**1. CONCEPTO:**

Debemos diferenciar entre el TDA y el TDAH.

**TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN. (TDA)**

Hace referencia a la alteración(es) causadas por la deficiencia atencional, es decir, por la carencia, ausencia e insuficiencia de las actividades de orientación, selección, mantenimiento de la atención, y a su deficiencia en el control y regulación para con otros procesos.

**TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN / CON HIPERACTIVIDAD (TDAH).**

Por lo general se ha asumido que el déficit de atención va acompañado de un exceso en la actividad motora o también llamado hiperactividad, o que el déficit de atención es consecuencia inevitable de la hiperactividad, pero se ha demostrado que en adolescentes y adultos la actividad motora excesiva decrece pero no el déficit de atención, de tal modo que se acepta que una persona con déficit en la atención puede presentar cuadros de actividad motora excesiva o no.

Podemos definirla como patrón persistente de desatención y/o hiperactividad – impulsividad, cuya presencia se detecta antes de los siete años de edad y las alteraciones provocadas por los síntomas se presentan como mínimo en dos ambientes, afectando la actividad social, académica y laboral.

**2. CRITERIOS DIAGNÓSTICOS:**

La etapa escolar ha sido en la que se han centrado la mayoría de los estudios, dada la notoriedad de sus consecuencias, y por una mayor incidencia en dicha población, los criterios diagnósticos para el TDAH son:

**Desatención, Hiperactividad, Impulsividad:**

* no presta atención a los detalles y comete errores.
* mueve en exceso manos y pies.
* precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas.
* tiene dificultades en mantener su atención en tareas o actividades lúdicas.
* se mueve en su asiento.
* tiene dificultades para esperar su turno e interrumpe.
* parece que no escucha, no sigue instrucciones y no finaliza tareas u obligaciones.
* corre o salta excesivamente en situaciones inapropiadas.
* se inmiscuye en las actividades de otros.
* presenta dificultades para organizar tareas y actividades.
* tiene problemas para quedarse quieto, jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio.
* evita tareas que requieran de un esfuerzo mental sostenido.
* Actúa como impulsado por un motor y habla en exceso.
* extravía objetos necesarios para la tarea.
* es descuidado en sus actividades diarias.

**3.- ¿CUÁL ES LA CAUSA DE ESTE TRASTORNO?**

Existen factores biológicos y genéticos.

Se sabe que predispone a padecer el trastorno el [consumo](http://www.monografias.com/trabajos35/consumo-inversion/consumo-inversion.shtml) materno de [alcohol](http://www.monografias.com/trabajos/alcoholismo/alcoholismo.shtml) y drogas, incluso de  [tabaco](http://www.monografias.com/trabajos12/tabaco/tabaco.shtml)... también influye el bajo peso al nacer, la anoxia, lesiones cerebrales, etc...

Los factores ambientales pueden contribuir a su [desarrollo](http://www.monografias.com/trabajos12/desorgan/desorgan.shtml) aunque no hablaríamos en este caso de etiología pura. Las psicopatologías paternas, el bajo nivel económico, la  [marginalidad](http://monografias.com/trabajos10/margi/margi.shtml%22%20%5Cl%20%22mar), el  [estrés](http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml) familiar, en fin, un entorno inestable podría agravar el trastorno.

Parece que existe una disfunción del lóbulo frontal y por otra parte desde el punto de vista neuroquímico existe una deficiencia en la [producción](http://www.monografias.com/trabajos54/produccion-sistema-economico/produccion-sistema-economico.shtml) de importantes neurotransmisores cerebrales.

Para que se produzca una buena  [comunicación](http://www.monografias.com/trabajos12/fundteo/fundteo.shtml) entre las neuronas y todo funcione normalmente debe existir la cantidad adecuada de determinados neurotransmisores que en este caso son la dopamina y la noradrenalina. En el niño con TDAH existe una producción irregular en estos dos neurotransmisores y, por ello, la medicación que se les da está orientada a regularizar la producción de esas sustancias...

Con los adelantos científicos actuales es posible visualizar el funcionamiento del [cerebro](http://www.monografias.com/trabajos13/acerca/acerca.shtml) como vemos en esta  i[magen](http://www.monografias.com/trabajos7/imco/imco.shtml) realizada por PET (tomografía por emisión de positrones) en la que se ven dos cerebros.


