

ORIENTACIONES FAMILIAS ALUMNOS TDA-TDAH DURANTE LA CUARENTENA

CONSEJOS PREVIOS:

Rutinas diarias: es esencial mantener unas rutinas diarias y establecer los nuevos horarios de funcionamiento (ya que NOS VAMOS A QUEDAR TODOS MUCHO TIEMPO EN CASA). Es importante mantener estas rutinas especialmente cuando en la familia hay algún niño con TDAH o TDA.

Establecer horarios fijos de trabajo escolar: utilizar las primeras horas de la mañana, establecer tiempos de descanso en la realización de las tareas, preparar adecuadamente el lugar de trabajo (intentar que tenga luz natural, con el menor tipo de ruidos, eliminar estímulos distractores innecesarios y tener al alcance sólo el material necesario para nuestro trabajo.

Dotarles de responsabilidades en el hogar: que aumenten su competencia y autonomía personal y por tanto refuercen su autoestima.

Utilizar los tiempos de juego en familia para divertirte con juegos de mesa: que mejoran la atención, concentración, memoria y facilitan el desarrollo de las funciones ejecutivas y la resistencia a la frustración (asumir las reglas, ganar y perder, etc...). Entre los juegos de mesa, señalamos memorys, juegos de cartas, lince, parchís, oca, damas, ajedrez, domino, etc...

Hacer turnos de los recursos tecnológicos sin abusar de ellos, por ejemplo: podemos ver alguna película y realizar comentarios sobre ella. Jugaremos al juego de las preguntas, ganará el que haya estado más atento a la película, inventaremos otro final, describiremos a los personajes, introduciremos nuevos personajes, etc... Con esta actividad-juego trabajaremos la atención, memoria de trabajo y el lenguaje oral.

Realizar sesiones de movimiento, desde aquellos deportes de mayor descarga motora, dependiendo del espacio del que dispongamos (saltar, correr, jugar con la pelota, etc...), hasta movimientos que supongan una mayor relajación y concentración (posturas de yoga infantil, milfundes, jugar a relajarnos siendo estatuas, aprender a relajar partes de nuestro cuerpo (brazos, piernas, cuello...).

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES QUE PODEMOS REALIZAR EN CASA.

Todas estas actividades reducen el nivel de actividad, impulsividad y les ayudan a concentrarse trabajando y potenciando las funciones ejecutivas (atención, ejecución, seguimiento de instrucciones y autorregulación).

Jugar al Memory: se podría elaborar un memory casero dependiendo de la edad del niño y los intereses para que sea lo más interesante y atractivo para ellos. Se elaboran tarjetas por parejas (con fotografías, dibujos, números, recortes de revistas, etc...), siempre tiene que haber dos tarjetas iguales.

Jugar con puzzles: los puzzles, adaptados a la edad y preferencias, también pueden ser una actividad muy divertida para trabajar con los niños con TDAH y TDA. Los puzzles les permiten centrarse en una tarea y trabajar la atención y la motricidad.

Buscar objetos escondidos en láminas con distractores o jugar a buscar el intruso: Una buena actividad para trabajar con niños TDAH-TDA es buscar objetos dentro de láminas que tengan muchas cosas. Se trabajará con láminas con dibujos muy completos (por ejemplo, una ciudad donde haya muchos edificios, tiendas distintas, gente en bicicleta, animales...). Cuantos más elementos tenga el dibujo, más dificultad tendrá la tarea y mayor exigencia. Se trata de animar al niño a buscar determinados elementos, por ejemplo, “¿cuántos edificios ves en la fotografía?”, “¿cuántos gatos hay?”, “encuentra la panadería”, “encuentra las chicas con el pelo largo”. Les ayudará a centrarse en una actividad, mantener la atención y supondrá un reto para ellos.

Jugar con laberintos: actividad fácil, divertida y útil para trabajar la atención y la planificación son los laberintos. Para ello, trabajaremos con laberintos distintos aumentando el grado de dificultad. Diremos al niño instrucciones como “presta atención y recuerda que no puedes tachar las líneas del borde del laberinto”, “hazlo con calma y atención, comienza aquí y encuentra la salida del laberinto”. El niño debe prestar atención a la tarea y planificar cómo debe realizarla para lograr encontrar la salida.

