

### ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO DE ALUMNADO CON TDAH

#### PARTE 1

##### Disposición física del aula:

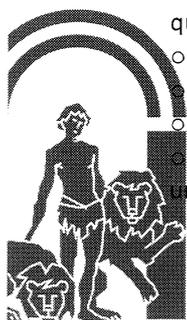
- El/la profesor/a debe poder moverse con facilidad y tener acceso a todos/as los/as niños/as.
- Cerca del/la maestro/a, alejado/a de ventanas y de la puerta del aula, para evitar distracciones visuales y auditivas.
- En los pupitres deben aparecer solamente los materiales indispensables para el trabajo que se vaya a realizar.
- Colocar al lado del/la alumno/a con déficit de atención modelos adecuados.

##### Presentación de las explicaciones:

- Simplificar las instrucciones sobre la tarea y pedir al/la niño/a que las repita.
- Proporcionarle, antes de la explicación, un listado de conceptos “clave” para ayudarle a focalizar la atención y extraer la información principal.
- Promover su participación activa:
  - Ayudante en la instrucción, escribiendo palabras o ideas en la pizarra...
  - Motivarlo/a para elaborar imágenes mentales, plantearle preguntas sobre estas imágenes a fin de asegurarse de que está visualizando el material.
  - Actividades de juego de roles dirigidas al aprendizaje de conceptos nuevos, acontecimientos históricos, fenómenos sociales...
- Plantearle preguntas frecuentes durante las explicaciones y ofrecerle retroalimentación inmediata de sus respuestas.
- Mantener el contacto ocular frecuente.
- Utilizar claves y señales no verbales para redirigir su atención mientras continúa explicando.
- Proporcionarle la tutoría de un/a compañero/a que le ayude a revisar los conceptos fundamentales.
- Permitirle que explique los conceptos aprendidos a otro/a compañero/a más lento/a que él/ella.

##### Realización de actividades:

- Simplificar la instrucción:
  - Establecer el tiempo durante el cual el/la niño/a puede actualmente mantener su atención centrada en la tarea. Reforzar e ir aumentando progresivamente su esfuerzo en lugar de reñirle o forzarle por medios impositivos.
  - Segmentar las tareas complejas en fases, marcar un tiempo prudente para terminar cada fase, alabar al/la estudiante cada vez que alcance el objetivo marcado y pedirle que siga a continuación con la siguiente fase.
  - Evitar hacer comentarios sobre sus conductas de falta de atención. En su lugar, suministrarle claves verbales discriminativas que le instiguen a reflexionar sobre su forma de comportarse: “recuerda qué es lo que tenías que hacer” o “¿estás terminando ya tu trabajo?”.
  - Pasearse por la clase para comprobar qué hace el/la alumno/a y suministrarle retroalimentación
  - Bajar el listón de productividad: es mejor que haga 4 ejercicios bien que 8 mal.
  - Procurar que las actividades no sean largas.
  - Cuadernos de actividades con formato sencillo. Sin dibujos no relacionados con la tarea, incluyendo una o dos actividades por página, dejando espacios en blanco entre ellas.



Enseñar y motivar al/la estudiante para que aplique **AUTOINSTRUCCIONES** a las actividades.  
Tratar de que mediante el lenguaje autodirigido:

- 1) se pare y considere **qué es lo que tiene que hacer**- “¿cuál es el problema?”-;
- 2) **genere posibles directrices de actuación** –“¿cuál es mi plan?”-;
- 3) **autoobservarse su ejecución** –“¿estoy siguiendo mi plan?”-;
- 4) **se autorrefuerce** –“bien, me he esforzado mucho y he conseguido hacerlo bien”; o que en su caso desarrolle estrategias de afrontamiento de error – “me he equivocado, la próxima vez iré más despacio y pensaré mejor en lo que estoy haciendo”-.

A través del modelado del/la profesor/a, realización del/la niño/a con instrucciones del modelo (guía externa manifiesta),... También role-play, refuerzos, etc.

### Organización:

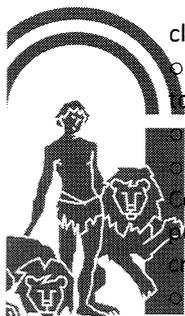
- Demostrar que se valora el orden asignado, 5 minutos cada día para organizar pupitres, cuadernos, estanterías,...
- Dar un premio cada día para la fila o círculo de pupitres más limpios y ordenados.
- Utilizar la agenda de deberes para que los padres las firmen diariamente o cintas para grabar las actividades que debe realizar.
- Estructura externa que facilite el cumplimiento de las actividades de cada día en clase. Un horario sistemático en la pared más visible del aula.
- Explicar con antelación los cambios inesperados.
- Utilizar claves visuales y auditivas para indicar que la tarea va a terminar y se va a comenzar una actividad nueva.

Manejar de forma rápida y organizada los cambios de actividad.

- Implementar un sistema de puntos según parámetros de cantidad y calidad de trabajo, a partir del nivel de ejecución del/la alumno/a en esos momentos.

