



ANEXO IX

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA A MELLORA DO DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDADE.

CURSO 2025-26

1.- ÍNDICE:

1.1.- Obxectivos

1.2.- Actuacións: Ámbito Familiar- Ámbito Escolar.

1.3.- Pautas.

1.4.- Metodoloxía.

1.5.- Avaliación.

1.6.- Bibliografía.

1.1.- OBXECTIVOS

- Fomentar a conduta reflexiva e a auto avaliación xeral do seu comportamento do alumnado co TDHA, para o que empregaremos diferentes técnicas de autocontrol.
- Aprender de forma axeitada as consecuencias dos éxitos ou os fracasos.
- Ser capaz de utilizar as autoinstrucións ou linguaxe interna para aprender a pensar. Estas técnicas serven para diminuír esta impulsividade cognitiva e para mellorar a calidade de vida do neno
- Reforzar a autoestima
- Favorecer a autonomía persoal do neno (Debemos recordar que é mellor simplificar o traballo para que se poida executar autonomamente que facelo máis complicado e ter que dar demasiadas axudas). Co tempo o alumno que traballa con autonomía aprende mellor.
- Favorecer o contacto controlado cos demais nenos/ás.
- Mellorar o proceso académico.



1.2.- ACTUACIÓNS PARA CONSEGUIR OS OBXECTIVOS ANTERIORES

A. - NO ÁMBITO FAMILIAR: ter en conta a importancia da coordinación entre todas as persoas que interveñen co alumno/a

- ❖ Existencia dunha disciplina ben entendida (non demasiado esixentes pero tampouco permitir que o neno faga o que queira). Debemos ser firmes e dialogantes. É importante que o rapaz aprenda:
 1. A determinar a causa dun problema, evitando crer que os problemas xorden debido á mala sorte.
 2. Que prevea tanto as consecuencias dun acto, como as solucións a calquera problema.
 3. Que sexa capaz de situarse no lugar doutra persoa e comprender os motivos que a moven a actuar ou pensar.

- ❖ Existencia de certa rutina no ámbito familiar, tratando de buscar unha "consistencia congruente" tanto en actitudes como en normas da familia. Es importante crear no neno comportamentos **asertivos** (defender as nosas ideas e realizar críticas dun xeito firme, pero non brusco), tamén nos permitira darnos conta de cando hai que eloxiar a postura doutra persoa e recoñecerlle os méritos, o que favorecerá a nosa relación con ela.

- ❖ Evitar os castigos físicos, berros, ameazas, ... Una política sistemática de regras explícitas adoita ser máis efectiva e menos frustrante que os castigos punitivos. Estes nenos viven as situacións de frustración como ataques persoais e reaccionan mal, o cal lle resta puntos, por así dicir, entre os seus compañeiros. Ao final séntense discriminados afectiva e intelectualmente, e íllanse do grupo, Un dos problemas principais é que, como moitas veces cre que o control dos acontecementos é algo exterior a el, verá os seus fracasos como algo que se lle escapa e que non pode remediar. Isto pódese corrixir ensinándolle que, a miúdo, o control das cousas depende del mesmo e non dos demais. Fará falta traballar coa súa perspectiva das situacións ata conseguir que vexa como as respostas que recibe dos demais son consecuencia do que el mesmo fai.



- ❖ Secundar os esforzos escolares empregando recompensas, o cal leva consigo unha previa coordinación familia-escola no tratamento.
 - ❖ Actuar como modelos positivos (moi importante este aspecto, o neno aprende por observación e copia conduta de modelos, sobre todo dos seus pais).
 - ❖ Empezar a adestralo na observación sistemática e na definición operativa das súas condutas hiperactivas.
 - ❖ Utilizar sistemas de reforzadores como: contratos, fichas, loanzas sociais,...
 - ❖ Utilizar Xogos de mesa tales como parchís, cartas, crebacabezas, labirintos... E a realización de actividades construtivas (escribir a ordenador, ordenar o cuarto, facer recados). Neste tipo de actividades pode colaborar a familia na súa realización co centro.
- **IMPORTANTE.** O alumno/a necesita dun apoio continuado e o mantemento da motivación dos seus pais e a coordinación de ámbolos dous no desenvolvemento do programa.

B. - ACTUACIÓNS NO ÁMBITO ESCOLAR

Os programas de tratamento deben dirixirse tanto a mellorar o proceso académico como a diminuír a sintomatoloxía condutual, pero dando prioridade ao primeiro aspecto, para iso deseñaremos un ambiente de aprendizaxe que faga fincapé nos seguintes aspectos:

- Colocar o alumno/a na aula evitando toda fonte de estimulación que non sexa o propio material de aprendizaxe. Este debe ser motivador.
- A tarefa a realizar debe ser curta, ben definida e ben secuenciada.
- Suxerir ao alumno/a que narre o que está a facer aumentará a súa atención.



