



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Cartilla para familias de estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

Estimadas familias, “Aprendo en casa” reconoce y atiende la diversidad de las y los estudiantes de nuestro país, es por ello que les presentamos este material que les permitirá brindar el apoyo educativo necesario a sus hijos e hijas con TDAH.

Las orientaciones que aquí les brindamos tiene como finalidad ayudar a las familias en el proceso de acompañamiento de las actividades escolares y de la vida diaria de las y los estudiantes con TDAH.

¿QUÉ ES EL TDAH?

El TDAH es una condición de origen neurobiológico que se caracteriza por un nivel de impulsividad, hiperactividad y déficit de atención. Estos síntomas pueden presentarse de manera conjunta o aislada, además, suelen venir asociadas a otras características específicas. Por ello, es importante contar con un diagnóstico exacto y lo más pronto posible, este debe ser hecho por profesionales de la salud expertos en el tema como los neurólogos o psiquiatras.

El TDAH se evidencia generalmente en los primeros años de escolaridad y suele presentarse con mayor frecuencia en niños que en niñas. El término trastorno implica que sus manifestaciones interfieren en la vida familiar, escolar y social.



¿Qué características presenta una persona con TDAH?

Una niña o niño con TDAH puede presentar entre los principales síntomas:

- **Déficit de atención:** tiene dificultad para sostener la atención o también su atención puede ser dispersa, según la edad de desarrollo. Por ejemplo: no presta atención suficiente a los detalles, presenta dificultades para finalizar tareas, le cuesta escuchar, seguir órdenes e instrucciones, suele perder u olvidar objetos, presenta dificultades para seguir las normas o detalles de los juegos, entre otros.
- **Hiperactividad:** tiene una cantidad excesiva de actividad motora o verbal en relación con lo esperable para la edad y situación concreta en la que se encuentra el sujeto. Por ejemplo: le cuesta permanecer quieto cuando es necesario, habla en exceso, tiene dificultad para relajarse, cambia de actividad sin finalizar ninguna, tiene falta de constancia, entre otros.

- Impulsividad: tiene dificultad para inhibir la conducta y/o el control de los impulsos, tanto en actividades cognitivas como sociales. Implica una falta de control motor y emocional, que lleva a actuar sin evaluar las consecuencias de sus acciones por un deseo de gratificación inmediata. Por ejemplo: es impaciente o interrumpe constantemente a los demás, no piensa antes de actuar, tiende a “tocar” todo, tiene respuestas prepotentes, espontáneas o dominantes, tiene problemas para esperar su turno, entre otros.

Es importante tomar en cuenta que ante la presencia de algunos de estos síntomas no necesariamente debemos asegurar que sea TDAH, muchas niñas y niños pueden presentar estas características propias de la edad, por eso es importante contar con un diagnóstico médico realizado por un profesional competente.

¿QUÉ CONSIDERACIONES DEBEN TOMAR EN CUENTA PARA ADAPTARSE A ESTE PERÍODO DE AISLAMIENTO SOCIAL?

Recordemos que la familia es el espacio más importante para el desarrollo de las personas, el lugar donde se construyen los vínculos afectivos y las relaciones positivas entre sus miembros, por ello es importante su participación en el proceso educativo de su hija o hijo.



Por eso, proponemos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Establece rutinas de acuerdo con la edad de tu hija o hijo. Despertar, bañarse, desayunar, vestirse, hacer la cama, entre otros, es importante valorar las acciones que cada uno realiza. Se sugiere que las rutinas y deberes se coloquen en un lugar visible para todos, si es necesario puede utilizar imágenes o pictogramas, grabar notas de aviso y utilizar alarmas como recordatorios. Establecer rutinas de acuerdo con la edad de tu hijo e hija con TDAH permite que se sienten menos abrumados (as) por la cantidad de tareas a realizar, se sugiere subdividir las tareas en pasos más pequeños, así alcanza pequeños logros.
- En la dinámica familiar se pueden presentar momentos difíciles para todos, como ansiedad, irritabilidad o desgano. Para ello es importante que pueda conectar sentimientos con situaciones y así tomar poco a poco conciencia de lo que siente, de por qué lo siente y plantear posibles cambios para controlar sentimientos negativos o que le hagan sufrir. Es importante que hables con él/ella de cómo se siente en algunos casos, por ejemplo: dale algunos consejos, háblale de tus experiencias, de situaciones en las que tú también te has sentido angustiado o frustrado y de cómo has conseguido superarlo. Recuerda que es importante mantener un ambiente familiar tranquilo con una comunicación fluida.
- Es imprescindible definir un espacio para las actividades escolares y que este se encuentre libre de distracciones, lejos de la ventana y ruidos fuertes. A la hora del estudio, ese espacio debe contar tan solo con lo necesario, retirar



todo objeto que pueda distraerla/o. Si su hija e hijo es propenso a distraerse con los ruidos y tomando en cuenta que es lo más favorable para él o ella, sugerimos utilizar audífonos para sustituir el ruido con música tranquila.

