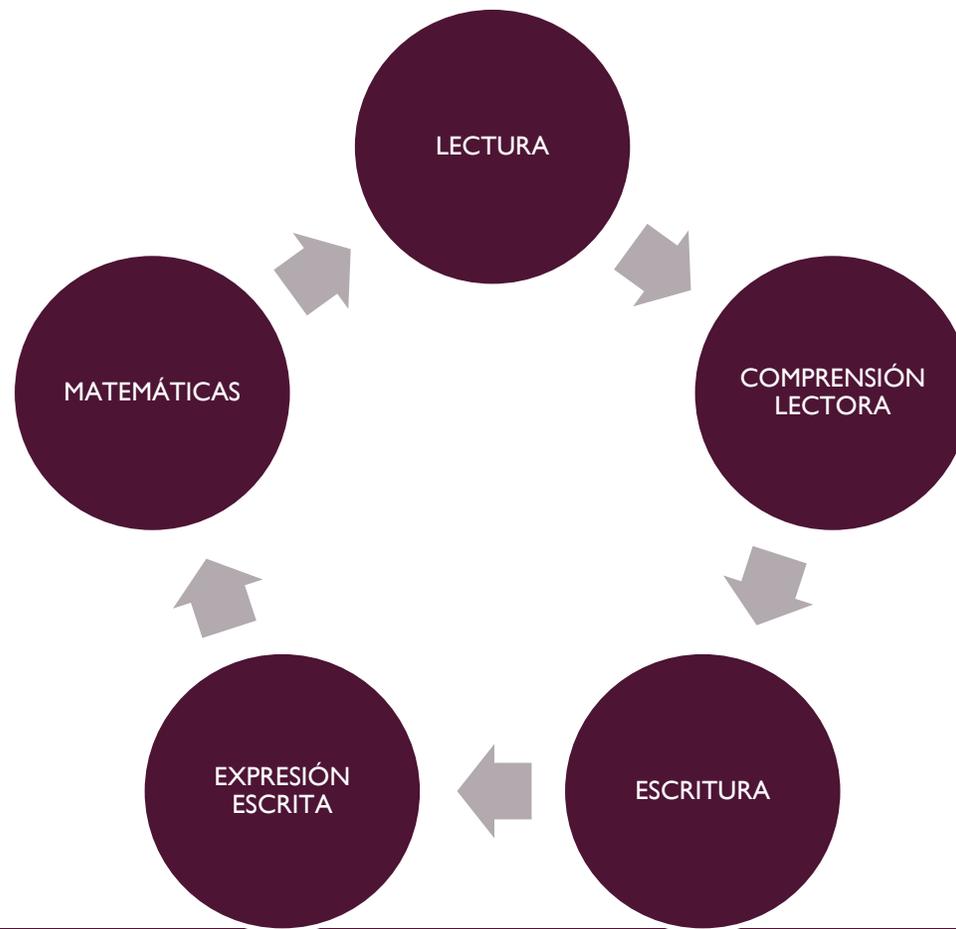


### Suprimir enunciados

Elegir la pauta y útil de escritura más adecuado.

### Sensibilizar al aula

Explicar claramente, pero sin necesidad de etiquetar, las necesidades del alumno/a y las medidas que se van a llevar a cabo (dar más tiempo en el examen, otro modelo de actividades, asignarle roles de responsabilidad, permiso para moverse cada poco tiempo, etc.)



# INTERVENCIÓN DESDE LAS ÁREAS

- Utilizar un sistema fonológico para el aprendizaje de la lectura y la escritura.
- Permitir la lectura silábica así como el seguimiento de la lectura con un marcador de cartulina, con el dedo, con el bolígrafo, etc. para favorecer los procesos lecto-escritores, evitando correcciones por el profesorado.
- Aumentar el tamaño de la letra y la distancia entre las líneas para fomentar la exactitud lectora.
- Facilitar una lectura en silencio o sub-labial previa para que se familiarice con el texto.
- Modelar la práctica lectora correcta: el profesor leerá el texto por párrafos antes de que los alumnos realicen la lectura.
- Desarrollar actividades de lectura en parejas donde un compañero que tenga una lectura fluida sirva de modelo
- Practicar la lectura conjunta en voz alta.
- Destacar aquellos aspectos de la lectura en los que se prevé que va a tener dificultades (determinadas palabras, signos de puntuación, etc.) mediante un subrayado, redondeándolo con color, una cruz, etc.

## DURANTE LA LECTURA

- Después de leer cada párrafo debe preguntarse si ha comprendido lo que contaba y el nivel de atención prestado. En base a eso debe marcar cada párrafo con +, ?, -
- Subrayar las ideas principales del texto.
- Escribir en un papel las ideas importantes, bien en texto bien en esquema.
- En textos comparativos → escribir en un texto las ideas clave de cada concepto para comparar y contrastar.
- En textos narrativos → hacer de “detective” haciéndose las preguntas más importantes sobre la información leída y apuntando las respuestas en una libreta: ¿quiénes son? ¿qué quieren contarme? ¿cuál fue el orden de los sucesos? ¿Qué ocurrió en primer lugar? ¿Y al final?
- En textos científicos → igual que en los narrativos, sintiéndose científico y preguntándose la causa, efecto y clasificación de las cosas.

