

**PROGRAMA INTEGRAL
DE
EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO
DEL
TDAH Y TRASTORNOS RELACIONADOS
- MATERIAL PARA PROFESORES-**

Asociación Andaluza de psiquiatría y psicología infanto-juvenil

Y

UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL DE ALMERÍA

RESPONSABLE:

DR. JOAQUÍN DÍAZ ATIENZA



ALGUNAS RESPUESTAS ANTES DE LAS RECOMENDACIONES

1. ¿Qué es el TDA – H (Trastorno por Déficit Atencional con Hiperactividad)?

El TDAH es un trastorno que se caracteriza por **tres síntomas primarios**: el problema atencional, la impulsividad y la hiperactividad. Cada uno de ellos puede presentarse en intensidades distintas. Por ello, se subdivide en tres subtipos :

- **Tipo inatento**: Predomina el problema atencional. Son niños con una exagerada facilidad para “despistarse” y, por tanto, con serias dificultades para centrarse en las tareas académicas.
- **Tipo impulsivo-hiperactivo**: Son niños en los que predomina las conductas impulsivas y la hiperactividad. Las primeras hacen que el niño emita respuestas o conductas precipitadas. La segunda se refleja por la inquietud motora en momentos en los que los niños que no padecen el trastorno, normalmente, permanecen quietos.
- **Tipo combinado**: Cuando aparecen, más o menos por igual, la inatención, la impulsividad y la hiperactividad.

ESTOS SÍNTOMAS DEBEN PRESENTARSE CON UNA INTENSIDAD SIGNIFICATIVAMENTE DIFERENTE A LO HABITUAL SEGÚN LA EDAD Y EL SEXO, DURANTE AL MENOS SEIS MESES Y ANTES DE LOS SIETE AÑOS. AL MISMO TIEMPO DEBEN AFECTAR A LA VIDA SOCIO-ESCOLAR Y FAMILIAR DE FORMA IMPORTANTE.

2. ¿Hay otros síntomas en los niños con TDA-H?.

Efectivamente, los niños con TDAH presentan otros síntomas con mayor frecuencia que sus compañeros sin este problema. Estos **síntomas secundarios** hacen que la ayuda que necesitan deba ser personalizada. Estos síntomas, cuando se manifiestan de forma muy intensa, se dice que tienen un trastorno comórbido al TDAH. Es decir, padecería ambos trastornos. Por ejemplo, las conductas oposicionistas en niños con TDAH son frecuentes, sin embargo, no por ello tienen que padecer también un Trastorno Oposicionista-Desafiante. Pues bien, los síntomas secundarios frecuentes en el niño con TDAH, sin que podamos hablar de otro trastorno, son:

- **La ansiedad**. Suele presentarse en forma que síntomas somáticos : dolores de cabeza, de barriga, sudoración, miedos etc..
- **Síntomas depresivos**: son alteraciones del estado de ánimo: niños poco alegres, retraídos, semblante serio y/o que refleja preocupación...
- **Alteración en las habilidades motoras**: Cuando están presentes suelen ser niños más torpes motóricamente y con dificultades en el grafismo (disgrafías).
- **Dificultades en el aprendizaje**:
 - i. Lecto-escritura.
 - ii. Cálculo.
- **Trastorno de Conducta**.
- **Tics y trastorno obsesivo ETC...**



y

3. ¿A qué se debe el TDAH?

No se conoce con exactitud cual es la causa del TDAH. Sin embargo, lo que más peso tiene hoy día es que se trata de un problema del desarrollo ligado a alteraciones genéticas en donde se pueden encontrar implicados varios genes.

Esta anomalía genética produce alteraciones en la función de varios neurotransmisores (hipofunción), tales como la dopamina y la noradrenalina. Esta hipofunción se centra fundamentalmente en los lóbulos prefrontales (aunque también en otras estructuras subcorticales) que son los responsables de los procesos atencionales y de las funciones ejecutivas o de planificación.

4. ¿Tiene tratamiento el TDAH?

El tratamiento del TDAH es multimodal en donde los profesores ocupan una situación muy importante. Efectivamente, aunque este trastorno suele estar presente en varios ambientes, familia y escuela, es ésta última en donde se necesita de reajustes importantes. ESTE FOLLETO PRETENDE DAR UNA RECOMENDACIONES GENERALES, para que el profesor pueda minimizar las tan frecuentes conductas disruptivas de estos alumnos.

También existe tratamiento farmacológico que se muestra eficaz en el 80 % de los niños con TDAH.

