

¿Cómo enseñar a mi hijo/a con TDAH a organizarse, manejar el tiempo y planificar?

Escrito sobre el tema

Uno de los retos con el que suelen encontrarse las personas con TDAH en etapa escolar tiene que ver con desarrollar habilidades organizativas, el manejo adecuado de asignaciones y las tareas por cumplir en un tiempo estimado.

Las observaciones clínicas, así como los análisis funcionales y factoriales, revelan que muchos (pero no todos) los niños con TDAH experimentan dificultades en cuatro amplios dominios de organización y el comportamiento. (Abikoff y Gallagher, 2009)



Lic. Dariana González

Consultora educativa
Especialista en TDAH
Trastornos del aprendizaje y
trastornos de la conducta

¿Cuáles áreas suelen estar afectadas?

- **Planificación de tareas:** capacidad de asignar un plan de ejecución de forma anticipada a un proyecto o tarea.
- **Seguimiento de tareas:** capacidad para automonitorear la ejecución de tareas.
- **Gestión de materiales:** capacidad para mantener orden en los recursos de aprendizaje, cuadernos libretas, anotaciones, así como de anticipar los requerimientos de materiales para un proyecto o trabajo.
- **Gestión del tiempo:** Capacidad que involucra la estimación y ajuste del tiempo requerido para completar una tarea y cumplir con plazos.

¿Qué dificultades le puede traer a mi hijo/a con TDAH la falta de habilidades organizativas?



Ser exitoso escolarmente sin estas habilidades es un reto grande, a lo que se suman las fallas atencionales, los errores por descuido y el bajo control de los impulsos.

Este es el escenario que se repite una y otra vez en familias que intentan ayudar a sus hijos/as esperanzados en que éstas dificultades sean madurativas, y que con el tiempo se adquieran. Por ello, terminan colapsando al ver que finaliza la primaria y no logran estudiar por su cuenta ni organizarse adecuadamente.

Los estudios actuales nos indican que es una dificultad que está directamente vinculada a su diagnóstico, requiere práctica y entrenamiento y suele estar asociado a alteraciones en su funcionamiento ejecutivo. Es necesario comprender que no son habilidades madurativas, no se dan con el tiempo por sí solas, no se adquieren de forma natural porque el niño/a ha crecido y adicionalmente, no tiene que ver con falta de entusiasmo o responsabilidad misma del niño/a. Por el contrario, la falta de ellas causa frustración e impacta en su desarrollo emocional al punto de sentirse incapaces y poco habilidosos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a con TDAH para desarrollar habilidades organizativas?

Solicitar ayuda profesional es la principal forma de recibir guía y acompañamiento para desarrollar éstas habilidades, evaluar cada caso en particular encontrando las vías más rápidas para crear el aprendizaje, valerse de las habilidades y recursos cognitivos de cada niño/a y adquirir las competencias necesarias. Es importante asegurarse de escoger un profesional con experiencia en niños con TDAH.



Algunos recursos y claves básicos para la organización, planificación y gestión del tiempo:

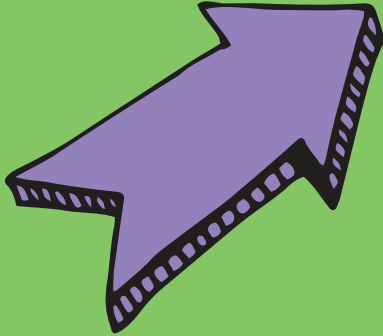


Si bien los niños/as con TDAH ameritan un abordaje individual podría sugerir algunas estrategias puntuales para poner en práctica en casa que serán de gran ayuda.

- Evalúe el espacio de estudio, los niños con TDAH a menudo luchan con los distractores por lo que es importante escoger un mismo espacio de estudio (evitando improvisar hacer sus tareas en diferentes lugares), lejos de ruidos, con buena iluminación y mobiliario acorde a su tamaño (silla, mesa).
- Establezca una rutina, elijan juntos cuál es el mejor momento para estudiar en el día. Asegurándose de que luego de establecer un horario éste pueda cumplirse semanalmente de forma consistente y hagan juntos un registro de cumplimiento del mismo.
- Materiales disponibles, los niños con TDAH suelen perder materiales en la escuela. Por lo que tener en casa un espacio con materiales solo para ser usados en la misma evitará luchas de poder y peleas antes de estudiar. En otro momento, podrán conversar juntos sobre las formas de evitar que pierda materiales en la escuela, sin embargo el momento de estudiar no es adecuado para tener estas conversaciones.
- Agenda, luego de trabajar en los puntos anteriores podrían dar un primer paso en las habilidades de planeación aprendiendo a usar una agenda.