- Supervisar frecuentemente o seu traballo.
- Facilitarlle información ao alumno respecto ao que fai, para que sexa consciente das súas respostas.
- Deseñar actividades con diferentes formas de movemento físico ou distensión cada 25 minutos polo menos
- Establecer un lugar onde poida ser separado dos demais en caso de que sexa necesario
- Deseñar unha folla de rexistro para anotar os progresos do alumno.
- Adestralo en relaxación, ensinalle, a el e aos seus compañeiros, a controlar os músculos de tal forma que a maior relaxación menor hiperactividade.
- Actividades de mellora do nivel de atención-concentración a través de tarefas de discriminación visual de estímulos gráficos e exercicios de razoamento lóxico, completar frases, seguir series, buscar sinónimos,...
- Exercicios de autocontrol, utilizando a técnica de falarse a si mesmo. A linguaxe ten unha función moi eficiente como autorreguladora e pódese facer tendo en conta os seguintes pasos:
 1. A profesora/or realizan a tarefa, falándose a si mesmos en voz alta, especificando que ten que facer o/a alumno/a e como facelo, mentres son observados por este/a.
 2. O/a alumno/a realiza a tarefa, sendo guiado verbalmente polo/a profesor/a.
 3. O/a alumno/a realiza a tarefa dándose instrucións a si mesmo/a en voz alta
 4. O/a alumno/a murmura as instrucións mentres realiza a tarefa.
 5. Finalmente realiza a tarefa guiándose pola súa linguaxe interna.



3.- AUTOINSTRUCCIÓN

Como **pautas** poden utilizarse algunhas deste tipo:

- Estratexias de auto consulta: "¿que teño que facer?, ¿por onde debo empezar?"
- Análise de tarefas: "...así", "...coidado, "...amodo".
- Autor reforzamento : "estame a saír moi ben", "estou mellorando, ... "
- Auto corrección: "así non ..., tiña que facelo ..., podo facelo".
- Auto instrucións: ¿que é o que quero pedir?, ¿a quen? ¿Cal sería o momento máis adecuado para facelo?, ¿Como debería formulalo?, ¿Como actuarei se me din que non? O adestramento en auto instrucións consta de tres fases principais: na primeira, o modelo adulto executa a tarefa mentres verbaliza as instrucións en voz alta diante do neno; na segunda, o neno executa a tarefa mentres repite en voz alta as instrucións do modelo; na terceira, o alumno executa a tarefa guiándose só por esta linguaxe interna adquirida, sempre baixo a supervisión do modelo.
- Técnicas de relaxación
- Técnicas de relativización do pensamento

Non debemos reforzar a conduta perturbadora tanto por parte do/a profesor/a como por parte do grupo de compañeiros/as.

1.4.- METODOLOXÍA

Trataremos de intentar ignorar a mala conduta e reforzar os comportamentos adecuados a través de técnicas tanto individuais como grupais:



INDIVIDUAIS

A) Incremento de condutas desexables:

1. Recompensas sociais (atención, loanzas, afecto, privilexios, ...) e recompensas persoais pola emisión da conduta desexada.
2. Programas de economía de fichas: utilización de puntos-fichas cambiabes por determinados reforzadores se produce a conduta -obxectivo.
3. Contrato conduta: determínase conxuntamente a conduta desexada e as consecuencias derivadas do seu cumprimento ou incumprimento.

B) Diminución de condutas disruptivas:

- Extinción: retirada de atención de condutas desadaptadas.
- Custo de respostas: perda dun privilexio esperado.
- Sobre corrección: emendar as perdas de aprendizaxe, traballos extras.
- Tempo de privación da clase.
- Reforzamento de condutas alternativas.

C) Solución de problemas a través dos seguintes puntos:

1. Definición do problema.
2. Identificación dos sentimentos asociados ao problema.
3. Elaboración dunha lista de posibles solucións.
4. Valoración dos pros e os contras de cada unha das solucións.
5. Elección dunha solución e posta en práctica.
6. Avaliación da solución escollida



GRUPAIS

Economía de fichas.

Que os compañeiros actúen como axentes de modificación:

- A conduta dun alumno/a gaña puntos para toda a clase
- O grupo debe alcanzar un determinado obxectivo para conseguir a recompensa. Cada alumno/a individualmente, gaña puntos para o grupo
- Competición entre grupos con recompensas ao mellor, ou a todos os que alcancen o obxectivo establecido ("xogo da boa conduta")

É importante ensinarlle estratexias alternativas de solución de problemas. O adestramento na solución de problemas cognitivos interpersoais axudarán a mellorar as súas relacións sociais.

