



Colegio de "La Inmaculada"

Amado Garra Nº 2

Teléfono/Fax 986 64 00 65

36860 Ponteareas

www.colexioinmaculada.com

cpr.lainmaculada.ponteareas@edu.xunta.com

"PAUTAS COMO TRABALLAR NA
AULA CON NENOS HIPERACTIVOS
OU CON DÉFICIT DE ATENCIÓN"
DIRIXIDAS
AOS MESTRES DO CENTRO

Colegio "La Inmaculada"
Dpto Orientación 2013-2014



**“PAUTAS COMO TRABALLAR NA AULA CON NENOS HIPERACTIVOS OU
CON DÉFICIT DE ATENCIÓN DIRIXIDAS AOS MESTRES DESTE CENTRO”**
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CURSO ACADÉMICO 2013-2014

1. Características e necesidades asociadas ao TDAH:

1.1. Características nucleares

Os tres síntomas nucleares (falta de atención, hiperactividade e impulsividade), que caracterizan ao TDAH, conlevan unha serie de manifestacións no ámbito escolar que se presentan a continuación

1.1.1. Inatención

Os nenos que presentan TDAH teñen dificultade para seleccionar a información relevante (atención selectiva), para centra-la atención nos estímulos durante un tempo suficiente e necesario para realizar unha actividade (atención sostida) e distraense fácilmente con estímulos irrelevantes. Así mesmo, en tarefas coñecidas ou aprendidas, que só requiren procesamento automático, responden mellor que en tarefas complexas ou que requiren adaptarse a novas consignas.

Manifestacións máis comúns no entorno escolar:

- , *O seu rendemento no traballo suele ser variable e inconsistente.*
- , *Son nenos desorganizados, distraídos, que non completan as súas tarefas.*
- , *Cóstanlles "porse en marcha".*
- , *Cóstanlles establecer de forma correcta un orde de prioridades entre os estímulos que se lles presentan.*
- , *Teñen dificultades para planificar tarefas (preparación, previsión...).*
- , *Non prestan atención aos detalles.*
- , *Parecen non escoitar cando se lles fala, teñen dificultades para seguir unha conversa axeitadamente.*
- , *Cánsanse rápidamente nas tarefas máis longas, aínda que sexan tarefas sinxelas.*
- , *Presentan os traballos sucios, pouco coidados, con frecuencia rotos ou deteriorados.*
- , *Parece que só están atentos nas cousas que lles gustan.*
- , *Cóstanlles segui-las normas dun xogo ou actividade proposta, xa que non están atentos cando se da a consigna.*
- , *Evitan tarefas que requiren un esforzo mental sostido e/ou un grao de organización elevado.*

1.1.2. Hiperactividade

É unha cantidade excesiva de actividade motora ou verbal en relación co esperable para a idade e situación concreta na que se atopa o suxeito.

→ **Manifestacións máis comúns no entorno escolar:**

- , *Érguense constantemente do asento.*
- , *Séntanse de forma inaxeitada, cambian constantemente de postura.*
- , *Corretean pola clase. Deambulan.*
- , *Mordisquean, chupan, morden as cousas (lápices, gomas...).*
- , *Interrumpen as tarefas ou actividades dos compañeiros e as explicacións do profesor.*
- , *Se lles rompen os materiais, se lles caen os obxectos, son pouco coidadosos e ruidosos.*
- , *Se implican en actividades máis perigosas.*
- , *Teñen accidentes con máis frecuencia.*
- , *Poden ser molestos e incontrolables. Distorsionan o ritmo da clase.*

1.1.3. Impulsividade

É a dificultade para inhibi-la conducta e/ou o control dos impulsos, tanto en actividades cognitivas como sociais. Supón unha falta de control motriz e emocional, que leva a actuar sen avalia-las consecuencias das súas accións levado por un desexo de gratificación inmediata. A impulsividade comportamental está moi relacionada co grao de tolerancia á frustración.

→ **Manifestacións máis comúns no entorno escolar:**

- , *Carecen da reflexividade e madurez suficiente para analizar eficazmente unha situación, por tanto a súa conduta resulta normalmente inmadura e inaxeitada.*
- , *Esta falta de reflexividade lles dificulta o medi- las consecuencias dos seus actos e de aí que tendan a saltarse as normas.*
- , *Fan o primeiro que se lle ocorre.*
- , *Responden sen pensar.*
- , *Non fan caso das advertencias.*
- , *Teñen pouca conciencia de perigo.*
- , *Teñen dificultades para realizar tarefas que esixan a aplicación de estratexias de análise e búsqueda da alternativa correcta.*
- , *Saltan dunha tarefa a outra sen remata-las por falta de constancia.*
- , *Resúltalles moi difícil seguir instruccións polas dificultades para inhibi-la conduta.*
- , *Teñen pouco control da expresión dos seus sentimentos.*
- , *Os castigos producen pouco efecto no seu comportamento, así como as recompensas a longo prazo.*

2.2. Outras características

Como características asociadas aos síntomas nucleares do TDAH, o alumnado pode presentar dificultades no funcionamento cognitivo e no seu desenvolvemento socio-emocional.

2.2.1. Funcionamento cognitivo

Estes alumnos teñen afectada a memoria de traballo, entendendo esta como a capacidade para ter en mente a información mentras se traballa nunha tarefa cando o estímulo xa non está presente. Así mesmo, sufren un retraso no desenvolvemento do linguaxe interno, que regula e dirixe a acción. Tamén está afectada a capacidade de análise e síntese, é dicir, de fragmenta- las conductase combina-las creando novas accións non aprendidas da experiencia.