## DURANTE LA LECTURA

- Utilizar los diferentes sentidos y vías para acceder al significado de las palabras y conceptos: ver la palabra escrita, dibujarla, asociarla con su imagen, etc.
- Previamente a la lectura, trabajar el vocabulario y los conceptos nuevos que vayan a aparecer en el texto.
- No obligar a leer en voz alta a un alumno que tiene dificultades (la lectura en voz alta no es una estrategia adecuada para mejorar la comprensión).
- Enseñar a descifrar el significado de las palabras nuevas por el contexto.
- Proporcionar tiempo para buscar las palabras en el diccionario.

## DESPUÉS DE LA LECTURA

- Poner título a cada párrafo.
- Hacer un esquema o mapa conceptual.
- Hacer preguntas sobre un texto para facilitar la memorización a largo plazo. Estas deben ser: preguntas literales (la respuesta está en el propio texto), interpretativas (la respuesta se infiere a partir de las ideas del texto) y críticas (requiere la reflexión propia).

## DESPUÉS DE LA LECTURA

- Ayudar a buscar las ideas principales y diferenciarlas de las ideas secundarias.
- Apoyarse en las preguntas claves (qué, cómo, cuándo, dónde y por qué).
- Utilizar organizadores gráficos y estrategias para dar sentido al texto:
  - Tablero del relato: dividir la hoja en secciones para que dibuje o escriba secuencialmente la historia en cada sección.
  - Gráficos o mapa del relato: identificar los personajes, la trama, la resolución, etc.
  - Perfiles gráficos: confeccionar un gráfico con los acontecimientos más importantes del texto leído.

- Reforzar la motricidad fina y la direccionalidad a través de ejercicios de preescritura.
- Utilizar técnicas de enseñanza multisensorial (utilizando el máximo de canales: auditivo, visual...) para ayudar a los alumnos con problemas de ortografía.
- Realizar diariamente caligrafía, bien seleccionada y en papel con doble raya (les facilita la referencia de arriba y abajo).
- Proporcionar tiempo para la corrección de su propia grafía.
- Proponer actividades de corrección mutua de grafía.
- Corregir únicamente las faltas de ortografía que hagan referencia a la regla ortográfica que se esté trabajando.
- Ser flexibles con los errores ortográficos en la realización de los trabajos, dando más importancia al contenido que a la forma.
- Practicar regularmente las palabras en el ordenador.
- Reducir la cantidad de texto a copiar.
- Construir un diccionario personal con aquellas palabras con las que tiene dificultades.

- Previamente a la escritura, realizar una lluvia de ideas, con o sin apoyo visual, que proporcione ideas, conceptos, vocabulario, etc.
- Enseñar los diferentes tipos de textos y la estructura de cada uno de ellos de una manera muy explícita.
- Emplear tarjetas o fichas para pensar, que les guíen en la planificación y producción del texto.
- Enseñar a tomar como referencia las preguntas claves: qué, cómo, cuándo, dónde y por qué.
- Permitir utilizar el ordenador como herramienta complementaria de aprendizaje. Realizar trabajos con ordenador.
- Elaborar un esquema con la información que se quiere desarrollar: personajes, trama, etc. Se podrá servir de fotos, dibujos...
- Ordenar la secuencia temporalmente.
- Elaboración:
  - Cada secuencia en un párrafo.
  - Utilizar conectores de discurso.
- Revisión del:
  - Contenido: comprensible, organizado...
  - Forma: ortografía, claridad y limpieza...

## NUMERACIÓN Y CÁLCULO

- Utilizar tablas de sumar y tablas de restar para agilizar el cálculo mental.
- Realizar juegos de cálculo mental.
- Realizar representaciones tanto de la suma como de la resta por medio de dibujos, puntitos...
- Trabajar las operaciones matemáticas por medio de juegos (dominó, parchís...).
- Utilizar columnas numéricas para el aprendizaje de los números en el que las unidades, decenas, centenas... sea el referente visual.
- Reafirmar los conceptos básicos aritméticos: significado del número, comprensión de símbolos, contar-descontar, componer-descomponer números, el valor que ocupa un número, propiedades asociadas a cada operación y estimación.

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Enseñar a subrayar los aspectos más relevantes del enunciado: datos, incógnitas, otros.
- Parcelar el espacio físico del problema en diferentes zonas: datos, pregunta, representación de operaciones, resultado.
- Exigir la comprobación del resultado.
- Si comete un error en una operación, pedirle que repita los pasos pero en voz alta para identificar dónde lo ha cometido.
- Permitir utilizar hojas cuadriculadas, para facilitar la correcta alineación de las cifras en las operaciones.
- Permitir que tenga las tablas de multiplicar a mano.
- Controlar el trabajo en espacios cortos, dejándole trabajar de forma autónoma pero estando atento a los posibles bloqueos.
- Acostumbrarle a utilizar el reloj para controlar el tiempo dedicado a cada fase.
- No obligarle a copiar los enunciados de los problemas, permitiendo que dedique ese tiempo a comenzar la resolución.
- Evitar los enunciados largos, si no son necesarios. Simplificar la complejidad.
- Dibujar los problemas o los conceptos más difíciles y abstractos.
- Facilitar una hoja de autoinstrucciones, que le ayude a interiorizarlas y convertirlas en hábito. La estructura en la resolución de problemas podría ser:
  - saco los datos,
  - rodeo las palabras que me indican qué operación debo hacer,
  - completo la operación,
  - doy el resultado,
  - repaso y compruebo que es posible.



# TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN



# TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN

## Técnicas cognitivas

- Terapia racional emotiva conductual
- Autoinstrucciones
- Solución de problemas
- Inoculación de estrés
- Autocontrol
- Entrenamiento neurocognitivo basado en funciones ejecutivas

## Técnicas de tipo social

- Habilidades sociales

## Técnicas para aumentar conductas (Conductual)

- Refuerzo positivo
- Refuerzo negativo
- Instigación
- Moldeamiento
- Modelado

## Técnicas para disminuir conductas (Conductual)

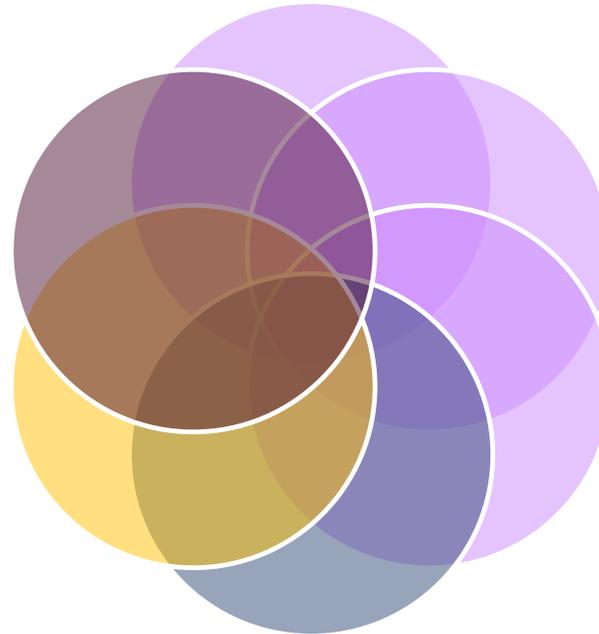
- Extinción
- Coste de respuesta
- Tiempo fuera
- Sobrecorrección
- Reforzamiento diferencial

## Sistemas de organización de contingencias: (Conductual)

- Economía de fichas
- Contratos conductuales

## Técnicas afectivo-emocionales:

- Relajación y Mindfulness
- Entrenamiento en control de la ira
- Comunicación no violenta



<p><b>TÉCNICA</b></p>	<p><b>ECONOMÍA DE FICHAS</b></p>
<p><b>DESCRIPCIÓN</b></p>	<p>“Es un sistema de administración de refuerzos mediante la utilización de fichas o puntos que el niño gana y canjea por premios.”</p>
<p><b>OTRAS CONSIDERACIONES</b></p>	<p>La estructura general de los programas de economía de fichas podría sintetizarse en las siguientes fases:</p> <p><b>Fase 1.</b> Selección del comportamiento a modificar.</p> <p><b>Fase 2.</b> Toma de decisiones sobre el tipo de fichas que se van a otorgar por la emisión del comportamiento deseado.</p> <p><b>Fase 3.</b> Confección del listado de privilegios por los que pueden cambiarse las fichas que se hayan conseguido.</p> <p><b>Fase 4.</b> Concretar el valor de las fichas y el de las conductas meta. Hay que asignar un valor a cada conducta meta y si se trata de una conducta compleja será necesario segmentarla en componentes y determinar el valor en puntos que tiene cada uno de ellos. La exigencia para conseguir las fichas irá volviéndose más exigente conforme se avance en el programa, garantizando su éxito al principio.</p> <p><b>Fase 5.</b> El intercambio de las fichas por los privilegios o premios establecidos debe hacerse al finalizar la jornada escolar, diariamente, al menos al principio.</p> <p><b>Fase 6.</b> Evaluación continua de la eficacia del programa añadiendo o suprimiendo objetivos o modificando el tipo de refuerzos en caso de que se considere conveniente.</p>

TÉCNICA	CONTRATOS CONDUCTUALES
DESCRIPCIÓN	“Consiste en establecer mediante una negociación un contrato entre el profesor y el alumno, en el que acuerdan cuál debe ser la conducta del niño y las consecuencias que va a obtener con su cumplimiento.”
OTRAS CONSIDERACIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se debe especificar el límite de tiempo de duración del contrato.</li><li>• Se debe incluir una consecuencia ligeramente aversiva si no se cumple lo pactado.</li><li>• Se debe incluir una bonificación adicional si se superan objetivos.</li><li>• Las conductas deben ser observables y registrables.</li><li>• Tan pronto como se verifique su cumplimiento debe administrarse la recompensa.</li><li>• Debe estar formulado en términos positivos.</li><li>• Se debe empezar por recompensa pequeña, y dejar las grandes para el final.</li><li>• El contrato debe ser revisable.</li></ul>

<b>TÉCNICA</b>	<b>ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA IRA</b>
<b>OBJETIVO</b>	Conseguir autorregulación emocional
<b>PROGRAMAS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>LA TÉCNICA DE LA TORTUGA (Schneider y Robin, 1990)</b></li><li>• <b>TÉCNICA DE CONTROL DE LA IRA (Huges 1988, en Miranda, Roselló y Soriano, 1998).</b></li></ul>

## La técnica de la tortuga (Schneider y Robin, 1990)

Dirigida especialmente a alumnado de infantil o primeros cursos de Primaria.

Se trata de una historia a través de la cual se intenta enseñar a controlar la agresividad, a analizar adecuadamente las situaciones y a responder de forma autocontrolada.

Se desarrolla en 6 fases:

- 1 y 2: se enseña a que al oír la palabra tortuga el niño/a debe cerrar los ojos, pegar los brazos al cuerpo y bajar la cabeza metiéndola entre los hombros, como una tortuga en su caparazón.
- 3 y 4: aprende a relajarse contrayendo y relajando los músculos.
- 5: generalización de ambas fases a los diferentes contextos y situaciones.
- 6: enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales.

### PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:



## VÍDEO SOBRE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

- La tortuga (Cuento para trabajar el autocontrol) - Técnica de Psicología Infantil – Minders - <https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXRs>

## Técnica de control de la ira (Hughes 1988, en Miranda, Roselló y Soriano, 1998).

Incluye razonamiento, reestructuración cognitiva con autoinstrucciones y relajación.

Se estructura en 7 fases:

1. Presentación del programa. Se explican los conceptos de “magnitud de la ira” a través de un termómetro emocional y los “indicadores de la ira” que son señales que nos avisan antes de que estalle:
  - conductuales: apretar puños, fruncir el ceño, etc.;
  - fisiológicos: sudoración, ansiedad, taquicardia, etc.;
  - emocionales: ideas negativas hacia el otro y hacia uno mismo.
2. Detención del pensamiento cuando llegan esos indicadores diciendo ¡stop!
3. Verbalización: *para, piensa, tranquilo, puedes controlarte, analiza la situación, no ha pasado nada grave.*
4. Entrenamiento en situaciones reales.
5. Introducción de la relajación completa.
6. Entrenamiento de la relajación parcial.
7. Entrenamiento de toda la secuencia.

<https://www.centroacadia.es/intervencion-ira-enfadados-ninos-adolescentes/>

Miranda, A. (Coord.). (2011). *Manual práctico de TDAH*. Madrid: Síntesis.

## Técnicas afectivo-emocionales



# LOS EMOTICANTOS

- Se trata de un proyecto basado en la Inteligencia emocional, la cual intenta desarrollar en los alumnos a través de diferentes vídeos con canciones que posibilitan una reflexión sobre los propios sentimientos y los de los demás.
- En su web podrás encontrar toda la información sobre este proyecto, además de enlaces a los vídeos que también están en youtube.
- <http://www.emoticantos.es>

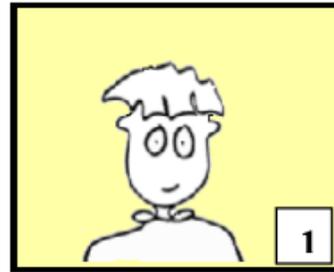


<b>TÉCNICA</b>	<b>AUTOINSTRUCCIONES</b>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Sistema mediante el cual Interrumpir la cadena de pensamientos incorrectos que el niño/a impulsivo/a elabora momentos antes de la solución de un problema, para sustituirlos por una secuencia de pensamientos útil en su resolución a través de la enseñanza de autoinstrucciones.
<b>OTRAS CONSIDERACIONES</b>	<p>Meichenbaum y Goodman (1971) desarrollaron el Entrenamiento Mediacional Cognitivo o Autoinstruccional, que ha sido adaptado por Isabel Orjales.</p> <p>Dicho programa de entrenamiento se componía de:</p> <div data-bbox="784 565 2354 1316"> <pre> graph TD     A[TIPOS DEMOLDEAMIENTO] --&gt; B[ABIERTO]     A --&gt; C[ENCUBIERTO]     D[FASES:] --&gt; E["Cinco fases que reflejan el intento de pasar de mecanismos de control externo de conducta a otros de control interno o autocontrol"]     E --&gt; F["1. MODELADO COGNITIVO: el terapeuta modela las instrucciones en voz alta, el niño/a escucha y observa."]     E --&gt; G["2. GUÍA EXTERNA: el niño/a realiza la misma tarea siguiendo las instrucciones del terapeuta quien verbaliza las autoinstrucciones en voz alta."]     E --&gt; H["3. AUTOGUÍA MANIFIESTA: el niño/a ejecuta la tarea verbalizando en alto y para sí mismo las autoinstrucciones"]     E --&gt; I["4. AUTOGUÍA ATENUADA: el niño/a trabaja susurrando para sí mismo las autoinstrucciones"]     E --&gt; J["5. AUTOINSTRUCCIÓN ENCUBIERTA: el niño/a utiliza su lenguaje interno para guiar en silencio su proceder."]           </pre> </div>

## TÉCNICA

## AUTOINSTRUCCIONES

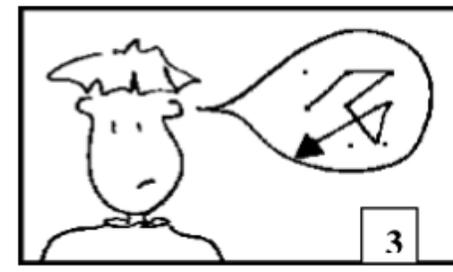
Las autoinstrucciones que detalla Isabel Orjales son las siguientes:



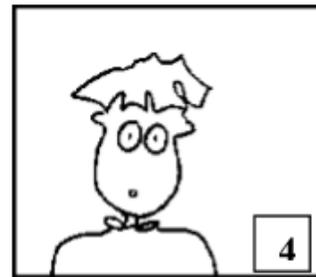
Primero, miro y digo  
todo lo que veo



¿Qué es lo que tengo que  
hacer?



¿Cómo lo voy a hacer?



Tengo que estar muy  
atento ( y ver todas las  
posibilidades de  
respuesta)



¡Ya puedo hacerlo!



¡Genial! Me ha  
salido bien



No me ha salido bien.  
¿POR QUÉ? (repasso  
todos los pasos)  
Ah! ¡era por eso!. Bien,  
la próxima vez no  
cometeré ese error.