Os problemas de aprendizaxe máis frecuentes son en:

- a) lectura
- b) escritura
- c) cálculo mental e na resolución de problemas
- d) a adquisición de hábitos de estudio.

Para solucionar os *problemas de lectura* deberemos buscar textos curtos de interese para o alumno/a. O importante é que lea diariamente. Polo tanto, deberemos recorrer ás páxinas de deportes, a cadernos de pasatempos, ás instrucións dun videoxogo ou á descrición dun coche de carreiras, se estes son temas de interese do noso alumno. Deberemos escoller contos ou textos curtos nos que poida coñecer o final rapidamente. Coñecer o final dunha historia é gratificante por si mesmo e pode ser o reforzo positivo natural ao exercicio de ler. Debemos buscar exercicios divertidos que teñan relación coa lectura, como por exemplo pedirle que lea unha parte dun conto e que invente el mesmo o final. Se lle pedimos que o remate por escrito estaremos a traballar tamén a expresión escrita

Para resolver *problemas de matemáticas*, en primeiro lugar debemos estar seguros de que le o problema correctamente, sen omitir ou cambiar palabras que



poderían cambiar o significado do enunciado; logo pedirle que realice un esquema ou debuxo da formulación do problema para ter unha visión máis clara do que se lle pide.

O/a profesor/a deberá facer unha argumentación completa e exhaustiva de todo o curso do razoamento necesario para chegar á resolución do problema. Desta forma estámoslle a dar o modelo de como debe razoar ou pensar as solucións. Logo deberá o alumno facer en voz alta toda a argumentación para poder observar se falla nalgún momento e corríxilo. Finalmente o neno resolverá o problema en voz baixa seguindo o modelo que se lle deu previamente. Todo iso se realizará con problemas que teñan enunciados distintos pero semellantes en canto á forma de resolvelos.

As persoas con TDA/H cometen erros derivados dos seus problemas de atención por non se fixar ben e dar respostas impulsivas. Por este motivo grande parte dos erros non teñen relación co nivel de coñecementos ou aprendizaxes do alumno/a, senón cos seus despistes ou precipitación. Por iso é importante conseguir a súa colaboración na aburrida tarefa de repasar.

O que non se debe facer cun alumno/a TDA/H:

1. - Non debemos berrarles porque a agresividade agrava o problema. Isto que pode parecer de sentido común mencionámolo porque, a pesar de que estes nenos poden chegar a poñernos moi nerviosos, berrando só empeoraremos a situación e en ningún caso a melloraremos. Hai que ter paciencia e tratar de buscar vías alternativas orientadas á resolución de problemas.
2. - Evitaremos os reproches e as acusacións, pois non van cambiar a conduta do neno, que é o que queremos. Este trato só serve para desafogarnos con eles, pero non fará que se porten mellor e, polo tanto, é conveniente non o usar. Evidentemente, tampouco hai que insultar o neno, pois con iso estamos a atacalo en xeral, en lugar de chamarlle a atención sobre un aspecto concreto do seu comportamento.
3. - As ameazas tampouco serven para nada, xa que a miúdo os adultos ameazamos con cousas que non poderíamos levar a cabo, o cal anula por completo o valor da ameaza. Ademais de que poden chegar a crear situacións violentas e desagradables para ámbolos dous, as ameazas reducen a confianza entre o neno e o adulto,



repercutindo negativamente na relación. Por outro lado, é mellor pedir as cousas que ordenalas directamente, xa que isto xera un rexeitamento case automático do neno. En realidade son poucas as veces nas que necesitamos ordenar algo e adoita ser máis produtivo pedilo antes.

4. - Evitar sermóns moralizantes e sarcásticas, xa que non lles dan pautas concretas acerca do que deben facer. Evitar ao mesmo tempo o papel de vítimas. Cando tratamos de que o neno nos vexa como vítimas do seu mal comportamento, en realidade queremos dicirlle que algo do que fixo nos doeu e isto llo/llelo debemos explicar con claridade.

Hai que respectar a singularidade de cada persoa, para o cal abondará poñernos no lugar do neno.

Non podemos esquecer que se trata de axudar a que mellore o seu comportamento, y non de descargar a nosa frustración con el.

ORIENTACIÓNS E DIRECTRICES PARA FORTALECER O AUTOCONCEPTO DOS ALUMNOS CON TDA/H TANTO NO ÁMBITO ESCOLAR COMO FAMILIAR.

