

72 adaptaciones para ADHD

Los estudiantes con déficit de atención e hiperactividad (ADHD) tienen con frecuencia problemas en la escuela. La falta de atención, impulsividad, hiperactividad, desorganización, y otras dificultades pueden conducir a tareas incompletas, errores por descuido, y comportamientos que les interrumpen a éstos niños ADHD y a los otros estudiantes. La implementación de adaptaciones relativamente simples y directas en el entorno del salón de clases o el estido de enseñanza puede ayudar a los maestros a adaptarse a las fortalezas y dificultades de un estudiante. Las adaptaciones o acomodaciones pueden ayudar a convertir un año de pérdida en un año de ganancia para muchos estudiantes con ADHD.

Las siguientes son ejemplos de adaptaciones agrupadas de acuerdo a áreas de dificultad para los estudiantes con ADHD.

Inatención

1. Siente al estudiante en un área tranquila.
2. Siente al estudiante cerca de un compañero que sea un buen modelo a seguir.
3. Siente al estudiante cerca del maestro.
4. Siente al estudiante cerca del "compañero para estudio".
5. Aumente la distancia entre los escritorios/pupitres.
6. Otorgue tiempo adicional para completar el trabajo asignado.
7. Acorte las tareas o los períodos de trabajo para que coincidan con la duración de la atención; use un reloj para medir el tiempo.
8. Divida las tareas largas en partes más pequeñas para que el estudiante pueda ver el final del trabajo.
9. Ayude al estudiante a establecer metas a corto plazo.
10. Asigne las tareas una por una para evitar la sobrecarga de trabajo.
11. Requiera menos respuestas correctas para el nivel de grado.
12. Reduzca la cantidad de tareas.
13. Enseñe al alumno autocontrol de su conducta a través de instrucciones (como por ejemplo, levantar la mano, gritar).
14. Combine las instrucciones escritas con las orales.



Recursos para familias

¿Necesita más información sobre IDEA, IEPs, o educación especial? Escanee el código de barras para acceder a los recursos en línea.



Partners Resource Network



Tenemos oficinas en Lubbock, Houston, Austin, El Paso, y Dallas/ Fort Worth.



1.800.866.4726



info@prntexas.org



prntexas.org



15. Brinde asistencia a través de los compañeros para tomar notas.

16. De instrucciones claras y concisas.

Impulsividad

19. Ignorar comportamientos inapropiados menores.

20. Incrementar la inmediatez de las recompensas y consecuencias.

21. Uso del procedimiento de tiempo-fuera para conductas inapropiadas.

22. Supervisar de cerca durante los momentos de transición.

23. Uso de reprimendas "prudentes" por conductas inapropiadas (como por ejemplo, evitar sermones o criticismo).

Actividad motora

28. Permita que el estudiante se levante algunas veces mientras trabaja.

29. Proporcione la oportunidad para "descansar del asiento" (por ejemplo, envíe al estudiante a hacer mandados, etc.).

30. Proporcione descansos breves entre tareas.

Ánimo

33. Proporcione tranquilidad y aliento.

34. Felicite con frecuencia la conducta positiva y los trabajos del estudiante.

35. Hable en voz baja de manera de no sonar amenazante si el estudiante está nervioso.

36. Repase las instrucciones al asignar tareas nuevas para asegurarse de que el estudiante comprende las instrucciones.

37. Busque oportunidades para que el estudiante muestre un papel de liderazgo en la clase.

17. Busque involucrar al estudiante en la presentación de la lección.

18. Indique al estudiante que se concentre en la tarea (como por ejemplo, usando una señal privada).

24. Atender el comportamiento positivo con elogios, etc.

25. Establecer un contrato para el comportamiento.

26. Dar el derecho de palabra sólo cuando se levanta la mano de manera apropiada.

27. Elogiar cuando se levante la mano para responder una pregunta.

31. Recuerde al estudiante que revise el trabajo final si su desempeño es apresurado y descuidado.

32. De tiempo adicional para completar las tareas (especialmente para estudiantes con ritmo motor lento).

38. Hable frecuentemente con los padres para conocer los intereses y logros de los estudiantes fuera de la escuela.

39. Envíe notas positivas a la casa.

40. Tómese el tiempo para hablar a solas con el estudiante.

41. Fomente las interacciones sociales con los compañeros de clase si el estudiante es introvertido o excesivamente tímido.

