

ORIENTACIONES PARA LA HIPERACTIVIDAD

EL APOYO A LOS APRENDIZAJES

Para aumentar el rendimiento escolar debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. Es más efectivo que realice poco trabajo muy frecuentemente que mucho de una vez. No por trabajar muchas horas va a progresar más rápidamente. Tenemos que tener muy presente que, a medida que aparece el agotamiento, el procesamiento de la información se hace más lento y los errores más frecuentes.
2. Si queremos reforzar la atención, debemos exigir tiempos de concentración cortos. Muchos niños hiperactivos comienzan acometer errores a partir de los seis minutos de atención concentrada en una tarea monótona. Conseguiremos un buen rendimiento si logramos controlar la fatiga. Estructurar la tarea en tiempos cortos: es preferible que nos enseñe el trabajo después de realizar un ejercicio, que esperar a que concluya todo el trabajo.
3. Debemos centrar la recuperación en aquellos aspectos específicos que estén alterados.
4. Es imprescindible que el niño pueda comprobar que mejora. Para ello será necesario confeccionar sistemas que reflejen que su trabajo es cada vez más efectivo.

Sobre la base de estas cuatro normas se propone a continuación, algunas actividades y técnicas útiles para el control de algunos de los problemas más frecuentes en el ambiente escolar.

El objetivo a conseguir que sea capaz de alcanzar por sí mismo:

- Autonomía en la regulación de su comportamiento: autocontrol, adaptación a las normas...
- Autonomía cognitiva: capacidad para seleccionar la información relevante de la irrelevante, autoevaluación, autocorrección, selección de las estrategias de actuación más adecuadas a cada situación.

El trabajo contemplará una participación activa del niño en el análisis de los aprendizajes y de las conductas que quiere mejorar, en la selección de ideas para enfrentarse a estos problemas y al registro de sus mejoras.

TÉCNICAS PARA APRENDER A AUTOEVALUARSE CORRECTAMENTE.

Resulta muy eficaz ofrecer modelos de trabajo que muestren conductas reflexivas, que verbalicen en voz alta estrategias de observación.

Los niños hiperactivos no son capaces de reflexionar, ni darse cuenta de sus propias dificultades, ni de analizar las posibles soluciones.

Dos factores influyen:

1. la dificultad para reflexionar sobre lo que les sucede (son tan inconscientes de sus virtudes como de sus dificultades) y

2. la dificultad para enfrentarse a la frustración que supone aceptar esas dificultades, comprobar que «nada me sale bien» (puedo darme cuenta de que he cometido una falta en un partido de fútbol, pero no quiero reconocerlo, me duele tener que aceptarlo).

Una de las tareas consistirá en enseñarle a **autoevaluar su propia conducta** (tanto la positiva como la negativa), **autoevaluar sus estilos de aprendizaje** (tanto los inadecuados como los adecuados) y sus propios errores asegurándose de ofrecerle armas suficientes como para que esta toma de conciencia de sus dificultades, sea productiva y no les conduzca a un empeoramiento de su **autoimagen**.

La autoevaluación debe dirigirse hacia dos aspectos:

1. Una autoevaluación general de su comportamiento.
2. Una autoevaluación específica y objetiva de las tareas realizadas durante la sesión.

LA AUTOEVALUACIÓN GENERAL DEL COMPORTAMIENTO va a permitirle tomar conciencia de:

aquellas cosas que hace bien,
de aquellas en las que tiene dificultad y
de sus posibles soluciones.

De este modo se comienza a implicar en su propia rehabilitación.

El procedimiento básico de autoevaluación será:

En primer lugar, hacer junto con el niño, una lista de las cosas que se le dan bien. No reflexionan sobre sus malas conductas y sus dificultades, pero tampoco sobre su buenas conductas o sus virtudes. Es importante ayudarle a encontrar cosas positivas tanto en su comportamiento escolar, su rendimiento, su aspecto físico y su actitud hacia los demás.

Confeccionar una segunda lista de cosas que le cuesta hacer como: esperar turno, preguntar en clase levantando la mano, no abandonar el asiento mientras trabaja, terminar las tareas, no protestar para ponerse a trabajar, no enfadarse cuando los demás no quieren jugar a lo que le apetece, reconocer haber cometido una falta en fútbol, hacer buena letra, etc.