1. Que o adolescente se sinta membro importante da súa familia, se lle escoite, se lle consulte, se lle responsabilice, se valoren as súas opinións e suxestións.
2. Que perciba unha comunicación fluída e profunda con seus pais.
3. Que se lle respecte, se lle trate con delicadeza, e atenda os seus pequenos problemas.
4. Valorar positivamente as súas características singulares.
5. Eloxialos nas condutas boas aínda que sexan pequenas e insignificantes. Gabar feitos concretos valiosos, non abstractos.
6. Celebrar os éxitos dos fillos por pequenos que sexan, isto arraiga a súa autovalía persoal.
7. Evitar ser súper protectores. Vale a pena pagar o prezo de pequenos erros a cambio da súa maduración na responsabilidade.
8. Confíen aos seus fillos/ás as tarefas domésticas que estean ao seu alcance. Así se sentirán importantes e necesarios.
9. Se se lle regala algo que sexa como recompensa a algún esforzo seu.
10. Animalos a expresar as súas ideas, con respecto, aínda que sexan diferentes ás nosas e demostrarlle que se lle valora e acepta co mesmo respecto e cariño.



11. Observar calquera cambio progresivo e felicitalo por elo.
12. Se o rapaz/a realiza un traballo, non dirixilo minuciosamente, permitan que o faga a súa maneira, pero sempre analizando as consecuencias das actuacións.
13. Nunca ridiculizalo, nin avergonzalo.
14. A orde, a limpeza e a disciplina familiares deben ser flexibles, pero existentes. Demasiada rixidez esmaga a iniciativa e a creatividade dous fillos/ás.
15. Demostrarlle afecto con palabras e xestos oportunamente. Esquecemos con frecuencia a linguaxe máxica das caricias adaptadas á idade do fillo/a: es marabilloso, a sorriso, guiñarlle un ollo, darlle un abrazo, un bico.. infunden seguridade e valor.
16. Coñezan aos seus amigos e permitan que lle visiten e se reúnan na casa. Manifesten que os aprecia. Son moi importantes para el.
17. Preocúpense polo que fixeron no instituto. Ex: ler unha poesía, mostrar os traballos e cadernos .
18. Aproveitar todas as oportunidades para fortalecer o seu sentido da responsabilidade, revisando con el os seus compromisos.
19. Conversar con eles para que se propoñan metas a curto, medio e longo prazo con maior flexibilidade na súa vida escolar.

1.5.- AVALIACIÓN

A avaliación irá fundamentalmente en base aos obxectivos propostos inicialmente no programa, establecendo se cumpriron ou non. Esta avaliación consta de tres momentos: unha avaliación inicial onde se parte dun coñecemento exacto a través dos diferentes documentos da conduta problema, unha avaliación continua ou formal onde se desenvolve con actividades axeitadas a cada obxectivo tendo a posibilidade de reformular de novo os obxectivos se observa que o alumno/a non é capaz de acadalos; e unha avaliación final onde figurará o grao de consecución dos obxectivos propostos.

Esta avaliación é susceptible de calquera flexibilización con respecto aos obxectivos, procedementos, recursos humanos e o tipo de actividades.



A implementación deste programa esixe unha coordinación de todo o equipo docente e de este coa familia e axentes externos que interveñan co alumno/a. Para iso é importante ter en conta os aspectos seguintes:

1. Ter un rexistro do nivel de base da conduta(o que o neno fai antes de empezar o traballo).
2. Ter claramente definida a conduta final que queremos conseguir (debemos marcarnos condutas intermedias que se han de traballar).
3. Utilizar unha forma de reforzo que resulte realmente gratificante para o alumno.
4. Utilización axeitada do reforzo positivo
5. Non pasar demasiado rápido do reforzo positivo continuo ao reforzo positivo intermitente.
6. Cambiar a miúdo de tarefa.Traballar moito tempo nunha mesma cousa reduce a atención.



ANEXO

RECOMENDACIÓNS XERAIS PARA BENEFICIAR O ALUMNADO CON TDAH (TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDADE)

- O alumno/a debe de estar sentado cerca da mesa do profesor/a.
- Asegurarnos en cada momento que o alumno/a entendeu a tarefa.
- Permitir máis tempo para realizar os exames.
- Os exames escritos completalos con exames orais, cando se observa que están incompletos, e sempre que sexa doado
- Cada enunciado só terá unha pregunta.
- Valorar o contido das respostas e non a ortografía ou composición do texto.
- Evitar que o alumno/a teña máis dun exame por día.
- Dar a coñecer a data das probas de avaliación con tempo de antelación.
- Controlar o tempo do exame, cada 10 – 15 minutos, o que axudará a que xestionen e organicen mellor os tempos en cada actividade.
- Supervisar que o alumno/a revise o exame antes de entregalo.
