

TDAH y aprendizaje escolar

Autora:

Lefa Eddy Ives. Pediatra. Centre Mèdic Sant Ramón. Santa Coloma de Gramenet, Barcelona.

Palabras clave: trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad, escuela, estrategias de aprendizaje, terapia conductual

La asistencia a la escuela de un niño equivale a un trabajo a jornada completa de un adulto. Si fracasa por su falta de atención o por su conducta distorsionante en el aula, afectará al equilibrio emocional del niño y también de la familia. Será labor de padres y profesores, con el asesoramiento del profesional sanitario responsable del niño, ayudarle a lograr el mejor rendimiento escolar posible. El objetivo de este escrito es comentar las dificultades más frecuentes de un niño o adolescente con TDAH, y los consejos generales para paliar dichas dificultades.

Los problemas escolares más frecuentemente relatados por padres y profesores de un niño o adolescente con TDAH, y que conllevan un mayor riesgo de repetir curso, son: no acabar los deberes en el tiempo estipulado, pobre presentación de los trabajos, escasa comprensión del material trabajado, malos hábitos de estudio, asistir a clase insuficientemente preparado, poca participación en clase, no pedir ayuda al profesor/a, notas por debajo de su potencial, suspensos, conducta disruptiva en clase, enfrentamiento con profesores, peleas con compañeros, hacer novillos.

Cuando los padres y profesores se encuentran ante estos problemas, es fundamental que entiendan que los niños con TDAH sufren una disfunción a nivel de las funciones ejecutivas, tales como:

1. Organización y planificación, establecimiento de prioridades y activación para trabajar.
2. Atención, mantenimiento y desplazamiento de la atención hacia las tareas, manifestándose por una dificultad crónica para filtrar estímulos que distraen.
3. Interiorización del habla, y habilidad para pensar en diferentes soluciones para una determinada situación o problema.
4. Control de la frustración y modulación de las emociones.
5. Utilización de la memoria de trabajo o capacidad para

mantener activa u "on-line" la información necesaria para resolver un problema, y acceso a los recuerdos.

6. Observación y autorregulación, o capacidad para inhibir una determinada actuación.

Teniendo en cuenta estos hechos, será preciso identificar o especificar los problemas del niño en la escuela, pues, si se concretan, será más fácil buscar las oportunas soluciones. A continuación se exponen una serie de preguntas que los padres y/o tutores deberán formularse para ayudar a identificar las dificultades del niño, las cuales se han clasificado según el área de dificultad, en:

Deberes

- ¿Utiliza su agenda correctamente?
- ¿Realiza sus deberes en un lugar tranquilo, sin distracciones?
- ¿Sabe organizarse a la hora de ponerse a hacer los deberes?
- ¿Termina sus deberes a tiempo?
- ¿Entrega sus deberes cuando toca o se retrasa en entregarlos, a pesar de haberlos hecho?
- ¿Dedica suficiente tiempo a realizar los deberes?

Organización

- ¿Acude a clase con todo el material que precisa?
- ¿Trae a casa el material que necesita para realizar los deberes?
- ¿Mantiene agenda, libretas, libros, etc., y zona de estudio en orden?
- ¿Utiliza un calendario o "planning" para controlar el tiempo de entrega de los trabajos escolares pautados a largo plazo?

Preparación para exámenes

- ¿Sabe tomar apuntes en clase?
- ¿Tiene problemas de comprensión?

- ¿Tiene dificultad para expresar sus ideas o conocimientos por escrito?
- ¿Tiene dificultad para expresar sus ideas o conocimientos de forma oral?
- ¿Sabe hacer resúmenes?
- ¿Tiene estrategias a la hora de memorizar datos o contenidos para los exámenes?
- ¿Dedica suficiente tiempo a preparar los exámenes o estudia en el último instante?
- ¿Lee y sigue instrucciones con calma o lo hace de forma impulsiva?
- ¿Presta atención durante los exámenes o se distrae?
- ¿Escribe de forma clara, legible y bien estructurada?
- ¿Recuerda información durante el examen o se queda en blanco?
- ¿Controla con eficacia la habitual ansiedad a la hora de realizar un examen?

Participación y conducta en clase

- ¿Asiste regularmente a clase?
- ¿Participa activamente en clase?
- ¿Colabora con el profesor?
- ¿Levanta la mano o habla fuera de su turno?
- ¿Sigue las normas de la clase?
- ¿Habla con respeto a los profesores?
- ¿Interactúa con los compañeros de forma positiva?
- ¿Pide ayuda cuando lo necesita?

Otros

- ¿Hay buena comunicación entre alumno, profesores y padres?
- ¿Al niño le importa el éxito académico o le es indiferente?