→ Manifestacións máis comúns no entorno escolar:

- b Cóstalles recupera-la información do pasado e mante-la na memoria antes de dar unha resposta.*
- b Teñen dificultades para discrimina-lo senso do tempo: percepción máis prolongada dos tempos de espera, por tanto, maior frustración ante a demora dos premios.*
- b Viven no presente, non se sitúan no pasado nin no futuro.*
- b Esperan ata o derradeiro minuto antes de iniciar accións.*
- b Non suelen ter en conta as consecuencias futuras dos sucesos.*
- b Limitada capacidade de aprendizaxe por observación.*
- b Dificultades para aprender das experiencias.*
- b Diálogo interno escaso e inaxeitado.*
- b Cóstalles seguir regras e instrucións.*
- b Falta de planificación e respostas pouco estruturadas.*
- b Dificultades na resolución de problemas.*
- b Reflexión escasa sobre as regras sen a axuda doutras persoas.*
- b Problemas á hora de dirixi-lo seu propio comportamento.*
- b Insuficiente capacidade de adaptación a situacións novas.*
- b Teñen un estilo cognitivo impulsivo e irreflexivo, utilizan estratexias de ensaio-erro.*
- b Procesamento pouco analítico.*

2.2.2. Funcionamento socio-emocional

Estes alumnos suelen presentar déficits na adquisición e no desenvolvemento das habilidades sociais e as competencias emocionais. Por ello, estes alumnos suelen ter dificultades nas relacións interpersoais e o seu desenvolvemento emocional é máis inmaduro que o dos seus compañeiros da mesma idade.

→ Manifestacións máis comúns no entorno escolar:

- b Teñen dificultades para comprende-las sinais que regulan as situacións sociais.*
- b Cóstalles segui-las regras dos xogos.*

- b Cóstalles porse no lugar doutro e ter en conta os seus desexos e sentimentos.*
- b Se desmoralizan con facilidade.*
- b Non toleran a frustración.*
- b Cambian frecuentemente de estado de ánimo.*
- b Suelen desenvolver baixa autoestima, inseguridade e excesiva dependencia do adulto.*
- b Amósanse tercos e malhumorados con frecuencia.*
- b Poden presentar emocións extremas e desaxustadas.*
- b A miúdo son rexeitados polos seus compañeiros.*
- b Dependen en maior medida de formas externas de reforzo inmediato que lles axuden a ser perseverantes nas conductas obxectivo a conseguir.*

2.3. Dificultades de aprendizaxe

Os alumnos con TDAH suelen presentar un rendemento académico inferior ao esperable segundo a súa capacidade. Un porcentaxe alto experimenta, ademais, dificultades de aprendizaxe nas áreas instrumentais: linguaxe e matemáticas. Nalgúns alumnos, a facilidade para a realización de tarefas mecánicas pode facer que as súas dificultades pasen desapercibidas nos primeiros anos de escolaridade. Sen embargo, estas dificultades fanse máis evidentes conforme aumenta a esixencia escolar, a partir do segundo ciclo de Educación Primaria e na Educación Secundaria.

2.3.1. Lectura

O alumno con TDAH suele ter dificultades á hora de codificar e comprende-la información que se lle presenta por escrito, podendo chegar a invertir moito máis tempo do habitual e en ocasións sen demasiado éxito.

→ Manifestacións máis comúns:

- Dificultades para asocia-la relación entre o son e a letra ou tamén para lembra-los sons no orde correcto.*
- Dificultades para lembra-lo aspecto dunha palabra e copia-las letras no orde ou secuencia correctos.*
- Lectura precipitada, achacable a súa impulsividade ou moi lenta debido a súa inatención.*
- Erros na lectura mecánica: adicións, inversións, omisións, substitucións, etc.*
- Ao ler se saltan as líñas ou algunhas palabras, ou as repiten.*
- Dificultades de comprensión lectora, na realización de inferencias e en capta-las ideas principais cando non aparecen de maneira clara e explícita.*
- Problemas para comprender oracións complexas ou frases que comencan por outro elemento que non é o suxeito.*
- Cóstalles capta-las relacións causais entre os diferentes sucesos dun texto.*
- Ao acabar de ler un párrafo ou páxina, poden ter dificultades para lembrar o que leron.*
- Vocabulario pobre.*

2.3.2. Escritura

As dificultades para realizar axeitadamente os trazos das letras parecen estar moi relacionadas coa torpeza motora, característica presente nalgúns neno/as con TDAH.

→ Manifestacións máis comúns:

- *A súa caligrafía é pobre, desorganizada e con frecuentes erros, e en ocasións inintelixible.*
- *Teñen pouco control do espacio gráfico, tendendo a agrupa-la información nunha parte da folla.*
- *Cóstalles tomar notas en clase ao ritmo axeitado e plasmar por escrito o que quere dicir ou expresar.*
- *Poden ter dificultades en gramática, puntuación, acentuación, maiúsculas e minúsculas.*
- *Son incapaces de escribir tan rápido como pensa.*

2.3.2. Matemáticas cara un fin.

Suelen ser máis lentos en actividades de numeración e cálculo e na resolución de problemas, cometen máis erros e deixan as tarefas sen rematar en máis ocasións. Todo ello se agrava pola súa tendencia a evitar exercicios reiterativos, o que lles impide a práctica sistemática, necesaria para a adquisición destas destrezas.

→ Manifestacións máis comúns:

- *Fallos na automatización das tarefas relacionadas coa numeración e o cálculo: cálculo mental deficiente, cóstalles aprende-las táboas de multiplicar...*
- *Polas súas dificultades de comprensión lectora interpretan inaxeitadamente os enunciados dos problemas, dificultade que se acentúa según a lonxitude e a redacción do enunciado.*
- *Suelen ter dificultades para discrimina-la información relevante da irrelevante, para diferencia-la información que deben atopar, confunden datos, etc.*
- *Dificultades na aplicación de estratexias organizadas na resolución de problemas: suelen utilizar estratexias de ensaio e erro por falta de comprensión do problema.*
- *Non anotan por escrito os datos e, si o fan, non os reflexan de forma ordeada. Tampouco elaboran representacións gráficas do problema que lles axuden durante o proceso.*
- *Cometen erros ao realiza-las operacións: colocación incorrecta das cifras ao ordena-las para operar, cambiar de lugar a coma dun número decimal, cambiar algunhas cifras por outras diferentes, etc.*
- *As súas dificultades de escritura conlevan que escriban os datos cun trazo deficiente, levándolles a cometer equivocacións e dificultando a corrección por parte do profesor.*
- *Non suelen realizar comprobacións.*

Outras dificultades

- Dificultades á hora de tomar apuntes, o cual repercute de maneira importante no estudio posterior.
- Dificultades nas técnicas de estudio: subraia- lo máis importante, facer un resumo, identifica-las palabras claves, elaborar esquemas e mapas conceptuais...
- Dificultades á hora de realizar exames: resposta precipitadas, incluso antes de ler as preguntas, dificultade para pensar distintas alternativas, etc.

