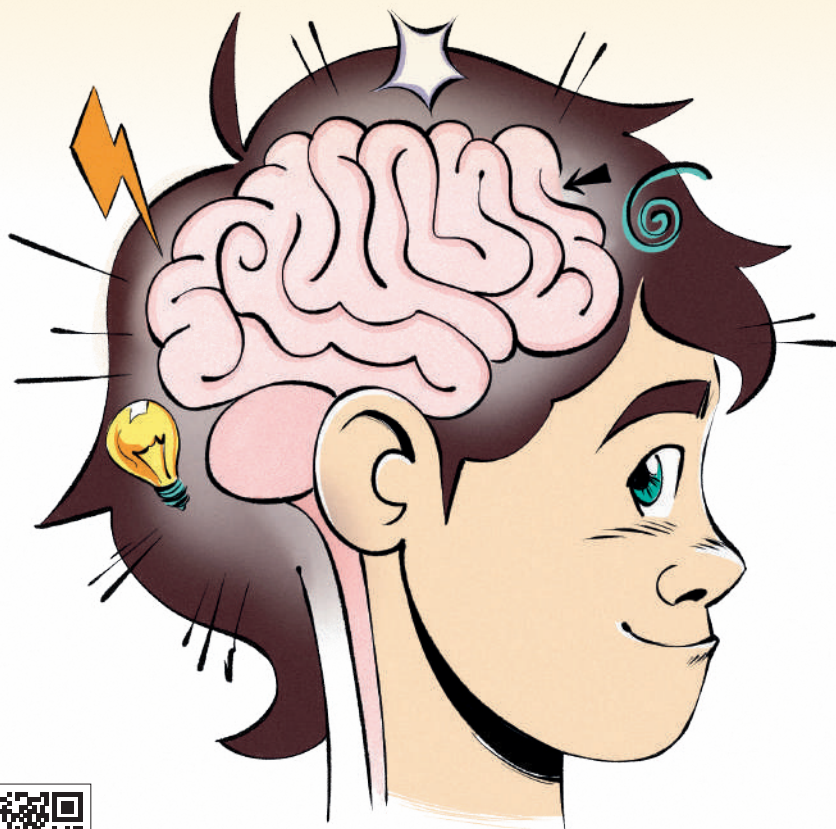


Alumnos con TDAH

Guía para pais e nais

■ ■ ■ Maite Urkizu



www.personascontdah.org


feaadah
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE
AYUDA AL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

 **rubió**



Maite Urkizu

Licenciada en Psicopedagogía pola Universidade de Deusto, experta en trastornos de conduta de nenos/as e adolescentes e activista na defensa dos dereitos, a normalización e a visibilidade das persoas con TDAH.

A súa carreira profesional comezou coa creación do Gabinete Psico-pedagógico AURRERA, ao que segue vinculada. Desde 2002 colabora coa Asociación de Déficit de Atención e Hiperactividad de Guipúzcoa (ADAHgi) e coa Federación Española de Asociaciones de Apoyo al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH), que preside desde 2018. O seu traballo actual céntrase en mellorar o día a día dos nenos/nenas con TDAH e outras neurodiversidades mediante a intervención psico-pedagóxica nos menores afectados e o asesoramento e a formación de pais, nais e persoal docente.

GRUPO | MAYO

Ilustrador: Felipe de San Pedro Franco

©2025 EDICIONES MAYO, S.A.U. Todos os dereitos reservados.

Depósito legal: B 20914-2025

O CAMIÑO DA FAMILIA CUN/ CUNHA FILLO/A CON TDAH

Todo comeza cun... «*chamáronme do colexio... non quere facer... non pode estar quieto/a... ten problemas para responder... fala moito... non segue as normas... rompe cousas... non é capaz de contar as cousas... simplemente non ten ganas...*». Que está pasando? Hai algo que non vai ben? Despois destas preguntas cheas de medo, ansiedade e preocupación, chega o primeiro paso dun longo camiño, na que a primeira parada é o **DIAGNÓSTICO**. Non pararemos neste punto, pero todos sabemos que en moitos casos é un camiño difícil. TEMOS un diagnóstico que vén acompañado dunha mestura de alivio e dúbida. Alivio porque finalmente sabemos o que está pasando, e dúbida porque... **e agora que?** O primeiro que debemos saber é o que predomina no diagnóstico do teu fillo/a, é dicir, que tipo de TDAH é:



Os tres “perfis” do TDAH

DA (DÉFICIT DE ATENCIÓN)	H (HIPERACTIVIDADE)	I (IMPULSIVIDADE)
• Ten dificultades para comezar as actividades. • Ten dificultades coas tarefas: non as completa, comete erros «parvos» e non sabe que ten que facer. • Fai preguntas sobre algo que se lle acaba de explicar. • Perde cousas. • Remata as tarefas moi rápido. Cambia de tarefa.	• Ten dificultade para estar quieto/a. • Móvese e fai ruidos mesmo cando está sentado/a. • Ten problemas para esperar a súa quenda. • Fala moito. • Remata as tarefas moi rápido. Cambia de tarefa.	• Non pensa no que di. • Non ve o perigo. • Responde antes de que remate a pregunta. • Explota por cousas “menores”. • Quéixase de todo.
PARECE QUE NON ESTÁ	PARECE QUE TEN UN MOTOR	MALEDUCADO/A

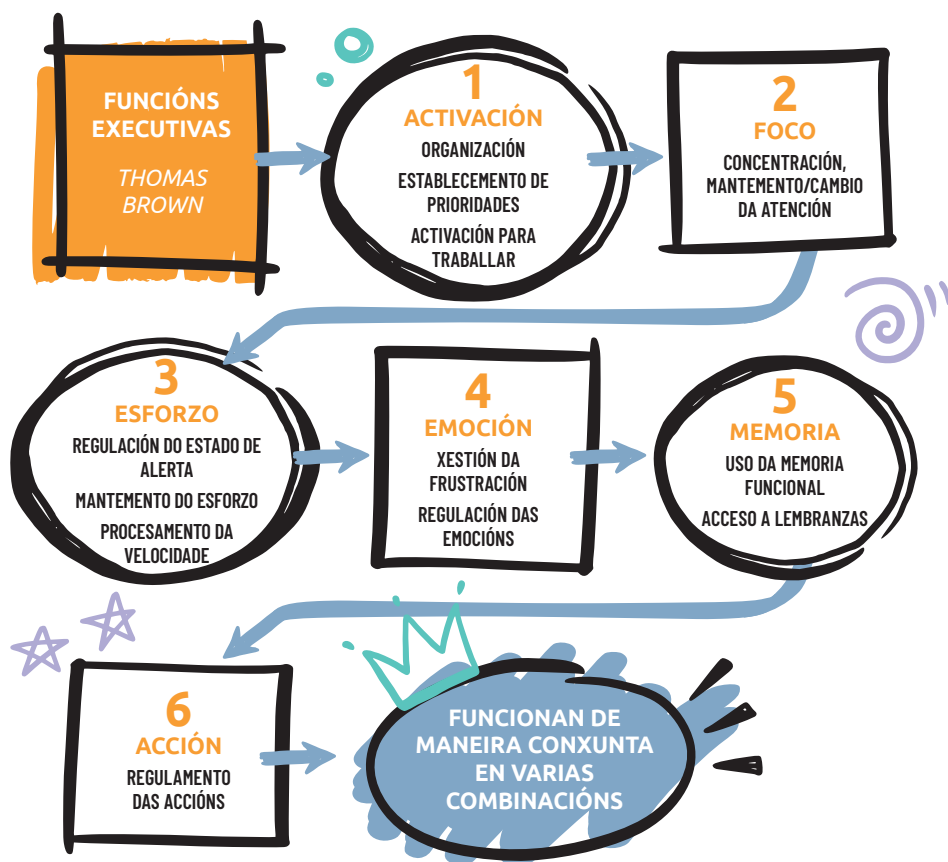
FUNCIONES EXECUTIVAS

As funcións executivas son o conxunto de habilidades cognitivas que permiten planificar, organizar, controlar e regular a conduta para adaptarse ao contorno e acadar obxectivos ou resolver problemas.

Os síntomas básicos do TDAH e os seus diferentes subtipos (déficit de atención, hiperactividade e impulsividade) xorden dunha **disfunción nunha ou máis das funcións executivas**.

É importante identificar que predominio presenta cada neno/a con TDAH, xa que, en cada caso, se ven afectadas unha ou outras funcións executivas. A intervención e o traballo necesario serán diferentes en cada caso.

Poñémonos mans á obra...