Tienen muchas dificultades para autoevaluarse, por una parte, porque no son lo suficientemente reflexivos y, por otra; porque no desean tener una imagen negativa de sí mismos. Se debe procurar que las conductas sean propuestas por él o el profesor, buscando ayuda, sin entrar en juicios de valor.

Cuestionarse posibles soluciones para cada uno de los aspectos destacados en la lista. Se debe intentar que proponga sus posibles soluciones y ayudarle a desecharlas si son incoherentes o irrealizables. Al mismo tiempo, este apartado servirá para que el profesor proponga las técnicas de trabajo que pensaba utilizar para la intervención (autoinstrucciones, autorrefuerzo, entrenamiento en estrategias sociales, relajación...)

LO QUE ME SALE MAL	¿QUÉ PUEDO HACER?
Me peleo con frecuencia en el recreo	La profesora me anotará un punto cada vez que suba del recreo sin haberme peleado con nadie.
Hago las fichas demasiado rápido, no me paro a pensar	Aprenderé y utilizaré las autoinstrucciones.
Me cuesta estar quieto cuando estoy sentado	Aprenderé técnicas de relajación.

La autoevaluación se irá completando a medida que transcurra el año, para que observe cuáles son los objetivos que ha conseguido alcanzar, cuáles son los que debe modificar y qué conductas positivas nuevas ha descubierto

Para plasmar todo este proceso de autoevaluación de la situación inicial del niño, se sugiere elaborar un esquema para que el niño y el profesor puedan escribir:

Cosas que me salen bien	Cosas que me salen mal	¿qué sucede después?
En que momento suelo tener esos problemas o en que situación no puedo evitar actuar así	Formas para solucionarlo	¿Qué necesito para conseguirlo?

El procedimiento a seguir será el siguiente:

1. El niño realiza una serie de actividades durante la sesión. Al final de las mismas, el profesor le propondrá anotar cada una de las actividades realizadas y valorar su ejecución en función de una escala de 0-5 puntos (0- fatal, 1- mal, 2- regular, 3- bien, 4- muy bien, 5- perfecto).
2. Las autoevaluaciones de cada actividad se realizarán de forma conjunta entre el profesor y el alumno de modo que el primero pueda hacer de modelo reflexivo de análisis para el niño.
3. Cuando ha empezado a entender el modo de autoevaluarse, el profesor le podrá premiar si considera que su autoevaluación ha sido correcta

En el caso de que presenten un deterioro significativo de su autoestima; no se gustan, se sienten frustrados ante la mínima contrariedad, viven como una crítica cualquier referencia a su mal comportamiento o a cualquier error cometido, no es conveniente comenzar por una autoevaluación exhaustiva que resuma su situación actual. Es preferible una autoevaluación de las conductas positivas y la introducción de las técnicas necesarias para modificar poco a poco las negativas. Una vez modificada la

conducta negativa se puede realizar una autoevaluación de lo que antes no sabía hacer y de lo que ahora ya ha conseguido.

Será necesario reforzar su autoimagen positiva sometiéndole a muchas experiencias de éxito asegurado, trabajando, por ejemplo, sobre tareas sencillas o que se le dan bien y sólo de vez en cuando, incluiremos una dificultad que «autoevaluar». De esta forma trataremos de aumentar la tolerancia a la frustración. Una vez que haya aceptado una corrección entre diez aciertos, le someteremos a dos correcciones entre diez aciertos y así sucesivamente.

ENTRENAMIENTO PARA ATRIBUIR DE FORMA ADECUADA LAS CONSECUENCIAS DE LOS ÉXITOS O LOS FRACASOS

Los niños hiperactivos suelen atribuir sus fracasos y su mal comportamiento a factores externos y los éxitos a factores internos. Atribuir los fracasos a los demás y los éxitos a uno mismo es una forma de proteger la propia autoestima («no ha sido culpa mía»), pero que implica una absoluta falta de control sobre los acontecimientos que me atañen («yo no puedo cambiarlo»).

El reconocimiento de cierto grado de responsabilidad en una conducta es un requisito previo para su modificación. Poco puedo mejorar mi rendimiento si pienso que la causa de mis malas notas es, que la materia es muy difícil o que me molestan los compañeros.

Todos estos acontecimientos están fuera de su control. Sin embargo, si considera que ha estudiado poco, que no entiende las explicaciones o que no ha prestado suficiente atención, está en su mano la solución al problema: “mejoraré si consigo estar más atento, dedicaré más horas al estudio o pedir que alguien me explique lo que no entiendo”.

