

Experiencia de una madre:

mi hijo tiene déficit de atención e hiperactividad



Siempre hemos ido de la mano el colegio y los padres en la educación de mis hijos, teniendo en cuenta además el trastorno que presentan, esto se ha hecho totalmente necesario.

Este verano me sugirieron que hiciera una reflexión sobre el trabajo realizado con ellos a lo largo de los años, así como la experiencia que esto me había aportado. Vi que podía ser útil, tanto a otros padres como a profesores, así que aquí está una reseña del trabajo que realicé.



María
Santamaría Royo



marialuzsantamaria@gmail.com



Estas reflexiones son fruto de mi experiencia como madre de dos niños con déficit de atención. Mi intención es ofrecerles para que entre todos podamos ayudarles a explotar el potencial que tienen.

Lo primero necesario es: paciencia, grandes y muchas dosis de paciencia, perseverancia y trabajo. El trabajo ha de ser sistemático y sin demasiados cambios. He comprobado que les ayuda hacer pequeños descansos y que, si corto la actividad y les escucho cinco minutos, se sienten más tranquilos y satisfechos.

Me sorprende cuando mi hijo está cansado y le digo que me mire, hago una broma, y sigue estudiando mejor. Entrar en contacto con ellos les devuelve a lo que están haciendo. Si están satisfechos de su trabajo y se sienten valorados como personas, rinden mucho más.

He aprendido a valorar a los niños y su vida infantil por delante del ritmo escolar y a anteponer su autoestima a los problemas que surgen.

Características y algunas estrategias

Durante la etapa de infantil normalmente estos niños no se quedan quietos en la alfombra de trabajo de las clases, se levantan muchas veces; al empezar a leer las letras no miran al papel, aprenden más lentamente.

En primaria, cambian de actividad continuamente; cuando se les puede pedir cierto trabajo continuo, no son capaces de mantenerse en la silla; el comentario de mi hija hasta Navidad en primero fue: "mamá, no hay rinconcitos y tengo que estar en la silla sin moverme; yo no puedo hacer eso". Son tremendamente impulsivos, no sólo en el trabajo, sino en las relaciones sociales.

Suelen tener problemas de dislexia y discalculia. No son capaces de leer, porque no miran el papel que tienen delante y no avanzan. Normalmente los etiquetamos de vagos. Recuerdo cuando mi hija estaba contando de dos en dos: 2, 4, 6, 8, 10 y, de repente, siguió: 10, 8, 6; y le dije: "estás descontando". Ella me contestó: "no, mamá, estoy contando hacia arriba". Me di cuenta de que no era un error suyo, sino que teníamos un problema.

Por todo ello, el nivel de frustración es elevado; dicen que no pueden con el trabajo aunque nos parezca mínimo. Entonces les digo: "vamos a hacer sólo dos para ver qué pasa", lo hacen y después siguen trabajando tranquilamente.

Cuando hablan con nosotros, normalmente no nos miran, por ello no se enteran de la orden que reciben; hay que decirles que nos miren y dársela de nuevo. Las órdenes han de ser cortas y claras y tenemos que estar seguros de que las han entendido. Ayuda que las repitan en voz alta.

Cuando reñimos a un niño pequeño con esta dificultad, normalmente, a la segunda frase, ya no se entera de nada. Ayuda escribir o pintar el problema. Descubriremos que lo entienden y lo interiorizan.

El que un niño hiperactivo no dé guerra, no quiere decir que esté atento. Puede estar físicamente en su silla, pero mentalmente andar en Marte. Si preguntamos en alto a un niño de este tipo y no contesta, presuponemos que no lo sabe. No, generalmente estaba en otra órbita y le hemos hecho bajar rápido. ¿Podemos repetirle la pregunta y decirle que nos mire para que aterrice o le echamos la bronca, si somos los padres, y le ponemos un punto menos si somos profesores?

El problema de estos niños muchas veces no es que no se enteren (en el caso de niños que no llegan), sino que se enteran de parte sí y parte no, porque el interruptor cerebral se apaga o enciende de forma discontinua. Por ello, a veces vemos "tonterías" en los deberes o exámenes: sólo han recibido una parte de información.

Valgan algunas comparaciones para comprender sus dificultades y cómo ayudarles.