 Tomografía por emisión de positrones (PET)

Uno es el de un niño sin el trastorno y el otro es un niño aquejado de TDAH. La parte roja, anaranjada y blanca del cerebro del niño sin el trastorno nos indica que existe mucha más actividad ante una tarea que requiere atención continuada... Falla por tanto la actividad que es necesaria para focalizar la atención.

Es por esto básico, y dada la importancia de este trastorno, que sepamos distinguir perfectamente un niño inquieto, de un niño con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, para [poder](http://www.monografias.com/trabajos35/el-poder/el-poder.shtml) abordar lo antes posible el tratamiento adecuado.

**4.- TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN EN EL ÁREA DE APRENDIZAJE**

Estudios señalan que entre el 60 – 80% de niños con hiperactividad tienen problemas académicos importantes.

Algunos de estos niños fallan en sus tareas escolares porque son demasiados impulsivos, aunque la capacidad intelectual sea adecuada, son inmaduros en lo que respecta a la intensidad y duración de su concentración, y en su habilidad para mantener un foco de atención en la tarea que se le presenta.

Otro grupo de niños fallan en sus tareas escolares porque son demasiado compulsivos y tienen una atención demasiado selectiva (tendencia a concentrarse solo en un aspecto de un estímulo de un ambiente complejo) y así se concentran tanto tiempo en una porción de trabajo que en total no aprenden lo suficiente.

Lo cierto es que generalmente los niños con TDAH presentan un rendimiento escolar insatisfactorio, vale decir que su rendimiento puede ser lo suficiente como para aprobar un curso, pero no es lo esperado de acuerdo con su capacidad intelectual.

Algunas de las posibles dificultades que pueden presentar estos alumnos se manifiestan en diferentes aspectos:

· **Dificultades en la comprensión y fluidez lectora.**

- Cometen frecuentes omisiones en la lectura, omiten palabras o letras y sustituyen unas letras por otras.

- Su comprensión lectora es deficiente, tienen dificultades en la comprensión de textos largos a pesar de no tener puntuaciones bajas en vocabulario. Dada su impulsividad y los problemas de atención es que omiten palabras e interpretan mal el contenido de la lectura.

De esta manera en la comprensión de instrucciones escritas, el niño realiza la tarea en función de la información que ha logrado retener, considerando solo algunas variables en la ejecución de tareas.

· **Dificultades en el cálculo y en matemáticas.**

- Dificultad de pasar del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, estos niños realizan cálculos mentales con cifras sencillas o cuando los cálculos matemáticos se basan principalmente en la memoria o la automatización, no pudiendo mantener la concentración de la atención en cuentas de varias cifras. Sin embargo solucionan problemas matemáticos con mayor facilidad cuando se les enseña a representar gráficamente los mismos o mediante dibujos para su mejor comprensión, los cuales reducen el nivel de abstracción necesario para su resolución.

- Otros niños con TDAH, a pesar de tener una buena capacidad de abstracción cometen errores debido a su impulsividad, leen demasiado rápido la información obviando datos relevantes para la comprensión del problema.

· **Dificultades en la escritura**.

Si bien es cierto, los niños con déficit de atención pueden tener respuestas impulsivas, necesitarán más tiempo para dar una respuesta motriz adecuada ante la aparición de un estímulo.

Los niños que presentan TDAH suelen tener dificultades en el control fino de sus movimientos porque no ponen la suficiente atención en la regulación de sus movimientos, estos niños no han desarrollado la habilidad de realizar movimientos lentos y controlados, son torpes para ensartar, modelar con plastilina, colorear de forma controlada, abrochas botones pequeños, anudar el pasador del zapato, las cuales son habilidades pre-requisito para el control y manejo del lápiz y la adquisición de la escritura, como consecuencia, su letra es desorganizada, excesivamente grande o pequeña y esto dificulta su adaptación escolar dado que no ponen suficiente atención en la regulación de sus movimientos.

El TDAH no es causa sino uno de los factores que agudizarían más los problemas específicos del aprendizaje en las personas que lo padecen.