Por este motivo, es muy importante asegurarnos que atribuye las causas de sus buenas o malas conductas de una forma adecuada.

Poco a poco consigue reanalizar la situación para llegar a la conclusión que la causa del fracaso fue un fallo cometido por él y perfectamente evitable para otra ocasión

La sensación de fracaso tras realizar este análisis es muy inferior al que habría tenido si hubiera mantenido el primer tipo de atribuciones. Con la primera atribución «la ficha era muy difícil», concluye «no estoy capacitado para hacerlo», con la segunda concluye «debo fijarme más».

UTILIZACIÓN DE AUTOINSTRUCCIONES PARA APRENDER A PENSAR

Los niños hiperactivos como todos los niños utilizan el lenguaje para regular su conducta y ordenar su pensamiento, sin embargo, no parecen ser tan hábiles como los niños reflexivos, al pensar de forma impulsiva, se saltan muchas fases del proceso que son necesarias para resolver una situación con eficacia. Veamos algunas de ellas:

- ☐ .Observar;
- ☐ .recoger toda la información;
- ☐ .analizar la información;
- ☐ .desechar la información innecesaria;
- ☐ .trazar un plan de acción;
- ☐ .tantear todas las posibilidades de respuesta;
- ☐ .predecir las posibles consecuencias de cada respuesta;
- ☐ .tomar una decisión;

- .comprobar el resultado, felicitarse si ha sido positivo;
- .preguntarse en qué momento se ha fallado;
- .reanalizar la situación;
- .reanalizar las posibilidades de respuesta, etc.

Al procesar de forma impulsiva reciben la información, en muchas ocasiones incompleta, responden intuitivamente sin reflexionar y se frustran cuando los resultados no son satisfactorios.

Para ayudar a frenar y organizar el pensamiento de impulsivo, será necesario pedirles que verbalicen en voz alta sus pensamientos para después ayudarles a organizarlos siguiendo una serie de pasos llamadas **AUTOINSTRUCCIONES**.

LAS AUTOINSTRUCCIONES SUPONEN UNA GUÍA para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso en el proceso. Estos pasos pueden ser aplicados a todo tipo de problemas:

PRIMER PASO: *Debo saber ¿qué es lo que tengo que hacer?*

SEGUNDO PASO: *¿Cómo lo voy a hacer? Estableceré un plan de acción.*

TERCER PASO: *Recordaré y diré en alto «tengo que estar muy atento y ver todas las posibilidades de respuesta».*

CUARTO PASO: *Daré la respuesta.*

QUINTO PASO: *Evaluaré el resultado y diré:*

Si es correcto: «Me ha salido bien!, estupendo soy genial!»

Si no es correcto: «Vaya!, ¿porqué me ha salido mal?» (para responder a esta pregunta deberé analizar en qué paso he fallado). ***«Ah!, ¿fue por eso?, bueno, ahora que lo sé la próxima vez me saldrá mejor! »***

El quinto paso de las autoinstrucciones, el paso de la autoevaluación, tiene especial importancia dado que depende demasiado del refuerzo y de la aprobación de los adultos, suele frustrarse con mucha facilidad y no aprende de sus errores. Con este quinto paso, le enseñamos a felicitarse a sí mismos si el resultado es correcto y analizar el error cometido en busca de una nueva estrategia si el resultado es incorrecto. De este modo evitamos que aparezcan sentimientos de indefensión tales como: «ya está, ¿lo ves? , nunca me sale nada bien», «soy tonto» o «bah! esto no sirve para nada!».

Al acostumbrarlo a buscar el origen de sus fallos, le estamos proporcionando un arma que le permitirá enfrentarse en el futuro, y de forma más positiva y útil, a tareas semejantes.

Antes de realizar las autoinstrucciones sería conveniente realizar un primer paso que haría hincapié en que el niño centre su atención en el material sobre el que va a trabajar y podría formularse del siguiente modo:

- **«Antes de hacer nada digo todo lo que veo».**: Este paso le permitirá entrenarse para observar y analizar el material con el que van a trabajar. Tiene dificultad para pararse a observar el material que se le presenta tal y como lo harían los niños reflexivos («le echo un vistazo y luego veo qué debo hacer»). Este primer paso **«Antes de nada digo todo lo que veo»** les permite frenar la impulsividad y observar detenidamente la tarea que posteriormente tendrán que comprender.