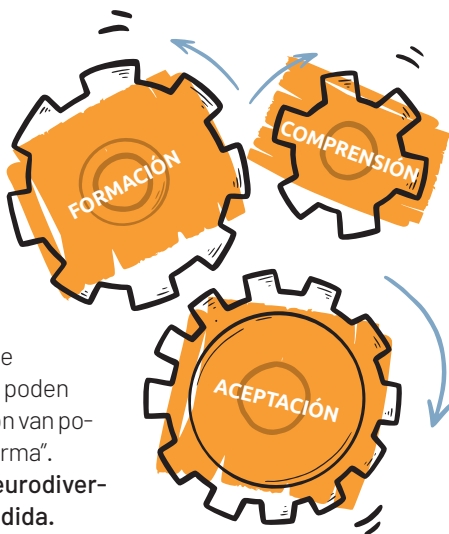
OS IMPRESCINDIBLES

Debemos comezar por comprender que é o TDAH e que significa para o día a día do/a noso/a fillo/a nos ámbitos persoal, familiar, social e académico. Para iso, é fundamental ter unha formación no trastorno que nos leve a aceptar tanto as dificultades como os aspectos positivos.

O único xeito é desenvolver a capacidade de comprender que os/as nosos/as fillos/as non poden evitar certas condutas e, sobre todo, que non van poder acabar os seus obxectivos dentro da "norma".

Acadan os seus obxectivos desde unha neurodiversidade que debe ser abordada e comprendida.

Partindo de aquí, podemos lograr un apoderamento que nos permita sentirnos capaces para axudarlles e brindarlles un bo ACOMPAÑAMENTO aos/ás nosos/as fillos/as.



A nosa arma secreta

Fortaleza: se eu son forte, se me sinto capaz... poderei acompañar o/a meu/miña fillo/a no seu camiño cara ao éxito.



O IMPORTANTE

Gustaríanos que che preguntases o seguinte: que cres que é máis importante para o/a teu/túa fillo/a? Que desexas para el/ela na vida?

Sexa cal for a túa resposta, asegurámosche que é imposible que o/a teu/túa fillo/a o consiga se os seguintes ámbitos non están en equilibrio e harmonía.

Familia, estudos, amigos/as, tempo de lecer, escola... e as súas capacidades

O noso fillo é quen é debido á interacción e ao bo ou mal funcionamento en cada unha destas áreas.



Que cres que é máis importante?:

Un suspenso ou que un/unha compañeiro/a o/a deixe só no recreo?

Unha nota do/a profesor/a porque non o/a deixou impartir a clase?

Que os pais ou as nais o/a reprendan por non facer a cama?

Antes de centrarnos no ambiente escolar, é importante poñerse de acordo sobre o que é realmente importante na vida dos/as nosos/as fillos/as.

Comecemos co obxectivo desta guía...

NA ESCOLA

Cando convivimos cun menor con TDAH, os pais e nais debemos aprender e cambiar a nosa forma de actuar en dúas áreas clave:

- A relación co centro escolar.
- A xestión das actividades escolares na casa.

Imos responder ás preguntas máis habituais que se fan os pais e nais.

A relación co centro escolar

Teño que dicir na escola que o/a meu/miña fillo/a foi diagnosticado/a con TDAH?

Si, é fundamental informar o centro educativo para que o equipo docente poida activar os protocolos correspondentes. Ao atender a diversidade, a persoa menor pode acceder aos contidos curriculares con maiores posibilidades de éxito. É importante que saiban desde o primeiro día que ten un diagnóstico de TDAH e o seu subtipo.

Isto permitirá identificar que medidas se poden aplicar dende o principio, sen ter que esperar a que aparezan dificultades graves ou fracaso académico. Non é necesario que a persoa menor sufra para comezar a intervir.

Deberíamos ter reunións máis frecuentes cos/coas profesores/as?

Si, os axustes que se están facendo débense revisar e transmitírllelos aos pais e nais. O profesorado e os proxenitores deben formar un EQUIPO cun único obxectivo: o/a MENOR e o seu **benestar académico e persoal**.

As bases dunha boa reunión co profesorado son:

- Exposición das necesidades e os axustes que se aplicaron e avaliación da súa eficacia.
- escoita das achegas dos pais e nais (e telas en conta).
- Axuste dos obxectivos e as medidas que se van tomar.
- Dedicación dun intre aos puntos fortes do/a neno/a.



A QUE TEN DEREITO UN/UNHA FILLO/A CON TDAH?