Jugar con mapas o globos terráqueos: actividad adaptada al nivel de desarrollo y aprendizaje del niño permitiéndoles repasar conceptos escolares. Para ello, solo necesitas mapas: de la propia Comunidad Autónoma, del País, de Europa, del Mundo o también una bola del mundo. Le vas pidiendo al niño frente al mapa o globo terráqueo que te busque un lugar concreto, por ejemplo, “encuentra Málaga”, “encuentra París”, etc. De este modo, el niño debe prestar atención a la tarea para solucionar aquello que se le está demandando. Para aumentar la complejidad puedes utilizar el cronometro y marcar los tiempos.

Jugar a aprender un sistema de Autoinstrucciones: para, piensa y actúa: entrenar al niño en esta secuencia de autoinstrucciones, puede elaborar el niño la suya propia a partir de este ejemplo y personalizarla, una vez interiorizada aprenderemos a “ RECITARLA Y APLICARLA”. Para trabajar las autoinstrucciones, las premisas son “Para, piensa y actúa”. Es una técnica cognitiva que pretende trabajar con los niños la mejora de la impulsividad y el autocontrol . Se trata de seleccionar al principio, por ejemplo, una conducta inadecuada que suele repetir: “levantarse de la mesa mientras se come”. Las autoinstrucciones deben ajustarse a cada niño, viendo lo que sea necesario para cada uno. Se las debe decir mentalmente y aplicarla ante conductas impulsivas. Para ello, las autoinstrucciones son útiles para que cuando el niño note el impulso de levantarse debe pensar: “Párate. ¿Qué es lo que tengo que hacer? Ahora mismo tengo que estar sentado. Puedo conseguirlo. Voy a estar un poco más de tiempo sentado”. De este modo, se pretende que retrase un poco más la impulsividad de hacer esa conducta en ese momento determinado y aumente su capacidad de autocontrol.

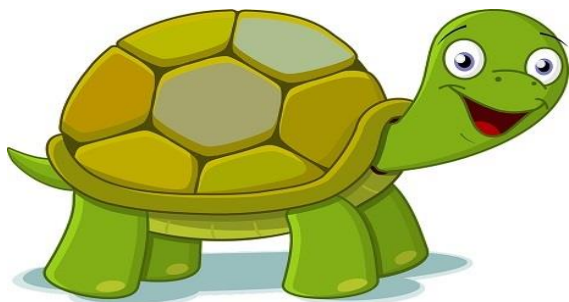
Jugar a trabajar con el efecto Stroop

Red
Green
Blue

El efecto Stroop es muy útil para trabajar la impulsividad. Se trata de una tarea donde el color no corresponde con la palabra. Por ejemplo, la palabra AMARILLO está escrita en color rojo, la palabra ROJO está escrito en color azul o la palabra VERDE está escrita en amarillo. Se trata de que el niño diga el color en el que está escrita la palabra AMARILLO,

es decir, debería decir “rojo”, pero tenderá a leer la palabra, por lo que debe inhibir y decirlo correctamente.

Aprender la técnica de la tortuga mediante un juego:



Para trabajar la impulsividad, también puede ser muy adecuada la técnica de la tortuga. Tenemos que indicarle al niño que en determinados momentos, nos vamos a convertir en una tortuga y debe saber cómo se comportan las tortugas. Pueden ir caminando con la cabeza y las patas por fuera pero cuando sienten que alguien las amenaza, se esconden y dejan a la vista solo el caparazón. Debemos indicarles que ellos pueden comportarse de ese modo. Así, cuando el sienta que no puede controlarse, puede convertirse en una tortuga y esconderse dentro de su caparazón. Se le anima a que piense cosas agradables, a que deje volar el enfado o las emociones desagradables y que se relaje.

Juegos de similitud: para trabajar la atención, podemos imprimir y plastificar muchas imágenes con distintos dibujos de colores. Imprimiremos un montón de imágenes o figuras de color rojo, otros de color azul, de color verde, amarillo... Cuando vayamos a trabajar con el niño, las mezclaremos todas e iremos pidiéndole una serie de consignas. Por ejemplo, “dame solo las tarjetas con objetos de color rojo”. Si son figuras geométricas (incluimos círculos grandes, círculos pequeños, cuadrados azules grandes, cuadrados verdes pequeños...). Podemos hacer todas las combinaciones y le pedimos al niño consignas específicas. Por ejemplo: “dame solo los triángulos pequeños”, “dame los círculos grandes azules”. Obviamente, esta tarea se adecuará al nivel que tenga el niño.

