



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

“LA DISLEXIA EN LA VIDA REAL: CONSEJOS PARA PADRES, DOCENTES Y ALUMNADO”

AUTORÍA ALICIA UREÑA MADERO
TEMÁTICA LA DISLEXIA
ETAPA EI Y EP

Resumen

En este artículo, vamos a encontrar consejos prácticos, sobre cómo los padres pueden apoyar a sus hijos disléxicos en su día a día, comportamientos adecuados y algunas actividades que pueden realizar en casa. Al igual que algunos aspectos a tener en cuenta por los docentes, estrategias que deben desarrollar destinadas a mejorar el aprendizaje. Y consejos prácticos para el alumnos con dislexia, como debe trabajar tanto en casa como en la escuela.

Palabras clave

Dislexia

1. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES: CÓMO DAR APOYO INCONDICIONAL A SUS HIJOS Y CÓMO AYUDARLES EN SU DÍA A DÍA.

Cuando a los padres se les comunica que su hijo padece un trastorno del aprendizaje, se ven invadidos por una mezcla de sentimientos – negación, rencor, temor, enfado, culpabilidad, aislamiento e incluso pánico, pero sólo cuando hayan aceptado los hechos podrán empezar a elaborar estrategias positivas que ayuden al niño a desarrollar plenamente sus capacidades.

Los padres tienen que estar dispuestos a aceptar que su hijo padece dislexia. Cuanto antes se diagnostique al niño con dificultades específicas de aprendizaje, antes se podrá encontrar la ayuda más adecuada para él y mayores posibilidades tendrán de superar su problema. Ellos lo conocen mejor que nadie a sus hijos. Si sospechan que puede haber un problema educativo, no debe ignorarse, sino buscar la ayuda de personas cualificadas. Si se diagnostica alguna dificultad, tendrán la tranquilidad de saber con exactitud en qué situación se encuentra su hijo y comenzar de inmediato con las adaptaciones y ayudas que pueda requerir.

Los padres deben hacer de su hogar un lugar seguro y alentador, ya que es muy común que en la escuela puedan sentirse desanimados. Asimismo es importante insistir en sus puntos fuertes y sus habilidades particulares, fomentar todo talento especial que exhiba su hijo, como la pintura, el deporte o



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 ABRIL DE 2011

la música, hacer que se sienta con posibilidades de tener éxito en al menos una faceta de su vida. Elogiar al niño le animará a tener un comportamiento positivo y las actividades en grupos reducidos pueden ser una gran ayuda.

Igualmente esencial es poder dedicar el tiempo que sea necesario para ayudar al niño con sus deberes o en caso de no ser posible, buscar un profesor especializado que pueda proporcionarle la ayuda necesaria. Por supuesto, es imprescindible mantener un contacto regular con los profesores, no sólo por el bien del niño, sino porque debe saber que sus padres se preocupan por él y le comprenden. Debemos lograr que todos se familiaricen con lo que significa ser disléxico y que se les explique cómo pueden ayudar al respecto, ya que sabemos que la cooperación y el respeto mutuo en el aula es uno de los objetivos de la Educación.

Con respecto a su rutina diaria, podemos ayudarles utilizando códigos de color para marcar todos los libros y bolsas, así los reconocerá inmediatamente. Debe aprender a preparar y vaciar su cartera y a organizar su estuche de lápices.

La actitud de los padres debe basarse en el sentido común. Si el niño hace una pregunta sobre ortografía o gramática cuando está escribiendo, se le da la respuesta y se le deja que continúe con su tarea. Los niños disléxicos a menudo tienen problemas con la memoria repetitiva. Deben tomarse el tiempo necesario para escuchar a su hijo, aprovechar un momento tranquilo para darle la oportunidad de contarle lo ocurrido ese día o de hacerle partícipe de lo que le preocupa.

Los grupos de apoyo y otras organizaciones relevantes que puedan encontrarse en su zona suelen resultar a veces un alivio, no sólo por saber que su familia no es la única que ayuda a un hijo con dificultades de aprendizaje, sino porque además le ofrecerán su apoyo y también podrá obtener información muy útil.

1.1. Cómo ayudar a su hijo en el aprendizaje de la lectura.

La mayor dificultad con la que tienen que vivir las personas con dislexia siempre será la lectura y la escritura. Por esto es imprescindible que los padres sepan cómo brindar la ayuda necesaria a sus hijos al respecto, puesto que para ellos no son suficientes las horas que pasan en el colegio, necesitan más tiempo y más práctica. Afortunadamente existen una serie de ejercicios que ayudan a desarrollar la capacidad de comprensión del lenguaje y que además pueden ponerse en práctica con los hijos sin suponer un gran esfuerzo, utilizando juegos y actividades específicas diariamente para conseguir dicho fin.