- Cuando quieras comunicarle algo, ponte a su altura y míralo directamente a los ojos, usa un tono adecuado al hablar que no denote enfado o reproche, complementa con gestos, movimientos o con imágenes, es importante que sea una sola idea a la vez, clara y precisa, de esta manera facilitas su comprensión.
- Escucha con atención y respeto sus expresiones, emociones e ideas. Felicítalo por sus esfuerzos, logros y cuidados, emplea mensajes afectivos positivos y de aliento, mantengan la comunicación abierta y fluida. No solo hablen de las actividades escolares siempre hazle saber que estás dispuesto a escuchar lo que tenga que decir.
- Organiza encuentros virtuales con la familia y define con tu hija o hijo los horarios para el uso de la tecnología. Asegúrate que los entornos virtuales en donde transite (tales como las redes sociales), sean seguros y apropiados para su edad. Puedes incluir en la dinámica familiar juegos de mesa, según las edades, esto le permitirá autorregular sus emociones, mejorar su concentración y desarrolla el vínculo familiar.
- Organiza momentos de actividad física. Recuerda que en la sección “Activarte” de la web “Aprendo en Casa” encontrarán ejercicios de acuerdo con su edad. Estas actividades permitirán al estudiante descargar energías. Asimismo, es importante respetar los horarios de descanso durante la noche y el día, esto le permitirá desarrollarse y estar más tranquila/o.



¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑAR EL APRENDIZAJE DE MI HIJA E HIJO?

ANTES DE INICIAR LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



- Anima a tu hija e hijo a que se fije sus propios tiempos para hacer las actividades escolares, esto aumenta el interés y puede hacer que acelere el ritmo para “ganar el reloj” (que actúa como factor de motivación) y terminar antes de la hora señalada.
- Permítele que decida la actividad que va a realizar, trata de acompañarla/o durante el desarrollo de las actividades, puedes iniciar, por ejemplo, escribiendo la primera palabra en la hoja y pide a tu hija e hijo que continúe, no lo resuelvas tú, apóyalo cuando lo necesita, enséñale a actuar de forma responsable y adecuada.
- Ten en cuenta sus intereses y características, cada uno tiene su propio estilo y ritmo para desarrollar las distintas actividades.
- Pídele que verbalice los pasos que seguirá durante las actividades de aprendizaje, así nos aseguramos de que tienen claro lo que deben hacer.

DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



- Mantente atento/a sus emociones, si muestra resistencia ante la actividad de aprendizaje o presenta demasiada prisa en acabarla porque se frustra, anímenla/lo con cariño a desarrollarla, pueden motivarla/lo diciendo “aquí estoy para ayudarte”, “lo haremos juntos”.
- Utiliza instrucciones cortas y precisas para facilitar su comprensión. Podemos acompañarlas/os con imágenes, gestos o movimientos.
- Ten una actitud positiva y paciente, si es necesario repítele las indicaciones. Puedes hacerle preguntas como: ¿Qué te toca hacer en este momento? ¿Qué vas a hacer primero? ¿Qué necesitas? Escucha sus respuestas y complementa si es necesario. Las niñas, niños, y adolescentes con TDAH necesitan un ambiente calmado y acogedor, recuerda que tu acompañamiento es muy necesario.
- Para favorecer el autocontrol y evitar que se precipite en las respuestas o tiene mucha energía es importante, poner en práctica las técnicas de relajación que le ayude a regularse. Por ejemplo, podemos enseñarle a que cuando se note activado procure respirar profundamente y al mismo tiempo se de autoinstrucciones: “tranquilo”, “cálmate”, etc.
- Dale pausas cada 5 u 8 minutos, pueden hacer ejercicios de estiramiento entre actividad y actividad; o durante una actividad. Acordemos pautas para reiniciar las actividades, por ejemplo: alarma del reloj, recordatorio amable, señalar un cartel que han hecho juntos, poner la canción favorita, etc.

DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



- Felicítala/o por su desempeño con mensajes positivos como: ¡Qué bien que hiciste esto! ¡Me encantó verte disfrutar de tu actividad!
- Proponle organizar sus trabajos y guardarlos en un portafolio, puedes apoyarlo al principio e ir estimulando para que progresivamente lo haga sola/o.
- Ayúdala/o a reflexionar sobre ¿qué es lo que le resultó fácil de hacer? ¿qué le fue difícil?, ¿qué lo ayudó a superar sus dificultades? Escucha sus respuestas con atención y respeto.

APDA
ASOCIACIÓN PERUANA DE DÉFICIT DE ATENCIÓN

Material elaborado en alianza con la Asociación Peruana de Déficit de Atención (APDA)

Si desean pueden descargar el libro: [Atención al TDAH en la escuela](#)