2.4. Características específicas de cada etapa educativa

2.4.1. Educación Infantil

-] Teñen dificultades para segui- las rutinas da aula.
-] Non obedecen.
-] Amósanse absorbentes.
-] Necesitan moita supervisión.
-] O seu comportamento é moi movido e imprudente.
-] Cambian de xogo constantemente.
-] Parece que non seguen ningún orde.
-] Non se entreteñen moito con ningunha actividade.
-] Suelen ter problemas de adaptación ás situacións novas.
-] Reaccionan desproporcionadamente aos estímulos ambientais.
-] Presentan dificultades no desenvolvemento do linguaxe.
-] Presentan pobre coordinación motriz.

2.4.2. Educación Primaria

-] Cóstalles adquiri-los hábitos, tanto de hixiene como académicos.
-] Móvense en exceso durante as clases (levantarse da cadeira, ruidos, canturreos...)
-] Dístraense con calquera cousa.
-] Realizan comentarios inapropiados que xeran conflito.
-] Persisten nos problemas de obediencia.
-] Poden ter problemas de relación cos compañeiros.
-] Se precipitan á hora de responder ás preguntas.
-] Presentan dificultades de organización.
-] Teñen problemas para segui-las instrucións.
-] Evitan realizar tarefas que precisen dun esforzo mental sostido.
-] Presentan as tarefas escolares sucias e descoidadas.
-] Cometten erros nas tarefas escolares por descoido.
-] Se resisten a face-la tarefa.
-] Perden u olvidan obxectos necesarios.
-] Baixa tolerancia á frustración.
-] Baixa autoestima.
-] As súas actuacións se perciben como intencionadas, Aínda que sexan consecuencia do seu trastorno.

2.4.3. Educación Secundaria

As manifestacións do TDAH nesta etapa poden estar relacionadas coas características propias desta idade, ademáis de ser un reflexo da súa traxectoria escolar e persoal. Habitualmente, se reducen as manifestacións da hiperactividade motora, manténdose as dificultades de atención así como a impulsividade. Por ello podemos sinalar como manifestacións máis específicas desta idade:

-] Son capaces de permanecer máis tempo sentados na clase.
-] Poden manifestar apatía cara o colexio.
-] Abúrrense durante as clases.

-] Dificultades á hora de asimilar coñecementos así como á hora de trasmiti-los.
-] Terán dificultades de organización e planificación.
-] Dificultades para o control do tempo.
-] Cóstalles establecer prioridades.
-] A pesar de que poden ser intelixentes as súas calificacións son baixas.
-] Son capaces de sacar bos resultados nunhas asignaturas mentras que fracasan noutras.

Pautas para a resposta educativa

A continuación, se presentan unha serie de pautas e orientacións coa intención de facilitar ao profesorado o axuste da resposta educativa. Estas orientacións, sendo beneficiosas para o alumnado en xeral, permiten regular e favorece-lo proceso de aprendizaxe do alumnado con TDAH e con Déficit de Atención.

3.1. Orientacións xerais

3.1.1. Organizativas e metodolóxicas

Entorno Físico

Reducir distractores:

J Trasladar estímulos fora do seu campo visual (pósters, mapas, carteis, obxectos atractivos, etc)

J Posibilitar un ambiente tranquilo e sen ruidos.

Distribución do alumnado:

J Organizar o espacio da aula posibilitando distintos lugares de traballo: espacio para traballo en grupo, espacio para traballo persoal, un lugar onde incluso se pode traballar de pe, no chan...

J Utilizar de forma flexible dita organización en función das actividades e obxectivos que se queiran acadar.

J Ubicar ao alumno preto do profesor, o que permite a supervisión frecuente do profesor de maneira discreta.

J Situarlle entre compañeiros que lle sirvan de modelo, lle guíen nas tarefas e lle axuden no autocontrol persoal.

J Ubicar ao alumno nun lugar onde as interferencias sexan mínimas; por exemplo, na parte dianteira da clase, lexos da porta, da papeleira...

Propostas didácticas

Flexibilizar e adapta-los métodos de traballo para favorece-lo éxito académico do alumnado:

J Propor actividades significativas para o alumno que lle susciten interese, relacionadas cos seus coñecementos previos, que teñan que ver coa súa vida cotiá...

J Elaborar actividades que impliquen a participación activa do alumno.

J Fomentar actividades que impliquen traballo conxunto de profesor e alumno.

J Posibilita-lo aprendizaxe dialóxico: grupos interactivos, tertulias dialóxicas...

J Potencia-lo aprendizaxe cooperativo, é dicir, "aprender xuntos alumnos diferentes".

Organización e desenvolvemento das sesións

Previo á sesión:

J Dedicar as primeiras horas da mañá ás áreas que requiren un maior esforzo intelectual.

J Dedicar as últimas horas da mañá ou da tarde ás áreas que requiran menor concentración.

J Preparar e organizar as sesións anticipadamente e con claridade:

- Adecuar e definir os contidos, e secuenciar as actividades axustándoas á realidade da aula.
- Programar a actividade diaria alternando actividades teóricas con traballo práctico (estudio-exercicio, estudio-traballo).
- Ter en conta que o nivel de atención non sempre vai a se-lo mesmo, polo que haberá que utilizar técnicas para controlar este nivel de atención:

- Utilizar variedade de actividades
- Ofertar actividades novedosas
- Ofrecer primeiro actividades sinxelas

Iniciando a sesión:

J Verificar que o alumno ten preparado o material necesario para realiza-la actividade.

J Utilizar estratexias prosódicas e de dramatización para captar-la atención inicial:

- Dirixirse ao alumnado nun ton de voz baixo.
- Xesticular e teatralizar.

J Inicia-la sesión cun esquema ou guión do que se vai a traballar visible nunha esquina da pizarra.