Finalmente, se realiza una intervención psicológica, fundamentalmente conductual cognitiva, así como los Grupos de Padres.

¿Por qué es importante la colaboración de los profesores?

Los clínicos necesitamos recoger el máximo de información y el comportamiento en el aula, así como en rendimiento académico, son fundamentales.

Este Programa contempla la colaboración estrecha entre el colegio, los padres y los clínicos para ayudar a que el niño con TDAH supere lo mejor posible sus dificultades.





y

60 recomendaciones para el manejo de los trastornos de atención en el aula.

Por: Edward M. Hallowell, MD and John J. Ratey MD (c) 1992 y J. Díaz Atienza, MD

Los maestros y profesores saben lo que muchos otros profesionales no saben: que no hay un síndrome del TDA, sino muchos y que el TDA raramente ocurren en forma pura. Usualmente se presenta con otros problemas diferentes, tales como los trastornos del aprendizaje, problemas de conducta o problemas del humor. El tratamiento para el TDA, a pesar de estar descrito en muchos libros, sigue siendo una tarea de mucho trabajo y mucha devoción.

No hay una solución fácil para el manejo del TDA en el aula, o en la casa. Después de todo, como se ha dicho, la efectividad de cualquier tratamiento aplicado en el aula depende del conocimiento y la persistencia de la escuela y del profesor.

Las siguientes sugerencias están dirigidas a profesores que enseñan a niños de cualquier edad. Algunas serán obviamente más apropiadas para niños más pequeños, otras para mayores, pero los temas sobre estructura, educación y motivación se refieren a todos.

1. Ante todo, asegúrese de que lo que está enfrentando es realmente un TDA. Obviamente, no le corresponde a los profesores hacer el diagnóstico del TDA, pero usted puede hacerse algunas preguntas respecto al niño que se sospecha tiene un TDA. En concreto, de que alguien haya examinado la visión y la audición del niño recientemente, y

asegúrese de que otros problemas médicos hayan sido descartados. Asegúrese de que se haya realizado una buena evaluación. La responsabilidad de velar por todo esto es de los padres, no del maestro, pero éste puede facilitar el proceso en la medida que es un privilegiado en la observación de sus alumnos y en la relación con sus padres.

2. Asegúrese que se le apoya. Ser maestro en el aula en donde hay dos o tres niños con TDA puede ser extremadamente agotador. Asegúrese de tener el apoyo de la escuela y de los padres. Asegúrese de que haya una persona conocedora del tema con quien pueda consultar cuando tenga un problema de este tipo (logopeda, psicopedagogo, psiquiatra infantil, trabajador social, psicólogo escolar, pediatra) el título de esa persona no es realmente lo que interesa. Lo que interesa es que sepa mucho de TDA, que haya visto muchos niños con TDA, sepa mucho acerca del manejo en el aula y pueda hablar con propiedad. Asegúrese de que los padres estén dispuestos a colaborar con usted. Asegúrese de que sus colegas puedan ayudarle en el momento que sea necesario.

3. Conozca sus limitaciones. No dude en pedir ayuda. Usted, como maestro, no puede pretender ser un experto en TDA, ni tener todas las respuestas. Debe sentirse bien al solicitar ayuda cuando siente que la necesita.

4. Pregúntele al niño cómo puede ayudarlo. Estos niños son a menudo muy intuitivos. Ellos pueden decirle a usted cómo pueden aprender mejor si usted se lo pregunta. Frecuentemente, ellos se sienten demasiado afectados para dar esta información espontáneamente, porque esto les puede parecer más bien excéntrico o motivo de burla.

Trate de sentarse con el niño a individualmente y pregúntele cómo aprende mejor. Lejos de ser "el experto" quien diga cómo el niño aprende, es el propio niño quien lo sabe. Es sorprendente como a menudo sus opiniones son ignoradas.



y

UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL - ALMERÍA

Dr. Joaquín Díaz Atienza. aappij@paidopsiquiatria.com . <http://www.paidopsiquiatria.com/TDAH>

Además, especialmente con los niños mayores, asegúrese de que ellos conocen lo que es el TDA. Esto les ayudará mucho a ambos.

5. Recuerde que los niños con TDA necesitan estructura. Su ambiente debe estructurarse en lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos. Haga listas. Los niños con ADD se benefician grandemente de tener una lista ("planning") como referencia cuando se pierden en lo que deberían hacer. Ellos necesitan "recordatorios". Necesitan previsiones. Necesitan límites.

