

ORIENTACIONES ALUMNOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN Y/O HIPERACTIVOS.

Disposición física del aula:

- El profesor ha de situarse cerca del alumno cuando dé instrucciones para la actividad o explique las lecciones.
- Deberán ser colocados cerca del profesor, sin que por ello lo vea como un castigo.
- Evitar que estén situados cerca de ventanas o de la puerta para eliminar distracciones visuales
- Colocar al lado compañeros que sean modelos apropiados, que sean más atentos, ordenados, que cumplan las órdenes.

Presentación de las explicaciones:

- Proponer la participación activa del alumno durante la presentación de las lecciones
- Plantear al alumno preguntas frecuentes durante las explicaciones de los temas
- Mantener el contacto ocular y señales no verbales frecuentes durante las explicaciones a toda la clase.
- Permitir que expliquen los conceptos aprendidos a otro compañero
- Conviene que el profesor se pasee por la clase para comprobar lo que está haciendo
- Enseñar al alumno que aplique las “autoinstrucciones” en las actividades apropiadas para ello:
 - o 1. Se pare y considere lo que ha de hacer: ¿cuál es mi problema?
 - o 2. Genere posibles directrices de actuación: ¿cuál es mi plan?
 - o 3. Autoobserve su ejecución. ¿estoy siguiendo mi plan?
 - o 4. Se autorefuerece: bien, he conseguido hacerlo bien... me he equivocado... la próxima vez he de ir más despacio y pensar mejor lo que hago
- Evitar hacer comentarios como “estás en las nubes”, “ya está bien”, “no te distraigas con ese lápiz”. En lugar de ello es preferible suministrar al alumno claves verbales discriminativas: “¿Está terminado tu trabajo?”, “recuerda lo que tenías que hacer”, “¿por dónde te llegas, qué te falta?”
- Recordar de forma breve pero con frecuencia las normas sociales que regulan el comportamiento en clase.

Otras orientaciones:

- Entrenamiento en relajación muscular: por ejemplo en educación física mediante ejercicios de relajación muscular segmentaria el alumno aprenderá a reducir su hiperactividad y su ansiedad mejorando su comportamiento escolar
- Ejercicios de relajación-atención: ejercicios de discriminación visual, de razonamiento lógico siguiendo instrucciones, completar frases, ordenación de conceptos por categorías, seguir series, localizar características...
- Reforzar las actividades adecuadas que hace el alumno: “esa suma te ha salido bien, “qué buena letra estás haciendo ahora...”
- Toda conducta de movimiento o inquietud debe ser ignorada siempre que no sea altamente perturbadora para el desarrollo de la clase.
- El alumno sólo debe recibir atención y gratificación cuando se comporta de un modo aceptable. Si se trata, por ejemplo, de incrementar la conducta de

permanecer sentado en su silla, debería reforzarse incluso los escasos momentos que permanece en ella.

- Las conductas de movimiento y de interacción anómala y de comunicación del alumno hiperactivo resultan “reforzadas” cuando el profesor le dirige excesivos comentarios críticos cuando ocurre.
- Observar qué tipo de trabajo o habilidad posee el alumno que sea contraria o incompatible con la hiperactividad para reforzar esos tipos de habilidades.
- El alumno no debe recibir excesivas instrucciones acerca de lo que hace: “no te levantes”, “siéntate”, “no molestes”, “ya está bien”... únicamente el profesor le proporcionará claves discriminatorias que le hagan *reflexionar* sobre su conducta: “recuerda lo que deberías hacer”, “¿has terminado?”, “estás perdiendo tiempo para hacer este trabajo”. Es mejor ser parco en las expresiones y dar mayor relevancia a los gestos que indiquen al alumno que no está haciendo lo que debía en ese momento.
- Facilitar unas instrucciones claras y el orden en que ha de trabajar las cosas para que se centre mejor.
- El entrenamiento en autocontrol está muy indicado: que lleve un registro de sus conductas problemáticas, el alumno hiperactivo necesita ser reflexivo y que sea consciente de las veces que se distrae, mueve, interrumpe, etc. anotando estos hechos y también el tiempo que permanece de manera adecuada en la clase trabajando bien.
- El hecho de que escriba a máquina algunos apuntes o trabajos es un buen reforzador para que realice conductas tranquilas programadas en un espacio de tiempo de manera ordenada.
- La observación por parte del profesor de conductas “tranquilas” y correctas sirve para aumentar las conductas adecuadas. En la clase el profesor debería dispensar atención únicamente a las conductas tranquilas del alumno aunque sean de escasa duración.
- En educación física o plástica puede ser interesante que experimenten sensaciones, texturas diferentes de las cosas... ya que los hiperactivos tienen dificultad en discriminar las sensaciones tensión-distensión muscular. Deben utilizarse medios complementarios para internalizar las diferencias sensitivas existentes entre tensión y relajación.
- En educación física se puede hacer la dinámica de seguir líneas en el suelo siguiendo una trayectoria según distintos ritmos que marque el profesor. El objetivo es la inhibición de movimientos motores gruesos descontrolados.
- En general para el aprendizaje en las distintas áreas el uso del entrenamiento conductual cognitivo es adecuado:
 - 1. El profesor realiza la tarea verbalizando las instrucciones en voz alta mientras el alumno observa
 - 2. El alumno hace la tarea siguiendo las instrucciones que da el profesor en voz alta.
 - 3. El alumno realiza la tarea mientras se da instrucciones a sí mismo en voz alta.
 - 4. El alumno se cuchichea a sí mismo en voz baja las instrucciones.