**3. RESPUESTA EDUCATIVA**

1. **Principios de intervención:**

Los principios generales que debemos aplicar en las aulas con los niños con TDAH se basan sus dificultades nucleares: incapacidad para el autocontrol de la conducta mediante la información interna, las normas presentes y las consecuencias a largo plazo de la conducta. Son los siguientes:

* Normas e instrucciones claras, breves, precisas a ser posible, presentes de forma visible (carteles, señales, gestos).
* Dividir las tareas a realizar en pequeños pasos y que el niño pueda verbalizarlos al ir realizando la tarea.
* Proporcionar las consecuencias a la conducta de forma inmediata y con mayor frecuencia de lo habitual (fundamentalmente las positivas).
* Mantener las consecuencias negativas proporcionadas a las positivas, aplicando el programa un plazo razonable antes de utilizar las primeras (al menos una o dos semanas).
* Evitar aplicar los refuerzos negativos de forma encadenada, creando de una situación de castigo un motivo para un nuevo castigo.
* Dedicar “tutorías de 5 segundos” al principio o al final de la clase
* Cambiar los refuerzos, sobre todo los positivos, con frecuencia, por la mayor tendencia a la habituación de estos niños. Dichos refuerzos pueden diseñarse en un menú rotatorio que permita su cambio frecuente sin agotar alternativas.
* Anticipación a las respuestas del niño. Las intervenciones deben tener una perspectiva de futuro de la que el niño carece, planteando incluso recordar periódicamente las normas y objetivos establecidos, sobre todo antes de iniciarse la situación en la que se desea intervenir, y participando el niño de esta repetición.
* Evaluaciones

Proporcionar al profesor los medios precisos para realizar las adaptaciones necesarias en el proceso evaluativo:

* + Modificación del horario de exámenes.
	+ Adaptaciones en la estructura y formato de los exámenes. (anexo)
	+ Facilitar una copia de los exámenes a los padres y/o profesores de repaso para poder detectar sus errores y trabajar reforzando donde más dificultad tienen.
* Agenda

Algunas de las dificultades más relevantes del alumno con TDAH son las de organización y planificación de sus deberes, tareas, estudio, etc., por lo tanto, se recomienda transmitir la importancia de que el alumnado con TDAH haga un manejo de la agenda correcto. Para ello, es necesaria una supervisión que se deberá mantener durante mucho más tiempo que el esperado para su edad por las propias dificultades de organización y planificación de estos alumnos.

* sustituir el verbo “ser” por el verbo “estar”; de esa forma no atacamos su autoestima y le mostramos la conducta correcta (ej. “eres un desordenado”, es mejor decir “tú pupitre está desordenado”).
* Modificaciones del ambiente:

El lugar donde sentarlos: es mejor que sea espacioso, con luz suficiente, lejos de puertas y ventanas, evitando distracciones. No es conveniente separarlo de manera destacada o aislarlo.

Ubicar al alumno con TDAH cerca del profesor/a para facilitar el permanente contacto visual y la supervisión de las tareas, así como el control de los distractores. De esta manera podrá ayudarle a reconducir la atención con alguna señal no verbal cuando se distrae.

Cuidar los agrupamientos: evitar las mesas en cuadrado, es mejor organizarlas en herradura o en parejas. Sentarlo junto a un compañero tranquilo que pueda servir de modelo positivo. Cuando el alumno TDAH se pierda, podrá mirar o consultar a su compañero y ubicarse otra vez en el tema, además puede colaborar como guía del alumno, especialmente en el aspecto agenda.

1. **Estrategias de modificación de conducta**

**1. La administración de consecuencias:**

Es la aproximación conductual más frecuente y eficaz para el TDAH en el ámbito educativo. La más adecuada parece ser la combinación de consecuencias positivas y negativas; sin embargo, su éxito depende en gran medida de cómo y cuándo son administradas.

Las consecuencias inmediatas, breves, consistentes, evidentes y, en el caso de las positivas, frecuentes, parecen ser más efectivas.

• **Premios (Consecuencias positivas)**

Para un niño un premio es algo agradable que desea alcanzar, de tal modo que hará lo que sea por conseguirlo.

Algunos ejemplos pueden ser: jugar, colorear, salir al patio, realizar alguna excursión, campeonato, comentarios de ánimo, recompensas tangibles….

• **Castigo (Consecuencias negativas)**

Los castigos implican privar al niño de algo que le agrada o forzarle a hacer algo desagradable. Puede resultar eficaz a veces, pero no siempre elimina las conductas inapropiadas en el niño hiperactivo.