- Se realizará del siguiente modo, el profesor primero y el niño en sucesivos ensayos deben mencionar todo, absolutamente todo, lo que ven en la hoja (hasta el número de página, el autor, una mancha, etc.). De esta forma, el niño llega a automatizar la fase de tal modo que en cuanto se le presente un material nuevo, automáticamente dará una visión general y detallada de qué es y cómo es aquello con lo que deberá comenzar a trabajar.

El entrenamiento en autoinstrucciones requiere, como hemos visto, que el niño aprenda los pasos anteriores verbalizando una frase relacionada con cada uno. Es aconsejable seguir los siguientes pasos:

- **Primera fase:** el niño toma conciencia de que de forma inconsciente, a veces utiliza pasos para realizar las tareas
 1. En la primera sesión el profesor presenta al niño una tarea de cierta complejidad y le pide que la realice.
 2. Mientras el niño procede el profesor irá tomando nota de los pasos que el niño va realizando, las rectificaciones, las tomas de decisión, etc.
 3. Finalizada la tarea se corrige y se rectifica si es necesario.
 4. Se pide al niño que especifique, qué pasos le sugeriría a otro niño que diera para que resolviera una tarea semejante sin cometer ningún fallo. Se hace una lista con los pasos que proponga.
 5. Se muestra al niño la lista de todos los pasos que hemos visto que ha dado él mientras realizaba la tarea y se compara con la lista de los pocos pasos que él ha anotado para el otro niño. Se le hace tomar conciencia de que muchos de los pasos que utilizamos para resolver una tarea, son automáticos (apenas nos damos cuenta de que los aplicamos) pero no por ello menos importantes. A partir de este momento se le propondrá una forma de reconocerlos y utilizarlos: las autoinstrucciones.
- **Segunda fase:** proponemos al niño las autoinstrucciones
 Mostramos las imágenes que representan las autoinstrucciones y decimos: «Estos dibujos representan pasos para solucionar tareas». Explicamos luego qué significa cada una y le pedimos al niño que las resuma en una expresión que escribiremos debajo.
- **Tercera fase:** El profesor realiza una tarea sencilla aplicando las autoinstrucciones
 Se trata de que el profesor haga de modelo para el niño, así que debe realizar la tarea sin olvidar mencionar cada uno de los pasos y analizando de forma reflexiva toda la información, tomando decisiones de forma adecuada, analizando los pros y los contras, etc.
- **Cuarta fase:** El niño realiza la tarea mientras el terapeuta va diciendo cada uno de los pasos
- **Quinta fase:** El niño va diciendo cada uno de los pasos mientras realiza una tarea similar
- **Sexta fase:** El niño susurra las autoinstrucciones al realizar cualquier tarea
- **Séptima fase:** Se generaliza su utilización adaptándolas a todo tipo de tareas
- **Octava fase:** Se generaliza la utilización de las autoinstrucciones a los deberes de casa

SE REFORZARÁ CON PUNTOS LA UTILIZACIÓN DE LAS AUTOINSTRUCCIONES DURANTE CUALQUIER TAREA.

- **Novena fase:** El niño trata de utilizar las autoinstrucciones en el aula. Una vez que el niño domine su práctica puede presentar las autoinstrucciones a la clase y realizar un ejercicio de su aplicación con todo el grupo. Posteriormente, se podría colocar los dibujos de los pasos de las autoinstrucciones en la pizarra para que todos puedan fijarse en ellos.
- **Décima fase:** El niño piensa las autoinstrucciones mientras realiza la tarea (autoinstrucciones encubiertas)

Aunque en un principio resulta una técnica lenta y laboriosa, la aplicación de autoinstrucciones ha tenido mucho éxito para reducir la impulsividad del niño hiperactivo y representa el marco perfecto para enseñar al niño estrategias específicas de solución de problemas.

ENTRENAMIENTO AUTOINSTRUCCIONAL PARA LENGUA Y MATEMÁTICAS.

Los pasos para hacer una ficha de comprensión de lengua

Antes de hacer nada digo todo lo que veo.

El niño o el profesor describen la ficha antes de leer lo que hay que hacer.

Aquí hay un texto, un cuento, este es el título.

El cuento tiene tres párrafos. Aquí termina porque pone fin.

Éste debe ser el nombre el autor.

Aquí hay un dibujo de una cigarra y una hormiga. La cigarra toca una flauta y la hormiga lleva algo a sus espaldas.