Los niños pequeños tienen una conciencia muy escasa de los sonidos del lenguaje. Oyen una secuencia continua de sonidos, pero no son conscientes de que éstos se pueden dividir en palabras. Facilitando precozmente los aprendizajes fonológicos, se pueden prevenir problemas lectores que aparecerían posteriormente, a la vez que beneficiamos a todo el grupo clase.

Las actividades para adquirir conciencia fonológica son muy abstractas, porque se basan en estímulos que el niño no puede ver ni manipular, por lo que deben realizarse siempre a modo de juego (láminas, fotografías, dibujos...)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

Los padres pueden realizar actividades verbales para desarrollar la conciencia fonológica, como, por ejemplo: Elegir una letra del alfabeto, comenzando con una letra que aparezca en el nombre del niño. Buscar objetos que comiencen con esa letra, inventar rimas para el nombre del niño o niña: "Ramón, ¿te gusta el jamón?"...

Si por su edad aún no puede realizar algunas de estas actividades, podemos "gradarlas", usando sílabas completas en lugar de letras, por ejemplo, con algunos juegos tradicionales de lenguaje oral también se desarrolla la conciencia de los sonidos:

- "De la Habana ha venido un barco cargado de...": el primer jugador dice, por ejemplo "De la Habana ha venido un barco cargado de PATATAS" y a continuación hay que ir diciendo palabras que comiencen por PA, PE, PI, PO y PU, como podrían ser "palmito, pepino, pimienta, pomelo o puerro".
- "Veo-veo": en primer lugar, es importante comenzar a jugar teniendo en cuenta la primera sílaba completa, por ejemplo: "Empieza por ME-", ya que su conciencia fonológica está desarrollándose y va de conceptos más fáciles y los más complejos. Una vez el niño ya domine las sílabas, pasamos a realizar esta misma actividad utilizando solamente la letra inicial, por ejemplo: "Empieza por M- (eme)".
- "Palabras encadenadas": se trata de hacer una cadena de palabras que comiencen por la sílaba final de la palabra anterior, por ejemplo: el primer jugador dice "ventana" y el siguiente debe pensar una palabra que comience por "na-", como podría ser "nave", y así sucesivamente ("velero", "ropa", "pandereta"...)

Otros prerrequisitos son también importantes, como la atención, la memoria, el vocabulario... Esto significa que el niño debe estar abierto a experiencias variadas y sobre todo debe contar con la mediación de un adulto que vaya ayudándole a madurar esos aspectos. Algunas actividades caseras que desarrollan estos prerrequisitos pueden ser:

- decirles el nombre de las calles por la que pasan; luego jugar a que les lleve a una calle.
- recordar nombre, apellidos y profesión de papá y mamá.
- aprender su número de teléfono y los de algún familiar o amigo
- localizar en las tiendas lo que van a comprar y cogerlo
- jugar con puzzles, barajas de familias, animales, etc.
- aprender los días de la semana y los meses del año
- buscar diferencias entre dos dibujos casi iguales
- observar durante un tiempo una lámina, foto..., y preguntarles qué cosas había, cuántas personas, qué ropas llevaban, qué tiempo hacía, etc.
- enseñarle canciones de corro, adivinanzas y refranes
- dedicar algún rato a contar chistes
- poner objetos sobre la mesa y decirle que cierre los ojos; esconder un objeto y cuando abra los ojos tiene que descubrir cuál falta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- describirle un objeto de la casa. "Tiene cuatro patas y nos sentamos en ella cuando vamos a cenar", y que lo adivine.
- leer juntos una historia y hablar sobre ella. Hacerle preguntas para ver si se acuerda de algunos de los acontecimientos del cuento.
- recordar qué comió el día anterior en la comida y en la cena.
- cambiar objetos de su lugar habitual en una habitación de la casa y preguntarle si nota algo diferente.
- aprovechar todo tipo de salidas de la ciudad para explicarle por qué pueblos pasa y qué es lo vemos.
- ver con él un programa de TV y preguntarle por los personajes, cómo se llamaban, qué cosas hacían, etc.
- preguntarle sobre una habitación con los ojos cerrados: color de las paredes, cuadros, muebles, otros objetos, etc.

Debemos confiar en los profesionales de la educación y seguir sus orientaciones y propuestas de colaboración, de modo que tanto la familia como la escuela vayamos en la misma dirección.