El castigo puede ser útil para controlar ciertas conductas temporales, pero a largo plazo carece de eficacia. Si la conducta es indeseable el castigo más eficaz es ignorarla. Siempre y cuando la conducta no sea peligrosa. Lo más aconsejable es que el tiempo transcurrido entre la conducta y el premio o castigo sea breve para asegurar su eficacia.

Las reprimendas, al igual que los comentarios positivos de ánimo, son eficaces en función de lo adecuado del “cómo y cuándo” de su aplicación. Deben ser inmediatas, breves, consistentes (sobre todo si se acompañan de algún coste, como pérdida de fichas o “tiempo fuera”), y acompañadas de indicaciones sobre la conducta adecuada. Su uso debe ser similar y constante durante todo el curso, evitando incrementar su gravedad a lo largo del mismo.

**2. Contrato de contingencias:**

Esta técnica se recomienda utilizar con niños de 12 ó 13 años. Consiste en hacer un contrato por escrito con el niño acerca de su comportamiento. Cada uno tiene que dejar constancia en términos específicos de la conducta que desea en el otro.

Aquí se establece un diálogo y un acuerdo entre adultos y niños. Por lo tanto el niño juega un papel importante en el control de su conducta.

**3. Atención estratégica**

Se refiere al uso de la atención del profesor/a para ayudar al estudiante a mantenerse en la realización de la tarea o redirigirse a ésta si la ha abandonado. Los comentarios de ánimo u otras formas de refuerzo (sonrisas, fichas canjeables por privilegios, etc.) son muy positivas y el uso de la retirada de esta atención positiva ante conductas inadecuadas puede hacerlas disminuir.

Esta ignorancia activa hacia el niño exige la retirada total de la atención estratégica por parte del profesor, siendo una forma de intervención muy adecuada en conductas no disruptivas (distracción y actividades motoras leves). Su combinación con la atención estratégica a otros niños que están llevando a cabo la conducta apropiada puede ser especialmente efectiva.

Los comentarios al niño sobre la actividad desarrollada por éste parecen ser el refuerzo más útil, sobre todo si se hacen con un tono de ánimo y de forma inmediata a la realización de la conducta deseada.

Con frecuencia es preciso incluir en este sistema alguna forma de “señalización” que recuerde al profesor que debe atender al niño y verificar su conducta, reforzándola si es adecuada. Debe recordarse que una conducta, esperable para otro niño de su edad y nivel de desarrollo, puede ser muy difícil de mantener para un niño con TDAH. Por ello, es fácil olvidar la provisión de refuerzos positivos al niño cuando “se está portando como debe ser”.

La eficacia puede mejorar si se coloca en algún lugar visible de la clase una lista con unas reglas básicas y sencillas que deben seguirse durante la clase.

**4. Programas de economía de fichas y recompensas**

Esta técnica consiste en dar puntos negativos o positivos en función de si se cumple o no cierta conducta.

Cada punto negativo elimina el valor del punto positivo. El número total de puntos se canjea por distintos premios. La lista con las conductas "objetivo" tienen que estar a la vista del niño, así como los puntos conseguidos. Se recomienda utilizar con niños de 3 a 12 años.

Podremos ayudarle a **mejorar su rendimiento académico** aplicando las siguientes estrategias:

• Darle la oportunidad de acabar las actividades con algo que le salga bien.

• Para darle más tiempo, se le puede entregar la actividad el primero y recogerla el último (atendiendo así su necesidad de más tiempo); ese tiempo extra le ayudará a terminar las tareas.

• Hacerle colaborar en las rutinas del aula, como repartir el material a los compañeros, ir a buscar tiza, etc.; esto le permitirá tener la oportunidad de levantarse y moverse (atendiendo a su necesidad de movimiento). Cuanta más sobreactividad motora presente, mayor necesidad de movimiento tendrá.

• El alumno con TDAH necesita combinar cortos periodos de atención con acción manipulativa. Es adecuado mantener una enseñanza activa (multisensorial)

• Hacer uso explícito de refuerzo social (cualquier alabanza) para dar apoyo, no sólo al rendimiento, sino al hecho de estar sobre las tareas.

• Proporcionarle un refuerzo positivo cuando haya terminado la tarea, aunque sólo sea por haberla acabado. Combinar periodos de atención con acción manipulativa).

• Se recomienda cambiar de formatos, introducir con frecuencia novedades, para evitar la monotonía y el desinterés.

• Mezclar actividades de alto y bajo interés; es conveniente empezar por las menos atractivas, intercalándolas, o bien dejando las más entretenidas para el final.