Explicacións e instrucións de traballo durante a sesión:

- J Intercalar tempos de explicación e traballo persoal.
- J Utilizar estratexias para manter o nivel de atención tales como a xesticulación e os cambios de entonación.
- J Favorece-lo contacto ocular co alumno.
- J Simplificar ao máximo a información ao explica-lo procedemento de realización da tarefa.
- J Presenta- la idea principal do contido que vamos a traballar de forma moi clara ao inicio da explicación.
- J Adxuntar información visual que guíe a tarefa e facilite a secuenciación e organización da mesma.
- J Ofrecer modelos claros de execución xunto coas instrucións.
- J Asegurarse da comprensión do explicado, realizando preguntas sinxelas e frecuentes sobre os aspectos fundamentais das explicacións.
- J Proporcionarlle un listado dos conceptos claves.

Finalización da sesión:

- J Unha vez concluída a explicación realizar un resumo da mesma e pedir ao alumno que o repita de maneira privada ou pública, comprobando con el o que aprendeu.
- J Utiliza-los últimos minutos de clase para asegurarse de que:
 - Si aplicouse unha estratexia, esta sexa revisada e valorada.
 - Si aprendeu algo novo, comprenderonse os aspectos fundamentais.
 - Si mandamos tarefas para casa, as apuntamos correctamente.

3.1.2. Aspectos relacionados co comportamento

Establecemento de normas e límites que regulen o funcionamento da aula

- J Favorecer unha acción coherente e coordinada co equipo docente.
- J Establecer un ambiente estruturado.
- J Fomentar un maior autocontrol.
- J Determinar de forma consensuada as consecuencias do incumprimento da norma.
- J Establecer consecuencias naturais.

Emprego de ferramentas básicas para o control do comportamento

- J Dar ordes claras e firmes.
- J Supervisar constantemente para anticipar e previr situacións e xerar no alumnado maior seguridade e autocontrol.
- J Ignorar comportamentos desaxustados.
- J Reforzar comportamentos axeitados.
- J Axudarlle a utilizar auto-instruccións.
- J Realizar titorías individualizadas: crear un espacio de comunicación positiva individualizada co alumno que permita encauzar algunha conduta determinada, expresar sensacións, sentimentos...
- J Reflexionar, analizar sobre a conduta desaxustada e análise de comportamentos alternativos.
- J Utiliza-la sobrecorrección, é dicir, a práctica da conduta axeitada.
- J Utiliza-la negociación a través de contratos.
- J Axudarlle a analiza-las consecuencias das súas accións.

3.1.3. Aspectos socioemocionais

Baixa tolerancia á frustración:

J Axusta-las expectativas escolares, sociais e familiares ás características do alumnado:

- Adicar tempo a coñecer ao alumnado.
- Establecer con él unha relación afectiva axeitada.
- Posibilitar situacións de éxito, plantexar actividades

- que sexa capaz de resolver,
- nas que se sinta protagonista,
- que favorezan a autoestima.

J Ir aumentando o nivel de esixencia de acordo cos resultados obtidos.

J Trasmitirlle expectativas positivas respecto aos seus resultados, a través de mensaxes positivos: "*Pensamos e cremos que podes facelo*".

J Evita-la sucesión continua de situacións frustrantes: actividades que non pode realizar, situacións cotiás que non pode resolver...

J Preveni-la frustración nas relacións sociais, ensinándolle a interpreta-los códigos que as rixen e a actuar en consecuencia.

J Entrenar ao alumnado a enfrentarse ás dificultades que atopa ao relacionarse co entorno posibilitando situacións no grupo, creadas para este fin e mediadas polo adulto (*role-playing*).

A autoestima

J Traballar a través da educación emocional os medos a fracasar, a non ser aceptado, á inestabilidade que sinte, aos cambios de humor...

J Utiliza- la comunicación asertiva e a empatía:

- Utiliza-lo contacto visual.
- Utilizar un vocabulario asertivo por parte do adulto modelando así o do alumnado.
- Mensaxes "eu". Ex.: "*Eu penso..., eu quero...*"
- Utilizar palabras de colaboración. Ex.: "*Imos a ver*", "*Imos a facer*", "*¿cómo podemos resolver isto?*"
- Demostrar interese polo outro: "*¿Que pensas ti? ¿Como o ves?*"

- J Procurar que sintan proximidade afectiva potenciando as relacións interpersoais e os vínculos sociais a través de xogos, traballos en grupo...
- J Axudar ao alumno a que coñeza as súas fortalezas e debilidades concienciándoo das súas propias valías e traballando as súas debilidades.
- J Realizar dinámicas grupais, co obxectivo de traballa-la cohesión e a inclusión de todos os membros do grupo.
- J Posibilitar que o alumno poida ir coñecendo e desenvolvendo un autoconcepto positivo de sí mesmo.
- J Coida-lo linguaxe que utilizamos, evitando mensaxes negativos dirixidos ao alumnado. Por exemplo, dicir: "*Si ordeas a túa mesa, poderás traballar axeitadamente*" en vez de: "*Eres un desastre, tes toda a túa mesa desordeada*".
- J Asignar ao alumno un rol axeitado e positivo dentro do grupo aproveitando as súas fortalezas. Ex.: aproveita-los seus coñecementos de informática para axudar aos compañeiros.
- J Establecer consecuencias de condutas desaxustadas en momentos que non haxa conflito.
- J Anticipa- las consecuencias das condutas non axeitadas, deixando claro qué é o que ocurrirá cando se comporte de determinada maneira.
- J Evitar critica-los públicamente ou poñe-los en evidencia.

Dificultades nas relacións sociais

- J Programar un tempo para a ensinanza de habilidades sociais.
- J Axudar ao alumnado a entende-las sinais do seu entorno (expresións faciais, xestos, sinais de perigo, situacións sociais...), ensinárlle alternativas de resposta axeitada.
- J Axudarlle a analiza-las consecuencias dos seus actos, para así poder adapta-lo seu comportamento ás diferentes situacións.
- J Fomenta-las relacións cos seus iguais mediante xogo social, traballo en grupo...
- J Establecer unha relación de respecto, utilizando por parte do profesor un linguaxe claro e conciso.
- J Traballa-las estratexias pro-sociais creando un axeitado clima de aula baseado no compromiso á norma, o modelado de conduta a través do profesor e do alumnado que pode exercer un liderazgo positivo...
- J Entrenar en resolución de conflitos.
- J Reflexionar e ensinar elementos expresivos, receptivos e interactivos da comunicación, para aprender a axusta-lo linguaxe nas relacións sociais.