Asimismo, debemos recordar que no todos los niños llevan el mismo ritmo y lo importante es que cada uno alcance sus objetivos de acuerdo a la madurez que vaya adquiriendo; no debemos perder la paciencia ni atosigar al niño. Hay que propiciar en él el desarrollo de una relación positiva con lo escrito, asociando la lectura con situaciones placenteras: manipulación de libros, audición de lecturas por un adulto antes de dormir, leer a dos voces (el adulto lee el cuento, pero de pronto se calla, o el adulto lee un trozo y el niño otro) etc.

Es esencial demostrar al niño la utilidad de la lectura para la vida diaria: viendo en el periódico a qué hora empieza un programa de TV, consultando los catálogos de juguetes, viendo la fecha de su cumpleaños en un calendario, leyendo una receta de cocina, escribiéndole notas para que haga recados, leyendo las notas que le entregan en el colegio, etc. De este modo, el niño comienza a acercarse a la lectura, sobre todo, cuando ve leer a los más próximos. Si observa que habitualmente los mayores leen, si le estimulamos para que presten atención a los escritos, pronto comenzarán las preguntas: "¿qué pone ahí?", "¿qué letra es esa?". En este momento podemos decir que el aprendizaje de la lectura ha comenzado.

Debemos proporcionarles libros. En los libros para los más pequeños predominan la ilustración y los elementos gráficos. Mediante los dibujos, los niños reconocen objetos, personas, animales... Algunos libros incluyen textos mínimos: palabras, frases sencillas, pequeños diálogos, repeticiones, palabras y frases sonoras. El sonido de las palabras puede ser un aliciente para la lectura de un libro: descubrir sonidos extraños, divertidos, cacofónicos... A estas edades gusta la repetición de sonidos, de palabras, de ideas, las historias de ficción o temas de la vida, pero siempre con predominio absoluto de la imagen. Los animales son uno de sus temas favoritos. Las historias deben ser sencillas y fáciles de predecir. Entre los libros que más interesan a estas edades destacamos:

- Libros juego: troquelados, con agujeros, ventanas, elementos móviles, diferentes texturas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- Libros de imágenes sin texto, con una secuencia narrativa lineal mínima donde ellos pueden recrear la historia
- Libros de imágenes con textos muy breves, con una o dos líneas impresas por página.
- Libros de poesías, adivinanzas, canciones y juegos de palabras.
- Libros documentales o de información que les ayudan a descubrir el mundo que les rodea: plantas y animales, colores y formas...
- Libros para hacer actividades: dibujar, colorear o recortar

2. ASPECTOS A TENER EN CUENTA POR LOS DOCENTES

Los profesores deben aprender a desarrollar estrategias destinadas a mejorar el aprendizaje en las siguientes áreas:

- la atención y concentración
- la metacognición (saber lo que se sabe y lo que no)
- la autoestima
- las aptitudes interpersonales
- las aptitudes y normas sociales
- la motivación
- el habla y el lenguaje
- la secuenciación visual y auditiva
- el procesamiento visual y auditivo
- la memoria de trabajo (a corto plazo)
- la memoria episódica, semántica y de procedimiento
- la secuenciación
- el sentido de dirección y de orientación
- las aptitudes visuales motrices
- las aptitudes motrices generales y finas

Desde el primer momento, deje bien claro lo que espera del niño. Sea positivo y constructivo. Acepte el hecho de que el niño con dificultades específicas de aprendizaje podrá tardar hasta tres veces más en aprender y que se cansará rápidamente.

No tilde al alumno de vago y nunca sea sarcástico con él. Esta actitud no hará más que destruir los objetivos educativos y puede tener un efecto negativo duradero sobre el niño y su rendimiento.

Cerciórese de que el entorno educativo es estructurado, previsible y ordenado: los niños con dificultades de aprendizaje responden más favorablemente cuando se dan estas condiciones.

Al niño con dificultades específicas de aprendizaje no lo motivarán los sobornos, amenazas o súplicas para que "haga un esfuerzo". Esto no mejorará sus resultados ya que lo que necesita son explicaciones e instrucciones más claras, más lentas o con más repetición.

Elogie las capacidades del niño y aproveche sus puntos fuertes para enseñarle mejor.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

Cualquier parte del programa de estudios puede crearle dificultades al disléxico, por lo cual habría que adaptárselo.

También deberemos seleccionarle o adaptarle libros de texto y otros materiales.

