

LA HIPERACTIVIDAD

Macarena Bardallo de los Ángeles

1. Introducción

Cuando se habla de hiperactividad nos referimos a dos hechos diferentes:

- A un síntoma: el/la niño/a excesivamente activo/a o inquieto/a.
- a un síndrome, llamado trastorno por déficit de atención con hiperactividad (DAH).




Un/a niño/a puede manifestarse inquieto/a por muchos motivos: porque tiene lombrices (trastorno físico muy común en los/as niños/as), por celos a causa de un/a nuevo/a hermanito/a, porque sus padres están en un proceso de divorcio o simplemente porque es un/a niño/a indisciplinado/a.

Hablamos de TDAH cuando el/la niño/a, al margen de cualquiera de estas circunstancias, siempre ha manifestado las siguientes características:

- **Movimiento corporal excesivo:** el/la niño/a aparece constantemente moviéndose, retorciéndose, caminando, tropezando...; raramente está sentado/a o jugando tranquilo/a.
- **Impulsividad:** frecuentemente actúa y se mueve según el estímulo del momento, sin pensar en las consecuencias de sus actos, y aparentemente sin autocontrol o inhibición.
- **Atención dispersa:** está muy distraído/a, no puede concentrarse en la mayoría de las cosas durante algún periodo de tiempo, no atiende órdenes o instrucciones y tiene un alto grado de dificultad para completar las tareas asignadas.

- **Variabilidad:** tiene amplias variaciones en sus respuestas. Un día lo realiza todo bien y al siguiente puede tener problemas considerables con la misma tarea o actividad.
- **Emotividad:** frecuentemente reacciona o reacciona en exceso a la estimulación con llanto, rabietas y otros estallidos emocionales. Su comportamiento puede tomar muchas formas: por ejemplo, agresión directa, como atacar a otros/as o retirada emocional de aquello que le rodea.
- **Coordinación visomotora pobre:** tiene dificultad en tareas como escribir, dibujar, calcar y recortar. Un equilibrio escaso y torpeza en el juego son otros indicativos.
- **Dificultades aritméticas:** el/la niño/a tiene problemas en la exactitud y al hacer operaciones básicas de suma, resta, multiplicación y división. Muchos de estos fallos son asociados comúnmente con dificultades para prestar atención y retener una información específica.
- **Lectura pobre:** surgen problemas a la hora de asociar las letras con su sonido y también en lo relacionado con la comprensión. Sin embargo no todos/as los/as niños/as con problemas de lectura son hiperactivos/as.
- **Memoria escasa:** el/la niño/a, frecuentemente, olvida las instrucciones, órdenes, lecciones y encargos. Le es difícil la retención general de información, aún con una ejercitación intensa.
- **Tendencia al fracaso:** generalmente tiene un pobre concepto de sí mismo/a o baja autoestima, y tiende a renunciar rápidamente, debido a un extenso registro de fracasos. Si se le convence de intentar nuevas tareas, lo hace de mala gana y con frecuencia manifiesta abiertamente que es una pérdida de tiempo, ya que en cualquier caso “no puede hacerlo”.

2. Orientaciones

-  Si pretendemos ayudar al/la niño/a hiperactivo a aprender a atender y concentrarse, necesitamos conocer cuales son sus intereses. Cuando se descubren tales intereses se pueden utilizar como base del aprendizaje asociado. Si el/la niño/a está interesado/a en los dinosaurios, por ejemplo, se le pueden asignar numerosos ejercicios de lectura, aritmética..., utilizando directamente éstos intereses. : los dinosaurios pueden ser el tema de las lecturas, se pueden montar historias, desarrollar el vocabulario, se puede contar, clasificar, registrar...
-  Estos intereses deberían emplearse también para recompensar al/la niño/a al atender.
-  Ayudar al/la niño/a a desarrollar su autoconfianza: reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas sean. Exija logros graduales (unos momentos de permanecer sentado/a, de estar atento/a...).

- ☐ Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, zalamerías, cosquillas, besos. El/la niño/a hiperactivo/a necesita gran cantidad de contacto físico y afecto. Utilice esas demostraciones como refuerzo cada vez que se aproxime a la conducta contraria que se pretende modificar: permanecer más tiempo sentado/a; estar quieto/a, reposado/a; escuchar, seguir instrucciones. Sorprender al/la niño/a “siendo bueno/a “o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, sonrisa...
- ☐ Utilice la atención adecuadamente: sólo recibirá atención cuando esté tranquilo/a, quieto/a, atento/a, pero no cuando haga lo contrario porque entonces estamos reforzando la conducta inadecuada. Se debe evitar la excesiva exaltación emocional.
- ☐ El/la niño/a no debe recibir excesivas instrucciones: ¡no te levantes!, ¡no molestes!, ¡estate quieto/a! Explicarle claramente lo que debe hacer y qué obtiene a cambio. Use gestos u otras claves para recordar las normas.
- ☐ Implicar al/la niño/a en el establecimiento de reglas, esparcimientos y otras actividades personales y escolares.
- ☐ Asignarle tareas cortas que no requieran concentración durante mucho tiempo y al mismo tiempo proporcionar actividades de movimiento: hacer recados, salir a pedir material, borrar la pizarra, repartir el material, etc.
- ☐ Presentarle la tarea a realizar muy definida.
- ☐ El material de aprendizaje deberá estar muy detallado paso por paso e ir desde las situaciones menos complejas hasta las más elaboradas.
- ☐ Facilitar al/la niño/a material altamente estimulante ya sea por el color, por sus dimensiones, porque obedezca a intereses de el/la propio/a niño/a...de esta manera mejoraremos el nivel de ejecución de éste o ésta.
- ☐ Es necesario supervisar con bastante frecuencia el trabajo del/la niño/a hiperactivo/a con el objeto de orientarlo/a y centrarlo/a en la tarea. Se recomienda hacerlo determinando antes el tiempo medio que suele trabajar sin distraerse.
- ☐ Procurar darle un lugar en la clase que implique pocas interrupciones y de esta forma fomentar la capacidad del/la niño/a para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos perturbadores de su entorno.
- ☐ Decir al/la niño/a cuándo se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después proponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables.