Una vez identificados los problemas, con la ayuda del facultativo responsable del tratamiento del niño, se procederá a realizar la intervención, dependiendo de cuáles son las dificultades, pero sin olvidar unos consejos generales para los padres y para el entorno escolar, expuestos a continuación.

Consejos generales para los deberes en casa

1. El control de la agenda es primordial. El niño/adolescente deberá a diario llevar y traer la agenda de la escuela

a casa, y los padres deberán supervisarla.

2. Establecer un horario fijo para realizar los deberes, que irá variando a lo largo de la semana según asignaturas y actividades extraescolares.

3. Establecer un lugar sin distracciones, buena iluminación, silla y mesa confortables.

4. Padres, o persona responsable, deberán revisar los deberes a realizar, ayudando al hijo a organizarse antes de comenzar.

5. Si el niño tiene problemas de comprensión lectora, convendrá leer conjuntamente los enunciados para comprobar que el niño lo ha entendido.

6. Es preferible comenzar con lo que le resulta más difícil o menos grato, ya que es cuando tendrá mayor capacidad de atención, dejando para el final lo que se le da mejor.

7. Si los deberes son extensos, se aconseja fraccionarlos, haciendo pequeños descansos.

8. Recordarle que, una vez finalizados los deberes, podrá disfrutar de ver la TV, jugar con play-station, chatear, etc.

9. Conviene que el niño tenga el número de teléfono de algún compañero de confianza para poder aclarar dudas.

10. No es responsabilidad de los padres corregir todos los errores cometidos en los deberes, sino apoyarle, señalando algún que otro fallo, y siempre evitando una crítica destructiva. Deben elogiar los logros según avanza en los deberes, sin realizar comentarios sarcásticos de los errores o tardanza en acabarlos. Siempre es mejor preguntar: "¿Necesitas ayuda para hacer los deberes?", antes que exclamar: "¡Aún no has acabado los deberes!".

11. Para algunos padres asesorar al hijo con sus deberes les resulta demasiado estresante, en cuyo caso conviene buscar una persona externa.

Consejos generales en el entorno escolar

1. Colocar el alumno cerca del profesor y en una zona de la clase con pocos elementos que distraigan.

2. Control de su agenda, sin olvidar hacer anotaciones positivas cuando corresponda.

3. Fraccionar deberes o trabajos escolares, para permitir pequeños descansos y un control del trabajo que va realizando.

4. Puntuar según contenidos, más que por presentación.

5. Asignar un compañero de clase que ayude a supervisarlo (para controlar que ha anotado los deberes en agen-

da, que le recuerde que coja el material necesario para hacerlos, etc.).

6. Valorar la posibilidad de realizar exámenes orales, si tiene dificultad para la expresión escrita, pues hay que permitir que puedan demostrar sus competencias por métodos alternativos.

7. Tener en cuenta que el niño con TDAH siempre funciona mejor haciendo dos exámenes cortos que uno largo.

8. Contactar semanalmente con los padres a través de notas en agenda, hoja aparte, correo electrónico, etc.

9. Consejos generales a la hora de dar clase:

- Hacer pausas frecuentes durante la clase
- Repetir a menudo la información
- Resumir frecuentemente
- Poner énfasis en datos claves
- Estar cerca del estudiante con TDAH mientras se da instrucciones
- Pedir que repita las instrucciones.

Consejos para crear un informe escolar diario o semanal

Cuando existen serios conflictos escolares, convendrá elaborar, conjuntamente padres y profesorado, con la ayuda del profesional sanitario responsable del niño, un sistema de comunicación a diario o semanal entre la escuela y la familia para intentar modificar la situación, siguiendo los siguientes pasos:

1. Seleccionar las áreas que necesitan mejorar: relación con compañeros, respeto hacia el profesorado, y/o trabajo académico.
2. Definir las metas: por ejemplo, no dar patadas al compañero de enfrente, no hablar de forma irrespetuosa a los profesores, participar más activamente en clase, etc.
3. Definir puntuación según dificultad para cumplirla, buscando que logre puntos. O sea, si habitualmente da patadas a compañeros 6-8 veces a lo largo del día, no pedir que sean cero veces para recibir puntos pues, como le resultaría difícil lograr dicha meta, acabaría desmotivándose.
4. Establecer padres e hijo un sistema de premios a corto, medio y largo plazo.
5. Ir modificando el programa (metas y premios) para que

siga teniendo interés para el niño.

El éxito del programa dependerá, en gran medida, de la consistencia entre la puntuación efectuada por el profesorado y la aplicación de los premios por parte de los padres, siendo imprescindible una buena coordinación entre escuela y familia.