Los métodos pedagógicos deben estar adecuadamente adaptados y tener un carácter multisensorial para llegar a todos los alumnos, sobre todo al alumno disléxico. En particular, se requiere un planteamiento acumulativo, altamente estructurado, secuencial y multisensorial. Asimismo, ésta es también la buena opción para el desarrollo de aptitudes motrices generales y finas. La técnica “mini-max” es la más adecuada; consiste en dar pasos mínimos para maximizar la práctica y los resultados.

El desarrollo y utilización de la memoria a corto plazo (memoria de trabajo) y de determinados tipos de memoria a largo plazo – semántica, episódica y del procedimiento – es esencial para reforzar la atención y para mejorar el almacenamiento de información, el uso de la información como referencia cruzada y el acceso a la misma.

Se debe enviar toda la información y el historial académico con la suficiente antelación cuando el niño cambia de profesor, de curso y de colegio.

2.2 Desde el aula: ejercicios prácticos para compensar los obstáculos que suponen padecer dislexia.

Los ejercicios con alumnos disléxicos deben ser sencillos y graduados, apoyados, siempre que sea posible, en la utilización de materiales diversos y de apoyos visuales, manipulativos, que le ayuden a organizar y fijar el aprendizaje. Los ejercicios sencillos dan confianza y seguridad al alumno y le motivan para seguir adelante a pesar del esfuerzo que ello supone.

El tratamiento cubrirá todas las áreas, con insistencia especial en aquella en que se manifiesta la deficiencia. Asimismo debemos potenciar las capacidades positivas y residuales del niño.

Podemos establecer una serie de ejercicios que ayudan a prevenir la dislexia, pudiendo ponerlos en práctica ya desde la etapa de Educación Infantil:

Ejercicios de respiración y relajación:

- Emitir sonidos que son producidos por las espiraciones
- Mantener un globo en el aire, soplándolo
- Pasar un globo de un niño a otro mediante el soplo
- Apretar fuertemente los labios y soltar
- Flexionar una pierna. Relajarla
- En el suelo, los niños levantan los brazos despacio inspirando por la nariz; después los bajan expulsando el aire por la boca

Ejercicios de dominio del esquema corporal:

- Indicar y tocar los elementos esenciales del cuerpo: cabeza, brazos, hombros, pecho, piernas, etc.
- Dejarse manipular por otro compañero



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- Pintar el entorno del cuerpo de un compañero en el suelo
- Armar un muñeco con todos sus elementos recortados en cartulina
- Mover alternativamente las piernas pedaleando en el espacio, sentados en el suelo o tumbados
- Nombrar y localizar las partes del cuerpo que el profesor les diga

Ejercicios sensoperceptivos y motrices:

- Ejercitación visual: fichas de colores, jugar al veo-veo, hacer puzzles, reconocer formas con los ojos cerrados...
- Ejercitación auditiva: reconocimiento de ruidos, distinguir sonidos fuertes y débiles, imitar sonidos, presentar estructuras rítmicas complejas...
- Ejercitación táctil: graduación por tamaño de distintos objetos, distinguir objetos húmedos y secos, apreciar la diferencia de pesos con una balanza...
- Ejercitación del gusto y el olfato: distinguir entre ambientes limpios y cargados, agradables y desagradables, lo agrio de lo dulce...

Ejercicios de coordinación visomotriz:

- Ejercicios de picado
- Modelado
- Recortado
- Coloreado

Ejercicios espacio-temporales:

- Indicar lo que está arriba, abajo, atrás, al lado
- Realizar cambios de dirección
- Ejercicios en grupo
- Jugar con laberintos
- Ordenar dibujos de historietas
- Imitar el modo de andar de ciertos animales
- Conocer los meses del año

Ejercicios de atención y memoria:

- Unir objetos iguales en un conjunto
- Nombrar objetos repitiendo palabras cada vez más largas y complejas
- Memorizar adivinanzas en verso
- Averiguar que letra te escriben en la espalda
- Enumerar palabras en orden inverso al oído

Ejercicios de lateralidad:

- Distinguir en su cuerpo el lado derecho y el izquierdo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

- Caminar sobre líneas rectas dibujadas en el suelo
- Saltar con los pies separados
- Lanzar y recoger objetos con una mano
- Realizar una serie de tres movimientos
- Pasar una pelota de una mano a otra
- Nombrar objetos situados a la derecha/izquierda del niño

Ejercicios de ritmo:

- Caminar, saltar, correr, siguiendo el ritmo de la música
- Teclear con los dedos imitando ritmos
- Realizar danzas sencillas por parejas
- Realizar ritmos dando palmadas sobre el pecho y los muslos
- Saltar a la pata coja los peldaños de una escalera en el suelo
- Tararear una canción despacio y posteriormente acelerar para terminar deprisa
- Adecuar el paso al ritmo que marque el profesor

