



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “UNA RENTABLE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL NIÑO CON TDAH”

AUTORÍA M <sup>a</sup> del Rocío Escalera García
TEMÁTICA “Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad”
ETAPA E.I. (2º ciclo. 3er. Curso) y E.P.

### Resumen

Con este escrito pretendo explicar una manera eficaz de abordar el TDAH desde el aula ordinaria a la vez que sencilla si se siguen unos pasos mínimos. Para ello hay que intervenir con el alumno, con sus compañeros y con sus padres. El eje de esta respuesta es un *tratamiento cognitivo-conductual* que difiere en parte de lo que habitualmente suelen ser estos tipos de tratamientos; como consecuencia de experimentar lo que ofrece más resultados positivos en la práctica diaria.

### Palabras clave

TDAH, alumno\*, tutor, compañeros, padres y tratamiento cognitivo-conductual.

### 1. INTRODUCCIÓN

Son razonables las posibilidades que existen de que os encontréis a lo largo de vuestros años de trabajo con un alumno diagnosticado con TDAH, eso si no habéis tenido ya esa “experiencia activa”, pues las estadísticas hablan de que entre el 8 y el 10% de la población infantil española presenta este problema.

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad es un cuadro sintomático tremendamente heterogéneo desde el punto de vista clínico del pronóstico. Se caracteriza básicamente por una atención débil y dispersa, impulsividad e inquietud motriz exagerada para la edad del niño y sin carácter propositivo.

\* Se hace uso del masculino para generalizar y evitar continuas repeticiones.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

En la mayoría de los casos el origen de todo ese “repertorio de conductas” vienen determinadas por las propias alteraciones hiperactivas, inseparables del trastorno, pero también a este origen se suman la necesidad que estos niños sienten de llamar la atención por desajustes afectivos a nivel familiar o como consecuencia de influencias familiares, ya que en muchos casos imitan modelos con falta de control de los impulsos emocionales.

A continuación vamos a exponer algunas *ideas útiles* a la hora de abordar este tema y lo vamos a hacer a través de la exposición de una experiencia real. Se trata de un niño escolarizado en 1º de educación primaria en el tiempo que comienzo a abordar su tema, su situación preocupa por ser bastante negativa tanto en lo académico como en lo comportamental (agresividad verbal y conductual). Siendo en casa la situación más grave si cabe, por el modelo conductual puesto en práctica por parte de la madre (mujer sumamente nerviosa...). Todo ello hace necesario una respuesta urgente desde el centro que contempla el trabajo con el alumno, pero también con sus compañeros y padres.

## 2. INTERVENCIÓN

La puesta en práctica de esta respuesta supone abordar la labor en varias etapas: etapa de preparación, etapa de desarrollo y etapa de evaluación y conclusiones.

En la **etapa de preparación** se recoge información relacionada con el alumno y su entorno cercano gracias a las *entrevistas* mantenidas con sus padres y con sus compañeros. También se lleva a cabo la *observación directa* del niño en su medio a la hora de relacionarse con sus iguales y con los adultos que le rodean.

Asimismo los datos obtenidos de la “*Escala revisada de Conners para padre*”s y la “*Escala abreviada de Conners para maestros*” también pueden ser de gran ayuda a la hora de formarnos una idea lo más real posible sobre nuestro alumno en cuestión.

Ya en la **etapa de desarrollo** hay que diferenciar entre el trabajo realizado con el alumno, con el grupo-clase y con los padres.

Con el alumno se pone en práctica un tratamiento cognitivo-conductual que contempla “técnicas comportamentales” y “técnicas cognitivas” (autoinstrucciones y autorrefuerzo).



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

La *técnica de Ganancia de Puntos* (técnica comportamental) se pone en práctica del siguiente modo:

En tres cartulinas de distintos colores se escriben enunciadas en positivo las tres conductas a extinguir del alumno que más distorsionan la vida en el aula. El cumplimiento de cada una de ellas conlleva la obtención de unas tarjetitas con uno, dos ó tres puntos, en función de la mayor o menor dificultad que supone la ejecución por parte del alumno. Ejemplo:

1 PUNTO

→ REALIZARÉ LOS TRABAJOS DE CLASE CON ATENCIÓN Y GANAS DE HACERLOS BIEN.

2 PUNTOS

→ OBEDECERÉ A MI MAESTRA PORQUE ELLA SABE LO QUE ES MEJOR PARA MÍ.