6. Recuerde la parte emocional del aprendizaje. Estos niños necesitan ayuda especial para buscar una diversión en la clase. Control, en vez de una actitud frustrante; excitación, en vez de aburrimiento o terror. Es esencial poner atención a las emociones involucradas en el proceso de aprendizaje los niños con TDA ya que son especialmente vulnerables a sobre-implicación emocional, produciéndose bloqueos con frecuencia.

7. Después de las reglas que le han dado: haga que ellos las escriban y las entiendan. Estos niños establecen su confianza en la medida en que saben qué se espera de ellos.

8. Repita instrucciones. Escriba instrucciones. La gente con TDA necesita oír las cosas más de una vez debido a sus problemas atencionales.

9. Haga contacto visual frecuentemente. Una mirada puede recuperar a un niño cuando está soñando despierto.

10. Siente al niño con TDA cerca de su mesa o escritorio o en cualquier parte del aula en donde usted está la mayor parte del tiempo. Esto le ayuda a alejarlo de los estímulos que tanto distraen a estos niños.

11. Establezca límites. Es la mejor forma de contener sin castigar. Hágalo de forma consistente, predecible, oportuna y

planificada. No entre en discusiones o justificaciones complicadas. **Tome el control.**

12. Haga un calendario de actividades tan predecible como sea posible. Colóquelo en el pizarra o en el pupitre del niño. Refiérase a él frecuentemente. Si usted va a hacerle alguna modificación sobre el calendario establecido, adviértalo frecuentemente. Las transiciones entre tareas y los cambios inadvertidos son muy difíciles para estos niños; se tornan confusos y alterados. Tenga especial cuidado en preparar las transiciones en la medida en que se aproximan.

13. Trate de ayudar a los niños a hacer sus propios calendarios de actividades para después de la escuela, en un esfuerzo por evitar uno de los marcadores más importantes del TDA: suelen dejar para después sus tareas.

14. Elimine o reduzca la frecuencia de las pruebas o evaluaciones con límites de tiempo. No tienen gran valor educativo y, sin embargo, no permiten que muchos niños con TDA demuestren lo que realmente saben.

15. Permita válvulas de escape tales como salirse de clase por un momento, si esto puede acoplarse a las reglas del aula, permita al niño salir del aula en vez "de huir del aula", y así dejarlo aprender una nueva herramienta tan importante como es la autoobservación y automodulación.

16. Vaya por la calidad de las tareas más que por la cantidad. Los niños con TDA frecuentemente necesitan una carga de tareas reducida. A medida que ellos van aprendiendo los conceptos esto se les debería permitir. Ellos invertirán la misma cantidad de tiempo de estudio, sólo se trata de no abrumarlos con más de lo que ellos pueden manejar

17. Monitoree los progresos frecuentemente. Los niños con TDA se benefician enormemente de "feed-back" frecuentes. Los mantiene en el camino,



y

UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL - ALMERÍA

Dr. Joaquín Díaz Atienza. aappij@paidopsiquiatria.com . <http://www.paidopsiquiatria.com/TDAH>

déjelos saber qué se espera de ellos y si ellos están alcanzando sus metas, puede ser muy motivador para ellos.

18. Divida las actividades largas en varias actividades cortas. Esta es una de las técnicas cruciales entre todas las técnicas de enseñanza para niños con TDA. Las actividades largas rápidamente agotan al niño y él regresará al tipo de respuesta emocional anterior: "yo nunca seré capaz de hacer esto". Dividiendo el trabajo en partes más manejables, cada componente aparece suficientemente pequeño para ser realizado, el niño puede dejar de lado la sensación de estar agotado. En general, estos niños, pueden hacer más de lo que ellos mismos piensan. Dividiendo los trabajos, el maestro puede dejar al niño que se de cuenta de esto por sí mismo. Con los niños pequeños esto puede ser extremadamente importante para evitar "la aparición de las rabietas" que son las primeras bases de la frustración anticipada. Y con niños mayores puede ayudarlos a evitar las actitudes de derrota, que se presentan tan frecuentemente en su camino.

19. Sea juguetón, haga bromas, no sea convencional, sea llamativo. Introduzca innovaciones diarias. La niños con TDA aman las innovaciones. Les encanta jugar. Y por encima de todo, odian estar aburridos. Gran parte de su tratamiento involucra cosas aburridas, como estructura, calendarios, listas y normas. Usted debe mostrarles que esas cosas no tienen que ir de la mano con ser una persona aburrida, o una clase aburrida.