Cuadro 1: Esquema de Autoinstrucciones Adaptado de Meichenbaum (1971) por Orjales (1991, pasos 2 al 6) y Esquema de Autoinstrucciones Ampliado (Orjales ,1999, pasos del 1 al 6).



# EXÁMENES Y EVALUACIONES



## ANTES DEL EXAMEN

- Programar las fechas de los exámenes con antelación mínima de una semana y coordinadamente entre el equipo docente, para evitar sobreesfuerzos y coincidencias de día.
- Colocar un calendario de exámenes visible en el aula.
- Comprobar la anotación de las fechas en la agenda personal.
- Informar a la familia de las fechas y contenidos del examen.
- Organizar un plan de preparación y estudio.
- Programar los exámenes en las primeras horas del día.
- Plantear preguntas cortas y enunciados directos.
- Diseñar exámenes cortos con más frecuencia, en vez de pruebas largas.
- Facilitar el texto escrito, evitando el dictado o la copia de los enunciados y/o preguntas.
- Incluir preguntas que impliquen respuestas breves.
- Realizar ejercicios con el formato de examen para familiarizarse con ellos y poder centrarse en los conocimientos el día de la prueba, incidiendo también en el aprendizaje del control del tiempo.
- Asegurarse de que tiene todo el material necesario para realizar la prueba de evaluación.

## ANTES DEL EXAMEN

- Aumentar el tamaño de la letra y el espacio para responder.
- Presentar un ejemplo de resolución de la tarea que se demanda en cada actividad.
- Simplificar el lenguaje empleado en los enunciados.
- Presentar al alumno las hojas secuenciadas.
- Si un enunciado incluye dos o más acciones presentarle las acciones como enunciados independientes.
- Rodearle o remarcarle algunas palabras clave de los enunciados de las preguntas.
- Utilizar en algunos ejercicios formatos de respuesta breve: tipo test, verdadero-falso...
- Dejar la posibilidad de realizar una evaluación oral de todos los contenidos o parte de ellos.

## DURANTE EL EXAMEN

- Situarle cerca del profesor/a para supervisar la concentración y evitar distracciones.
- Leer en voz alta, por parte del profesorado, los enunciados de las preguntas.
- Si un ejercicio se puede realizar de varias formas, indicarle cuál es la más adecuada para él.
- Verificar que entiende las preguntas.
- Ofrecerle un lugar libre de distracciones que favorezca su concentración.
- Si presenta dificultades para centrarse en la prueba, ayudarle a reconducir su atención.
- Informar desde el principio de cuánto tiempo se dispone para la prueba. Ir dando información del tiempo restante durante la realización de la prueba.
- Adaptar el tiempo necesario para realizar el examen.
- Supervisar que ha respondido a todas las preguntas.
- Recordar que repase sus respuestas antes de dar por terminado el examen.
- En los cursos superiores, si el examen dura más de una hora, permitirle un breve descanso saliendo del aula unos minutos.
- Secuenciarle las preguntas de examen: pedirle que responda solo a la primera o a las dos primeras; dejar que nos la enseñe; animarle a continuar con la tercera y cuarta... y así con las demás.

## DESPUÉS DEL EXAMEN

- Realizar un feed-back individual y en grupo de los aspectos positivos.
- Analizar de forma individual el tipo de errores realizados.
- Transmitir de forma individual cómo puede mejorar. Enseñar estrategias y búsqueda de alternativas a las dificultades que encuentra.
- Valorar su esfuerzo por aprender tanto como lo aprendido. El éxito no está tanto en el resultado como en el proceso.
- Utilizar otros instrumentos de evaluación debidamente ponderados: trabajo en clase, cuadernos, etc.



APP

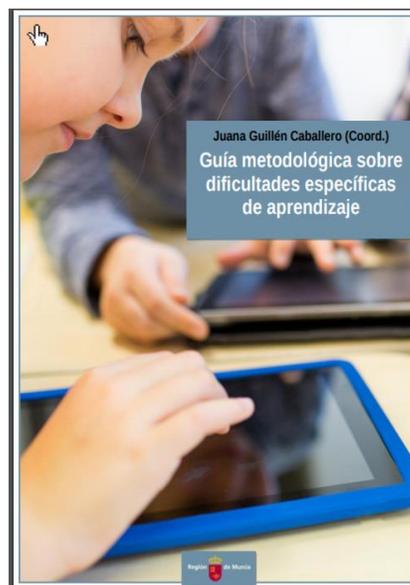


# APP PARA ALUMNADO CON TDAH



# ADEMÁS DE LAS APP VISTAS, PODRÁS ENCONTRAR MUCHAS MÁS EN:

- <https://pedernal.org/wp-content/cache/all/2015/03/30/apps-para-ninxs-con-tdah//index.html>
- <http://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/guiadea/doc/guiaDEA.pdf>