3.2. Pautas diferenciadas por etapa escolar

3.2.1. Primaria

Falta de Atención

- a. Crear un entorno físico e ambiente estruturados
 - Traballa-las normas, que deben ser claras, sinxelas e consensuadas. Coloca-las nun lugar visible.
 - Establecer unha rutina diaria no funcionamento da clase.
 - Anticipa-los cambios nas rutinas.
 - Colocar nun lugar visible o horario semanal de clase.
 - Planifica- la ubicación do alumno.

- b. Organiza-las tarefas a realizar e materiais a empregar
 - Utilizar medios técnicos que favorezan a súa atención (vídeos, ordenadores...).
 - En relación ás tarefas escolares ter en conta que éstas sexan:
 - Cortas, estruturadas e motivadoras.
 - Mellor poucas, variadas e supervisadas.
 - Utilizar esquemas.
 - Ensinarlle ao alumnado a utilizar listas de secuenciación das tarefas que lle guíen na realización das actividades, poden ser con imaxes ou con texto.
 - Ensinarlle técnicas para organiza-lo tempo
 - Ensinarlle a preparar e organiza-lo material necesario para a actividade antes e ao remata-la sesión.
 - Avanzando cara un funcionamento máis autónomo, dar un tempo para que o alumno organice o material que vai a necesitar.

- c. Asegurarse de que entendeu a actividade
 - Capta-la atención do alumno antes da explicación ao grupo.
 - Resumir de forma individual as consignas dadas ao grupo.
 - Repeti- los mensaxes utilizando outras palabras, xestos ou un apoio visual.
 - Pedirle de modo discreto que exprese verbalmente o que entendeu.
 - Establecer compañeiros de supervisión e estudio con estratexias axeitadas e bo nivel de concentración que axuden ao alumno en determinados momentos.

d. Controla-lo tempo adicado as actividades

- Acordar co alumno de forma individual un sinal que evite a súa distracción e lle reconduzca na súa tarefa.
- Fragmenta- la actividade en partes cortas, supervisando o tempo que adica a cada unha.
- Marcar tempos concretos para a realización da tarefa.
- Usar un reloxo ou cronómetro para a realización das actividades.
- Dar as instrucións a medida que vaia realizando os diferentes pasos.
- Avisar con antelación antes da finalización do tempo adicado á actividade.
- Supervisar de forma discreta a realización da actividade proposta.

e. Desenvolver periodos de concentración cada vez máis longos

- Manter contacto visual frecuente.
- Estructura-la sesión planificando o traballo e os descansos,
- Respectando os seus periodos de concentración, reflexándoo de forma visual a nivel xeral ou de forma individualizada para o alumno.
- Reforza- los aumentos no tempo de atención cun guiño, un sorriso...

f. Axudar a planificar a súa vida escolar

- Lembrarlle o horario escolar e as actividades diarias.
- Lembrarlle as datas de entrega de traballos ou realización de exames a medida que se vaian achegando.
- Axudarlle a apunta-las tarefas e supervisar que o fixo.
- Supervisa-la axenda e o material que vai a necesitar, tanto na escola como na casa.

g. Aumenta-la súa motivación e capacidade de esforzo

- Propor actividades variadas.
- Propor actividades cooperativas formando grupos de traballo con papeis claramente diferenciados.
- Propor tarefas novas que, supoñendo un reto, estén ao alcance das súas posibilidades.
- Facerlle participar con éxito na clase facéndolle preguntas cuxa resposta coñece.
- Realizar comentarios positivos e reforzos ante calquera aproximación á conducta desexada.
- Rescatar e destaca-las conductas positivas do alumno.
- Non etiquetar nin facer xuízos de valor da conducta inaxeitada.
- Sinalar a conducta axeitada que debe substituír á inaxeitada.

- Ir aumentando o nivel de esixencia conforme se van producindo avances no seu aprendizaxe.

Hiperactividade

- a. Controla-la inquietude e o exceso de movementos inapropiados
 - Medir canto tempo pode permanecer traballando de forma concentrada.
 - Evitar situacións en que non poda controlar a súa conducta, axustando o entorno e as peticións á capacidade de control do alumno. Ex.: si a saída do alumno ao patio xunto co resto dos grupos lle supón un descontrol, optar por sacar ao grupo do alumno uns minutos antes.
 - Identifica-las sinais que anticipan comportamentos molestos, como golpear reiteradamente a mesa co lápiz, e reconducir cara a realización de tarefas que supoñan movemento, como repartir fichas de traballo.
 - Posibilita-lo exercicio físico para rebaixar o nivel de actividade. Ex.: antes de iniciar unha sesión que requira concentración e despois doutra de traballo, permitirle que suba e baixe as escaleiras.
 - Permitir movementos corporais que non supoñan desplazamentos, mentras no sexan perturbadores para a actividade principal.
 - Posibilita-los deplazamentos funcionais. Ex: que se levante a mostrar ao profesor unha parte da tarefa.
- b. Fomenta-la actividade controlada
 - Organizar actividades nas que o alumnado poida participar a diferentes niveis e realizando tarefas distintas. Ex.: facer un mural en equipo asignando diferentes responsabilidades.
 - Programar pequenas tarefas ou responsabilidades de axuda ao profesor que posibiliten elimina-la tensión e enerxía acumuladas. Ex.: encargarlle o coidado da pizarra, dalgunha pranta da aula...
 - Preguntarlle habitualmente pedíndolle que saia á pizarra.
- c. Controla-los estímulos
 - Darlle menos cantidade de exercicios de modo que se centre máis na calidade que na cantidade.
 - Presentarlle a tarefa conforme vaia finalizando a anterior, dándolle un tempo para a súa realización e correxíndoa inmediatamente.
 - Programar a realización de tarefas que requiren esforzo mental despois de periodos de esforzó físico: recreo, educación física. Con isto conseguimos que o cansancio favoreza a súa concentración, aínda que é posible que necesitemos adicar un tempo á relaxación.
 - Utilizar marcadores de tempo como reloxes de area, cronómetros... para traballa-la conciencia do tempo.

