

El siguiente anexo da cuenta sobre GENERALIDADES del TDHA y las pautas para manejo de un estudiante en Casa y en la Escuela.

Son aspectos generales recopilados de Recomendaciones de algunos expertos y documentación de éste Trastorno cada vez más frecuente en los niños y niñas que ingresan a la escuela

**Un diagnóstico de Perturbación de la Actividad y la Atención (TDAH) se refiere a un trastorno neurológico que afecta la capacidad de una persona para prestar atención, controlar sus impulsos y regular su actividad.**

### Síntomas principales

Los síntomas principales del TDAH incluyen:

1. **Dificultad para prestar atención:** Dificultad para mantener la atención en una tarea o actividad, distraerse fácilmente y tener dificultades para seguir instrucciones.
2. **Hiperactividad:** Exceso de energía, movimiento y actividad, lo que puede manifestarse en comportamientos como levantarse de la silla, correr, saltar o hablar en exceso.
3. **Impulsividad:** Dificultad para controlar los impulsos, lo que puede manifestarse en comportamientos como interrumpir a los demás, responder sin pensar o tener dificultades para esperar turno.

### Criterios diagnósticos

Para diagnosticar el TDAH, los profesionales de la salud suelen utilizar los criterios establecidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5). Estos criterios incluyen:

1. **Síntomas persistentes:** Los síntomas deben haber estado presentes durante al menos 6 meses.
2. **Síntomas en múltiples entornos:** Los síntomas deben haber sido observados en al menos dos entornos diferentes, como en casa y en la escuela.
3. **Dificultades significativas:** Los síntomas deben causar dificultades significativas en la vida diaria, como problemas en la escuela o en las relaciones interpersonales.

### Tipos de TDAH

Existen tres subtipos de TDAH:

1. **TDAH con predominio de síntomas de atención:** Los síntomas de atención son los más prominentes.
2. **TDAH con predominio de síntomas hiperactivos-impulsivos:** Los síntomas de hiperactividad e impulsividad son los más prominentes.
3. **TDAH combinado:** Los síntomas de atención, hiperactividad e impulsividad están presentes en igual medida.

### ESTRATEGIAS PARA APOYAR A LOS ESTUDIANTES DIAGNOSTICADOS CON TDHA A MANEJAR SUS SÍNTOMAS EN EL AULA Y HOGAR

### Adaptaciones en el entorno físico

1. Asignar un asiento estratégico: Colocar al niño cerca del profesor o en un área tranquila para minimizar distracciones.
2. Organizar el espacio: Asegurarse de que el niño tenga un espacio de trabajo claro y organizado para evitar la confusión y el estrés.
3. Minimizar ruidos y distracciones: Utilizar materiales para reducir el ruido, como alfombras o cortinas, y minimizar las distracciones visuales.
4. Proporcionar oportunidades para la movilidad y la Actividad Física, para ayudar al manejo de su energía.

### **Estrategias de enseñanza**

1. Instrucciones claras y concisas: Proporcionar instrucciones simples y directas para evitar la confusión.
2. Uso de visualizaciones: Utilizar imágenes, diagramas y gráficos para ayudar al niño a entender y recordar la información.
3. Actividades interactivas: Incorporar actividades interactivas, como juegos y simulaciones, para mantener al niño comprometido y motivado.
4. Ofrecer pausas y descansos. Proporcionar pausas y descansos regulares para ayudar al niño a manejar su energía y atención

### **Apoyo individualizado**

1. Crear un plan de apoyo individualizado: Desarrollar un plan que se adapte a las necesidades específicas del niño.
2. Proporcionar retroalimentación Positiva y constante: Ofrecer retroalimentación positiva y constructiva para ayudar al niño a entender y mejorar su comportamiento. Evitar el refuerzo negativo
3. Establecer metas y objetivos: Establecer metas y objetivos claros para ayudar al niño a mantenerse enfocado y motivado.