### Comportamiento:

- Ser positivo/a y concreto/a. Explicar lo que se desea que haga el/la alumno/a y no lo que no se desea. Alabanzas específicas y no frases hechas de carácter general. Ej. : “Juan, estoy muy contento porque has estado quieto en tu mesa trabajando en los problemas de matemáticas”, mejor que “eres un buen chico”.
- Recordar de forma breve y concreta las normas. También pedir al/la alumno/a que explique las reglas correctas de situaciones concretas: “antes de salir al recreo, exigirle que repase las reglas de juego con los/as compañeros/as”.
- Implementar un sistema de refuerzos negociados para premiar comportamientos adecuados y para conductas socialmente negativas: privación de privilegios, coste de respuesta o aislamiento. Si el/la alumno/a se marcha, explicar que tiene dos minutos para ir al aislamiento por sí sólo/a o se le impondrá un castigo más serio, no continuar prestando atención durante el periodo de decisión, Evitar la fuerza física.
- Servir de modelo y mediador es un método sistemático de solución de problemas para toda la clase:
  - Pararse: ¿cuál es el problema que tenemos?”. Definir el problema específicamente procurando que toda la clase esté de acuerdo.
  - Torbellino de ideas sin juicio crítico y pizarra: “¿qué planes podemos seguir para solucionarlo?”
  - Pensando en las consecuencias: “¿cuál es el mejor plan que podemos utilizar?”. “¿es justo?”.
  - Colocar puntos positivos o negativos en cada una de las posibilidades recogidas anteriormente, según estos criterios.
  - Subrayarla y ponerla en marcha: “¿cuál de las alternativas reúne más aspectos positivos y menos



negativos?”.

- Valorarlo: “¿cómo ha funcionado nuestro plan?”. Determinar si todos están satisfechos/as. Si no, repetir de nuevo el proceso.

- Potenciar la participación y la responsabilidad. Encargarle tareas sencillas que posteriormente se irán haciendo más complejas.

Mantener un estilo positivo de interacción. Cuando haya que proceder a la aplicación de un castigo, darle otra oportunidad, procurar que tenga éxito y alabarle por ello. Evitaremos que desarrolle la idea de que no puede alcanzar el éxito y que continuamente recibe críticas de los demás. Evitar que viva la clase con tensiones y ofrecerle apoyo y afecto. No ponerlo/a nunca en evidencia delante de los/as compañeros



## ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO DE ALUMNADO CON TDAH

### PARTE 2

---

#### Pautas generales para enfocar el trabajo en la clase:

- Para cada una de las conductas que quieras cambiar en el alumno trata de utilizar el mayor número de **aproximaciones** diferentes al problema. Ej. Si el niño no termina la tarea puedes asegurarte que se vaya aproximando al objetivo de terminarla si:
  - lo sitúas **cerca de tu mesa** para reforzarlo a menudo
  - le permites que se siente en una **mesa aislada** para los momentos que requieren concentración
  - **adaptas la tarea** a sus posibilidades de atención y concentración, modificándola o pidiéndole que la realice por partes.
  -
- **Retira la atención** ante malas conductas cuando éstas se produzcan con mucha frecuencia y **refuerza** (premia) con atención las contrarias. Por ejemplo, ignóralo cuando se levante para llamar tu atención y acércate a mirar lo que hace cuando esté trabajando.
- Trata de **evitar** aquellas situaciones que sabes que el niño no puede controlar. Por ejemplo, evítale las esperas en la cola para corregir tareas en tu mesa.
- Recuerda que **no puedes cambiar** todas sus conductas al mismo tiempo. Comienza por cambiar las menos difíciles de modificar. Entre las conductas más sencillas de modificar elige la más "vistosa". Esa mejoría llevará a otras.
- Tan importante es adaptar la tarea al niño como programar un sistema de **registro visual** para que él compruebe de forma visible que mejora.
- Si quieres modificar una conducta debes desmenuzarla en **pasos pequeños y reforzar cada uno de ellos**. Por ejemplo, comienza por reforzarle que termine cada pregunta de una ficha, después le podrás exigir que además lo haga con buena letra y más tarde que el contenido sea también correcto.



### Técnicas y ejemplos más concretos

• *Modificar las condiciones del ambiente del aula para favorecer la concentración en clase: espacio, mobiliario, localización de pupitres.....:*

---

- El niño debe tener la posibilidad de **trabajar solo en una mesa aislada** cuando necesite realizar tareas que requieran concentración. Si es viable se le debe brindar la posibilidad de ser él el que decida cuándo ponerse con sus compañeros y cuándo trabajar solo. Esta medida evitará problemas de relación con los compañeros, llamadas de atención y, sin duda, aumentará el rendimiento académico.
- Su **mesa habitual** debe situarse **cerca de la pizarra** en un lugar libre de distractores. Si está en la primera fila tiene mejor visibilidad y menos distractores.
- Si situamos al niño **cerca de nuestra mesa** podemos controlarle mejor, no con la intención de que trabaje cuando se distrae ( sería prestarle atención cuando la conducta es incorrecta), sino para tenerlo más cerca para poderle animar cuando trabaja bien, una sonrisa, una caricia, un “ven y enséñame lo bien que te está saliendo la letra”, etc
- Permitir al niño **estar un ratito de pie o mandarle a hacer algún recado o tarea activa** puede darle un respiro a su necesidad de moverse.
- **Nombrarle encargado** de cerrar la clase antes del recreo puede evitar que empuje la fila para ser el primero porque tiene que salir el último para cerrar con llave.
- Colocar un **cartel** en la pared donde el niño pueda pintarse **puntos o estrellas** cada vez que termine una tarea, además de funcionar como un registro de buena conducta que aumentará su rendimiento, le permite levantarse y dar un paseo que le ayudará después a concentrarse mejor y mantenerse otro buen rato sentado.
- Tener fichas de laberintos, sopas de letras, de colorear, de razonamiento lógico, etc, en la clase para los niños que terminen más pronto, nos permitirá tener a los rápidos controlados y motivar a los lentos para que terminen.

