



TDAH

Estrategias para impulsar el desarrollo integral

Coordinador: Ángel Terrón

Alberto Jiménez, Lorena Salmerón, Laura Martín de la Plaza,
Ana Aso, Ana Isabel del Olmo, Sara Olano

Prólogo de Fco. Javier Lozano



Índice

PRÓLOGO	5
INTRODUCCIÓN	9
ESFERA ACADÉMICA	15
¿Por qué el tdah se relaciona con fracaso escolar? ¿qué factores lo favorecen?	15
La intervención psicoeducativa, aspectos para padres y profesores	20
Pautas y orientaciones para padres	30
Pautas y orientaciones para profesores /maestros	36
Otras preguntas clave	40
¿Qué hemos aprendido en este capítulo?	41
ESFERA EMOCIONAL	45
Dificultades en la esfera emocional de los chicos con tdah	45
Entonces, ¿por qué actúan como actúan?	50
Consecuencias de estas dificultades	52
Seis claves fundamentales en el papel de los padres y los profesores	54
Herramientas para mejorar las distintas áreas	55
Algunos apuntes extra para profesores	59
Algunos apuntes extras para padres	60
¿Qué hemos aprendido en este capítulo?	61
ESFERA SOCIAL	65
Alteraciones en las relaciones afectivas y la regulación emocional	66
Búsqueda de soluciones, ¿cómo trabajar la esfera social?	70
Algunas consideraciones extras	78
¿Qué hemos aprendido en este capítulo?	80

ESFERA CONDUCTUAL	83
Síntomas del TDAH relacionados con la conducta	83
Consecuencias de estas dificultades	88
¿Asumen una etiqueta o se la cuelgan a otros?	93
Claves para mejorar y gestionar la conducta	94
¿Qué hemos aprendido en este capítulo?	106
ESFERA FAMILIAR	109
La llegada del diagnóstico: su hijo tiene un trastorno	109
Búsqueda de ayuda: el comienzo de la intervención	111
Aceptación y explicación del trastorno	112
Pautas familiares: cómo aplicarlas correctamente	114
¿Qué hemos aprendido en este capítulo?	125
CASOS PRÁCTICOS: PROBLEMAS Y SOLUCIONES	129
EPÍLOGO	139
BIBLIOGRAFÍA	141

Prólogo

Todavía recuerdo aquellos años en que únicamente me sonaba, y no demasiado, la palabra hiperactivo, aquel alumno o alumna que no paraba ni por casualidad. En la carrera de Magisterio no la había visto impresa en un libro ni por equivocación. Más tarde en mis estudios posteriores de Ciencias de la Educación, lo que conocemos por Pedagogía, la vi asomarse en una página de uno de aquellos enormes volúmenes de los que cada cuatro meses había que dar cuentas en un largo examen.

Pasado algún tiempo, un amigo y compañero de los estudios de Magisterio me pide que le acompañe a una charla a Huesca donde se abría una sede de una asociación de TDAH, a la que él iba una o dos veces por semana en Zaragoza para practicar un poco y conocer algo sobre el trastorno mientras terminaba su carrera de Psicología. Ya por aquel entonces ambos hablábamos de aquello que mucha gente no sabía ni lo que era a pesar de estar a nuestro alrededor como lo está en la actualidad. Accedo a acompañarle y aquel viaje, a poco más de 70 kilómetros de Zaragoza en una agradable tarde de junio, cambia por completo mi vida a nivel profesional. Decido dar otra orientación a mi doctorado que estaba comenzando a realizar, dedicándolo al TDAH, pretendiendo saber lo que el profesorado sabía entonces del trastorno, al igual que la relación de las familias con este tipo de chicos en su vida diaria.

En ese momento me piden, desde la citada asociación de mi ciudad, que participe en una mesa redonda en unas jornadas sobre el TDAH y el Síndrome de Tourette. Lo hago y me lanzo a unir el trastorno con una de mis aficiones, escribir. Publico mi primer libro sobre el tema intentando hacer ver que, a pesar de estar afectado por este trastorno, la felicidad no es imposible en absoluto. A partir de ese momento soy llamado a muchos centros educativos y asociaciones de toda España. A ese libro han seguido otros.

Metido en esa vorágine de charlas, ponencias y cursos, viajando por toda España e incluso a Latinoamérica, una tarde al llegar a Palencia, me encuentro con dos jóvenes que habían llegado desde Madrid unos minutos antes que yo. Ya sabía que iban a hablar del tema cuando me invitaron los organizadores, pero siendo sincero no tenía ni idea de quiénes eran salvo por el vistazo dado a Internet y a las redes sociales, como suelo hacer en otras ocasiones para saber con quién comparto la actividad. El caso es que allí estaban ellos, un puñado de profesionales, todos con una juventud envidiable, formando lo que en apariencia era un gran equipo que trabajaba muy bien, según lo que yo percibía, con los niños que afectados por el TDAH se acercaban a Educ-at. Luego he tenido la suerte de confirmar que no estaba equivocado.

