



Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

Orientaciones a la familia

La familia es un factor fundamental en el progreso de los alumnos con algún tipo de dificultad. En este documento se recogen algunas orientaciones que van a ayudar a su hijo/a a afrontar las dificultades de aprendizaje

- Seguir una rutina de trabajo diario. Utilizando un sitio de estudio tranquilo, iluminado y sin elementos distractores.
- Es importante que trabaje en periodos de tiempo cortos, organizándose la tarea empezando por aquellas tareas que le requieren de mayor concentración y terminando por aquellas más sencillas. Es necesario que al principio, le supervisen las tareas para ayudar a organizarse y evitar un aprendizaje con errores. Es esencial trabajar sobre los errores cometidos inmediatamente para que los subsane cuanto antes y aprenda de ellos
- Debe aprender a trabajar solo para así ganar autonomía; para ello: le ayudamos a organizar la tarea, haciendo un plan de trabajo con los oportunos descansos. Nos aseguramos que comprende lo que tiene que hacer, si existe alguna duda es importante que se la expliquemos. Propiciar las autoinstrucciones.
- Para organizar la tarea podemos usar la siguiente técnica:



1º PASO: PLANIFICAR LAS TAREAS

Este es el primer paso en que los padres/madres deben ayudar a sus hijos. El objetivo es establecer claramente las tareas que se van a realizar durante el tiempo de estudio.

En primer lugar empezaremos por comprobar en la agenda el listado de tareas pendientes y preparar los materiales necesarios para realizarlas:

El.: ejercicios de Matemáticas (cuaderno y libro de texto), biología (estudiar el examen de la unidad 3 y para ello necesito el libro y el resumen que realicé los días anteriores), ejercicios de Lengua (cuaderno y libro), Plástica (láminas, cuaderno y pinturas).

Una vez definidas perfectamente las tareas, debemos ordenarlas de mayor a menor dificultad. Es preferible dejar las tareas más fáciles y atractivas para el final, cuando ya estamos más cansados.

Colocaremos las tareas pendientes a la izquierda de la mesa, apiladas y ordenadas de mayor o menor dificultad.

2º PASO: PLANIFICAR EL TIEMPO

Se trata de hacer un cálculo de tiempo que necesitaremos para cada tarea, de manera que el tiempo de estudio queda organizado para periodos de trabajo de 20-25 minutos, seguidos de 5 minutos de descanso.

3º PASO: DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO ESTABLECIDO

Durante el tiempo de trabajo se deben evitar todas las distracciones, tanto internas como externas. Así por ejemplo el alumno debe evitar atender una llamada telefónica, mirar el correo electrónico o levantarse para cualquier motivo y debe permanecer centrado en la tarea dedicando el máximo de esfuerzo a la misma.

Las familias deben evitar interrumpir este tiempo de trabajo.



Las tareas realizadas se van tachando para visualizar claramente el trabajo realizado y el todavía pendiente.

Durante el tiempo de trabajo no se puede realizar ninguna otra tarea, solamente la prevista de antemano, aunque se la terminamos antes de tiempo, podemos iniciar la siguiente. Por ejemplo, si he terminado los ejercicios de Matemáticas puedo iniciar Lengua.

Para evitar las interrupciones externas, se puede establecer una señal con la familia de manera que, cuando por ejemplo, una figura acordada está de pie, significa que estamos en tiempo de trabajo y no debe producirse ninguna interrupción. Cuando la figura está tumbada, estamos en tiempo de descanso y se permiten interrupciones.

Para medir el tiempo se puede utilizar un temporizador de cocina o un programa informático. Existe un modelo de visual de reloj: time timer plus.