Partimos da LOMLOE. Os apartados 1 e 2 do artigo 71 establecen:

«1. As Administracións educativas disporán dos medios necesarios para que todo o alumnado acade o máximo desenvolvemento persoal, intelectual, social e emocional, así como os obxectivos establecidos con carácter xeral nesta Lei.

2. Correspóndelles ás Administracións educativas garantir os recursos necesarios para que os alumnos e as alumnas que requiran unha atención educativa distinta á ordinaria, por presentar necesidades educativas especiais, por atraso na madurez, por trastornos do desenvolvemento da linguaxe e a comunicación, por trastornos de atención ou de aprendizaxe, por descoñecemento grave da lingua de aprendizaxe, por atoparse en situación de vulnerabilidade socioeducativa, polas súas altas capacidades intelectuais, por unha incorporación tardía ao sistema educativo ou por circunstancias persoais ou de historial académico, poidan acadar o máximo desenvolvemento posible das súas capacidades persoais e, en todo caso, os obxectivos establecidos con carácter xeral para todo o alumnado.»

En cada comunidade autónoma deberase analizar como se materializan estes recursos

Inicialmente trátase de medidas metodolóxicas, é dicir, axustes no funcionamento normal da aula para que se atendan as dificultades da persoa menor nas funcións executivas e esta poida demostrar as súas capacidades.

Nos casos nos que estas medidas non funcionen, o centro educativo deberá considerar outro tipo de medidas que poidan afectar o currículo e a necesidade de apoio especial.

NA AULA

Algunhas medidas que poden axudar a mellorar o comportamento e o rendemento do/a neno/a con TDAH:

- **PERMITIR ALGÚN DESPRAZAMENTO** pola aula a intervalos regulares e mesmo algunha tarefa fóra da aula: repartir algunha folla, ir ao baño, levar algún papel á secretaría para fotocopiar etc.
- Ter un **AMBIENTE ESTRUTURADO E PREVISIBLE**. Debe saber, na medida do posible, o que vai acontecer.
- Dispoñer dun **ESPAGO DE RELAXACIÓN** de “tempo fóra”. Debe ser consciente da súa existencia e velo como unha axuda, non como un castigo. Pode ser dentro ou fóra da aula.

- Dispoñer dun **LUGAR ESPECÍFICO NA CLASE**. Non ten que estar pegado ao/á profesor/a, pero si debe permitir que este/a interactúe facilmente co/coa alumno/a e, se é posible, sen chamar demasiado a atención do grupo.
- **EVITAR MENCIONALO/A DEMASIADAS VECES**. Isto só consegue que se sinta sinalado/a e, ademais, fai que os/as seus/súas propios/as compañeiros/as vexan como “normal” chamarlle a atención.
- **ESTABLECER UNHA CLAVE** con el/ela para os momentos nos que notemos que comeza a mostrar comportamentos desadaptativos e axudalo/a a ser máis consciente.
- Ante actividades pouco habituais (excursións, visitas etc.), é importante **ANTICIPAR** o que vai ocorrer e onde vai ir (mostrarlle fotos). Isto daralle seguridade e axudarlle a reaccionar mellor.
- Cando hai un conflito con algún/algunha compañeiro/a, cómpre buscar un **LUGAR TRANQUILO**, esperar a que se calme e despois falar. Non tentes que se tranquilice no lugar e coa presenza da persoa coa que tivo o conflito.
- Cando hai un conflito, pregúntalles a todos/as: Que pasou? **DÁLLE TEMPO** para que poida explicar ben a súa opinión e experiencia.
- É necesario un **TEMPO INDIVIDUAL** cada semana para revisar: a axenda, o material, o seu nivel de control das materias, se está ben a nivel emocional, a relación cos/coas compañeiros/as de clase, etc.



ATENCIÓN PERSONALIZADA

En momentos de explicacións:

- Usa frases curtas e claras.
- Busca o contacto visual con el/ela, achégate máis, tócao/a e DESTACA os puntos importantes.
- Despois da explicación, asegúrate de que a entendeu e achégalle os puntos importantes POR ESCRITO (axúdao/a a focalizar).

En traballos individuais:

- Asegúrate de que entenda a tarefa e a comeza.
- Achégate (sen necesidade de dicir nada) para comprobar que segue traballando.
- Preséntalle a tarefa por partes e, a medida que remate unha parte, ánimoa/a e re-forza o seu traballo.
- Prioriza os obxectivos curriculares e concreta o número de tarefas (é mellor facer 6 sumas correctas POR SÍ MESMO/A que 20 con axuda externa).