Una vez cara a cara, tras las pertinentes presentaciones en una preciosa plaza camino del hotel, conversamos interesándonos unos y otros por nuestra labor con los chicos y chicas en los respectivos trabajos del día a día. La primera impresión no pudo ser mejor y más agradable en el plano personal, pero muy especialmente también en el profesional.

Descubro que, en cada palabra, cada idea, yo diría que, hasta en cada gesto, están llenos de ilusión, pero también de una gran cordura, viendo que mis ideas de muchos años en este terreno coinciden plenamente con las suyas a pesar de llevar bastantes menos y a kilómetros de distancia. A partir de ese momento me empieza a dar rabia precisamente esa lejanía que nos separa físicamente y que impide no poder compartir muchas más cosas a diario. Es envidiable lo que me cuentan que hacen y lo que he podido vislumbrar al asomarme a las redes sociales. Compruebo que su trabajo se centra en la persona, a la que tratan de ayudar viéndola en su entorno, tan importante para su desarrollo vital y, muy en especial, ayudando a las familias para que sepan qué pueden esperar de sus hijos e hijas, siendo cada vez más conscientes de sus actuaciones y valorándolas en su justa medida.

Encontrar a personas como Ángel o Alberto que, en un mundo tan cambiante e incluso acelerado en ocasiones, son capaces de abrirse a la sociedad llegando a comprometerse con todas aquellas personas que se acercan a ellos, es algo que cada día es más difícil de encontrar y que, en cambio, ellos hacen con total y absoluta naturalidad, casi como el que respira, que sin ser consciente de ello lo hace por pura inercia. Así pues, nos encontramos con dos personas que, acompañados de un gran equipo, buscan como único objetivo el éxito de cuantos niños y niñas recurren a ellos a diario, tanto a nivel madurativo como de convivencia, motivándoles a seguir sobre todo cuando los problemas de cualquier tipo acucian.

Su experiencia me impresionó por la claridad con que la cuentan siempre, tanto a nivel personal como cuando tienes el privilegio de disfrutar de sus charlas o ponencias en jornadas como aquella en la que tuve la suerte de coincidir con ellos.

Su ética profesional les hace elegir rápidamente todo lo que ven que funciona, pero también lo que no, con el fin de buscar referencias que permitan mejorar a la persona a la que tratan de ayudar, evitando quedarse frenados ante la insistencia en métodos o estrategias que no tienen por qué funcionar para todos por igual y que en muchos casos no avanzan por mucho que nos empeñemos en repetir y repetir en su ejecución. Todo esto suena muy bien, pero lo mejor de todo es evidenciar que al final los resultados les dan la razón.

Es más que evidente que todo esto no se consigue de la noche a la mañana, si no que requiere de una constancia y un conocimiento de técnicas que ayuden a la persona afectada para que sea protagonista de su propio aprendizaje, como debe ser en un auténtico acto educativo de calidad. Creo que, con estos profesionales tan ilusionados por su trabajo, conseguí encontrar algo que no es sencillo en el mundo actual: un lenguaje común.

Una vez aclarado cómo llegué a ellos, se hace mucho más sencillo realizar, a petición suya, este prólogo. Este libro es una invitación a meternos de lleno, desde la sencillez y claridad que les caracteriza, pero también desde la profesionalidad que enmarca su trabajo diario desde ya hace

bastante tiempo, a conocer aquellas particularidades del TDAH que solo se pueden descubrir a través del trabajo diario.

Hoy en día Internet nos abre infinidad de posibilidades para encontrar todo lo que buscamos, y el TDAH, no iba a ser menos. Eso sí, a nadie se le escapan los peligros que encierra cuando hablamos de tanta información, porque no toda es verdadera, incluso la hay malintencionada, algo increíble, pero es la realidad que vivimos. Además, existen cada día más libros del tema, dándose en algunos el mismo problema. Por eso, además de creer en el trabajo de Ángel y Alberto con su equipo, lo importante para mí, es encontrar en este libro que tienes en tus manos algo diferente, que no sea lo habitual, que marque diferencias, como así me consta que han hecho.