3 PUNTOS

→ NO INSULTARÉ NI PEGARÉ A MIS COMPAÑEROS DE CLASE NI DEL COLE.

Las tarjetitas de los puntos tendrán el mismo color que las cartulinas en las que están escritas las conductas con las que se relacionan, para facilitar al niño la asociación premio – conducta. Además dichas tarjetas irán firmadas por el tutor por detrás, para darle aún más importancia al hecho de la obtención de las mismas.

Asimismo en una cartulina tamaño A4 se escribe su nombre y se pega un sobre porta – puntos que él mismo decora y donde se van guardando los puntos que consigue cada día.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Al final de cada semana se suman los puntos y se canjean por un reforzador, pero sólo en el caso de que el alumno haya conseguido igual o mayor puntuación que la previamente estipulada por el maestro cada lunes.

El número de puntos que el alumno debe conseguir será mayor a medida que avance el proceso de modificación conductual. Para fomentar la tarea se utiliza el siguiente registro diario:

#### Registro diario del alumno con TDAH.

FECHA	CONDUCTA DE 1 PUNTO	CONDUCTA DE 2 PUNTOS	CONDUCTA DE 3 PUNTOS	TOTAL PUNTOS	OBSERVACIONES
-------	---------------------	----------------------	----------------------	--------------	---------------

Algunos ejemplos de reforzadores son: material escolar, alguna golosina, póster con su personaje favorito, etc.

Al final de este proceso, cuando ya haya mejorado la conducta del alumno, los reforzadores materiales se irán sustituyendo en semanas alternas por reforzadores sociales o reforzadores presentes en la dinámica del aula (ser el encargado de repartir, ocuparse de borrar la pizarra, controlar el correcto reciclaje en la clase, etc.), para más tarde ser sustituidos completamente por estos últimos reforzadores sociales y reforzadores presentes en el medio.

Siguiendo con la intervención individual con el alumno, toca explicar ahora una de las posibles formas de entrenarlos en el uso de las *autoinstrucciones* y *autorrefuerzo* indicadas para instaurar en el alumno respuestas contrarias al exceso de actividad, fundamentalmente tareas escolares que necesiten atención para su resolución.

El entrenamiento se divide en cuatro pasos principales:

1. La profesora realiza la tarea (conducta incompatible con el exceso de movimiento) verbalizando instrucciones en voz alta.
2. El alumno hace la tarea siguiendo las instrucciones que le da la profesora en voz alta.
3. El alumno realiza la tarea mientras se proporciona instrucciones así mismo en voz alta.



ISSN 1988-6047      DEP. LEGAL: GR 2922/2007      Nº 16 – MARZO DE 2009

4. El alumno se “cuchichea” así mismo las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.

Una vez el alumno consiga interiorizar este último paso es momento de poner en práctica el *auto-refuerzo*. A mí me va bien trabajarlos inicialmente verbalizados hasta conseguir que el alumno se los aplique a nivel encubierto. Por supuesto también les enseño instrucciones que suponen una alternativa del dominio del fracaso y autoelogios por los nuevos intentos que realizan. Son del tipo siguiente: “no consigo centrarme, prestaré más atención la próxima vez”; “bien por mí, he sido capaz de conseguirlo”; “esta vez prestaré más atención porque soy capaz de hacerlo”; “ya me sale bien”; “bien, lo he conseguido”; “ya sabía yo que al final lo conseguiría”, etc.

En cuanto al trabajo realizado con el grupo-clase dos son los tipos de actividades que se llevan a cabo: relajación y fichas.

La primera de ellas consiste en una *relajación muscular progresiva*. La relajación constituye la llave de muchos aprendizajes, especialmente de aquellos que tienen conexión con la motricidad y por lo tanto tiene una incidencia importante en el conjunto de los aprendizajes escolares.

Este entrenamiento lo llevará a cabo el maestro en el aula contando con los medios necesarios para ello: radio y CD de música relajante. Se bajarán las persianas y los niños permanecerán “recostados” sobre sus asientos. Puede realizarse después del recreo aprovechando que suelen llegar en general más inquietos.

Los pasos y la manera de dirigirse a vuestros alumnos podría ser la siguiente:

- “Estáis sentados tranquilamente. Estáis con los ojos cerrados, no veis nada y no os preocupa ver nada. Estáis tranquilos y a gusto.