Ejercicios de lenguaje:

- De soplo, labios, lengua, mandíbulas, mejillas, velo del paladar...
- Ejercicios articulatorios
- Conversaciones
- Narraciones
- Dramatizaciones
- Títeres

Ejercicios de lectoescritura:

- Estudio de las letras y sonidos: reproducir palabras en el aire, recortar la letra en un cartón, completar palabras donde falte la letra
- Ejercicios para reforzar los automatismos unitarios o secuenciales: trazar letras grandes y pronunciarlas, reconocer figuras aisladas, descripción de cuentos ilustrados
- Ejercicios de análisis – síntesis: observar sílabas y formar palabras, separar letras dentro de una palabra, recortar palabras unirlos y después leerlas
- Ejercicios de grafismo: copiar dibujos sencillos, calcar dibujos, picado de papel, recortar siluetas, trazar líneas al compás de la música
- Vocabulario mínimo: palabras relacionadas con: esquema corporal, alimentos, animales, vestido, juguetes, herramientas, oficios, casa, personas, ciudad, campo, acciones y cualidades.

3. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL ALUMNO CON DISLEXIA

Todos aprendemos de manera diferente. El alumno debe centrarse para averiguar de qué manera aprende con menor dificultad: observando, escuchando, a través de la experiencia directa y la manipulación...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

Es importante enseñarle a organizarse a sí mismo; debemos explicarle las cosas de manera sencilla, utilizando un lenguaje accesible para él, y siempre con cariño, por ejemplo:

- Haz muchas copias de tus horarios escolares y colócalos por toda la casa – en la cocina, en tu dormitorio o donde hagas los deberes. Haz copias de repuesto por si las pierdes.
- Apúntate – o si resulta más fácil pídele a alguien que te apunte –las fechas y horas de todo: deberes, actividades extraescolares, exámenes, citas, etc.
- Consigue los números de teléfono de un par de amigos que te puedan decir qué deberes tienes por si no los has apuntado correctamente.
- Prepara tu cartera con todo lo que necesitarás al día siguiente antes de irte a la cama. Esto te permitirá empezar el día con más tranquilidad.
- Aprende a conocer tu ritmo natural. No intentes hacer los deberes cuando estás cansado o hambriento o en los momentos bajos del día.
- Intenta disponer en casa de un lugar tranquilo, sin distracciones, donde puedas hacer tus deberes.
- Al abordar tareas largas, divídelas en partes más cortas y haz pausas con cierta frecuencia.

En el colegio, puede ayudarte hacer lo siguiente:

- Siéntate en el primer banco, alejado de la ventana para evitar las distracciones.
- Durante la clase toma notas e invéntate tus propias abreviaturas y técnicas mnemotécnicas que te ayuden a registrar y recordar la información que te dan.
- Graba las clases y escucha las grabaciones cuando te sientas más relajado así assimilarás las cosas mucho mejor.
- Mejora tus conocimientos de informática; la mecanografía puede resultar mucho más rápida y sencilla que la escritura.
- Revisa lo que hayas escrito y utiliza el corrector de ortografía para detectar los errores.
- Trabaja junto con tu tutor o profesor para mejorar tus aptitudes para el estudio, sobre toda para la preparación de los exámenes.
- Nunca temas decirle al profesor que no has entendido algo. Siempre habrá otra persona en la misma situación que tú.
- Recuerda que el hecho de ser disléxico puede explicar que las tareas escolares te resulten difíciles, pero no es una excusa para que no des lo mejor de ti mismo.
- Utiliza Internet para obtener nuevas ideas sobre las técnicas de estudio para disléxicos.

4.BIBLIOGRAFÍA

Casanova, M.A. (1981). *La dislexia*. Madrid: Anaya, D.L.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 ABRIL DE 2011

Jordan, Dale R. (1991). *La dislexia en el aula*. Barcelona: Paidós.

Kandel, Eric R y Kupfermann I. (1997). *Estados emocionales*. En Kandel, Erik;

Jessell, Thomas M. y Schwartz James H., Neurociencia y conducta (pp.647). Madrid. Prentice Hall

Kandel, Eric R., Jessell. (1997). *Lenguaje*. En Kandel, Erik; Jessell, Thomas M. y Schwartz James H., Neurociencia y conducta (pp. 681-693). Madrid: Prentice Hall.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Alicia Ureña Madero
- Centro, localidad, provincia: Torredonjimeno, Jaén
- E-mail: littlegnomo27@hotmail.com