- Para desplazarse de una ciudad a otra, puede usarse la autopista o la carretera nacional. Los que van por autopista son más rápidos, llegan más descansados y tienen áreas de servicio para parar; en conclusión, son más eficientes. Los otros, tardan más, les vence el agotamiento y para descansar tienen que salirse a los pueblos. No es un tema de inteligencia o vagancia, sino del camino. La meta tiene que ser la misma que la de cualquier otro chico de su edad. Podemos suavizarles las curvas, facilitarles el descanso y acompañarlos en el camino.
- Si un niño ve mal, lleva gafas. Si somos padres, lógicamente, se las compramos. Sería estúpido decir: "tienes que estar al mismo nivel que tu hermano, no puedo gastar más en ti" porque no sería justo.
- Si un profesor tiene un niño con este problema, seguramente lo pondrá en

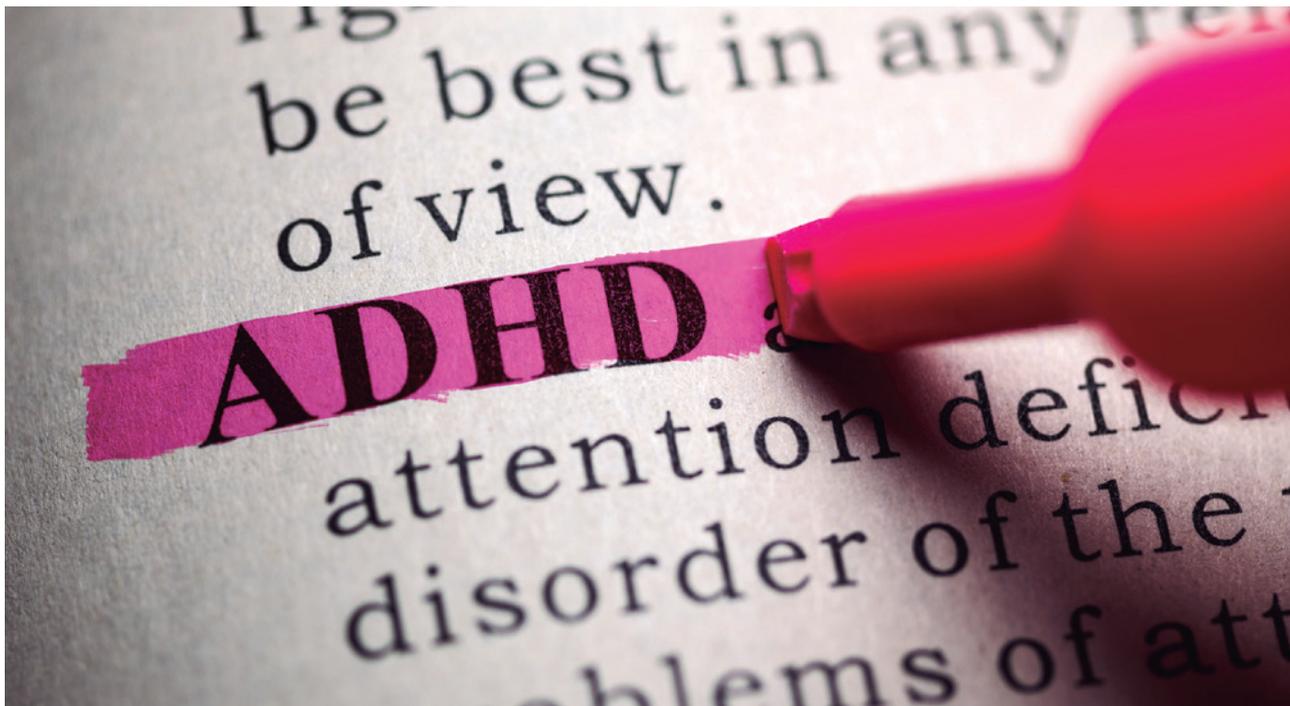


las primeras filas; no diría: "tiene que competir al mismo nivel que los demás, no puedo favorecerlo", y dejarlo en la última fila...

- Si tenemos a un niño que le falta una pierna, ¿pretenderemos que salte el potro igual que uno que tiene dos? o ¿entendemos que tiene una necesidad especial y le pedimos otras actividades? Parece una tontería ¿verdad? Son defectos físicos, todos entendemos que es así y que hay que ayudarles ¿por qué entonces, nos cuesta tanto entenderlo en otros temas como por ejemplo el TDAH?

Sugerencias para padres y profesores

- Motivarlos positivamente: se acumulan con frecuencia las incidencias; para estos niños son instantáneas: no aprenden para otras situaciones, porque no generalizan y les desmotivan y entristecen. Es mejor buscar soluciones, que castigos. Será más positivo y motivador hablar con él, razonarle el problema, su organización, etc. Cuan-



do un profesor le felicita y anima, hace que todo sea más motivador. El problema no es de falta de trabajo, sino que éste no es todo lo eficiente que podíamos esperar.

- Lectura comprensiva y resúmenes: la lectura comprensiva es capital para cualquier niño, pero mucho más para éstos, por su dificultad de mantener la atención. Les ayuda mucho leer con ellos un párrafo en voz alta; esto les permite escuchar (importantísimo) y entender mejor lo leído. También ayudará trabajar el vocabulario, buscar sinónimos, antónimos, etc.