Muchos de los libros donde se habla del TDAH te explican muy bien lo esencial del trastorno y algunas de las cuestiones que se generan a su alrededor; pero el problema surge cuando vemos que esa teoría se queda allá en las alturas sin bajar ni un peldaño hasta la realidad de quién está o es afectado por este trastorno. Lo que realmente marca la diferencia es que la esencia de este libro está fundamentalmente en presentar constantemente técnicas para poder avanzar en todas las esferas que aborda alrededor del ser humano, con nombres y apellidos, y de una familia detrás, que sufre este trastorno.

En sus páginas, se acercan a cada uno de los ámbitos en los que se desenvuelven las personas que tienen TDAH, dando una visión global que ayuda al lector a visualizar como es su vida. Para ello, desde un plano emocional tiene en cuenta cada uno de los terrenos en los que se desarrolla a lo largo de sus días, desde la familia o la sociedad pasando por la escuela, pero siempre valorando cómo interviene el tema de la conducta en cada uno de los campos citados, pues es una de las características que más visibilidad dan a estas personas y, por desgracia, la que más problemas suele generar en su desarrollo personal, al no ser entendido por quienes les rodean al ser un trastorno invisible y, por lo tanto, cuestionado por quienes no se han parado a realizar ni un mínimo un análisis del mismo o por quienes ven mucho más cómodo mirar para otro lado homogeneizando al alumnado que tienen delante con excusas cuando menos inexplicables. Por lo tanto, una de las cuestiones más importantes es poder analizar a través de estas páginas por qué surgen las dificultades que estas personas encuentran en su camino.

La verdad es que tener delante un libro con multitud de técnicas para aplicar, de casos reales en los que poder ver el nuestro reflejado y contrastar con opiniones de profesionales de los temas analizados es una verdadera suerte. No dejes de analizar cada una de las líneas de este práctico manual de supervivencia para nuestros chicos y chicas con TDAH y para cuantas personas convivimos con ellos a diario en casa, en la escuela o en la propia sociedad. Muchas gracias a Educ-at y a sus creadores, Ángel y Alberto, por darnos la oportunidad de sumergirnos en este apasionante mundo.

Fco. Javier Lozano
Profesor y escritor de los libros *Mi hijo tiene TDAH*
y *Juanito y su TDAH. Ser feliz es posible*

Introducción

Corría el año 2000 y por aquel entonces tenía 12 años. Me resultaba sorprendente encontrarme con la vorágine que suponía primero de la ESO.

Mi actitud no acompañaba, al igual que no lo hacía la dinámica de las clases en la cual un profesor se pasaba una hora hablando de algo que me parecía poco o nada interesante. Me resultaba aburrido, agotador y tenía la sensación de que por mucho que intentase concentrarme empezaba la clase y yo me sumergía en el gran mundo interior que siempre me ha acompañado.

Fue mi época de fracaso escolar en la que desesperé a mis padres, en la que la única motivación me la daba ese mundo interior anteriormente comentado (por aquel entonces no era muy bueno a la hora de hacer amigos) y que culminó de la peor manera posible con una sentencia atroz por parte de una profe de mi colegio: "Señora, su hijo va a ser un fracasado" -le dijeron a mi madre.

Gracias a la ayuda por parte de mis padres (recuerdo momentos de desafío y confrontación por mi parte pero finalmente agradecimiento por todo lo que estaban haciendo) y los apoyos prestados empezó mi remontada.

Fui entendiendo que necesitaba otra manera de trabajar, invertir más horas, sentirme capaz y motivaciones fuera de los estudios (nunca me ha gustado estudiar) que me diesen el empujón necesario para cumplir con mis obligaciones. Pasé de un fracaso escolar evidente a grandes resultados en bachillerato (gracias a los profesores del mismo colegio que en la ESO me sentenció) y ahí comprendí que tenía algunas claves para poder ayudar a niños y adolescentes con dificultades de aprendizaje. Durante mis estudios de psicología estuve dando clases (me resultaba tan motivador que por momentos pensé que debí estudiar magisterio) y finalmente encontré al finalizar el tipo de intervención y área donde más podía ayudar. Todo ello culminó en un proyecto centrado en dificultades de aprendizaje y especialmente en el TDAH.

Gracias a Alberto, mi amigo del colegio e igualmente psicólogo, y a un gran equipo que hemos ido formando desde hace seis años y medio y para el que solo tengo palabras de agradecimiento, tenemos la oportunidad de presentaros este libro donde se recoge el trabajo de todos estos años. Es precisamente fruto del agradecimiento hacia nuestro equipo por lo que cuando recibí la propuesta de la editorial para realizar este libro, no dude ni un momento en pedir

solo una condición: parte de nuestro equipo tendría que escribir capítulos en representación de todas las personas que nos han acompañado y en su mayoría nos acompañan en nuestro trabajo diario.