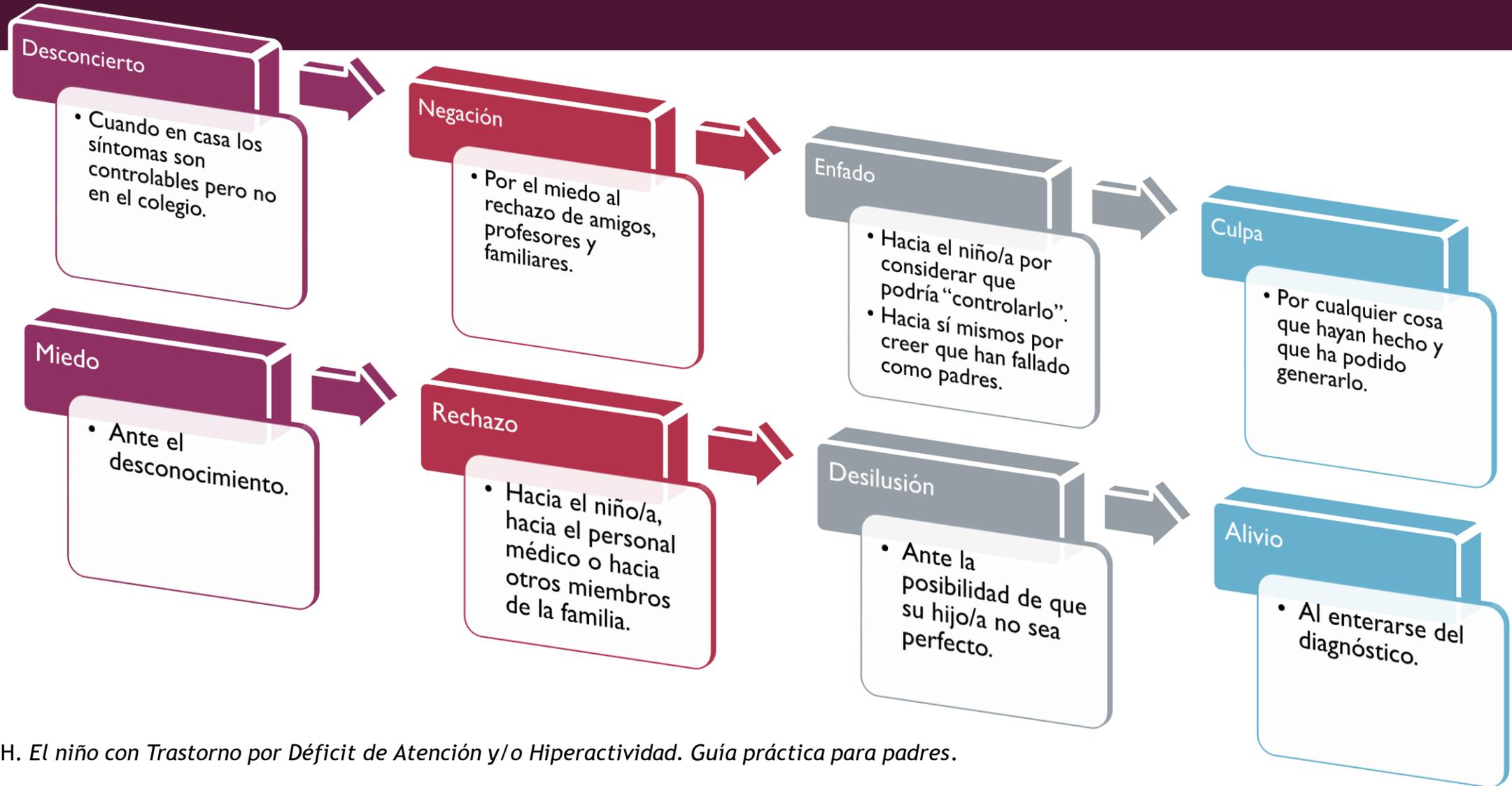
## 5.4.2. Apps para TDAH

Nombre de la app	Sistema	Coste	Idioma	Descripción	Función que contribuye a mejorar
Visual Attention Therapy <a href="http://tactustherapy.com/app/vat/">http://tactustherapy.com/app/vat/</a>	IOS	Gratis versión de prueba	ING.	Esta aplicación para utilizar en la terapia profesional sirve para mejorar la lectura, el reconocimiento de conceptos, la concentración, la memoria, la atención y la velocidad. Competencias para encontrar letras y símbolos con diferentes niveles de dificultad.	- Planificación. - Atención selectiva. - Velocidad de procesamiento. - Memoria.
Letris	IOS ANDROID	Gratis	ESP. ING.	Juego para construir palabras en el menor tiempo posible	Planificación. Atención selectiva. Velocidad de procesamiento
Respira, piensa y actúa (Sesame Street)	IOS				

### Recursos digitales concretos- APLICACIONES-APPS para mejorar la PLANIFICACIÓN:

Nombre de la app	Sistema	Coste	Idioma	Descripción	Función que contribuye a desarrollar	Trastorno
Visual Attention Therapy <a href="http://tactustherapy.com/app/vat/">http://tactustherapy.com/app/vat/</a>	-IOS	GRATIS versión de prueba	ING.	Esta aplicación para utilizar en la terapia profesional sirve para mejorar la lectura, el reconocimiento de conceptos, la concentración, la memoria, la atención y la velocidad. Competencias para encontrar letras y símbolos con diferentes niveles de dificultad.	- Planificación - Atención selectiva. - Velocidad de procesamiento - Memoria.	Dislexia/ disortografía TDAH
Letris	- IOS - ANDROID	GRATIS	ESP. ING.	Juego para construir palabras en el menor tiempo posible	- Planificación. - Atención selectiva. - Velocidad de procesamiento.	TDAH Dislexia/ disortografía
Respira, piensa y actúa (Sesame Street)	- IOS	GRATIS	ESP. ING.	Aplicación que ayuda a los niños a planificar toma de decisiones mediante historias sociales, así como a realizar respiraciones guiadas.	- Planificación. - Inhibición.	Cualquier tipo
Cut the rope	- IOS - ANDROID	Gratis	ESP. ING. ITA.	La estimulación de la memoria es también muy importante. Esta aplicación es un juego donde los niños deberán darle caramelos al dibujo protagonista que es un bicho verde. Es visualmente muy atractivo, además conforme avanza el juego el nivel de dificultad va subiendo; lo que estimula la mente de los niños. Tiene diferentes pantallas y les ayuda a recordar	- Memoria - Atención - Planificación - Inhibición de respuesta	TDAH