### **Estrategias para manejar el comportamiento**

1. Uso de técnicas de manejo de la conducta: Utilizar técnicas como la recompensa, la atención y la ignoración para manejar el comportamiento inapropiado.
2. Proporcionar pausas y descansos: Ofrecer pausas y descansos regulares para ayudar al niño a manejar su energía y atención.
3. Fomentar la auto-regulación: Enseñar al niño técnicas de auto-regulación, como la respiración profunda y la relajación, para ayudarlo a manejar su comportamiento. Orientar en lo posible técnicas de **Mindfulness** como pausas activas
4. Ofrecer Apoyo Emocional y validación para ayudar a gestionar sus emociones (semáforo emocional). Manejo emocional del adulto en momentos de alteración del menor. Control del tono de la voz.
5. Ser Flexible, paciente, comprensible frente a las necesidades del estudiante. Una actitud der acogida.

### **Colaboración con los padres**

1. Mantener una comunicación abierta: Mantener una comunicación regular con los padres para informarles sobre el progreso del niño y compartir estrategias efectivas.
2. Desarrollar un plan de apoyo en casa: Trabajar con los padres para desarrollar un plan de apoyo en casa que se alinee con las estrategias utilizadas en el aula.
3. Proporcionar recursos y apoyo: Ofrecer recursos y apoyo a los padres para ayudarlos a entender y apoyar las necesidades de su hijo.

#### **Otras Estrategias muy aplicadas en Contexto Escolar**

1. Evitar la sobrecarga sensorial. Que termine lo que comienza, dosificar las metas (una grande en varias pequeñas), darle una instrucción o dos máximos.
2. En caso de observar fatiga es importante darle pausa activa
3. En caso que se observe con niveles de excitación, niveles de ansiedad, asignarle tareas con centro de interés de la menor.
4. Apoyo visual, kinestésico, auditivo para presentar actividades.
5. Respetar el ritmo de trabajo del menor y hacer seguimiento al proceso, evitar el fracaso.
6. Mantener comunicación con Familia y ésta dependencia. Registrar los avances del menor. Sistematizar los logros y reconocer sus avances por más pequeños que sean

#### **OTRAS GENERALES PARA TENER PRESENTE:**

1. Tratar al menor con normalidad
2. Definir estrategias para la integración del menor a la escuela y que su actividad escolar siga siendo normal dentro de las pautas que hay que tener. Motivar y estimular el pequeño logro
3. Al dar una orden o pauta cerciorase que el menor la haya comprendido. Estar pendiente que termina lo que comienza y si necesita tiempo disponerlo
4. En ningún momento se debe hacer entrevistas a la familia, Al menor o a conocidos referente al estado del menor. Evitar indagar sobre estado clínico, recordarle que nuestra acción es educativa y para el caso que requiera mayor información como manejar el caso DOCUMENTARSE
6. Favorecer la participación del menor en todas las actividades escolares.
7. Evitar estigmatizar al menor

#### **ESPECIFICAS PARA LA FAMILIA:**

- Mantener informado a la institución sobre evolución o situaciones de riesgo. En primera instancia psico orientación quien tiene la responsabilidad de integrar toda información al proceso escolar.
  - Seguir de manera estricta el control y prescripciones médicas. Seguir con los procesos terapéuticos de manera estricta. Reportar informes a ésta dependencia
  - Mantener comunicación con docentes de aula para seguimiento de estrategias y Plan establecido

- Crear un ambiente afectivo emocional favorable para el desarrollo de la menor.
- Crear una red de apoyo que favorezca el avance de las menores de manera integral y armonía. Establecer pautas, límites.
- Recordar que los padres son la autoridad en el hogar y deben tener criterios unificados, nunca contradictorios.
- Control parental en uso de la pantalla.
- Seguir las recomendaciones de los expertos. Nunca suspender procedimiento sin prescripción de los expertos.
- Revisar procesos de nutrición- alimentación, práctica de una actividad extracurricular, manejo de autoridad en casa, límites, normas
- Documentar el caso y asumir herramientas Autoformarse.