• *Estructurar la tarea en tiempos cortos para ayudar al niño a terminar las tareas*

---



Por ejemplo, el profesor entrega una tarea de cuatro preguntas a todos los niños de la clase y les indica que cuando terminen la dejen encima de su mesa. A este niño le indicará que una vez que termine **LA PRIMERA PREGUNTA** acuda a su lado a mostrársela. De esta forma el profesor está:

**ajustando la demanda a la capacidad de atención del niño.** Para él concentrarse lo suficiente para terminar la primera pregunta es una exigencia accesible.

**Motivando** al niño, puesto que terminar una sola pregunta es tan asequible que no se demorará en

iniciarla y tratará de terminarla pronto porque sabe que ese es un objetivo a su alcance

- **Reforzándolo** (prestándole atención) con mayor frecuencia y por el trabajo terminado (aunque sólo sea una parte del mismo. Cada vez que acude a la mesa el profesor le felicita por el trabajo realizado, le da consignas sobre cómo debe ejecutar la siguiente pregunta y le recuerda que cuando complete las cuatro preguntas recibirá un punto.

Con la mejoría del niño, el profesor podrá encargar más de una pregunta cada vez. De este modo, para el mismo premio (la felicitación del profesor por el trabajo cumplido) se asocia cada vez una mayor exigencia de trabajo personal.

### • *Utilización de las autoinstrucciones en el aula*

---

La utilización de **autoinstrucciones para secuenciar el pensamiento y aumentar la eficacia en la solución de problemas** debería ser aprovechado no sólo por este niño sino por todos los compañeros de clase. El profesor puede utilizar las autoinstrucciones como marco de referencia en la enseñanza de todas las materias escolares. **En principio esta técnica deberá ser aplicada de forma individual por el profesor de apoyo al currículum o por el apoyo paralelo, de forma individual, para después ser aplicada en el aula por el tutor/a**

Las autoinstrucciones suponen una guía para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso en el proceso. Pasos:

1. Antes de hacer nada miro y digo todo lo que veo
2. ¿Qué es lo que tengo que hacer?
3. ¿Cómo lo voy a hacer?
4. Tengo que estar muy atento
5. Daré la respuesta
6. Evaluaré el resultado y diré

Para una utilización correcta de las autoinstrucciones habrá que seguir unas **fases**:

#### **a. Proponemos al niño o a los niños las autoinstrucciones.**

Mostramos las imágenes que representan las autoinstrucciones y decimos: "estos dibujos representan pasos para solucionar tareas". Explicamos luego qué significa cada una y le pedimos al niño que las resuma en una expresión que escribiremos debajo.

#### **b. El profesor realiza una tarea sencilla aplicando las autoinstrucciones.**

Se trata de que el profesor haga de modelo para el niño así que debe realizar la tarea sin olvidar mencionar cada uno de los pasos y analizando de forma reflexiva toda la información, tomando decisiones de forma apropiada, analizando los pros y los contras, etc.

#### **c. El niño realiza la tarea mientras el profesor va diciendo cada uno de los pasos.**

#### **d. El niño va diciendo cada uno de los pasos mientras realiza una tarea similar.**

En este momento el niño comenzará a aburrirse porque mencionar los pasos cada vez, resulta una tarea pesada. El profesor puede reforzar con puntos su utilización (por ejemplo, si no olvida decir ninguno)

#### **e. El niño susurra las autoinstrucciones al realizar cualquier tarea.**

#### **f. Se generaliza la utilización de autoinstrucciones adaptándolas a todo tipo de tareas.**



### e. Se generaliza la utilización de autoinstrucciones a los deberes de casa

#### e. El niño trata de utilizar las autoinstrucciones en el aula.

Una vez que el niño domine su práctica presentará, junto con el profesor de apoyo, las autoinstrucciones a la clase y realizará un ejercicio de su aplicación con todo el grupo. Posteriormente se colocarán los dibujos de los pasos de las autoinstrucciones en la pizarra para que todos puedan fijarse en ellos.

#### f. El niño piensa las autoinstrucciones mientras realiza la tarea (autoinstrucciones encubiertas)

Aunque en un principio resulta una técnica lenta y laboriosa, la aplicación de las autoinstrucciones han tenido mucho éxito para reducir la impulsividad y fomentar la atención.