20. Sin embargo, cuide de no sobreestimular. Los niños con TDA pueden bullir. Usted tiene que ser capaz de reducir hiperactividad en un instante. La mejor manera de lidiar con el caos en el aula es, en primer lugar, prevenirlo.

21. Busque y subraye el éxito tanto como sea posible. Estos niños viven con tantas fallas que ellos necesitan todo el empuje positivo. Estos niños necesitan y se benefician de los elogios y los premios. Frecuentemente el aspecto más

devastador de estos niños no es el TDA en sí, sino el daño secundario hecho a la autoestima.

22. La memoria es frecuentemente un problema en estos niños. Enséñeles pequeños trucos, como mnemotecnias, etc. Ellos frecuentemente tienen problemas con lo que Mel Levine llamó "memoria de trabajo activa", que podríamos decir es el espacio disponible en el escritorio de tu mente. Cualquier truco que puedas divisar - claves, ritmos, códigos y similares- pueden ayudar enormemente a aumentar la memoria.

23. Use esquemas. Enseñe a esquematizar, enseñe a subrayar. Estas técnicas no son fáciles para los niños con TDA, pero una vez que ellos las aprenden, pueden ayudarlos enormemente a estructurar y darle forma a lo que está siendo aprendido. Estas ayudas le dan al niño la sensación de dominio durante el proceso de aprendizaje.

24. Anuncie lo que va a decir antes de decirlo. Dígalo. Luego repita lo que usted ha dicho.

25. Simplifique las instrucciones. Simplifique las posibilidades de elección. Simplifique mediante uso de calendarios. Cuanto más simple sea el lenguaje y el mensaje, mayor la posibilidad de ser comprendidos. Pero diga las cosas de manera que llamen la atención y explíquelas de varias maneras diferentes.

26. Use el "feedback" que ayude a los niños a hacerse autoobservadores. Ellos no tienen idea de cómo se encuentran o cómo se han estado comportando. Trate de darle esta información de forma constructiva. Haga preguntas como:

• *¿sabes lo que acabas de hacer?*

• *¿cómo crees tú que pudieras haber dicho eso en forma diferente?*



y

UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL - ALMERÍA

Dr. Joaquín Díaz Atienza. aappij@paidopsiquiatria.com . <http://www.paidopsiquiatria.com/TDAH>

• *¿por qué crees que aquella niña se ha puesto triste cuando tú le dices lo que estás diciendo?*

27. Exprésese en forma clara y determinante. Estos niños agradecen que los mensajes sean claros, cortos y expresados de forma determinante.

28. Un sistema de bonificación con puntos es una forma útil de incrementar la participación de los alumnos como parte de un programa de modificación conductual y buen sistema de recompensa para los más pequeños. Los niños con TDA responden bien a recompensas e incentivos. Está comprobado que los niños con TDA son poco sensibles al castigo.

29. Si el niño tiene problemas para descifrar las señales sociales (lenguaje corporal, tono de la voz, etc) trate discretamente de ofrecerle advertencias claras y específicas como una especie de "coach social". Por ejemplo, decir: "antes de que cuentes tu historia pídele a otra persona que cuente la suya primero" o "mira a las personas cuando están hablando".

Muchos niños con TDA son vistos como indiferentes y egoístas, cuando en realidad no han aprendido cómo interactuar. Estas habilidades no las adquieren todos estos niños, pero podrán aprenderlas y otros captarán las señas del "coach social".

30. Enseñe destrezas para resolver exámenes. Estos niños presentan dificultades en cualquier tarea que requiera planificación. Ayúdelos a generar habilidades en este aspecto.

31. Haga juegos de las cosas. La motivación mejora el TDA. Los niños con TDA aprenden mejor cuando una tarea se les explica con "escenificación".

32. Separe parejas y tríos, incluso grupos completos, que no funcionan bien juntos. Usted debería intentar los cambios necesarios para prevenir las conductas disruptivas en el aula.

33. Ponga atención a los vínculos. Estos muchachos necesitan sentirse unidos, conectados y aceptados. A medida que ellos sienten ese vínculo, se verán motivados.

34. En lo posible, déle responsabilidades a los niños.

35. Intente tener un cuaderno de comunicación hogar-escuela-hogar. Esto realmente puede ayudar con la comunicación cotidiana entre maestros y padres y puede evitar los "desencuentros" de las reuniones. También contribuye con el "feedback" que estos niños necesitan.