En traballos en grupo:

- Achégate e comproba que entendeu a SÚA parte do traballo.
- Proporciona instrucións básicas para a tarefa POR ESCRITO (tema, formato, data de entrega etc.).
- Lémbrale os prazos e pregúntalle ¿para cando hai que entregalo?

Nos exames:

- O exame debería ter un formato máis visual, con espazos para axudarlle a concentrarse en cada exercicio.
- Deixa espazos entre pregunta e pregunta para responder.
- Se unha pregunta ten varias seccións, sepáraas con espazos para que non deixe ningunha sen facer.
- Acepta os “erros parvos” e dálles un valor relativo. Se copia unha determinada cantidade mal, debemos ser flexibles e facer as correccións tendo en conta ese erro anterior.
- Divide os textos en partes e que cada parte teña as súas propias preguntas (pérendese en textos máis longos).
- O texto e as preguntas deben ser sempre visibles ao mesmo tempo (sen ter que pasar a páxina).
- Durante o exame, supervisa e comproba que entende o que se lle pide.
- Ao entregar o exame, comproba que respondeu a todo.
- No caso dun/dunha neno/a máis impulsivo/a ou hiperactivo/a que remata moi rápido (normalmente sen calidade), dálle o exame en varias partes. Deste xeito, axudámoslle a regular o tempo e, ao mesmo tempo, permitímoslle que se mova un pouco cada “x” período de tempo, o que lle facilitará a tarefa.



Deberes para casa:

- Asegúrate de que teña claro o que ten que facer e de que o leva na mochila (isto pode ser un obxectivo no que traballar e requirirá supervisión diaria ao principio).
- Especifica as tarefas, axústaas a un prazo máis longo e prioriza os contidos curriculares.
- Coordina un medio de comunicación coa familia (que NON sexa a súa axenda) para informala cando o alumno non tivo tempo ou non puido facer algo, ou quedou bloqueado.

Relacións sociais (entre compañeiros). Hai dous perfís:

- **Con predominio inatento**, onde o/a neno/a posiblemente estea máis illado/a e se sinta fóra do grupo. Este é un perfil que non molesta, pero tamén sofre. Neste caso, cómpre asegurarse de que teña un grupo de iguais cos que se sinta cómodo/a. Promove actividades cooperativas e asegúrate de que participa nelas.
- **Con predominio de hiperactividade/impulsividade**, onde é máis disruptivo/a, non pode xestionar as diferentes situacións, carece de autocontrol, non pode seguir as normas dun xogo, expresa o primeiro que se lle vén á cabeza... Debemos asumir que a súa falta de análise e reflexión é o que causa estas reaccións fóra de lugar. El/ela é o/a primeiro/a que NON quere meterse en problemas.

É importante anticiparse e **analizar co/coa teu/túa fillo/a o que aconteceu desde o principio**. Non podemos limitarnos á súa resposta inapropiada; probablemente algo provocou esa reacción. Unha análise completa é importante.

OS DEBERES

E na casa, que debo facer para asegurarme de que faga os deberes e estude? En primeiro lugar, temos que asumir que cando o/a noso/a fillo/a chega a casa, leva máis de 6 horas na aula, quizais ata tivo actividades extraescolares... Poderíamos estar falando dunha xornada de máis de 8 horas e unha loita constante por superar todas as barreiras que xorden.

É fundamental que distribuamos ben o tempo fóra do centro educativo se queremos que o noso fillo teña estabilidade emocional.



Recomendamos seguir a REGLA del 4-4-2

Divide o tempo libre do resto do día do seguinte xeito:

40 %
PARA UNHA
ACTIVIDADE QUE
LLE GUSTE

Necesita ter tempo para sentirse válido e feliz. E este tempo é SAGRADO; non se pode tocar.

40 %
PARA UNHA
ACTIVIDADE máis
ACADÉMICA

Deberes, estudos, actividades extraescolares académicas... Hai que saber priorizar; non se pode quitar tempo doutras áreas.

20 %
PARA LECER

É dicir, o que queira.