**Pasos a seguir** (cartel). Ejemplo. Fase e: Se trata de una ficha en la que hay que ordenar una historia en imágenes desordenadas

#### 1. Antes de hacer nada miro y digo todo lo que veo

El niño describe la ficha antes de leer lo que hay que hacer... "Esta es la ficha 4. Pone orientación espacial. Aquí dice qué debo hacer. Aquí hay seis dibujos. En el primero hay un niño con un barco hecho pedazos. En el segundo, un niño con un barco en el estanque. Hace sol. En el tercero, el niño abre un paquete. En el cuarto, el niño está montando el barco. En el quinto, el niño mira como el barco se aleja en el estanque. En el sexto, un señor le da un regalo al niño. Todos los dibujos son del mismo niño. No tienen color.

#### 2. ¿Qué es lo que tengo que hacer?

Voy a leerlo aunque me imagino lo que tengo que hacer. "Mira atentamente estos dibujos (ya lo he hecho), forman una historietas, pero están desordenados. Numéralos (es decir, que les ponga un número) en el orden correcto para que cuenten una historia que tenga sentido"

#### 3. ¿Cómo lo voy a hacer?

Lo haré siguiendo los pasos que necesito seguir para ordenar una historia:

- miro cada uno de los dibujos y digo en voz alta lo que representan.
- Imagino de qué puede tratar la historia
- Decido cuál puede ser el primero
- Antes de poner el número compruebo uno a uno si alguno de los otros dibujos puede ir antes
- Le pongo el número 1
- Imagino cuál de las que queda puede ser el número 2
- Antes de ponerlo detrás del 1 compruebo que no pueda ir delante
- Escribo el número 2 y sigo con los demás
- Cada vez que voy a colocar uno, compruebo si puede ir delante, en medio o detrás de los anteriores
- Una vez numerados todos los miro en ese orden para comprobar que la historia tiene sentido

#### 4. Tengo que estar muy atento

Recordaré y diré en alto "tengo que estar muy atento, fijarme en todos los detalles del dibujo y ver todas las posibilidades de respuesta"

#### 5. Daré la respuesta

#### 6. Evaluaré el resultado y diré

Si es correcto: ¡Me ha salido bien!, ¡estupendo soy genial! Si no es correcto: ¡Vaya!, ¿por qué me ha salido mal? (para responder a esta pregunta deberé ver en qué paso he fallado). "¡Ah!, ¿fue por eso?, bueno, ahora que lo sé ¡la próxima vez me saldrá mejor!



### *Si no termina las tareas, se dispersa y parece poco motivado...*

---

- Se debe adaptar la exigencia de la tarea a su capacidad de atención y control estructurando **la tarea en tiempos cortos**. Ejemplo: repartimos una ficha de conocimiento del medio que tiene seis ejercicios, que se realizarán en unos 30-40. El tendrá la misma ficha pero le pedimos que la enseñe al profesor cuando termine el primer ejercicio. ¿Qué se consigue?:
  - que se anime a hacerlo rápido porque la tarea es corta
  - si se le felicita cuando muestre el primer ejercicio eso le animará a hacer el segundo ejercicio.
  - Si hace algo mal, por ejemplo la letra, se le debe pedir que lo borre y lo corrija o que se esmera más en el segundo ejercicio, pero nunca que la repita porque eso le genera frustración.
  - Se le da la oportunidad de que al acercarse al profesor con más frecuencia reciba más atención.
  - También se le da la oportunidad de moverse, lo que mejorará la calidad de su concentración durante el tiempo que esté sentado trabajando.
- Se le debe **reforzar por el trabajo terminado**. En su registro debe ir un apartado de "termino mis tareas". El profesor le permitirá levantarse y ponerse un punto cada vez que termine una ficha o parte de ella (un ejercicio).
- También se le debe **reforzar por el trabajo BIEN terminado**. Se pueden conceder puntos por la calidad del trabajo realizado: por la buena letra, o la buena organización de la ficha, por empezar en el margen o por no comerse las palabras. En todo caso estos objetivos serán evaluados por separado en los niños que tienen más dificultades.
- Es conveniente que trabaje en una **mesa individual** en los momentos que requieran mayor concentración, sin entender esto como un castigo. Se trata de facilitar la concentración en la tarea. Es conveniente que la mesa esté situada mirando a la pared y cerca de la pizarra.
- Es importante **reforzar con atención cuando está trabajando**. El profesor le levanta y pasea por la clase...se acerca al niño, lo acaricia, o le dice que va muy bien o le pregunta si tiene alguna dificultad...

### *Si se levanta continuamente del asiento...*

---

El profesor debe **ignorarle cuando acuda a él sin el trabajo terminado**. Para ello se le debe dejar claro antes: "no puedes levantarte hasta que hayas terminado una pregunta, si necesitas hacerlo por otro motivo, tienes que sentarte y levantar la mano". Si el profesor le explica las normas en el momento que acude inadecuadamente a su mesa, le está prestando la atención que desea, y eso le "premiará" aunque le esté regañando.

También el **profesor debe ir a su asiento a verlo cuando esté trabajando sentado** especialmente si acaba de ignorarlo porque se ha levantado inadecuadamente (tiene que ver de forma clara que puede conseguir más atención del profesor si cumple con la norma "trabajar sin levantarse y acudir sólo cuando haya terminado", que si no la cumple.