- 42. Refuerce con frecuencia cuando note signos de frustración.
- 43. Busque signos de acumulación de estrés y anime o reduzca la carga de trabajo para aliviar la presión y evitar los arrebatos de temperamento.
- 44. Pase más tiempo hablando con los estudiantes que

parecen contener sus molestias o que se enojan fácilmente.

- 45. Brinde capacitación breve sobre el control de la rabia: aliente al estudiante a alejarse; a utilizar estrategias que le tranquilicen; y a comunicar su enojo a un adulto que esté cerca.

Habilidades académicas

- 46. Si la lectura es débil: proporcione tiempo de lectura adicional; use estrategias de "revisión previa"; seleccione páginas con menos texto; reduzca la cantidad de lectura requerida; evite la lectura oral.
- 47. Si la expresión oral es débil: acepte todas las respuestas orales; sustituya la presentación por un informe oral; anime al estudiante a hablar sobre ideas o experiencias nuevas; elija temas fáciles para que los estudiantes discutan entre sí.
- 48. Si el lenguaje escrito es débil: acepte otras maneras de presentar reportes (es decir, exposiciones,

presentaciones orales, proyectos); no asigne una gran cantidad de trabajo escrito; prueba con preguntas de opción múltiple o con espacios en blanco para completar.

- 49. Si las matemáticas son débiles: permita el uso de la calculadora; el papel cuadriculado para espaciar los números; proporcione tiempo adicional para matemáticas; proporcione retroalimentación e instrucción de corrección inmediata a través del modelado del procedimiento matemático correcto.

Planificación de la Organización

- 50. Pida ayuda a los padres para fomentar la organización.
- 51. Proporcione reglas de organización.
- 52. Anime al alumno a tener un cuaderno con separadores y carpetas para archivar los trabajos.
- 53. Proporcione al estudiante un cuaderno de tareas.
- 54. Supervise la escritura de las tareas asignadas.
- 55. Envíe informes de progreso diarios/semanales a la casa.

- 56. Revise regularmente el escritorio y los cuadernos para ver si están limpios; fomente la limpieza, en lugar de penalizar el descuido.
- 57. Permita que el estudiante tenga un juego extra de libros en la casa.
- 58. No penalice la mala letra si hay defectos visomotores.
- 59. Fomente el aprendizaje de las habilidades de mecanografía.
- 60. Permitirle a los estudiantes grabar las tareas.

Cumplimiento

- 61. Elogie el comportamiento obediente y apropiado.
- 62. Proporcione retroalimentación inmediata.
- 63. Use la atención del maestro para reforzar las conductas positivas.

- 64. Reconozca el comportamiento positivo del estudiante cercano.
- 65. Implemente un sistema de administración del comportamiento en el aula.

Socialización

- 66. Supervise las interacciones sociales.
- 67. Establezca metas de comportamiento social con el estudiante e implemente un programa de recompensas.
- 68. Promueva un comportamiento social apropiado, ya sea verbalmente o con una señal privada.
- 69. Fomente las tareas de aprendizaje cooperativo con otros alumnos.
- 70. Proporcione capacitación en habilidades sociales en grupos pequeños.
- 71. Elogie al estudiante con frecuencia.
- 72. Asigne responsabilidades especiales al estudiante para que otros lo observen de manera positiva.

Esta es una readaptación del artículo original de A.D.D. WareHouse. Artículo de Harvey C. Parker, Ph.D, psicólogo clínico y cofundador de CHADD (Niños y adultos con ADD) <https://addwarehouse.com/article4.htm>



Los contenidos de esta publicación fueron desarrollados bajo una subvención del Departamento de Educación de EE.UU., #H328M200041, #H328M200042, #H328M200043, #H328M200044. Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de EE.UU. y no se debe asumir su aprobación por parte del gobierno federal.