- Permitir certo nivel de murmullo e movemento na aula.
- d. Afrontar situacións xerais de maneira óptima
 - Ignorar movementos incontrolados e acordar co alumno un sinal que lle axude á recondución sen necesidade de chamarlle a atención. Ex.: guiñar un ollo.
 - Ensinarlle a respecta- los turnos de participación en tarefas grupais.
 - Permitir que realice explicacións a outros estudantes.
 - Darlle oportunidade de expresa-lo seu punto de vista en situación conflictivas nas que estivo implicado.
 - Intervir co resto de compañeiros para que acepten algunhas intervencións non axeitadas do seu compañeiro.
 - Evitar que os compañeiros imiten ou animen ao alumno a realizar movementos inaxeitados

Impulsividade

- a. Defini-las normas
 - Consensuar e defini- las normas xerais da aula, e decidi-las consecuencias do seu incumprimento.
 - Redactar en positivo as normas, que deben ser poucas, claras e consistentes.
 - Establecer e consensuar normas personalizadas con aquel alumnado que o necesite.
 - Prever diferentes vías de solución a un mesmo problema.
 - Facer un recordatorio frecuente da normativa e coloca-la nun lugar visible da aula.
 - Reforzar ao grupo a conduta axeitada que plantexamos. Traballar de forma individual co alumno. Ex.: *"¡Qué ben!, gracias a que seguíchedes a explicación sentados e en silencio, podemos rematar a tempo"*.
 - Falar sobre as condutas inaxeitadas en privado.
 - Aplica-las consecuencias de forma inmediata.
 - Ser constante e firme á hora de aplica-los procedementos.
- b. Favorece-lo autocontrol
 - Fomenta-lo traballo colaborativo entre o alumnado.
 - Posibilitarlle indicacións, consellos e advertencias que guíen a súa conduta, co obxectivo de que consiga interioriza-lo (a través de imaxes, iconos, frases concretas...).
 - Eloxiar, nos momentos de inicio de conduta inaxeitada, ao alumno que presente un comportamento axeitado e que poida servir de modelo.
 - Ensinarlle:

- Estratexias de autoinstrucción mediante a fala interna que posibilite ao alumno controla-la súa conduta.
 - A realizar movementos con ritmos moi lentos.
 - Técnicas de relaxación.
 - A esperar o seu turno en actividades compartidas.
- Mediar entre o alumnado facilitando a expresión e comprensión de situacións de conflito interpersonal, entrenándolles para que consigan chegar á resolución de conflitos sen intervención do adulto.
 - Realizar unha maior supervisión en situacións menos estruturadas: patio de recreo, saídas, desprazamentos, festas...
 - Aumenta-la tolerancia á frustración, pospoñendo as recompensas inmediatas en beneficio doutras maiores e máis a longo prazo.
- c. Premia-las acción axeitadas e ignora-las inaxeitadas
- Expresarlle diariamente aspectos positivos realizados.
 - Realizar valoracións positivas e equitativas.
 - Evitar comparacións con outros alumnos.
 - Evitar comentarios negativos, ironías, alza-la voz...
 - Utilizar rexistros de forma que poida ve-los avances que realiza nos aprendizaxes.
 - Implantar un sistema de puntos no que se premia a consecución de obxectivos e con coste de resposta ante o incumprimento. Unhas veces para obxectivos individuais e noutros para obxectivos de todo o grupo.
 - Retirar reforzadores positivos a continuación da conduta que queremos eliminar.
 - Ignora-las condutas inapropiadas e no caso de que sexan moi molestas utiliza-lo tempo fora.
 - Traballa-las consecuencias das condutas desaxustadas nos momentos nos que non hai disrupción.
- d. Aumenta-la súa capacidade de reflexión
- Seleccionar co alumno as condutas nas que se vai a intervir para disminuir ou aumenta-la súa frecuencia.
 - Substituí-lo verbo *ser* polo verbo *estar*, para coidar a súa autoestima e informarlle do comportamento esperado. Ex.: en lugar de "*Son un atolondrado*", dicir "*Estou atolondrado*".
 - Estructura-lo ambiente con sinais visuais que lle guíen e inciten a esperar e pensar.
 - Pedirlle que pense en voz alta para axudarlle a xerar un linguaxe interno que controle a súa conduta.
 - Actuar de modelo no uso do linguaxe interno nos procesos de resolución de problemas.

- Observar e analizar despois con él/ela as condutas que presenta en diferentes momentos, espacios e con diferentes persoas, mostrando alternativas a condutas non axeitadas.
- Analiza-los erros ou equivocacións realizados de forma obxectiva, evitando sentimentos de culpabilidade.
- Facerlle consciente das consecuencias das condutas inaxeitadas

3.2.2. Secundaria

Falta de Atención

a. Propostas Metodolóxicas

- Crear rutinas que posibiliten unha mellor organización das sesións e que permitan ao alumnado anticipa-lo que ven a continuación.
- Estructura-las sesións de forma que resulten dinámicas e motivadoras. Utilizar diferentes formas de presentación do contido (libro, fichas, soporte informático, investigación en grupos, búsqueda activa en parellas ou individualmente...).
- Reduci-lo tempo adicado as explicacións verbais, buscando unha maior implicación do alumnado.
- Explicar previamente o vocabulario co que se darán as instruccións.
- Favorece-la participación.
- Explicar con detalle, de forma individual si é mester, os procedementos de resolución das actividades ou tarefas que se plantexan.
- Ensinar e aplicar de forma práctica técnicas de estudio no día a día da aula: realizar esquemas, incentiva-lo subraiado, etc.

b. Aprender a aprender

- Facer que pida axuda sen anticiparnos ao que necesite.
- Estimularlle para que cre o seu propio sistema para lembrar os procesos máis habituais da vida escolar: prepara- la mochila, face- la tarefa, entregar un traballo...
- Actuar como mediador entre o alumno e as estratexias e modalidades para aprender, asimilar e interiorizar contidos. Posibilitar encontros individuais previos e posteriores á sesión.
- Transmitir coñecementos por medio da asociación e as vivencias, partindo de coñecementos previos e achegando os contidos ou a súa presentación aos intereses do alumnado.
- Fomenta- la realización de exercicios prácticos.

c. Motivación

- Asegurarse de que o alumno coñece as características do seu trastorno e que comprende as posibilidades que ten e as dificultades que implican.