Es conveniente, también, **darle un respiro si el profesor cree que ha estado trabajando y necesita moverse**. Para ello el profesor debe esperar a que se encuentre en su sitio trabajando y debe pedirle que vaya a otra clase a llevar una nota, pero ¡cuidado!...si se le dice cuando está de pie molestando, lo



tomará como un premio. ¿Cómo hacer si ya está levantado y el profesor se da cuenta de que ya no podía más?. Primero se debe provocar la conducta positiva (estar sentado en su mesa) para luego enviarle a algún recado. Una forma práctica de conseguir que vuelva a su mesa es felicitar a los niños que están trabajando sentados cerca de su mesa.

Se le debe **reforzar con puntos si trabaja sentado**. La dificultad de dar puntos por “estar sentado” radica en estipular cuánto tiempo debe estar el niño sentado para conseguir un punto. Se puede comenzar por periodo de 5 minutos, luego 10, luego 15, etc. Este sistema obliga al profesor a estar demasiado pendiente del reloj mientras está dando clase. Para salvar esta situación se podrá utilizar un cronómetro de cocina y se le explicará a todos los niños de la clase que ese reloj va a ayudar a algún compañero suyo que deben entrenarse en aguantar sentado trabajando. El reloj se colocará en la mesa del profesor para que suene a los 10 minutos, por ejemplo. Cuando suene, si el niño ha sido capaz de aguantar sentado trabajando todo ese tiempo, podrá levantarse y ponerse un punto. Al principio los niños estarán pendientes del timbre, pero poco a poco se olvidarán de él. Los tiempos se aumentarán progresivamente.

### *Si se levanta continuamente para enseñar la tarea no terminada al profesor...*

---

Debemos **repasar las normas antes de comenzar la clase** “nadie puede acudir a la mesa del profesor si no tiene el trabajo terminado, el que tenga una duda levanta la mano y el profesor se acercará a su mesa.

**Si el niño acude antes de tener la tarea terminada, le ignoramos totalmente**. Es posible que ponga cualquier excusa para que el profesor se sienta obligado a tenderle. Pero la consigna está clara y el profesor se ha asegurado antes de que la tarea que le ha encomendado esté a su nivel y sabe hacerla, por lo tanto, hay que ignorar sus demandas. Cuando vuelva a su sitio el profesor le atenderá de alguna manera. Atenderle en su sitio no va contra las reglas y si el profesor se acerca a él mientras está trabajando estará premiando con su atención esta actitud. Si lo hubiera atendido en su mesa antes hubiera aumentado la probabilidad de que, en el futuro, abandone la tarea con mayor frecuencia.

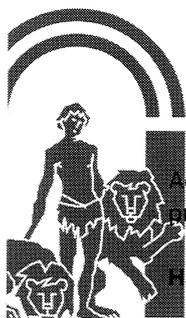
**En caso de que el niño comience a llamar la atención distrayendo a sus compañeros o haciendo tonterías que interfiere la marcha del grupo, se debe aplicar el “tiempo fuera”**. Interrumpir la clase y regañarle sería prestarle atención en un momento inapropiado. Como el ya sabe la normas “el que no quiere trabajar se va un rato a “descansar fuera”, el profesor se limita a cogerle del brazo y conducirlo fuera de la clase mientras sigue explicando algo o hablando con otros alumnos. No se le mirará ni se le dirá nada mientras se saca de la clase (no habrá atención para él). Pasados cinco minutos el profesor le dirá a un compañero que le diga que ya puede pasar y que le explique él que es lo que están haciendo (de este modo no se le presta atención). Cuando vuelva al trabajo y esté cumpliendo con lo que debe hacer, el profesor se interesará directamente por su tarea. De ese modo comprobará que tiene atención cuando está trabajando bien y que no la tiene cuando trata de molestar a los demás.

### *Si se dispersa con facilidad. No escucha cuando se explica algo en clase...*

---

Además de reforzar el trabajo se debe reforzar el esfuerzo que supone atender a las explicaciones del profesor. Para ello es conveniente:

**Hacerle participar en la explicación**, sujetando el material, repartiéndolo, etc.



**Hacerle preguntas frecuentes y fáciles para que se anime al ver que controla las respuestas.** Hay que evitar hacerle preguntas “para pillarle por no haber estado escuchando”. Sólo se conseguiría que se sintiera en ridículo.

**El profesor debe acercarse a su mesa y continuar allí la explicación cuando vea que está perdiendo el hilo.** También puede preguntar o felicitar a algún niño muy atento que esté próximo a su mesa, de este modo, es muy probable que él imite la conducta del otro niño para recibir también elogios.

**El profesor puede apoyar la mano en su hombro mientras explica a todos.**

**Concederle un punto por cada explicación en la que haya atendido y participado con interés.** Al terminar cada explicación podrá levantarse y anotar el punto en su autregistro al lado de la frase “escucho atentamente en clase”.

Cuando consiga x puntos (los acordados previamente), recibirá una nota del profesor para casa: (“estoy muy contento porque Darío ha conseguido 8 puntos por estar muy atento a las explicaciones. Seguro que la próxima vez conseguirá más”). Se aumentará progresivamente el número de puntos requeridos para las siguientes notas.