• En la medida que sea posible o en determinados momentos, utilizar materiales informáticos de aprendizaje.

• Debido a la dificultad que tienen para abstraer conceptos matemáticos, dar la posibilidad de manipular material para la resolución de los problemas (un ábaco, lápices de colores, subrayar en diferentes colores los enunciados, poder hacer dibujos gráficos, etc.). En cursos más avanzados o en secundaria, se les puede permitir tener un esquema, en algún sitio visible (por ejemplo, pegado en el pupitre), de los pasos generales de las autoinstrucciones (planificar, corregir, repasar, …) (anexo)

• Es conveniente darles la oportunidad de realizar actividades que impliquen movimiento (estiramientos, cruzar piernas, etc.). En la medida de lo posible, proporcionar pequeños descansos, frecuentes y regulares.

* El estudiante retiene mucha más información cuando lee, oye, ve, dice y hace que cuando sólo escucha.
* Secuenciar las tareas. Es recomendable dividir las tareas en etapas breves. Determinar el tiempo de trabajo/atención y ajustar su trabajo a ese tiempo, que poco a poco deberá aumentarse, a medida que el niño progrese. Disminuir la duración de la tarea, organizando su ejecución por etapas, e incluso valorar la posibilidad de que puedan ser completadas en diferentes horarios.

• Permitir, en ocasiones, que el alumno pueda elegir entre diferentes tareas.

• Asignar menos cantidad de ejercicios, es mejor que realice menos cantidad y bien hechos, que mucho y mal.

• Hacerles preguntas frecuentes y secuenciadas con marcadores temporales. Ej: ¿Por dónde empezamos? ¿Y después de esto, qué viene?, etc.

**4.-LA FAMILIA**

SI TODO LO EXPLICADO NO SE LLEVA A CABO EN COLABORACIÓN CON LA FAMILIA Y DE FORMA COORDINADA Y CONJUNTA AÚN SERÁ MÁS COMPLICADO**.**

Es importante supervisar que los alumnos con TDAH lleven el material escolar necesario para hacer las tareas, así como asegurarse que lleven anotado en la agenda la información para poder llevar a cabo esas tareas. La supervisión es recomendable adecuarla en función de la edad y curso del alumno, teniendo en cuenta que este proceso se automatizará más tarde de lo esperado (hasta un promedio de tres años más tarde que los niños de su misma edad).

Es esencial que se implemente un sistema de acceso a la información más relevante de la agenda, que sea eficaz.

La información esencial que debe llegar a los padres es la relativa a 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, así como los libros que deben leer y las fechas límite para hacerlo; con el objeto de que los esfuerzos de todos, padres, profesores y alumno, se dirijan de forma eficiente al objetivo deseado.

Es importante que se informe con cierta regularidad sobre el comportamiento, esfuerzo, progreso académico, la realización de los deberes de casa, notas de pruebas y controles, calidad de las tareas y valoración sobre el grado de atención general.

Es deseable cuidar siempre la forma de informar para no perjudicar la autoestima del alumno.

**5.- ATENCIÓN ESPECÍFICA**

El alumnado con tdah requiere una atención específica por parte del maestro/aespecialista en pedagogía terapéutica y/o de audición y lenguaje, (sus necesidades estarían enmarcadas dentro de la discapacidad) no tanto para el trabajo de contenidos curriculares como el de ayudarlo en aspectos concretos como las habilidades sociales, mejora de la atención, la impulsividad, relajación y sobre todo el autocontrol a través de las autoinstrucciones.

El objetivo de éstas últimas, es enseñar el lenguaje como auto-guía para la resolución de problemas. No enseñan al alumno qué tiene que pensar, sino cómo ha de hacerlo. El niño debe aprender a hacerse las siguientes preguntas porque no las genera espontáneamente y utilizarlas en el momento preciso y de forma adecuada:

1. ¿Cuál es mi problema/tarea? ¿Qué es lo que tengo que hacer?

2. ¿Cómo puedo hacerlo? ¿Cuál es mi plan? Esta es la pregunta más importante y

difícil ya que implica generar alternativas distintas y seleccionar las más eficaces.

3. ¿Estoy siguiendo mi plan? Proceso de auto-observación y rectificación en el

caso de errores.

4. ¿Cómo lo he hecho? Proceso de auto-evaluación y auto-reforzamiento.