En todos los capítulos podemos encontrar una clara muestra de la intervención psicoeducativa que es santo y seña del trabajo de Educ-at. Y es que, creemos que para realizar una buena labor es importante abordar tanto la esfera académica, como social emocional, conductual y familiar:

Nos hemos querido separar de manuales (quizás por solidaridad con aquellos lectores que como yo necesitan dinamismo) y todo lo que en él vamos a aportar es fruto de nuestra experiencia y los resultados conseguidos.

La verdad es que desde el principio de nuestra intervención poco o nada hemos cambiado nuestro método (me enseñaron desde pequeño que si algo va muy bien es mejor no modificarlo) y siempre teniendo en cuenta que tenemos que ayudar a nuestros chavales "a tirar para adelante".

Considero que el TDAH es el trastorno más prevalente pero uno de los grandes desatendidos por parte del ámbito educativo, la psicología y en definitiva la sociedad. Tenemos a un montón de niños y adolescentes con un gran potencial ensombrecido al no verse capaces (les hemos hecho pensar esto fruto del poco entendimiento que hay hacia el trastorno).

Todavía sentimos mucha rabia y una gran sensación de fracaso como sociedad al escuchar al inicio de nuestra intervención el siguiente mensaje lapidario por muchos de nuestros pacientes: "no sé si mis padres ya os han dicho que yo soy tonto".

Por el contrario, cuando nos vamos a otros países (también hay que decir que algunos funcionan peor) nos damos cuenta de que el TDAH "solo es una dificultad" (como así debería ser) y no el gravísimo problema que para algunos chicos y familias supone en nuestro país.

Apelando al ámbito educativo, considero que nos tenemos mucho que replantear y lo tenemos que hacer desde el origen.

En nuestro día a día nos encontramos profesores que, aunque muchos de ellos tienen la mejor de las intenciones para ayudar, carecen de herramientas eficaces para hacerlo.

También vemos como todavía hay algunos centros que presumen de "buscar la excelencia" y que enseñan la puerta de salida a los niños con TDAH. Y yo aquí me formulo las siguientes preguntas:

¿La excelencia educativa la dan los resultados de los chicos que no tienen ninguna dificultad?

¿Excelencia no debería ser el ayudar al alumno a superar sus dificultades?

¿La excelencia solo la miden exámenes desfasados cuya información es olvidada en días?

Y es que, volviendo a los aspectos propios del TDAH, tengo la firme convicción de que aunque es cierto que hay una sintomatología que abordar, los mayores problemas surgen a la hora de no saber enfocar bien las dificultades de estos chicos. Este fue precisamente el propósito fundamental que tuvimos a la hora de aceptar la realización de este libro: tener claves para que desde todos los ámbitos de influencia de la vida de estos chicos podamos ayudarles a superar todas sus dificultades.

Por ello, haremos un recorrido por cada uno de estos ámbitos buscando que tanto padres como profesores y conjunto de profesionales se vean preparados a la hora de tener que gestionar su día a día. Y es que los niños y adolescentes con TDAH tienen muchas cualidades positivas que en muchas ocasiones ni ellos mismos consideran. Con la teoría de que “son muy capaces” y con la mejor predisposición para poderles ayudar es como debemos empezar la lectura de cada uno de los capítulos.

Ángel Terrón González
Psicólogo y director de Educ-at

TDAH. Estrategias para impulsar el desarrollo integral

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) es el trastorno más prevalente en población infanto-juvenil. Uno de cada 20 niños lo padece, pero aún sigue siendo un gran desconocido, llegando incluso a ser ninguneado y negado su existencia. Esta oposición no hace más que generar una mayor incomprensión y estigmatización hacia unos chicos y chicas que se encuentran en una posición de vulnerabilidad, incidiendo directamente sobre su desarrollo personal.

Este libro pretende ofrecer mayor visibilidad, comprensión y, sobre todo, herramientas para impulsar el desarrollo integral de estos chicos y chicas. Dividido en sus diferentes esferas (escolar, emocional, social, conductual y familiar) expone, de una manera eminentemente práctica, las dificultades inherentes a cada una de ellas y se proponen técnicas, estrategias y ejercicios para mejorarlas. Todo ello con la mirada y experiencia de Educ-at, una entidad psicoeducativa que lleva desde 2013 destinando su actividad a trabajar con familias con niños con dificultades de aprendizaje, especialmente TDAH, tanto con intervenciones domiciliarias individuales como con labores de formación y difusión a nivel nacional en centros educativos, asociaciones y entidades diversas.



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 · 28006 Madrid (España)

91 562 65 24 · 91 564 03 54  717 77 95 95

clientes@editorialcepe.es · www.editorialcepe.es