### *Si se frustra fácilmente y cuando no le sale un ejercicio lo rompe...*

---

**Enseñarle formas alternativas de reaccionar, como:** pedir ayuda al profesor o a un compañero. Si ya no desespera y pide ayuda, el profesor se mostrará complaciente aunque no le dará directamente la solución “¿por qué crees que no lo entiendes?”, “¿qué podrías hacer para enterarte mejor?”, “¿has probado con las autoinstrucciones?”...

**Las autoinstrucciones pueden ayudarle a evaluarse** después de que se haya desesperado al hacer un trabajo. Si se le lleva a darse cuenta de dónde está el fallo, la próxima vez podrá evitarlo, no generalizará la dificultad de una fase de la realización de la tarea al tipo de tarea y eso le proporcionará una mayor sensación de control sobre su ejecución. Ahora ante un fallo podrá reflexionar así: “¡Hombre, si sólo se trata de recordar qué me llevo, no es tan difícil, lo marcaré con los dedos para que no se me pase!”, mientras que antes la reflexión se acercaría más a “¡cielos!, de cinco problemas, cuatro mal, ¿soy estúpido para las matemáticas!”.

**Adaptar la exigencia a su poca capacidad de control.** Es necesario tener un control continuado de su trabajo de modo que pueda recibir refuerzo positivo por el trabajo bien realizado y que la corrección de un error no se viva drásticamente. Es conveniente no sobreprotegerlo adoptando aptitudes compasivas. Si le ha salido mal, le ayudaremos a ver que la solución no es romperlo, tendrá que hacerlo de nuevo con las consignas pertinentes respecto al modo de pedir ayuda o de realizar la tarea. Él siente que “no vale”, que “no puede”, si nos compadecemos de él sólo confirmamos esta imagen de incapacidad. Pidiéndole que repita la tarea cuando está más tranquilo, fragmentándosela en partes más pequeñas, felicitándole por la realización de cada una de ellas y proporcionándole recursos para que se autoevalúe correctamente le transmitiremos el siguiente mensaje: CREO EN TI...COMO SÉ QUE PUEDES POR ESO TE EXIJO, PERO...COMO SÉ QUE TE CUESTA TE LO RECONOZCO.



---

*Si molesta a los compañeros de mesa...*

---

En principio debemos observar si molesta por deseo de llamar la atención o por falta de control.

### **Si molesta por falta de control se pueden adoptar las siguientes medidas:**

Sería conveniente que la organización de la clase incluyera la disposición de mesas aisladas pegadas a la pared. Serían éstas “lugares para trabajar tranquilo”, no “lugares retirados para que no molestes”. Los niños con dificultades de atención podrían trabajar en estas mesas para mantenerse centrados y compartir las mesas con los demás en trabajos de grupo. Esto evitaría el cansancio innecesario de sus compañeros y contribuiría a una mejor integración social del niño en el aula.

### **Si molesta por llamar la atención del profesor o de los compañeros se utilizará el “tiempo fuera de refuerzo positivo”:**

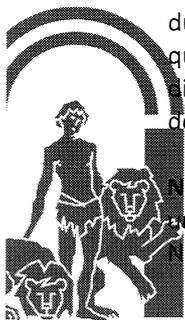
Es una técnica para reducir la aparición de conductas negativas, es decir, para que el niño deje de portarse mal. Es muy eficaz cuando el niño se porta mal buscando la atención de las personas que están con él y consiste en la retirada del niño a un lugar cercano lejos de estímulos gratificantes como personas o juguetes. Poner cara a la pared es una técnica que podría incluirse en este apartado porque retira al niño toda percepción visual mientras se le pide que piense en cómo puede comportarse la próxima vez. Cuando la llamada de atención se produce ante muchas personas en clase o cuando el niño tiene una historia pasada de rabietas, es más productivo retirar al niño a otra habitación lejos de nosotros que somos la fuente de estímulo para quien él actúa. Sin espectadores, las rabietas no tienen sentido. Si permitimos que el niño permanezca en la habitación y tratamos de ignorarle, es probable que la duración de la rabieta se prolongue. El niño tiene la sensación de que tarde o temprano no podremos resistir su llanto y que conseguirá que le concedamos lo que pide o que le regañemos y le prestemos la atención que tanto demanda. Alejarnos nosotros o retirarlo a otra habitación reduce las expectativas y mejora el comportamiento más rápidamente. Antiguamente se utilizaba el cuarto oscuro, que se asociaba a castigo y a experiencia desagradable. Con el tiempo fuera lo que se persigue no es asociar una experiencia desagradable a un mal comportamiento, sino retirar al niño del lugar que parecía estar premiando su conducta (la atención que el profesor le presta al regañarle le anima a volver a portarse mal).