3. El programa debe incluir

✚ **Ejercicios de atención-concentración.** Consisten en la realización de fichas de trabajo atractivo y sugerente en las que la tarea consista en discriminar visualmente estímulos gráficos. El contenido de este material de trabajo debe ser sustancialmente diferente al propio contenido de las asignaturas del currículum escolar, de modo que el/la alumno/a se sienta motivado/a por su novedad y un grado asequible de dificultad. Es importante evitar que estos ejercicios se conviertan en una tarea rutinaria y mecánica, deben introducirse verbalizaciones en la realización de actividades atencionales señalando la secuencialidad de las operaciones involucradas en los ejercicios realizados.

Algunos ejercicios válidos pueden ser:

- Ejercicios de discriminación visual.
- Razonamiento verbal.
- Razonamiento lógico.
- Completar frases.
- Sinónimos-antónimos.
- Ordenación de conceptos.
- Seguir series.
- Problemas-acertijos.
- Localizar características.
- Agrupar en función de alguna característica.
- Lotos.
- Juegos de memoria: observación de objetos o láminas durante unos minutos y después enumerar al menos cinco.
- Juego del reloj.
- Sopa de letras
- Ante diferentes sonidos realizará movimientos diferentes, presentando los sonidos al azar.
- Con los ojos cerrados, reconoce en una conversación a dos de las personas que están hablando.
- Ejecutar una serie de al menos 4 acciones enunciadas previamente.

✚ **Juegos educativos especialmente diseñados al efecto por su capacidad inductiva a la tranquilidad, sosiego y auto-control.**

Algunos juegos inductores a la tranquilidad son:

- Juego de tres en raya.
- Juego de la teja.
- Palabras que empiecen por....
- Rompecabezas y puzles.
- Seguir laberintos.
- Juego del parchís.
- Juego de cartas.
- Audiciones musicales.
- Ejercicios de respiración.
- Mirarse en el espejo.
- Concentrarse ante un determinado estímulo (mirar durante algunos minutos a un mural, a un objeto).
- Juego de construcciones.

- Escribir a máquina.
- Juegos de ordenador.
- Observar detalles.
- Cerrar los ojos y concentrarse.

✚ **Ejercicio físico, como reductor de la tensión.**

- Ofrecer ejercicios de salto.
- Hacer que sobrepractique la agitación, golpee con el bolígrafo, balancee las piernas...esto le ayudará a reducir la tensión en músculos específicos o partes del cuerpo.
- Proponer ejercicios de carreras.
- Darle oportunidad de tocar el tambor, matar moscas con un matamoscas...
- Ejercicios de estrujar con la mano empleando pelotas de goma variadas, esponjas, pelotas de papel...
- Ejercicios isométricos como apretar las manos una contra otra, empujar las paredes...
- Asignar ejercicios variados con movimiento de desplegarse y eurítmicos tales como moverse lentamente alrededor de la habitación siguiendo la música.
- Ofrecer música para bailar libremente.
- Hacer muecas con la cara para ejercitar y relajar los músculos faciales.

También se puede canalizar la hiperactividad mediante conductas que implican movimiento pero que tienen cierto carácter constructivo y terapéutico, por ejemplo:

- Hacer recados.
- Repartir folios o material.
- Ordenar sillas y mesas.
- Borrar la pizarra.
- Recoger papeles.
- Otros...

✚ **Técnica comportamental: Entrenamiento conductual cognitivo:**

- El/la profesor/a realiza la tarea (conducta incompatible con la hiperactividad) verbalizando instrucciones en voz alta.
- El/la alumno/a hace la tarea siguiendo las instrucciones que da el/la profesor/a en voz alta.
- El/la alumno/a realiza la tarea siempre mientras se proporciona instrucciones a sí mismo/a.
- El/la alumno/a se cuchichea a sí mismo/a las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.

BIBLIOGRAFÍA

Barkley, R. A. (2002). Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales. Barcelona: Paidós.

Barkley, R. A. (2006). ADHD and the nature of self-control. New York: Guilford.

Barkley, R. A. (2008). El manejo del TDAH en el aula: estrategias para el éxito. Ponencia presentada en el II Congreso Nacional de TDAH, Madrid.