ORGANIZAR... E ORGANIZAR

Se temos esta primeira parte baixo control, pasemos a 10 regras básicas:

1. Elabora un **horario para as tardes**, igual que o que segue polas mañás na clase, seguindo a regra 4-4-2 e colócao nun lugar visible. Debe reflectir o tempo dedicado a unha actividade que lle guste, a outra de carácter académico e o tempo de lecer. Por exemplo:



		LUNS	MARTES	MIÉRC.	XOVES	VENRES
GÚSTAME 40 %	18:00/ 19:00	Parque, rúa	Adestra- mento deportivo	Xogo na casa, cos amigos	Adestra- mento deportivo	Parque, rúa
ACTIVIDADE ACADÉMICA 40 %	19:00/ 20:00	Extraescolar (plástica, música, idiomas)	Deberes/ estudo	Extraescolar (plástica, música, idiomas)	Deberes/ estudo	Deberes/ lectura
LECE 20 %	20:00/ 20:30	TEMPO LIBRE	TEMPO LIBRE	TEMPO LIBRE	TEMPO LIBRE	TEMPO LIBRE

2. Entender que **poñerse a facer os deberes** xa é un reto para eles/as. Ante a alternativa de facer os deberes ou ver a televisión, todos escolleríamos a televisión, pero as persoas sen TDAH son capaces de avaliar as consecuencias e a aprendizaxe previa e decidir facer os deberes. O/A noso/a fillo/a con TDAH carece desa capacidade executiva para priorizar.
3. O que importa é **a calidade, non a cantidade**. Non ten sentido rematar se acabamos chorando, berrando ou mesmo facendo nós os exercicios.
4. O tempo dedicado aos deberes e ao estudo debe comezar desde a calma. Ninguén aprende desde a tensión e os nervios. **Se nos poñemos nerviosos/as, DÉBESE PARAR**, desconectar un intre e tentalo de novo máis tarde. Se aínda así resultou imposible, déixase e envíaselle unha nota ao/á profesor/a para indicarlle que foi imposible.
5. Temos que **establecer tempos para o estudo**. O límite debería ser a cea. É importante saber cando se comeza e cando se remata. Se o seu cerebro entende que o final do estudo pode ser despois da cea, atrasarao (PROCRASTINARÁ). Se non é posible rematar, informa o/a profesor/a da situación.

6. Axúdalle a decidir que vai facer (**organización e priorización**) e divide a tarefa en pequenos anacos cun tempo determinado. Comproba que comeza e tenta deixalo/a só/soa, volve cando remate ese tempo (usa alarmas). Pregúntalle «como vas?». Se rematou, refórzo/a. Se aínda non acabou, céntrate en axudalo/a, non te queixes de que non o fixo.
7. Cando teña exames, **traballa con preguntas escritas**, para que se vexa nunha situación «similar» ao propio exame. Os pais e nais sempre «decidimos» cando sabe o temario... e non sempre é así: normalmente facemos preguntas orais e inconscientemente dámoslle pequenas axudas que non vai ter máis tarde.
8. **Axusta o tempo de estudo á súa idade**. Sempre vai necesitar máis tempo para facer as tarefas, pero debemos, co criterio do profesorado, especificar que tempo é apropiado. Non podemos saturalo/a con deberes a unha idade temperá. Se non chega, teremos que acordar co centro a cantidade de deberes.
9. Cando remate o tempo de estudo... **REMATOU**. Deixamos os libros e os cadernos e dedicámonos a aprender outras cousas sobre as súas vidas. Teñen unha capacidade marabillosa para «resetear» e, en dous minutos, estar pensando mil cousas distintas aos seus estudos.

10. REGRA DE OURO PARA TODOS OS DÍAS

Non importa o que pasase durante o día: non trouxo os deberes, ten unha nota do profesor, non ceou, non quixo bañarse...

Remata o día acompañándoo/a á cama, pasando un ratiño (10 minutos) con el/ela para que che conte algo bonito e feliz que lle pasase, por pequeno que sexa. Se non é capaz... ensínalle ti co exemplo e cóntalle un momento bonito que tiveses (quizais tomaches un café coa túa amiga), non ten que ser nada extraordinario.

E despois un bico de boas noites e a descansar...



ALGÜNS RECURSOS PARA SABER MÁIS:



ADANA Fundació

<https://fundacionadana.org/>



ADHD EUROPE
CREATING AWARENESS OF ADHD

ADHD EUROPE

<https://adhdeurope.eu/>



**Federación Española de Asociaciones
de Ayuda al Déficit de Atención
e Hiperactividad (FEAADAH)**

<https://www.feaadah.org/>





www.personascontdah.org