# PRINCIPALES REACCIONES ANTE EL TDAH DE SUS HIJOS



# ORIENTACIONES PROACTIVAS PARA FAMILIAS

•Proporcionar un ambiente familiar estructurado y un clima afectivo estable

•No activar al niño/a con un comportamiento personal desajustado

•Poner límites educativos claros y adecuados a la capacidad del niño/a

•Favorecer la autonomía personal del niño/a

•Crear buenos hábitos de estudio

•Modelar conductas reflexivas

•Reforzar su autoestima

•Generalizar la utilización de autoinstrucciones y demás dinámicas iniciadas en la escuela

•Favorecer el contacto controlado con otros niños/as

•Buscar información de fuentes fidedignas y expertos.

Seleccione bien la información proporcionada por las redes.

Busque una evaluación y un tratamiento profesionales.

Ambos cónyuges deben estar implicados y formar equipo.

Busque apoyo de otros padres a través de las asociaciones y federaciones.

Aprender a manejar el enfado, la amargura y mantener una actitud positiva.

# LA COORDINACIÓN CON LA FAMILIA

A través de:

Para transmitirles información relativa a:

Reuniones  
periódicas

Agenda

Email

Apps  
educativas

Evolución  
general

Deberes y  
tareas de  
estudio

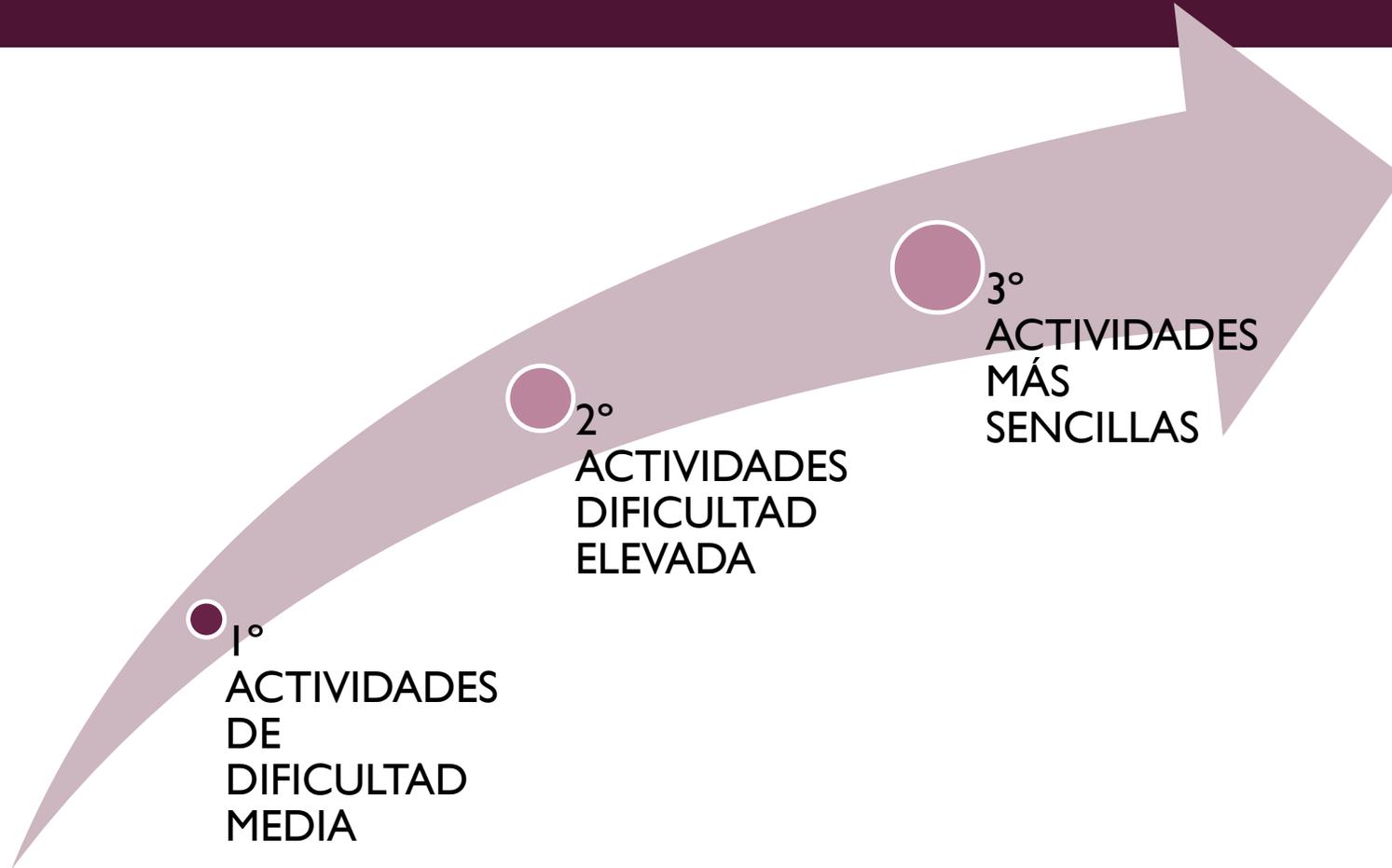
Fechas de  
controles o  
evaluaciones y  
el contenido  
que abarcará

