

## **ESTRATEGIAS ANTE UN DÉFICIT DE ATENCIÓN: ¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y EL COMPORTAMIENTO?**

- **Controlar los estímulos.**
  - **Sentarle cerca del profesor**, mencionar su nombre, darle pequeños toques en la espalda para evitar que se distraiga, pedirle que nos repita lo que hay que hacer, etc., o cualquier señal que acordemos con el chico, para favorecer que su atención esté focalizada.
  - **Disminuir los estímulos irrelevantes** presentes en la clase, colocándolos fuera de su campo visual (a su espalda).
  - **Usar información explícita como pistas**, recordatorios, señales: post-it, fichas, agenda, los propios gestos.
  - **Marcadores de tiempo**: no tienen conciencia del tiempo por lo que no sirve darles más tiempo porque lo perderán igualmente. El tiempo hay que convertirlo en algo real, con relojes u otros medios.
  
- **Supervisarle y ayudarlo a que se supervise.**
  - **Establecer rutinas**, estructurando el funcionamiento de las clases.
  - **Dar cinco minutos para organizar el material** como parte de la rutina diaria, para que revise si tiene el material necesario, lo ordene y elimine de la mesa lo que no vaya a necesitar.
  - **Avisar con tiempo de los cambios** que se efectúen en relación con las rutinas.
  - **Destacar los aspectos más importantes** del problema para facilitar su comprensión y la resolución de tareas, utilizando marcadores, carpetas, colores... Si es necesario, mostrarle paso a paso lo que tiene que hacer.
  - **Compañeros de supervisión**: que les dan *feedback* de inmediato y disminuye la dedicación del profesor.
  - **Ayudar al compañero con dificultades** y permitirle que participe en la organización de la clase con alguna responsabilidad.
  
- **Mejorar la forma de dar órdenes.**
  - **Órdenes breves, claras y precisas** y que nos las repita.
  - **Favorecer las autoinstrucciones** para focalizar su atención en la tarea y en los pasos a seguir, y si es necesario apoyarse en dibujos como recordatorios. (¿Qué debo hacer? Debo seguir con el lápiz...)
  
- **Dividir las tareas**
  - Secuenciar la actividad en pequeños pasos para que puedan hacer aprendizajes breves que su capacidad atencional pueda asumir. Las tareas cortas permiten que el niño no se canse, no entre en la monotonía y no se distraiga.

- Planificar sus acciones: tener organizado su trabajo y sus descansos. Para posteriormente enseñar al chico a planificarse sus tareas y a usar una agenda como medio de apoyo.
  - Desglosarle el futuro, advertirles de lo que llega a través de la realización de tareas presentes. No tanto hablarles de la meta sino desglosarla en pasos pequeños centrándoles en el aquí y ahora, y guiarles en su actuación.
- **Aumentar su motivación.**
    - Presentar las tareas con materiales atractivos.
    - No tienen automotivación, por eso es importante recompensarles en el entorno inmediato; el terminar una tarea ya es una ganancia, más el premio (refuerzo positivo: felicitarle) como consecuencia de la conducta deseada.
    - Reforzar las conductas adecuadas como estar atento.
    - Darles más feedback, darles información sobre su acción de manera frecuente mediante el refuerzo social (“muy bien, lo estás intentando”, etc.).

Para saber más:

<http://www.aateda.es/> (Asociación Aragonesa del TDAH)

<https://www.youtube.com/watch?v=8OzoTyMfovg> (Video explicativo)

<https://educaciontdah.wordpress.com/2016/07/19/protocolos-de-atencion-al-tdah-en-aragon/> (Guía práctica DGA)