Consejos para preparar un examen

Ante todo, para que un alumno pueda preparar adecuadamente un examen, será importante:

- Que tenga claro qué material entra en el examen
- Que sepa qué tipo de examen será (oral, escrito, tipo test...)
- Que haya aprendido a seleccionar el material relevante, diferenciándolo de lo que son detalles poco importantes.

Parece una obviedad, pero para el niño/adolescente con TDAH, a veces, no lo es, por tanto, habrá que supervisarle en este sentido.

Técnicas de memorización

La dificultad para recordar datos estudiados puede ser una experiencia muy frustrante para un niño o adolescente con TDAH. A continuación se exponen algunos consejos para el alumno:

1. Aceptar la necesidad de estructurar el material a estudiar haciendo resúmenes, y repetir el estudio de los mismos durante varios días.
2. Aprender a seleccionar lo que es esencial y, por tanto, lo que debe ser memorizado. A veces el alumno necesitará pedir al profesor/a que le ayude a valorar lo que es esencial.
3. Saber cuál es la forma con la que le resulta más fácil aprender, para potenciar el estudio en ese sentido:
 - Forma auditiva: aprenden de lo que oyen.
 - Forma visual: aprenden de lo que ven.
 - Forma cinestésica: aprenden de lo que escriben.
 - Una combinación de cualquiera de las tres.
4. Seleccionar diferentes técnicas de memorización, según sea el estilo de aprendizaje predominante del niño o adolescente:
 - Nemotécnica. Es más fácil recordar un acrónimo si es gracioso. Por ejemplo, para memorizar los planetas en

orden, desde el sol (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno, Plutón) se podría inventar una frase como: Me Voy Tragando Más Jamón Si Utilizo Nieve Pura.

- Gráficos, tablas, diagramas, esquemas, dibujos, etc., sobre todo útiles para los niños que aprenden mejor con la forma visual y la cinestésica.
- Repetir en voz alta o grabar en una cinta, útil en los niños que tienen un estilo de aprendizaje de tipo auditivo.

5. Aceptar que es necesario repetir a lo largo del tiempo la técnica de estudio elegida, pues no basta estudiar únicamente un día antes del examen.

Consejos a la hora de realizar exámenes

Son unos consejos generales que se debe recordar al niño/adolescente que tiene un TDAH. A veces convendrá crear un examen ficticio para ensayar con el alumno o hijo los 4 pasos expuestos a continuación:

1. Leer atentamente las instrucciones y subrayar palabras clave.
2. Ojear todo el examen para identificar las preguntas más difíciles.
3. Responder primero las preguntas fáciles para luego trabajar con las difíciles.
4. Controlar bien el tiempo, para evitar dedicar demasiado a una única pregunta.

Consejos generales sobre organización

Uno de las mayores dificultades de los niños con TDAH es su escasa capacidad para organizarse, por lo que será preciso trabajar con él/ella la:

- Organización de su espacio:
 - mesa de trabajo en escuela y en casa
 - libros, libretas, dossier, estuche, papeles, etc.
 - mochila
 - y también objetos o materiales no relacionados con el estudio, como por ejemplo, la ropa, CDs, juegos, etc.
- Organización de su tiempo
 - a través de la agenda, manteniéndola al día con las pertinentes anotaciones
 - a través de un calendario o "planning" para ayudar a planificar, priorizar, y calcular correctamente los

tiempos de entrega de trabajos a largo plazo.

Conclusiones

En demasiadas ocasiones, los padres y profesores interpretan que el hijo o alumno no se esfuerza, no trabaja, ni tiene interés por el estudio, pero, cuando uno profundiza en el problema, constata que sí hay interés y ganas de hacer las cosas bien, pero existe una disfunción a nivel de las funciones ejecutivas que hace necesario que se le guíe y controle de cerca para mejorar las técnicas de estudio, la capacidad de planificar y de organizarse, pudiendo así lograr, en la mayoría de ocasiones, una mejoría en el rendimiento académico.

Bibliografía

- American Academy of Pediatrics. National Initiative for Children's Healthcare Quality. Recuperado el 18 de diciembre de 2009 en:
http://www.nichq.org/toolkits_publications/complete_adhd/20Homework%20Tips.pdf.
- Barkley RA & Murphy KR. ADHD: A Clinical Workbook. (Third Ed.) New York: The Guildford Press, 2006
- Brown TE. Seis aspectos de un síndrome complejo. En: "Trastorno por déficit de atención. Una mente desenfocada en niños y adultos". Barcelona: Ed. Elsevier Doyma, 2006; 19-55.
- Robin AL. Enhancing Academic Success. In: "ADHD in Adolescents. Diagnosis and Treatment." New York: The Guildford Press, 1998; 254-296.