*Os voy a ir diciendo algunas cosas que tenéis que hacer. Cada vez que contraigáis alguna parte del cuerpo que yo os diga, concentraros en sentir la diferencia entre esta situación y la anterior, cuanto teneis los músculos flojitos. Es muy importante.*

- Apretad el puño izquierdo –notad la tensión en la mano y el antebrazo-, relajaros.
- Apretad el puño derecho –notad la tensión en la mano y el antebrazo-, relajaros.
- Levantad el brazo izquierdo hacia arriba y estirad los dedos levantados hacia el techo.
- Lo mismo con el brazo derecho.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

- Tocaros los hombros con los dedos, levantad los brazos, notad la tensión de los brazos. Relajaros.
- Arrugad la frente todo lo fuerte que podáis. Relajaros.
- Apretad los ojos con fuerza. Notad la tensión en toda la cara.
- Apretad los labios con fuerza. Notad la tensión en el cuello y la barbilla.
- Colocad la cabeza hacia atrás. Presionad con fuerza y relajaros.
- Vais a arquead la espalda. Debéis aguantar un ratito. Relajaros.
- Tomad mucho aire por la nariz. Retenedlo dentro y notad la presión en el pecho y en la espalda. Dejadlo ir suavemente.
- Tensad el estómago con fuerza. Relajaros.
- Tensad los glúteos haciendo presión sobre la silla. Notad la tensión. Relajaros.
- Estirad las piernas y a continuación contraedlas con fuerza. Relajaros.
- Levantad hacia arriba los dedos de los pies. Notad como la tensión sube por las piernas Relajaros.”

El segundo tipo de actividades realizadas con el grupo lo constituyen una serie de *fichas* que trabajan valores y conductas no frecuentes o inexistentes en los niños con TDAH. Se realizan con el total de los alumnos porque tienen un carácter grupal y buscan el que los alumnos adquieran los instrumentos básicos para comunicarse con los demás, participen en situaciones de comunicación oral, comuniquen de modo sencillo ideas, preferencias, etc., mejoren el vocabulario básico para comunicarse con sus compañeros y con el profesor...

Las fichas tratan entre otros temas:

- Los saludos → Aborda la educación cívica, ya que enseña al niño a saludar y despedirse de manera educada, a dar las gracias...
- Mi clase → Con ella se trabajan el orden y el cuidado de los materiales del aula, las normas de clase...
- Pedir permiso → Insiste en las buenas formas a la hora de preguntar o pedir algo, para que el alumno adquiera ese hábito.
- Nuestro cuerpo → Con esta ficha se aprovecha para trabajar la no discriminación por razón de raza o cultura diferente, además de enseñarnos las posibilidades de hacer cosas bonitas que nos ofrece nuestro cuerpo, todas ellas contrarias a conductas como pegar, empujar, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

En general se trata de elaborar fichas a través de las cuales se trabajen las *reglas de convivencia* básicas que deben regir la vida en el aula y en el colegio. Otras temáticas trabajadas a través de las fichas para este menester pueden ser: los juegos grupales, mi familia, mi casa, animales, deportes, etc.

Los padres y el entorno familiar más próximo al niño son parte fundamental en todo este proceso. Por ello debemos de transmitir a los progenitores cuál es nuestro plan de actuación en clase para que puedan reforzarlo en casa y sus conductas no se contrapongan con lo que trabajamos.

Pero además hay que ofrecerles una serie de *ideas básicas* para mejorar la relación padres-hijo, éstas muy sencillas y de sentido común, que sin embargo suelen dar buen resultado ¡Haced la prueba! Son estas:

- **Tened objetividad.**

Esto significa que es preferible sustituir expresiones del tipo “pórtate bien” o “sé bueno” por otras más claras y concisas que el niño entienda mejor. Por ejemplo: “habla bajito”, “ayuda a poner la mesa”.

- **Ofreced opciones.**

Si se da la oportunidad de elegir se reducirán las resistencias por parte del niño. Ej. “Es hora de bañarse. ¿Quieres tomar una ducha o llenar un poquito la bañera?”.

- **Sed firmes.**

En situaciones complicadas cuando se resista a obedecer, debéis *establecer límites con firmeza*, con *voz segura*, pero *sin gritos* y con *mirada seria*. Ej. “Ve a tu habitación ahora”. “Para. Quita el video- juego inmediatamente”.