- Descubrir xunto co alumno os seus potenciais, para axudarlle a sentirse mellor e posibilitar o seu desenvolvemento persoal.
- Fomenta- la boa conduta e a utilización do eloxio, buscando e resaltando o éxito tanto como sexa posible.
- Ofrecer algún tipo de incentivo que axude ao alumno a interesarse por acadar unha meta, partindo dunha búsqueda previa dos seus intereses.

d. Axuste curricular

- Adapta-lo programa educativo ás necesidades individuais de cada alumno.
- Explicar ao grupo en qué consiste unha adaptación curricular, clarificar que non implica reduci-lo nivel de esixencia.
- Fomentar no grupo o respecto ás diferencias entre os alumnos.

Hiperactividade e Impulsividade

a. Crear un clima de aula axeitado

- Establecer e consensuar normas, límites e consecuencias claras.
- Prioriza-lo respecto en todas as relacións sociais na aula e no centro, adicando tempo específico a traballa-las.
- Crear lazos de empatía co alumno, organizando actividades que faciliten o coñecemento dun mesmo e dos demais, e axuden a establecer relacións interpersoais.
- Permitirlle válvulas de escape: Ex.: posibilitar movementos controlados (avisos ao conserxe, facer fotocopias...), facerlle protagonista da explicación...
- Separar a persoa do acto que realiza, xa que moitas veces non son conscientes das consecuencias das súas accións. Utilizar mensaxes que se centren na acción e non na persoa.O exceso de severidade desmotiva aos adolescentes, aumentando a súa sensación de fracaso.

b. Preveni-la aparición de conflitos

- Crear un ambiente no que se fomente a comunicación.
- Preveer protocolos de actuación para afrontar situación de enfado, frustración ou incluso agresión.
- Manter unha actitude cara o alumno que favoreza a confianza interpersoal.
- Evitar criticarlle públicamente o porlle en evidencia.
- Ensinarlle a reflexionar transmitíndolle información de maneira constructiva que lle axude á auto-observación.
- Facerlle partícipe das solucións para correxi- la conduta inaxeitada.

c. Exerce-la disciplina

- Evitar tanto actitudes permisivas como autoritarias.
- Adoptar unha actitude firme e clara no cumprimento da norma. Dita actitude será sempre respectuosa, aberta e afectiva.
- Nos momentos posteriores ao conflito, intentar comunicarse positivamente co adolescente sen enxuciar nin criticar.
- Resolve-los conflitos xunto co alumno implicado, utilizando a negociación, identificando o orixe do problema e plantexando posibles solucións.
- Á hora de sancionar, emprega-las consecuencias lóxicas e naturais (si sentado ao lado da ventá non deixa de golpear-lo cristal facendo ruidos molestos, se lle colocará nun lugar que non acceda á ventá).
- Quitarlle temporalmente un privilexio como consecuencia dun comportamento inapropiado (si se lle permitía xogar co ordenador os últimos minutos de clase, prescindir de ello si non controlou a súa conduta nesa mañá).

3.2.3. Estratexias de intervención nas dificultades específicas de aprendizaxe

LÍNGUAXE

LECTURA

- Utilizar un sistema fonolóxico para o aprendizaxe da lectura e a escritura.
- Permitir a lectura silábica así como o seguimento da lectura co dedo para favorecer os procesos lecto-escritores, evitando correccións polo profesorado.
- Aumentar-lo tamaño da letra e a distancia entre as liñas para fomentar a exactitude lectora.
- Facilitar unha lectura en silencio ou sub-labial previa para que se familiarice co texto.
- Modelar a práctica lectora correcta: o profesor lerá o texto por párrafos antes de que os alumnos realicen a lectura.
- Desenvolver actividades de lectura en parellas onde un compañeiro que teña unha lectura fluida sirva de modelo
- Practicar a lectura conxunta en voz alta.
- Permitir que siga o texto cun marcador de cartolina, co dedo, co bolígrafo, etc.
- Destacar aqueles aspectos da lectura nos que se prevé que vai a ter dificultades (determinadas palabras, signos de puntuación, etc.) mediante un subraiado, redondeándoo con cor, unha cruz, etc.

COMPRESIÓN ESCRITA

- Utilizar los diferentes sentidos e vías para acceder ao significado das palabras e conceptos: ver-la palabra escrita, debuxala, asociala coa súa imaxe, etc.
- Previamente á lectura, traballar o vocabulario e os conceptos novos que vaian a aparecer no texto.

- Si tende a vocalizar o le en voz baixa para sí, permitirlle que o faga, xa que así escoita a súa propia voz logrando mante-la atención e captando deste modo o significado do texto.
- Non obrigar a ler en voz alta a un alumno que ten dificultades (a lectura en voz alta non é unha estratexia axeitada para mellora-la comprensión).
- Ensinar a descifra-lo significado das palabras novas polo contexto.
- Proporcionar tempo para busca-las palabras no diccionario.
- Axudar a busca-las ideas principais e diferencia-las das ideas secundarias.
- Apoiarse nas preguntas claves (que, como, cando, onde y por que).
- Utilizar organizadores gráficos e estratexias para dar sentido ao texto:
 - Tableiro do relato: dividi-la folla en seccións para que debuxe ou escriba secuencialmente a historia en cada sección.
 - Gráficos ou mapa do relato: identifica-los personaxes, a trama, a resolución, etc.
 - Perfíles gráficos: confeccionar un gráfico cós acontecementos máis importantes do texto lido.