### *Si juega en clase con pequeños juguetes que se trae de casa...*

Establecer las siguientes **normas para los juguetes que se traen de casa:**

1. En clase se situará un cesto en una estantería, de forma que todos los niños, a primera hora de la mañana, puedan colocar allí los objetos.
2. Los juguetes deben permanecer fuera de la vista para que los niños no se distraigan mirándolos.
3. Cuando los niños salgan al recreo, los juguetes se reparten y al volver se colocan de nuevo en el cesto hasta la hora de comer o de salir.
4. Se puede nombrar un encargado del cesto de los juguetes, de este modo no habrá que estar pendientes, salvo de las excepciones.
5. Si un niño no entrega su juguete y se le descubre en clase jugando con él, el profesor lo guardará durante 24 horas y lo colocará en el cesto al día siguiente. El planteamiento será el siguiente: “he visto que te cuesta mucho desprenderte de este juguete. Para que “dejar el juguete” no te suponga un disgusto, debes aprender. Hoy me quedaré yo con tu juguete y mañana lo pondré en el cesto con los demás niños para que puedas sacarlo a la hora del recreo”.

**No es conveniente utilizar estos juguetes como refuerzo**, por ejemplo planteándose que pueda jugar un ratito cuando haya terminado los trabajos porque crearía problemas con los demás compañeros. No es fácil seguir concentrado en el trabajo si el compañero está jugando con un Power Ranger.



**Traer juguetes al aula para jugar un día determinado** puede utilizarse como premio a un esfuerzo realizado por el grupo: por ejemplo, conseguir 15 puntos de grupo por bajar de forma impecable al recreo, por respetar el turno de palabra en las “asambleas”, etc.

### *Si hace gracias para que todos se rían de él...*

---

La dificultad que presenta el niño para destacar de forma positiva, la dependencia emocional de sus compañeros y profesores y la inmadurez, lo llevan con frecuencia a aceptar el **rol de “payaso”**, y a hacer gracias en momentos inadecuados.

1. En las normas de aula se debe dejar muy claro que existen momentos para trabajar y momentos para divertirse. En los momentos de trabajo, los niños deben respetarse unos a otros. El que no tenga ganas de trabajar será enviado fuera de clase para que “descanse” un rato. Cuando un niño comience a molestar, el profesor lo cogerá del brazo y sin comentarios de ningún tipo, sin mirarlo y continuando con lo que estuviera explicando, le conducirá fuera del aula.
2. Aclarada la norma, el profesor se podrá ahorrar las explicaciones cuando el niño llame la atención. Se aplicará directamente el “tiempo fuera” tal y como vimos anteriormente. Pasados 5-10 minutos el profesor indicará a un niño de la clase que lo llame y le comente qué es lo que están trabajando. El profesor seguirá ignorando al niño hasta que éste se incorpore a la actividad de grupo. En el momento que esté trabajando se acercará discretamente y se interesará por lo que esté haciendo, le acariciará la cabeza mientras pasa por las mesas observando el trabajo de todos o le pedirá que ayude a colocar el material para la explicación.
3. Si estas llamadas de atención se producen con frecuencia debemos pensar que quizá el niño está recibiendo poco refuerzo por sus buenas conductas y que se vea obligado a recurrir a las malas para recibir esa atención que tanto necesita. Para prevenir que la situación se repita, habrá que concentrarse a partir de ahora y reforzar con mayor atención todas sus buenas conductas.
4. Podemos, además dar al niño que quiere protagonismo la oportunidad de llamar la atención en un contexto y en un momento adecuado. Por ejemplo, permitiéndole participar en un concurso de chistes organizado en clase de lengua. Esta actividad no tiene por qué ser especialmente pensada para que él se luzca, sino que puede ser parte de nuestras actividades para favorecer la expresión o para premiar un objetivo conseguido por el grupo.

### *Si sabe algo que ha preguntado el profesor, se levanta de su asiento con la mano levantado gritando “yo, yo, señor, yo...”...*

---



**Las normas de clase deben incluir una descripción clara** de la forma en que los niños deben hablar en grupo tanto si se trata de un coloquio como si se trata de contestar a las preguntas del profesor. Los niños deben estar sentados con el brazo levantado y la “boca cerrada”, sin decir cosas como “yo, yo, señor, yo lo se”. El profesor sólo preguntará a los niños que adopten esta postura. Si todos tienen clara esta norma se evitará el darle explicaciones al niño sobre el motivo por el que no le pregunta el profesor. Si le dijéramos, por ejemplo, “Darío, no te voy a preguntar hasta que estés bien sentado, estaríamos prestándole atención y aunque pensamos que a él lo que le importa es contestar antes que nadie, esta atención que le prestamos puede ser suficiente como para que su conducta no se reduzca (volverá a chillar de nuevo).

**¿Qué hacemos si aún a pesar de insistir en las normas de clase, creemos que el niño está sufriendo porque no le preguntamos y no cae en la cuenta de por qué razón lo ignoramos?** En este caso recurriremos a darle una pista de forma indirecta, algo como lo siguiente: "A ver, ¿a quién preguntó?...mmm ¡ A Jaime que está muy bien sentado y muy callado!".

El niño se percatará de la indirecta y adoptará la postura adecuada, lo que le permitirá al profesor dejarle contestar a la siguiente pregunta.

### *Si quiere ser el primero de la fila y acaba peleándose con todos...*

**Podemos evitar el problema estableciendo nosotros un orden en la fila u ofreciéndole al niño una responsabilidad que le impida bajar con todos:**

- Salir por orden de lista. El que ha sido primero el día anterior, se coloca hoy el último. De esta forma todos son primeros alguna vez.
- Salir por orden de mesas. El profesor puede dar prioridad a una mesa o a otra en función de lo bien que han recogido, han trabajado, etc.
- Nombrándole encargado de cerrar la clase. De este modo tiene que esperar hasta que salga el último y no puede pelearse.

