





RECOMENDACIONES

-  *Jaque mate al TDAH: Una guía para padres y profesionales* (2020), de Hilario Blasco
-  *El niño muy movido o despistado: Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)* (2005), de C. Green
-  *Los peores años de mi vida* (2013), de James Patterson y Chris Tebbetts
-  Protocolo TDAH Gobierno de La Rioja

“Mi adolescencia fue muy complicada. Motes, castigos, incomprensión... Lloré mucho, hasta que un día una psicóloga me explicó mi "película". No es que desde entonces fuera sencillo, pero luché y hoy puedo decir que estoy bien y me gusta cómo soy.”

Diego, estudiante de 16 años

¿QUÉ ES EL TDAH?

6% 

 3:1 

Principales características: Es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la morfología y funcionamiento de ciertas partes del cerebro y, por tanto, no es reversible. Cuadra con inatención, hiperactividad e impulsividad. Estas pueden manifestarse en dificultad para concentrarse, tendencia a moverse constantemente y toma de decisiones impulsivas. No son inseparables: hay personas a las que solo les afecta a la atención y otras a la hiperactividad.

Causas: Combinación de factores genéticos y ambientales. No se debe a una mala educación ni a factores sociales.

Diagnóstico: Clínico y requiere una evaluación exhaustiva. No todos los niños que se distraen o son inquietos tienen TDAH.

Tratamiento: Puede incluir psicoeducación, terapia conductual y, en algunos casos, medicación bajo control médico.



CONSEJOS PROFES

Estrategias en el aula*:

- Dividir las tareas en pasos pequeños.
- Permitir pausas breves periódicamente para que el estudiante se mueva.
- Adapta tiempos, formas, accesos...
- Sentarlo en un lugar con pocos estímulos alrededor (adelante, lejos ventanas...).
- Sigue rutinas y normas claras.
- La agenda es su aliada.
- Refuerza sus logros.
- Busca estrategias adaptativas con él y con el Dpto. de Orientación.
- Estructura tus clases en la medida de lo posible.
- Recondúcele cuando se distraiga.

CONSEJOS ALUMNOS

Estrategias en el aula*:

- Valora sus cualidades positivas. Como todos él/ella también las tiene.
- Sé paciente con sus distracciones y no te burles. Simplemente, recuérdaselo.
- Recuerda que todos somos un equipo y que estamos para apoyarnos y mejorar.
- Evita motes, burlas y sonrisas innecesarias. Eres mucho mejor que eso.
- Recuerda que "lo normal es ser diferente", y que hoy me necesita él/ella pero, quizá, mañana lo necesite yo.

.....
Juntos somos más.

*La mayor parte de estas ideas son válidas y útiles con todo el alumnado. Aplícalas cuando puedas.