ESCRITURA

- Reforza-la motricidade fina e a direccionalidade a través de exercicios de preescritura.
- Utilizar técnicas de ensinanza multisensorial (utilizando o máximo de canais: auditivo, visual...) para axudar aos alumnos con problemas de ortografía.
- Realizar diariamente caligrafía, ben seleccionada e en papel con dobre raia (facilítalles a referencia de arriba e abaixo).
- Proporcionar tempo para a corrección da súa propia grafía.
- Propor actividades de corrección mutua de grafía.
- Correxir únicamente as faltas de ortografía que fagan referencia á regra ortográfica que se esté traballando.
- Ser flexíbles cós erros ortográficos na realización dos traballos, dando máis importancia ao contido que á forma.
- Practicar regularmente as palabras no ordenador.
- Reduci-la cantidade de texto a copiar.
- Construír un diccionario persoal con aquelas palabras coas que ten dificultades.

EXPRESIÓN ESCRITA

- Previamente á escritura, realizar unha choiva de ideas, con ou sen apoio visual, que proporcione ideas, conceptos, vocabulario, etc.
- Ensina-los diferentes tipos de textos e a estrutura de cada un deles dunha maneira moi explícita.
- Empregar tarxetas ou fichas para pensar, que lles guíen na planificación e produción do texto.

- Ensinar a tomar como referencia as preguntas claves: que, como, cando, onde y por que.
- Permitir utiliza-lo ordenador como ferramenta complementaria de aprendizaxe. Realizar traballos con ordenador.

MATEMÁTICAS

NUMERACIÓN E CÁLCULO

- Utilizar taboas de sumar e taboas de restar para axiliza-lo cálculo mental.
- Realizar xogos de cálculo mental.
- Realizar representacións tanto da suma como da resta por medio de debuxos, puntitos...
- Traballa-las operacións matemáticas por medio de xogos (dominó, parchís...).
- Utilizar columnas numéricas para o aprendizaxe dos números no que as unidades, decenas, centenas... sexa o referente visual.
- Reafirma-los conceptos básicos aritméticos: significado do número, comprensión de símbolos, contar-descontar, compoñer-descompoñer números, o valor que ocupa un número, propiedades asociadas a cada operación e estimación.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Ensinar a subraia-los aspectos máis relevantes do enunciado: datos, incógnitas, outros.
- Acostumbrarlle a representa- la información mediante debuxos sinxelos.
- Parcelar o espacio físico do problema en diferentes zonas: datos, pregunta, representación de operacións, resultado.
- Esixi- la comprobación do resultado.
- Si comete un erro nunha operación, pedirle que repita os pasos pero en voz alta para identificar onde o cometeu.
- Permitir utilizar follas cuadriculadas, para facilita-la correcta alineación das cifras nas operacións.
- Facilitar unha folla de autoinstrucións, que lle axude a interioriza-las e converti-las en hábito.
- Permitir que teña as taboas de multiplicar a man.
- Controla-lo traballo en espazos cortos, deixándolle traballar de forma autónoma pero estando atento aos posibles bloqueos.
- Acostumbrarlle a utiliza-lo reloxo para controla-lo tempo adicado a cada fase.
- Non obrigarlle a copia- los enunciados dos problemas, permitindo que dedique ese tempo a comenza-la resolución.
- Evita-los enunciados longos, si non son necesarios. Simplifica-la complexidade.

3.2.4. Estratexias e pautas para exames e avaliacións

As seguintes son unha serie de medidas que, sin que supoñan unha adaptación curricular significativa (é dicir, sen diminuí-los estándares curriculares correspondentes ao ciclo/nivel que cursa o alumno/a), lle faciliten demostra-lo aprendido. Desta forma se

facilita a avaliación dos coñecementos, capacidades e competencias do alumnado e non as súas dificultades para afrontar unha situación de exame.

ANTES

- Programa- las datas dos exames con antelación mínima dunha semana e coordinadamente entre o equipo docente, para evitar sobreesforzos e coincidencias de día.
- Colocar un calendario de exames visible na aula.
- Comproba-la anotación das datas na axenda persoal.
- Informar á familia das datas e contidos do exame.
- Organizar un plan de preparación e estudio.
- Programa-los exames nas primeiras horas do día.
- Plantexar preguntas cortas e enunciados directos.
- Diseñar exames cortos con máis frecuencia, en vez de probas longas.
- Facilita-lo texto escrito, evitando o dictado ou a copia dos enunciados e/ou preguntas.
- Incluir preguntas que impliquen respostas breves.
- Dar espazo suficiente para responder.
- Dividi- las preguntas compostas en preguntas sinxelas.
- Reduci-lo número de preguntas por folla.
- As preguntas de tipo test facilitan a demostración dos coñecementos do alumnado.

- Diseñar actividades de avaliación escrita e oral, dependendo do que consideremos que é mellor para o alumno.
- Realizar exercicios co formato de exame para familiarizarse con eles e poder centrarse nos coñecementos o día da proba, incidindo tamén no aprendizaxe do control do tempo.
- Asegurarse de que ten todo o material necesario para realiza-la proba de avaliación.

DURANTE

- Situarlle preto do profesor/a para supervisa- laconcentración e evitar distraccións.
- Ler en voz alta, por parte do profesorado, os enunciados das preguntas.
- Si un exercicio se pode realizar de varias formas, indicarlle cuál é a máis axeitada para él.
- Verificar que entende as preguntas.
- Ofrecerlle un lugar libre de distraccións que favoreza a súa concentración.
- Si presenta dificultades para centrarse na proba, axudarlle a reconduci-la súa atención.
- Informar desde el principio de canto tempo se dispón para a proba.

- Ir dando información do tempo restante durante a realización da proba.
- Adapta-lo tempo necesario para realizar o exame.
- Supervisar que respondeu a todas as preguntas.
- Lembrar que repase as súas respostas antes de dar por rematado o exame.
- Nos cursos superiores, si o exame dura máis dunha hora, permitirlle un breve descanso saíndo da aula uns minutos.

DESPOIS

- Realizar un *feed-back* individual e en grupo dos aspectos positivos.
- Analizar de forma individual o tipo de erros realizados.
- Transmitir de forma individual como pode mellorar.
- Ensinar estratexias e búsqueda de alternativas ás dificultades que atopa.
- Valora-lo seu esforzo por aprender tanto como o aprendido. O éxito non está tanto no resultado como no proceso.

A Xefa do Departamento de Orientación
Elisa M^a García Domínguez