**Podemos utilizar como premio el privilegio de ser el primero.** Esta forma es especialmente útil con niños que tienen muy poco autocontrol o con aquellos que sienten una gran frustración si no son el centro de atención. El acuerdo será el siguiente:

"Los niños bajan y suben por la mañana dos veces. Se le propone al niño que cada vez que suba y baje correctamente en la fila por la mañana (sin empujar, pelearse, ni chillar), a la hora de marcharse podrá tener el privilegio de ser el primero.

Si por la mañana molesta en la fila además de ponerse el último de forma inmediata, a la hora de irse habrá perdido el privilegio de ser el primero".

**En lugar de un premio inmediato e instantáneo, el niño puede ponerse como objetivo "respetar la fila, andando tranquilo y sin empujar"** en el cartel de autorrefuerzo. El niño tachará una casilla cada vez que haya bajado o subido correctamente y cada vez que llegue a la casilla rayada sabrá que la próxima vez que hagan una fila le tocará ser el primero. De este modo el profesor puede ir distanciando las casillas rayadas para ir demorando el premio.

**Si no deseamos utilizar como premio el privilegio de que el niño sea el primero, podemos recurrir a un autorregistro sin casillas rayadas de modo que cuando el niño consiga el número de puntos estipulado (al principio pocos) recibirá una nota para mamá y papá felicitándole por haberlo conseguido, por ejemplo, "Darío se ha ganado 5 puntos por bajar tranquilo y ordenado en la fila ".** Al día siguiente, Darío dibujará otras cinco casillas para ponerse más puntos, pero esta vez el profesor puede exigirle que para ganarse un punto tiene que subir y bajar bien. Si es capaz de respetar la fila todo el día se pondrá una estrella.

**En caso de que el niño se pelee o dé problemas en la fila, además de no obtener punto en ese momento, podemos enviarle al último para que, de ese modo, practique "sabe esperar".**

**En ningún caso se quitarán puntos conseguidos por mal comportamiento.** Si el niño se porta mal se parará lo que se ha descrito anteriormente pero conservará los puntos que consiguió por portarse bien.

**Una vez que el niño ha conseguido controlar su comportamiento en la fila, los puntos se hacen innecesarios, se habla con él y se le felicita por el buen comportamiento. Se le sustituirá ese objetivo por otro que le suponga un mayor esfuerzo.**



*Si se acelera después de una actividad agitada (un juego durante el recreo o la clase de gimnasia) y “está como una moto” después...*

---

**Tras la activación de una clase de gimnasia o de deporte debemos facilitar el tránsito a otras actividades más sosegadas.** Para ello, reservaremos los últimos 5-10 minutos de la clase a actividades de relajación: correr a ritmo lento, tumbarse, sentir el latido del corazón, agitar brazos suavemente, agitar piernas, sentarse, mecerse como llevados por el viento, etc.

*Si corre y se desliza por los pasillos y rara vez está en la fila...*

---

Se pueden tomar las siguientes medidas:

- **Evitar el problema.** Permitiendo que baje de nuestra mano o encargándole que cierre la puerta de la clase.
- **Sancionando el incumplimiento de las normas,** haciendo que vuelva a realizar el recorrido pero muy lentamente y en cuatro ocasiones, de forma que se le de la oportunidad de entrenarse en autocontrol
- **Enviándolo el último cada vez.**
- **Reforzando la conducta contraria:** “ponerse un punto o una estrella cada vez que haya bajado bien la fila”



### PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

**Enlaces:**

<http://www.aulapt.org/educacion-especial/atencion/>

<http://orientacionandujar.wordpress.com/fichas-mejorar-atencion/>

### PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

**Enlace:**

<http://www.ambezar.com/nivel-iv--introduccion--.html>

<http://www.um.es/documents/299436/550133/VELEZ+ORTIZ,+ELENA+y+LOZANO+MARTINEZ,+JOSE FINA.pdf>

[https://pre12.files.wordpress.com/2010/03/programa-de-inteligencia-emocional\\_petry.pdf](https://pre12.files.wordpress.com/2010/03/programa-de-inteligencia-emocional_petry.pdf)

<http://sentirypensar.aprenderapensar.net/>

### HABILIDADES SOCIALES

Cuaderno de habilidades sociales. Alberto Acosta, XXX López Megías, Ignacio Segura y Emiliano Rodríguez:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abaco-portlet/content/46c6d0d9-07cb-4004-8166-219240b6edf2>

<http://www.orientacionandujar.es/2014/01/11/manual-de-habilidades-sociales-para-infantil-y-primaria/>

<https://inteligenciaemocionalyhabilidadessociales.wordpress.com/habilidades-sociales/programas-y-actividades/>

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/educacion/convivencia/com/jsp/listado.jsp?canal=1226&seccion=bibliografia>

Orientaciones Seleccionas del Proyecto Ambézar



**JUNTA DE ANDALUCIA**

**CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**

Delegación Territorial de Huelva

Equipo de Orientación Educativa

Puebla de Guzmán