Éste es el número de la página, 52. Aquí pone lo que debo hacer. Aquí están las preguntas sobre el texto. Son seis. Cada pregunta tiene cuatro frases, supongo que serán las respuestas posibles. Cada frase tiene un cuadradito, supongo que habrá que poner una cruz.

¿Qué es lo que tengo que hacer ?

Para eso leo las autoinstrucciones «lee atentamente el texto y señala con un cruz la respuesta verdadera a cada pregunta». Ahora ya sé qué es lo que debo hacer.

¿Cómo lo voy a hacer?

Tengo que estar muy atento (si veo que he leído pero no me he enterado vuelvo para atrás).

Ahora ya puedo hacerlo.

¿Me ha salido bien? Si me ha salido bien me felicito y si no me ha salido bien repaso para ver en qué paso me he equivocado.

Siguiendo los pasos para leer comprensivamente un texto.

1. Respirar profundamente una vez antes de empezar.
2. Apoyar la cabeza en las manos tapándome las orejas para no oír ruido.
3. Comenzar a leer despacio parándome en los puntos.
4. Leer una pregunta.
5. Leer cada una de las respuestas posibles e ir desechando las que no encajen.
6. Si encuentro más de una respuesta posible vuelvo al texto para buscar la respuesta correcta.
7. Para encontrarla antes busco una palabra clave de la pregunta y trato de localizarla en el texto.
8. Cuando estoy seguro de cual es la respuesta correcta pongo una cruz.
9. Continúo con la siguiente pregunta.

Cuando se trata de un problema de matemáticas

Antes de hacer nada digo todo lo que veo

Vamos a ver, ésta es una ficha de clase con 1, 2, 3 y 4 ejercicios de matemáticas. Aquí pone la fecha de hoy, 3 de marzo. No necesito copiar los problemas porque hay espacio para resolverlos aquí. Aquí abajo a la derecha pone el número de la página, 12.

¿Qué es lo que tengo que hacer?

Resolver este problema de matemáticas.

¿Cómo lo voy a hacer?

Siguiendo los pasos para resolver un problema de matemáticas

1. Leer el enunciado muy despacio parándose en cuanto identifiquemos algún segmento de información «leer por partes» e ir representando gráficamente lo que leemos.
«Un camión (pausa y pintamos el camión) transporta 5 sacos de papas (pausa, dibujamos simbólicamente los sacos). Cada saco pesaba 20 kilos (pausa, escribimos 20 kilos en cada saco)....»
2. Comprender qué es lo que nos preguntan: ¿cuál es el problema?
3. Representar la incógnita en el dibujo.
4. Pensar qué operación debemos hacer y si necesitamos realizar alguna operación antes de calcularlo.
5. Anotamos los datos parciales.
6. Comprobamos si debemos pasar... a pesetas, a minutos, etc.
7. Realizamos la operación muy atentos.
8. Comprobamos si el resultado responde a la pregunta y si la respuesta puede tener sentido.

Tengo que estar muy atento (no saltarme ningún paso, copiar bien la información...).

Ahora ya puedo hacerlo.

¿Me ha salido bien? Si me ha salido bien me felicito y si no me ha salido bien repaso para ver en qué paso me he equivocado.

Enseñarle a representar, a medida que van descifrando el enunciado, los datos del problema mediante un dibujo, para pasar luego al entrenamiento en AUTOINSTRUCCIONES, con el fin de enseñarle a organizar y comprender la información.

Insistir en la importancia de la recogida de datos, es necesario ayudarle a seleccionar la información relevante de la irrelevante.

Tienen dificultad para representar mentalmente la información, su pensamiento es demasiado concreto por lo que necesitan representar con dibujos los nuevos aprendizajes.

Este sistema se puede emplear para la adquisición de otros conceptos matemáticos difíciles de asimilar por su grado de abstracción, como puede ser el concepto de unidad, decena y centena, representándolo de la siguiente manera: la unidad se representaría por un caramelo, la decena por una bolsa con diez caramelos, la centena con una caja con diez bolsas de diez caramelos, etc.

NECESITARÁ PODER REPRESENTAR LOS PROBLEMAS DE MATEMÁTICAS CON UN DIBUJO

1. Lee despacio y atentamente el enunciado y apunta la información a medida que la lees.
2. Utiliza un dibujo sencillo para representar lo que te dice (no lo hagas al final, hazlo a medida que lo lees).
3. Pon un interrogante en la parte del dibujo que represente la incógnita (¿Lo qué-me piden es...»).
4. Piensa qué operación debes utilizar. Si no lo sabes, intenta imaginar cómo lo harías en la vida real
5. Piensa si el resultado tiene sentido.