Jugar al bingo: El bingo también es una actividad muy adecuada para trabajar la atención, dado que le damos al niño una serie de números que leemos en voz alta y él, con distintos cartones, debe centrar la atención para buscar si tiene el número que ha sido extraído. Si no presta atención, es muy fácil que no seas capaz de seguir el juego. Utilizaremos reforzadores premios que animen al niño a participar (por ejemplo; quien gana elige el menú de la cena, elige película que ver, etc...)

TAREAS – ACTIVIDADES PARA TRABAJAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y QUE LAS PODEMOS REALIZAR EN “ CASA”.

<p>ATENCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar tres, cuatro o cinco cosas (según la edad) que pueda encontrar en casa y pedirle que las traiga para comprobar que ha atendido al listado. • Decirle una palabra o un número. A continuación, recitar un listado de palabras o números, entre los que se encuentre el anterior, y pedirle que haga una señal cuando lo escuche. • Colocar diferentes elementos en una mesa, en un orden determinado. Variar luego el orden para que vuelva a colocarlos en el modo inicial. • Guardar varios objetos en una caja, cerrarla y pedirle que repita el nombre de todos los objetos que están en su interior. • Disfrazarse con varios adornos y quitarse algunos para que descubra cuáles han desaparecido.
<p>MEMORIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender canciones infantiles. Las rimas de las canciones infantiles son formas sencillas pero efectivas para estimular la memoria de los niños. • Secuencia de números , por ejemplo diles: 4 – 8 – 3 – 9. Luego pide que ellos la repitan. A continuación, diles que repitan la secuencia de números, pero al revés: 9 – 3 – 8 – 4. Puedes utilizar 3 o 2 números en vez 4. Se puede hacer esta actividad con lápiz y papel o bien de manera verbal. Además, se puede realizar de manera individual para identificar

	<p>dificultades, en el caso de que las haya.</p> <ul style="list-style-type: none">• Repetir palabras. Se le muestra al niño una serie de palabras. Por ejemplo:<ul style="list-style-type: none">✓ Alfombra✓ Amar✓ Automóvil✓ Calabaza✓ Color✓ Decir✓ Jazmín✓ Pincel✓ Sufrir✓ Temer✓ Tuerca✓ Huemul✓ Anfitrión✓ Cajón <p>Luego se quitan las palabras del frente del niño y se les pide que las escriban anotando aquellas que recuerden. La extensión de las palabras se adaptará a la edad de niño. Siempre hay que tener en cuenta las edades de los niños y se puede ir ejercitando hasta que los niños recuerden más cantidad de palabras con la repetición de dicha actividad.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hicimos ayer?. Esta actividad consiste en un juego mediante el que se les pide al niño que relaten o escriban todo aquello que hicieron el día anterior. Para complicar un poco la actividad se les puede pedir que anoten los hechos en orden cronológico.• ¿Qué ha cambiado?. Para fomentar la memoria visual se colocan determinados objetos en una habitación en el hogar. Se le pide a los niños que intenten memorizar dónde se encuentra cada uno de los
--	--



	<p>objetos. Luego de unos 5 minutos se les pide que salga de la habitación y se realizan cambios sutiles. A continuación, se le indica que diga que objetos han cambiado de lugar.</p>
<p>LECTOESCRITURA- SEGMENTACIÓN DE FRASES</p>	<p>Os aconsejamos realizar actividad de segmentación. Divide las frases que componen el siguiente poema de Jaime Sabines- segmenta las palabras y descubre las frases:</p> <p>Trato de describir en la oscuridad tu nombre.</p> <p>Trato de describir que te amo</p> <p>Trato de decir a oscuridad todo esto.</p> <p>No quiero que nadie se entere,</p> <p>Que nadie me mire a las tres de la mañana</p> <p>Paseando de un lado a otro de la estancia,</p> <p>loco, lleno de ti, enamorado.</p> <p>Iluminado, ciego, lleno de ti, derramándote.</p> <p>Digo tu nombre contodo el silencio de la noche,</p> <p>Lo grito mi corazón amordazado.</p> <p>Repito tu nombre, vuelvo a decirlo,</p> <p>Lo digo incansablemente,</p> <p>Y estoy seguro que habrá de amanecer</p> <p>Para niños pequeños se comenzarán con segmentación de palabras sencillas.</p>



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

EOE LEON2