

ORIENTACIONES TDAH

En estos días de confinamiento, es importante que las familias faciliten estrategias que ayuden y faciliten a los niños y niñas a regularse y autocontrolarse.

Para ello os aconsejo que tengáis en cuenta los siguientes puntos:

- **Estructuración del ambiente:** hábitos, rutinas, organización, planificación, horarios, órdenes y normas.
 - Utilizar horarios para planificar actividades del día.
A modo de ejemplo:



- Ayudar a los niños a ver el tiempo en bloques visuales. Escribir sus obligaciones y compromisos en un horario, de esta manera aumentamos más su conciencia del tiempo y las destrezas de planificación.
Podéis usar generador de horarios de ARASAAC:
<http://www.arasaac.org/herramientas.php>
- Organización de la habitación. Es importante que el entorno sea tranquilo y esté ordenado. Para la realización de tareas que requieran más concentración, tenemos que realizar las actividades siempre en el mismo lugar (escritorio). Este espacio debe estar ordenado y disponer únicamente de los materiales que vamos a necesitar para realizar esa actividad, de esta manera evitamos distracciones.
El espacio de juego en la habitación se puede organizar a través de rincones.
- Dar reglas claras e instrucciones precisas y simples, además nos aseguraremos de que las ha entendido.
- Hacer recordatorios de las actividades, anticipar lo que se va a hacer en cada momento y poner límites y normas.
- Ahora que tenemos tiempo, podemos realizar una lista de cosas "por hacer", y ponernos manos a la obra.



- **Externalización de la información:** a través de carteles en los objetos, fotos o dibujos de las actividades, relojes o señales acústicas para gestionar el tiempo. De esta manera facilitamos la comprensión de las órdenes y gestionamos el tiempo.



La APP TEMPUS <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icallel.tempus>

- **Internalización de los procesos:**
 - Guía externa de la conducta: Al igual que cuando los adultos tenemos que aprender algo nuevo contratamos un monitor que está a nuestro lado y nos va indicando qué hacer y sobre todo cómo hacerlo. En esta técnica se trabaja exactamente eso. Debemos tener paciencia y comprender que, aunque hay tareas que ya saben hacer, ellos todavía no saben autocontrolarse y debemos ayudarles y recordarles las normas, órdenes y actividades continuamente.
 - Pensar en voz alta y repetirse en alto lo que tienen que hacer: Procurad que cuando les deis una orden, él repita la instrucción que se le ha dado.
 - Modelado cognitivo: Las familias sois un modelo para el niño o la niña.
 - Auto-instrucciones: cuando se encuentre ante un problema o una dificultad tenga la capacidad de pararse y pensar antes de actuar o tomar decisiones precipitadas:
Me paro > Observo > Pienso > Decido > Actúo > Evalúo
 - Trabajar con la imaginación: se trata de volver a traer a su mente esas situaciones que ya han vivido en el pasado o vivirán en el futuro.

Para realizar **las tareas diarias del colegio en casa**, os facilito algunos consejos:

- Proponer en un principio tareas académicas de fácil resolución.
- Fraccionar el trabajo en tareas cortas.
- Preparar de antemano todos los materiales necesarios para el desarrollo de la tarea.
- Especificar claramente qué es lo que tiene que hacer para completar la tarea.
- Reforzar por terminar el trabajo.

Espero que os sirvan estos consejos.

Si necesitáis ayuda podéis escribirme: anapa.jamfab@losdocelinajes.com

Un saludo. La maestra especialista en Pedagogía Terapéutica.

Ana Patricia Jambat Fábrega