36. Intente usar informes diarios sobre los progresos.

37. Incentive para crear una estructura para el auto-informe, auto-monitoreo. Unos breves intercambios al final de la clase pueden ayudar con esto.

38. Estos niños necesitan saber por adelantado lo que está por venir, de tal manera que ellos puedan prepararse internamente.

39. Premie, apruebe, estimule, aliente.

40. Respecto a los niños mayores, hágalos escribir notas para ellos mismos para que recuerden sus preguntas.

41. La escritura a mano es difícil para muchos de estos niños. Considere el desarrollo de alternativas. Aprenda y enseñe a usar un teclado. Haga dictados. Administre pruebas orales, sin descuidar el grafismo.

42. Sea como el director de una sinfonía. Atrape la atención de la orquesta antes de. Mantenga la clase atenta señalando a diferentes partes del aula cuando necesite su ayuda.

43. Siempre que sea posible, trate de que cada niño tenga un compañero en cada proyecto, con teléfono.



y

UNIDAD DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL - ALMERÍA

Dr. Joaquín Díaz Atienza. aappij@paidopsiquiatria.com . <http://www.paidopsiquiatria.com/TDAH>

44. Explique y déle la connotación de normalidad al tratamiento que el niño recibe, para evitar estigmas.

45. Reúnase con los padres a menudo. Evite el patrón de reunirse únicamente en momentos de problemas o crisis.

46. Promueva la lectura en voz alta en la casa. En clase, lea en voz alta tanto como sea posible. Lea cuentos. Ayude al niño a adquirir la capacidad de permanecer en un tema el tiempo necesario.

47. Repita, repita, repita. Los alumnos con TDA lo necesitan.

48. Ejercicio físico. Uno de los mejores tratamientos para el TDA, tanto en niños como en adultos, es el ejercicio, preferiblemente vigoroso. El ejercicio ayuda a gastar el exceso de energía, ayuda a enfocar la atención, estimula ciertas hormonas y neurotransmisores que son beneficiosos en estos casos, y es divertido. Asegúrese de que sea divertido, así el niño lo seguirá haciendo el resto de su vida.

49. Con los niños mayores, haga hincapié en la preparación previa al comienzo de las clases. Cuanto mejor sea la idea de lo que se va a discutir en clase, mayor será la posibilidad de que el niño maneje en clase el material con seguridad.

50. Siempre esté en la búsqueda de momentos de brillantez. Estos niños son más talentosos y más dotados de lo que generalmente parecen. Están llenos de creatividad, juegos, espontaneidad y buen humor. Ellos suelen ser de espíritu generoso, y agradecen que los ayuden. Estos niños generalmente tienen "algo especial" que los hace destacar donde quiera que se encuentren.

51. No pretender cambiar las conductas no deseadas todas al mismo tiempo. Lo más indicado es escoger una o dos conductas que sean las que más distorsionen en el aula. Si queremos cambiarlas todas al mismo tiempo, lo más probable es que fracasemos.

52. Los premios y/o recompensas deben aplicarse de forma inmediata a lo que deseamos reforzar. Esto da buen resultado, especialmente, con niños pequeños. Es importante que el niño pueda asociar el premio a la conducta que deseamos. Los refuerzos deben ser posibles, fáciles y disponibles de inmediato.

53. Preferiblemente utilice premios en lugar de castigos. El niño debe sentir el colegio como algo estimulante en donde se le aprecia, se le quiere y se le enseña. Utilice los castigos como último recurso.

54. Trate de evitar aquellas situaciones que el niño con TDA no puede controlar. No le deje mucho tiempo inactivo, que entre el último al comedor, evite situaciones en donde tenga que esperar ya que en situaciones de inactividad se dedicará a incordiar a los compañeros.

55. Haga lo posible por no prestar atención a las conductas no deseadas y aplicar refuerzo a las que considere apropiadas.

56. Tenga en cuenta que el niño con TDA presenta una discapacidad. El TDA es un trastorno de causa orgánica que da lugar a comportamientos que el niño no puede controlar. Si se porta mal se debe, normalmente, a su impulsividad. No crea que lo hace de mala fe.

57. Estructure el espacio de la clase en filas. Es una buena forma de tener a todos los niños controlados.

58. Que pueda usted moverse con facilidad. Estructure el espacio de forma que le facilite el movimiento.

59. Los alumnos TDA deben estar cerca del profesor.

60. Colocar al lado del niño con TDA a alumnos que sean modelos apropiados: atentos, ordenados y que suelen cumplir las órdenes.



y

VALORACIÓN DIAGNÓSTICA