- **Acentuad lo positivo.**

Es mejor decir al niño lo que debe hacer que lo que no se debe hacer. Ejemplos: “Habla bajo” en lugar de “no grites” o “guarda la video consola” en lugar de “no juegues más con los video juegos”.

- **Manteneos al margen.**



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

Hacer constar la norma de forma impersonal para no entrar en una lucha de poder con vuestro hijo. Ejemplo: “Son las nueve, hora de acostarse” (y le enseñas el reloj), en lugar de “¡Quiero que te vayas a la cama!”.

- **Explicad el porqué.**

Si entiende el motivo de una regla será más fácil que la cumpla. Deberás explicarla de forma sencilla y en pocas palabras. Ej. “No pegues a nadie, eso hace daño”.

- **Sed seriamente consistentes.**

Cuando apliquéis límites de comportamiento a vuestro niño no debéis cambiarlos con frecuencia. Por ejemplo: Decirle un día que debe acostarse a las nueve y al día siguiente a las diez.

- **Desaprobad la conducta pero no al niño.**

Deben tener claro que rechazamos ciertas conductas, no a ellos. Ej. “Las personas no deben insultar” en vez de “qué niño más malo”.

- **Controlad las emociones.**

No podemos enseñar con eficacia si somos extremadamente emocionales. Por esto a veces es necesario contar hasta cinco ante un mal comportamiento antes de preguntar “¿qué ha sucedido aquí?”. No ayuda nada que el niño pueda vernos gritando, atacados, etc.

- **Tiempo de calidad.**

Cada día sería bueno que los padres dedicasen unos treinta minutos a realizar con sus hijos una actividad placentera. Ej. Salir a pasear, ayudarle a dibujar, etc. Durante estos minutos deberéis elogiarlos, decirles que lo pasáis muy bien con ellos... Así vuestros lazos emocionales se harán más fuertes y la desobediencia tendrá menor espacio en vuestra relación.

Los tiempos tanto en las actividades llevadas a cabo individualmente con el alumno como las llevadas a cabo con el grupo podrán variar según las peculiaridades de cada caso concreto. Según mi experiencia, un curso escolar es suficiente para empezar a apreciar mejoras estables. A partir de ese momento sería cuestión de mantener solo aquellas actividades realizadas con el alumno aunque con menor frecuencia que inicialmente.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 – MARZO DE 2009

En la **Etapas de Evaluación y Conclusiones** el registro diario del alumno, el control de los trabajos realizados por el alumno, la nueva información aportada por los padres y por los compañeros, así como la autorreflexión sobre nuestra propia actuación pueden ser fuente de información suficiente para determinar si nuestro trabajo está teniendo el resultado esperado.

Animaros a entenderlo y a ponerlo en práctica, es sencillo y seguro que os da resultado. ¡Suerte!

### 3. BIBLIOGRAFIA

- Berdonces. J. (2008). *“Síndrome del Déficit de Atención e Hiperactividad Infantil”*. Madrid. Pirámide.
- Orjales. I. y Polaino. A. (2005). *“Programas de Intervención Cognitivo-Conductual para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad”*. Madrid. C.E.P.E.
- Conners, C. (1997). *“Conners/ Parent Rating Scale- Revised Manual”*. Nueva York. Multi-Health Systems.
- Conners, C. (1997). *“Conners/ Teacher Rating Scale- Revised Manual”*. Nueva York. Multi-Health Systems.
- [www.hiperactividadinfantil.com](http://www.hiperactividadinfantil.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## 5. ANEXO

### ESQUEMA DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA PARA EL ALUMNO CON TDAH

- **Etapa de preparación (recogida de información):**
  - Entrevistas.
  - Observación directa.
  - Escalas de Conners.
  
- **Etapa de desarrollo (trabajo a tres niveles):**
  - Con el alumno (Técnica de Ganancia de Puntos, Autoinstrucciones y Autorrefuerzo).
  - Con el grupo – clase ( relajación muscular progresiva y fichas temáticas).
  - Con los padres (sugerencias para mejorar la relación con el hijo).
  
- **Etapa de evaluación y conclusiones:**
  - Registro diario del alumno.
  - Control de los trabajos realizados por el alumno.
  - Recogida de nueva información aportada por los padres y compañeros, etc.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: M<sup>a</sup> del Rocío Escalera García.
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Santiago Ramón y Cajal. Puente Genil. Córdoba
- E-mail: mariaesca\_06@hotmail.com