



TDAH con hiperactividad: predominio de impulsividad

El TDAH con predominio de hiperactividad e impulsividad, a menudo denominado TDAH-HI, se caracteriza principalmente por síntomas de hiperactividad e impulsividad en lugar de falta de atención. Los niños con TDAH-HI pueden mostrar conductas como estar constantemente inquietos, incapacidad para permanecer sentados, hablar excesivamente e interrumpir a los demás. Pueden actuar sin pensar, tener dificultad para esperar su turno y, a menudo, parecen estar "en movimiento" o impulsados por un motor. La identificación temprana y las intervenciones personalizadas son esenciales para controlar estos síntomas de manera eficaz.

HIPERACTIVIDAD

- Dar a los alumnos actividades y tareas con movimiento.
- Hacer recados dentro del colegio
- Borrar la pizarra
- Si el niño es más mayor y es capaz de reconocer el estado de inquietud y necesita salir del aula, puedes acordar con él que sin pedir permiso puede salir del aula durante 5 minutos y salir a caminar.

SENTIRSE INQUIETO CONSTANTEMENTE

- Enséñales a respirar de forma controlada y profunda: esta es una de las formas más sencillas pero efectivas de calmarse utilizando la técnica de los 4 segundos
- 4 segundos inhalando aire, 4 segundos reteniendo el aire, 4 segundos exhalando aire y 4 segundos haciendo una pausa.
- Déjalos jugar y moverse: Permíteles jugar en espacios adecuados para correr, saltar y divertirse, llévalos a jugar al parque o a la piscina
- El contacto y el cariño es muy importante: Ayúdalo a sentirse acompañado, dale masajes y abrazos

SE MANIFIESTA COMO ACTIVIDAD FÍSICA EXCESIVA

- Dale permiso para movimientos controlados: Permite breves periodos de actividad física (como saltar o estirarse) durante la lección
- Responsabilidades activas: Asigna tareas que requieran movimiento, como entregar materiales
- Desarrolla guías atractivas para seguir el desarrollo de las tareas. Por ejemplo, pueden ser hacer una historieta, fotogramas con los pasos o anotarlos



TDAH con hiperactividad: predominio de impulsividad

DIFICULTAD PARA PERMANECER QUIETOS O SENTADOS

- Establecer microdescansos: integrar descansos activos cortos durante la clase, donde los niños puedan moverse, estirarse o caminar
- Insertar turnos para moverse: permite que los niños se turnen para realizar actividades que requieran levantarse, dándoles la oportunidad de moverse sin interrumpir la clase
- Practicar ejercicios de respiración: enseñar a los niños ejercicios de respiración profunda para ayudarlos a calmarse y concentrarse cuando sientan la necesidad de moverse.

DIFICULTAD PARA CONTROLAR LOS IMPULSOS

- Introducir recordatorios visuales: utilizar señales visuales, como carteles o tarjetas, para recordarles a los niños las reglas o los pasos que deben seguir antes de actuar.
- Muéstreles historias o juegos de roles: use historias o dramatizaciones que muestren cómo los personajes manejan sus impulsos y toman decisiones bien pensadas
- Establezca metas pequeñas: establezca metas alcanzables a corto plazo, como permanecer sentado durante 5 minutos, y celebre cada logro

INTERRUMPIR O HABLAR EN MOMENTOS INAPROPIADOS

- Use cronómetros: presente un cronómetro para mostrar visualmente cuánto tiempo queda antes de que puedan hablar.
- Establecer una conducta participativa en clase para hablar/escuchar que se convierta en un modelo a seguir convirtiendo la práctica en un juego si es posible
- Jugar a juegos de espera que impliquen esperar turnos, como juegos de mesa, que ayudan a los niños a practicar la paciencia de una forma divertida

ACTUAR SIN PENSAR EN LAS CONSECUENCIAS

- Técnica de contar hasta 10: Enseñar a los niños a contar hasta diez mentalmente antes de responder o hablar, dándoles un momento para considerar sus palabras
- Ejercicios diarios: Introducir ejercicios diarios cortos en los que los niños practiquen pensar en lo que van a decir antes de decirlo, aumentando gradualmente la complejidad de las situaciones
- Elogios específicos: Recompensar a los niños cuando demuestren que han pensado antes de hablar.



Annex for ADHD disorder (English)

ADDITIONAL MATERIALS:

- Website: www.ptscoaching.com
- ADHD Europe: www.adhdeurope.eu

BIBLIOGRAPHY

- **Kathleen Nadeau.** *ADHD: What Every Teacher Needs to Know.* American Psychological Association. Description: Provides teachers with practical strategies for understanding and managing ADHD in the classroom.
- **T. Chris Riley-Tillman and Steven G. Feifer.** *Teaching Children with ADHD: Strategies for Helping Students Succeed.* Guilford Press. Description: A comprehensive guide that combines theory with practical techniques for teaching students with ADHD.
- **Peg Dawson and Richard Guare.** *Smart but Scattered: 12 Skills to Help Kids with ADHD and Executive Functioning Issues.* Guilford Press. Description: Focuses on improving executive functioning skills in children with ADHD, offering practical strategies for teachers.

WANT TO KNOW MORE SECTION

- Guidelines for working with ADHD children in the classroom: <https://www.youtube.com/watch?v=hnlxhKe0TvE>
- Essential Ideas for teachers dealing with ADHD children: <https://www.youtube.com/watch?v=SCAGc-rklfo>
- ADHD Classroom Strategies: <https://www.youtube.com/watch?v=Dd62-eL0JY>



Anexo para el trastorno TDAH (español)

MATERIALES ADICIONALES:

- Asociación de TDHA de Córdoba: www.tdahcordoba.es
- Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Deficit de Atención e Hiperactividad: www.feaadah.org
- Red TDAH: <https://www.redtdah.org>

BIBLIOGRAFIA:

- "TDAH: Guía para Padres y Profesionales". Autor: Rosa María Fernández Fernández. Editorial: Editorial Aljibe: Descripción: Una guía práctica para entender y manejar el TDAH en niños, dirigida a padres y profesionales.
- "Cómo Ayudar a los Niños con TDAH a Superar el Fracaso Escolar". Autor: Richard D. Lavoie, Editorial: Editorial Praxis. Descripción: Ofrece estrategias para apoyar a los niños con TDAH en el entorno escolar y mejorar su rendimiento académico.
- "TDAH: Un Enfoque Cognitivo-Conductual". Autor: María Luisa González. Editorial: Editorial Narcea. Descripción: Aborda el TDAH desde un enfoque cognitivo-conductual, con técnicas y estrategias específicas para su tratamiento

¿QUIERES SABER MAS?

- Pautas para trabajar con niños TDHA en el aula (Español): <https://www.youtube.com/watch?v=Wl4sYPyqh5M>
- 10 conceptos que todo niño con TDAH desearía que sus docentes y padres conocieran: <https://www.youtube.com/watch?v=lhvEaE9ldDM>
- Tecnicas para mejorar la Atencion en niños TDAH: https://www.youtube.com/watch?v=2GDtYy4Z_B0
- ¿Como enseñar a niños con Hiperactividad? <https://www.youtube.com/watch?v=gwjuv5aV5gkk>