Conocemos la enorme importancia de los resúmenes para adquirir y retener conocimientos. Las diversas formas de realizar esquemas son de gran utilidad para todos los alumnos y de manera especial para ellos. Enseñarles a resumir les proporcionará un instrumento muy válido para su aprendizaje.

- Seguimiento del trabajo en casa: estos niños se pierden en el conjunto de tareas; con frecuencia no saben bien lo que tienen que hacer. Por ello, es muy importante hacer un seguimiento en casa. Así van de la mano colegio y familia, principio esencial en la educación.

Hay que procurar revisar la agenda todos los días. Ver si ha apuntado

todo lo que pone en la intranet y hablar con él: "¿tienes algo más?", no es necesario decir: "el profesor no te ha mandado esto, sino otra cosa, no te enteras". Y empieza de nuevo el círculo vicioso. En último término, si se han tenido olvidos, es ineficaz sancionar; es mejor decir en alto: "dos minutos para organizar lo que tenemos que hacer en casa".

- Trabajo desde el colegio: los padres tienen que informar del problema al centro, para que lo conozca el tutor y el resto de profesores y pueda llevarse a cabo el trabajo más adecuado. Para ello es esencial una buena coordinación entre los profesores y el equipo de orientación.

¿Os imagináis que a Usain Bolt, cuando empezó a correr, le hubieran dicho: "como eres muy rápido, en este segundo entrenamiento aspiramos a que hagas 100 metros en 10 segundos?" ¿Habría seguido corriendo? Seguro que no, pues pensaría que no podía alcanzar lo que le estaban pidiendo.

A partir de mi experiencia, me di cuenta de que a mis hijos no se les pedía una maduración adecuada para su edad. Si un niño aprende bien cada curso y afianza el aprendizaje, puedo suponer que con 18 años tendrá razonamiento y control para asumir el ritmo de trabajo necesario. Pero

no en 1º de Secundaria. No sería adecuado pedir que alcancen la meta sin pasar por pasos intermedios.

Habría que ofrecerles ayudas facilitadoras:

- **Temporalización y secuenciación de exámenes:** les cuesta asumir tantas materias a la vez, por lo que se debe secuenciar el aprendizaje. Les ayudaría hacer los exámenes en dos fases, darles la oportunidad de terminarlos en tiempo de recreo y no acumular exámenes en pocos días. En cuanto a la presentación de los exámenes, el problema no está en el tiempo que emplean, sino en la frustración que tienen al ver que el examen es largo, hay palabras que no entienden, están las preguntas muy juntas y no les cabe la respuesta... su nerviosismo va en aumento, se bloquean y no resuelven.
- **Evaluación adaptada y continua:** eso nos lleva a ver que es muy difícil en estos niños conseguir una nota por encima del ocho: su 8 es el 10 de los demás. Siempre se van a dejar de leer alguna pregunta o no la van a leer bien y van a contestar otra cosa. La ley dice que deben ser evaluados de forma individual y no respecto al grupo, es decir, atendiendo a sus dificultades y al esfuerzo realizado. Si se hace así, mejorarían en muchos casos la nota y podrían superar, tal vez, la fijada para el aprobado. Si la evaluación debe ser continua, mucho más en estos casos. Sería conveniente ofrecer a estos niños posibilidades de recuperación más allá de las generales que ofrece el colegio.
- **Ortografía:** estos niños cometen muchas faltas de ortografía y su escritura deja mucho que desear. Los niños con este problema no generalizan, por lo tanto, porque les hagamos escribir veinte veces "beber las dos con b", no van a escribirlo bien. Podemos hacer una prueba: decirles que escriban 5 veces beber y seguro que incluso lo escriben unas veces de una manera y otras de otra.



- **Caligrafía:** si uno de los rasgos claves de estos niños es la impulsividad y los problemas de coordinación visomotora, la caligrafía, lógicamente, deja mucho que desear. Las letras no apoyan y están tan pegadas unas a otras, que no se entiende bien lo que escriben. La hiperactividad no es sólo no parar, comerse la manga del jersey o hablar a destiempo; también se refleja en la escritura como en cualquier otro aspecto de la vida. Por tanto, recibir un cuaderno en el que habitualmente pone: "no entiendo, mejora la letra, un punto menos por cómo lo has escrito...", no ayuda, más bien, son cosas que frustran, porque la mala caligrafía nada tiene que ver con la dejadez o falta de trabajo. Preparando estas páginas entiendo por qué la ley de educación dice: si es un problema la escritura, deben hacerse exámenes orales.
- **Conocer y cumplir las leyes:** existe una legislación nacional y autonómica acerca de estos niños que hay que conocer y cumplir. He aquí algunas de sus orientaciones: La ubicación en el aula: colocarlos en las primeras filas con compañeros que no sean distraídos o muy charlatanes. Cuidar no tenerlos todo el curso pegados a la chepa; el profesor acaba cansado y el alumno también. Al preguntar a mi hijo con quién esta-



ba sentado, daba siempre el nombre del profesor.