Usualmente la agendas pueden verse algo así:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<i>Exámen de inglés</i>	<i>Proyecto de ciencias</i> <i>Lecturas de español</i>	<i>Exámen de matemáticas</i>	<i>Ejercicios del libro X</i> <i>Pág. 25,26, 27 y 28</i>



¿Cuáles errores encontramos?

Indica sólo la fecha de entrega y no la fecha en la que debe hacerse, ésta es una de las razones por las cuáles los niños/as con TDAH: saben cuándo es la fecha de entrega, tienen tiempo disponible para hacerlo, pero terminan trabajando el día antes. La información de la planificación ¿Cuándo debo empezar a hacerlo? No está asignada.

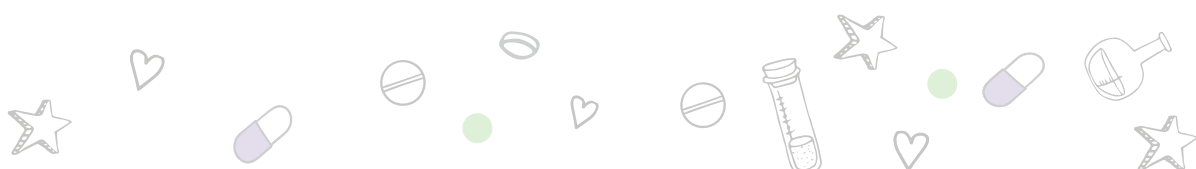
Algunos son trabajos largos de varios pasos que no están especificados, entre más grande, larga, compleja es la tarea mayor es el esfuerzo atencional que requiere por lo que evitará hacerlo.

No hay espacio extra para autoobservación ni notas, lo que hace que ameriten mantener notas, recordatorios y agendas extras para recordar información que después se extravía y olvida.

¿Cómo se ve una agenda más funcional?

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
División de entregas/ fecha de realización		Exámen de inglés	Proyecto de ciencias Lecturas de español	Exámen de matemáticas	Ejercicios del libro X Pág. 25,26, 27 y 28
Check list	<input type="checkbox"/> Estudiar verbos de inglés <input type="checkbox"/> Practicar lectura de español pag. 121	<input type="checkbox"/> Comprar materiales de ciencias <input type="checkbox"/> Buscar conceptos de ciencias <input type="checkbox"/> Practicar lectura de español pag. 122	<input type="checkbox"/> Repasar ejemplos de matemáticas <input type="checkbox"/> Practicar operaciones de matemáticas <input type="checkbox"/> Hacer ejercicios del libro X pag. 35	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio del libro pag.26 <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio del libro X pag. 27	<input type="checkbox"/> Imprimir plan próxima semana <input type="checkbox"/> Organizar agenda
Descripciones específicas					
Trabajo anticipado	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Lápices • Tiza 		Observaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Agendar más tiempo para preparación de exámenes de matemáticas. 		

- División visual entre fechas de entrega y fechas de realización.
- Cuadros para marcar completado cada paso, lo cual es importante para activar nuestro sistema de recompensa y liberar dopamina (neurotransmisor implicado en las alteraciones atencionales).
- Descripciones específicas y apuntadas en pequeños pasos (en lugar de escribir trabajar en el proyecto, se agenda qué trabajará específicamente)
- Agendar de forma anticipada actividades que requieren varios pasos.
- Espacio disponible para anotar materiales u otras observaciones.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Materiales:		Observaciones:		





Las dificultades organizativas interrumpen en gran medida con el desarrollo escolar y el ambiente familiar lo cual trae problemas con el autoestima y otras áreas emocionales. Aplicar estas estrategias son un inicio para darse cuenta que su hijo/a con TDAH puede volver a sentirse capaz y habilidoso, con la ayuda adecuada y el entrenamiento preciso para alcanzar su máximo potencial cognitivo. Ante estas dificultades no dude en buscar ayuda y recibir atención oportuna. Enfrentando el TDAH juntos.

Autorizó a **Laboratorios Bagó** a publicar el presente trabajo en su página web **www.bagocaricam.com** de manera permanente.

Esta publicación es una participación gratuita y sin fines de lucro

Lic. Dariana González

Consultora Educativa

Especialista en TDAH - Trastornos del Aprendizaje y Trastornos de la conducta.

www.edukidsweb.com

Neuroclinic | Hospital The Panama Clinic Piso 24 Consultorio #2401

Celular: + 507 392 0221 - 6939 4944 | Email: info@edukidsweb.com