Fechas de  
entrega de  
trabajos y  
lo que  
deberán  
contener

Los libros  
que deben  
leer y las  
fechas  
límite

# RUTINA DE ESTUDIO

Recomendaciones



# ORDENAR LA MOCHILA

Recomendaciones

## LOS LIBROS DEBEN DE ESTAR SIEMPRE CON LA PORTADA MIRANDO HACIA LAS ASAS DE LA MOCHILA

- la mayoría de las veces tenemos la mochila arrimada a la mesa o colgada en el respaldo de la silla, por lo que te será más cómodo colocarlos de este modo.

## TENER LAS LIBRETAS DE CADA ASIGNATURA DENTRO DEL LIBRO CORRESPONDIENTE

- Sé siempre en qué página estoy y dónde tengo que comenzar en mi libreta.
- Evito escribir al revés en mi libreta o dejar hojas en blanco.
- Soy super rápido porque sólo tengo que abrir el libro por donde está la libreta y evito andar rebuscando en mi mochila.
- Puedo invertir mi tiempo en estar atento, no me pierdo nada y soy ordenado.
- Coloco la espiral de la libreta hacia afuera: así no se me arrugan las hojas.

## SI UNA LIBRETA CORRESPONDE A DOS ASIGNATURAS, COLÓCALA ENTRE LOS DOS LIBROS CORRESPONDIENTES.

- Rotular el canto superior del libro con el nombre de la asignatura o, si son de préstamo, les pongas una pegatina.
- Usar un código de colores para cada asignatura.

# ESTUCHE Y UTENSILIOS

Recomendaciones



## CARPETA

Para guardar las fichas.

Que no sea aparatosa ni difícil de manejar.

Con velcro en vez de con gomas.

Que se abra por la parte superior y que esté subdividida en apartados.



## Estuche

Debe ser sencillo y pequeño (que entren una goma, un lápiz, un par de bolis y un sacapuntas)

No utilices un estuche de muchos compartimentos o cremalleras.

Otro estuche con el resto del material.

## AGENDA

Recomendaciones

### DEBERES

- Estructurada en:
  - Asignatura – página – ejercicios

### EXÁMENES

- Estructurada en:
  - Asignatura – temas – fecha - nota

## TARJETAS O FLAS CARD

- Para sintetizar la información.
- Pueden servir de autoinstrucciones para una tarea.
- Favorece la memoria visual.
- Para resolver ejercicios, preparar un examen, etc.

## PÓSTER

- Se va completando a lo largo del tema.
- Incluye información de texto e imágenes.
- Favorece la memoria visual.
- Dejarlo en un lugar visible (pared).

## GRABACIONES

- De un tema o lección.
- Se potencia la memoria auditiva.

## REGLAS MNEMOTÉCNICAS

- Para la asociación y simplificación de contenidos:
- Crear historias con datos.
- Acrónimos
- Acrósticos

## ROLEPLAYING

- Explicar la lección como si fuera el profesor/a

## PÓSTIT

- Para resaltar la información más relevante

## ESQUEMAS, RESÚMENES Y MAPAS CONCEPTUALES

- Graduar el nivel de complejidad:
  - Darle el esquema con huecos a rellenar.
  - Ayudarle en el subrayado de lo más importante.
  - Supervisión final del resultado.

# CLAVES PRÁCTICAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL Y LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN LOS HIJOS E HIJAS

- **CEAPA** ha elaborado una **guía en formato cómic** que ofrece una serie de **estrategias para fomentar el autocontrol, la autonomía, la tolerancia a la frustración y el control de la ira.**
- En él se presentan situaciones de la vida cotidiana en la que madres y padres ayudan a sus hijos a conocer sus recursos, a aceptar sus posibilidades y limitaciones, a ajustar expectativas, para poder sortear sus propios muros con inteligencia, fortaleciendo su motivación para continuar su camino y no quedarse bloqueados delante de cualquier obstáculo.

Claves prácticas para fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas



# ASOCIACIONES FEDERADAS EN CASTILLA Y LEÓN



FACYL-TDAH. Federación de asociaciones de Castilla y León de TDAH.



FUNDAICYL. Fundación de ayuda a la infancia de Castilla y León.



BURGOS

- ABUDAH. Asociación burgalesa afectados por el déficit de atención e hiperactividad
- AMIDAH. Asociación Mirandesa de Afectados por el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad.
- Asociación Arandina de TDA-H y TGD.



ÁVILA

- ABUPHI. Asociación Abulense de Personas Hiperactivas



LEÓN

- ADAHBI. Asociación de déficit de atención con o sin hiperactividad de El Bierzo
- ADAHIAS. Asociación de afectados de déficit de atención por el trastorno de déficit de atención con o sin hiperactividad Astorga.
- ALENHI. Asociación Leonesa de Afectados por el Trastorno de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.



SALAMANCA

- ASANHI. Asociación salmantina de niños hiperactivos

PALENCIA

- ASOCIACION TDA-H PALENCIA

VALLADOLID

- AVATDAH. Asociación vallisoletana de afectados por trastorno de déficit de atención con o sin hiperactividad

ZAMORA

- AZADAH Zamora. Asociación Zamorana de Afectados por el TDAH





GRACIAS POR SU ATENCIÓN