Temporalizar las actividades, controlar los tiempos de ejecución y cerciorarse de que se hacen y entienden. Decir, por ejemplo: "cuando hayas hecho dos, vienes y me las enseñas".

Exámenes: hacerlos por la mañana, cuando están más frescos. Separar los exámenes largos en dos días y no concentrarlos mucho en la misma semana. En cuanto al contenido, podemos preguntar lo mismo pero de distintas formas; por ejemplo:

1. "Escribe las modalidades textuales, ponme ejemplos y sobre estos cuatro textos, dime a qué tipo corresponden y por qué".
2. "Escribe qué tipos de textos conoces, pon dos ejemplos".

Poner a continuación los cuatro textos y debajo de cada uno, la orden de lo que queremos que resuelvan.

Esta segunda forma les facilitará entenderlo y contestar correctamente. Si hay cuatro órdenes seguidas, probablemente se dejarán dos. Intentemos que sólo se dejen una; probablemente ninguna es imposible.

Se suele decir antes del examen: "leedlo despacio, dos veces antes de empezar". A estos niños habría que decirles: "empieza las preguntas. Si no entiendes lo que se pregun-

ta, dímelo. Haz primero lo que sabes mejor".

➤ Clases participativas: la participación de los alumnos, el trabajo en equipo, los proyectos por grupos, la manipulación de objetos, etc. hace que el aprendizaje sea más motivador y efectivo. Esto vale para todos los niños, pero, para éstos, lo es en mayor grado, porque no generalizan. Los conceptos abstractos para ellos son muy complicados, pero si lo concretamos en algo físico y tangible, se facilita el aprendizaje.

En cierta ocasión me decía mi hija: "mamá, no puedo sujetar la mente; en cuanto llevamos un rato leyendo la pizarra digital, es todo igual, el profesor no se levanta y de repente me pierdo por dónde vamos, se me va la cabeza y no puedo atender". Si se decide trabajar en digital, sería bueno comprobar que los niños colaboran, copian, entienden y no están en el cine viendo una película.

Mi hijo volvió a casa cuando empezaron a explicar las fracciones y no había entendido nada. Yo cogí una caja de quesitos y en 10 minutos me dijo: "mamá, esto es muy fácil ya lo he entendido".

➤ Tareas en vacaciones: las vacaciones ofrecen ocasión de trabajar más tiempo con ellos y de forma más personal. Habría que procurar darles tareas es-

pecíficas con un material adaptado a sus necesidades. El resultado sería más eficaz; de lo contrario, puede reducirse a rellenar cuadernillos. Convendría plantearles una lectura adecuada y preguntarles su parecer sobre lo que han leído.

➔ El aspecto social: nos dejaríamos algo importante, si olvidamos las relaciones sociales. Tras todo lo comentado anteriormente, es fácil entender que no estamos ante niños que sean líderes, ni siquiera suelen tener muchos amigos, ya que a veces no los atienden, no los escuchan o se van a mitad de juego.

Es importante estar atentos a cómo se encuentran en la clase, ver si los demás les aceptan y que no tengan un cambio demasiado grande de compañeros para no perder las referencias. Igualmente habrá que procurar que ante un conflicto no reciban un castigo sin más. Esto lo aprendí cuando mi hija tuvo un problema con un niño y se la ayudamos a analizar la situación, incluso la dibujó, y pudo así buscar la solución.

También es importante aprovechar los conocimientos de otras personas expertas. Su orientación puede ayudarnos mucho para un tratamiento adecuado del problema.

Conclusión

Nunca debemos perder el horizonte que buscamos para los todos los niños: su maduración personal en todos los ámbitos; para lograrlo, el éxito escolar



es muy importante, entendido como la adquisición de los aprendizajes, habilidades y competencias más acorde posible con la capacidad intelectual de cada uno. No se trata de pretender una media de sobresaliente en las calificaciones, ni de sobrepasar las propias capacidades, sino de que lleguen a ser personas capaces de hacer frente a la vida con seguridad y confianza en sus capacidades porque ha habido quienes han apostado por ellos y les han ayudado a superar sus dificultades •

➔ HEMOS HABLADO DE

TDAH; educación; trabajo; paciencia; lecturas; motivación; capacidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES y MAESTROS en junio de 2016, revisado y aceptado en diciembre de 2016.



PARA SABER MÁS

BARKLEY, R. A. (1999). *Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Libro Blanco del TDAH. www.fundaciónca-dah.org

ORJALES VILLAR, I. (2011). *Déficit de atención con Hiperactividad. Manual para padres y profesores*. Madrid: CEPE MADRID.