Esta técnica puede trabajarse en el aula o individualmente. Para conseguir que generen el lenguaje interno antes se deberá trabajar las verbalizaciones de manera oral.

Ejemplos de ejercicios-tareas específicos

Para fijar atención y coordinación visomotora:

“ATENCIÓN AL DETALLE”. Consiste en observar figuras, detalles de dibujos, imágenes y fotografías. Se muestran al niño diferentes ilustraciones durante un corto período de tiempo, después ha de contar y pormenorizar los detalles que recuerde. Se le pregunta acerca de colores, disposición, tamaños, etc.
Puede hacerse con historias o descripciones de personajes. Es importante valorar si se distrae durante la lectura o la visualización de los dibujos, para repetir el ejercicio tantas veces como sea necesario.

“HAZ GRUPOS”. La idea es clasificar series de objetos diferentes: botones, cartas, figuras geométricas, pinturas de colores, prendas de vestir, etc. El niño ha de agrupar y clasificar los objetos presentados según sus características comunes: color, forma, etc.
“NO TE PIERDAS”. Debe recorrer el laberinto trazando una línea que avance desde un extremo a otro, procurando cada vez ir aumentando la dificultad de los caminos. Si es muy pequeño, puede hacerse el ejercicio con lana o cuerdas (en lugar de papel y lápiz) que se enreden por distintos objetos y habitaciones de la casa, y que conduzcan a una bolsa de dulces. Al abandonar la cuerda o distraerse, será penalizado con un caramelo de menos.

“SIGUE LA SECUENCIA”. A partir de láminas con dibujos de símbolos, letras, números, formas abstractas o relojes que siguen una determinada lógica, hay que ordenar las figuras de acuerdo con la secuencia anterior.

Ejercicios de relajación o autocontrol de la impulsividad, en las que podrá intervenir el orientador/a.

En el [diseño](http://www.eliceo.com/juegos-y-dinamicas/dinamicas-para-ninos-hiperactivos.html) de estas actividades hay que tener en cuenta que el niño hiperactivo no suele centrarse durante muchos minutos en una misma tarea, por lo que ésta ha de ser clara, breve y fácil de ejecutar si se quiere obtener buenos resultados. Están orientadas básicamente para incrementar la inhibición muscular, la relajación, el control corporal y la atención.

“COMO UN GLOBO”. Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen(respiración diafragmática). Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

“TORTUGA QUE SE ESCONDE” (Relajación muscular progresiva). Tumbados boca abajo, somos una tortuga que va a ir escondiendo su cabeza y replegando sus patas, hasta que sólo se vea el caparazón. El niño debe haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello. A continuación sale el sol y el animal vuelve a asomar muy despacio su cabeza, al tiempo que va estirando las extremidades, dejándolas distendidas y relajadas.

“CARRERA DE CARACOLES”. El adulto y el pequeño van a competir en una carrera, como si fueran caracoles. Pero como es una prueba muy especial, el ganador es el que llega el último, de manera que irán avanzando a cámara lenta, ejercitándose en movimientos sumamente lentos, y en el autocontrol de la impulsividad. Paradójicamente en esta ocasión aprenderá que la recompensa llega cuando uno es capaz de enlentecer sus movimientos y ser consciente de los músculos que hay que tensar en cada tramo.

“RETRANSMITIENDO LA JUGADA”. Esta es una tarea basada en la técnica de las autoinstrucciones. Pretende modificar las verbalizaciones internas que se da cuando realiza cualquier actividad, y sustituirlas por mensajes más apropiados para lograr su éxito. El objetivo no es enseñar al niño qué ha de pensar, sino cómo ha de hacerlo, aprender un modo adecuado de resolver los fracasos, hacer frente a nuevas demandas y aumentar la resistencia a la demora de las recompensas.
Se le explica que va a ir retransmitiendo en voz alta lo que vaya haciendo, y que tiene que lanzarse mensajes positivos, como si fuera su propio entrenador personal, tales como:

“Bien, ¿qué es lo que tengo que hacer?Tengo que ….¡Despacio y con cuidado!Vale, lo estoy haciendo bastante bien.Recuerda: he de ir sin prisas(Ante un error): ¡vaya no creí que …bueno no pasa nada!, sólo tengo que borrar. Aunque cometa un error puedo seguir haciéndolo lentamente y con atención.¡Acabé, lo hice, muy bien!.”