ORIENTACIONES PARA LA RECUPERACIÓN DE LAS DIFICULTADES LECTORAS

En un primer paso, se tratará de saber la opinión del alumno sobre el hecho de recibir atención individualizada, de conocer qué conciencia tiene de su problema y si se siente capaz de abordarlo y resolverlo.

En el resto de las sesiones debemos recordar al alumno los logros alcanzados y de indagar acerca del uso de las estrategias recibidas y las dificultades que se encuentra en su aplicación.

Un segundo paso es la definición del problema que debe hacerse de manera concreta y en la que el alumno debe participar. No es apropiado que se defina el problema en términos genéricos ("es que no sé leer"), sino concretando qué es lo que no hace correctamente. Debe exponer sus dificultades de lectura: lee mal las palabras desconocidas porque falla en la aplicación de alguna de las reglas de conversión grafema-fonema, por eso omite sustituye y se inventa palabras, es lento y por eso tiene dificultades en la comprensión, además esta situación la vive con angustia, lo que lo lleva a tener mas inseguridad y cometer más errores, etc

En este caso al existir varios problemas, debemos comenzar por aquel en el que previsiblemente va a obtener éxito y va a superar de forma más rápida.

RECUPERACIÓN DE LOS PROCESOS LÉXICOS

La explicación más ampliamente defendida sostiene que hay dos procedimientos o rutas que conducen desde el signo gráfico al significado de las palabras, la ruta léxica y la ruta fonológica. Un buen lector tiene que tener plenamente desarrolladas ambas rutas si quiere leer todas las palabras, la léxica para leer con mayor rapidez las palabras familiares y para distinguir los homófonos y la fonológica para poder leer palabras desconocidas o poco familiares.

En general, los alumnos tardan más tiempo en leer pseudopalabras que palabras, puesto que un gran número de palabras forman parte de su léxico visual y las leen automáticamente y de forma rápida. No obstante existe un reducido grupo de alumnos que tarda el mismo tiempo en leer palabras que pseudopalabras. **Estos alumnos están utilizando la ruta fonológica, son lectores lentos y habitualmente tienen mayores dificultades de comprensión puesto que los recursos cognitivos son limitados y existe una sobrecarga de la memoria operativa sobre procesos de decodificación.**

La ruta léxica requiere que el lector sea capaz de observar y memorizar la secuencia de grafemas que distingue a cada palabra del resto, algo que depende de la experiencia repetida con esas palabras escritas. Normalmente esta ruta no necesita de un aprendizaje sistemático, ya que por el hecho de encontrarse una y otra vez con las mismas palabras, el sujeto termina por formar una representación mental de las mismas. Sin embargo, algunos alumnos, especialmente los que tienen una memoria visual pobre, parece que son incapaces de conseguir esas representaciones. Por este motivo, algunas de las tareas a emplear son similares a las empleadas con los métodos globales, ya que, en definitiva, lo que el alumno tiene que hacer es memorizar la forma ortográfica de la palabra.

Algunas actividades que se recomiendan son las siguientes:

- Presentar simultáneamente dibujos con las palabras que los designan. El objetivo de esta tarea es que los alumnos memoricen las palabras y las asocien a sus dibujos. Después de varias sesiones de entrenamiento, el profesor presenta la palabra (sin el dibujo) y el alumno tiene que decir la palabra. Debemos comenzar por palabras frecuentes para el alumno. La palabra aparece durante un breve instante acompañada del dibujo. Posteriormente el alumno debe escribir la palabra. Si acierta, aparece una nueva palabra, si no acierta se le pide que vuelva a intentarlo.
- Lectura de grupos de palabras que comparten varias letras (ej. amable, admirable, comparable, dibujable...).
- Respecto de las palabras homófonas, se debe presentar el par de palabras (por ejemplo "hola" y "ola") con sus significados (y si es posible con dibujos) para que el alumno descubra las diferencias y memorice ambas representaciones.
- Otro es el método de lecturas repetidas. Para llevar acabo una de codificación automática se requiere de una gran cantidad de práctica y un modo de conseguirlo es mediante reiteradas lecturas de un mismo texto. El método implica que el alumno lea repetidamente un corto pasaje significativo de un texto hasta que alcance un nivel aceptable de velocidad y precisión lectora. Una vez que lo alcanza se repite el procedimiento con un nuevo texto de características distintas. Al comienzo, los textos deben ser cortos, para ir alargándolos a medida que el alumno progresa.
- Este método puede también emplearse usando listas de frases y palabras, que leerán repetidamente, seleccionadas de un texto que va a leer posteriormente. Después, se le presenta el texto que contiene esas mismas palabras. Hay que hacer ver al alumno con dificultades que el objetivo último de la lectura es la comprensión. La velocidad lo único que hace es contribuir a mejorar la eficacia lectora: comprensión y fluidez.
- Otra variante del método de lecturas repetidas consiste en suprimir paulatinamente las palabras principales de los párrafos. Una vez que ha leído varias veces el texto, el alumno debe completar de memoria los espacios en blanco con las palabras que faltan.
- Otra actividad consiste en que el profesor lea una o varias veces el texto mientras el alumno sigue la lectura en silencio. De esta forma, el profesor aporta una visión global del texto, proporciona conocimientos previos, destaca las palabras más difíciles y facilita que el alumno lo imite.
- Una actividad que relaciona la lectura y la escritura para el desarrollo de la ruta léxica es aquella en la que el profesor escribe una de las palabras con las que el alumno tiene dificultades. El alumno lee la palabra, si es necesario con ayuda del profesor. A continuación el alumno la escribe pronunciando al mismo tiempo las letras. Una vez escrita la compara con la que ha escrito el profesor y si tiene algún error lo corrige. Después la escribe de memoria y vuelve a comprobar si lo ha hecho de forma correcta. Es de mucha ayuda la representación mental de la palabra: se le pide al alumno que intente imaginarse una pequeña pizarra en su frente y a él pequeñito escribiendo en esa pizarra imaginaria en la que escribirá la palabra visualizada letra a letra, primero de principio a fin y luego desde el final hasta el principio.

LA RECUPERACIÓN DE LA RUTA FONOLÓGICA

Requiere actividades más variadas y complejas ya que esta vía incluye varios procesos distintos que deben ser trabajados de manera diferente. Son, principalmente, el

de segmentación de la palabra en grafemas y el de conversión de los grafemas en fonemas. Esto significa que para poder hacer uso de la ruta fonológica el alumno tiene que saber antes que el habla se segmenta en sonidos y que esos sonidos se pueden representar mediante letras. De manera que una de las tareas por las que se debe comenzar para el desarrollo de la ruta fonológica es la de segmentar el habla, o lo que se ha venido a denominar el desarrollo de la conciencia fonológica. En general se recomienda seguir una secuencia gradual desde la palabra hasta el fonema. Cuando el alumno ya tiene experiencia lectora y presenta dificultades en conciencia fonológica resuelven con facilidad tareas de segmentación léxica y silábica, siendo las relacionadas con la manipulación de fonemas las que resultan más complejas (por ejemplo tareas de inversión: decir qué nueva palabra formamos cuando invertimos "sol", tareas de omisión del primer fonema: qué nos queda cuando a la palabra baño le quitamos el primer fonema).

Para el aprendizaje de las reglas grafema-fonema la estrategia más recomendable es ayudarlo, sobre todo con aquellos que comparten rasgos visuales y fonológicos como la p y la b, la m y la n, la g y la j, etc lo mas recomendable es ayudarse de claves que faciliten el establecimiento de algún vínculo entre las letras y los sonidos, el alumno tiene que darse cuenta que dos palabras tienen letras comunes y también sonidos comunes. El profesor hace ver el sonido común de esas letras, el alumno fijara una palabra modelo que le sirva de guía para identificar el sonido de ese fonema y al que podrá recurrir cada vez que tenga dudas respecto a otra palabra. Debe ser capaz de distinguir los sonidos que diferencian a dos grupos de palabras, sin ayuda visual.

RECUPERACIÓN DE LOS PROCESOS SINTÁCTICOS

- a) Estructuras gramaticales
- b) Signos de puntuación

a) Estructuras gramaticales:

Cuando tiene dificultad en la identificación de los componentes sintácticos de la oración se le puede ayudar de la siguiente manera:

Colorear en un determinado color el sujeto de la oración y de otro color el predicado y utilizando distintas estructuras de oración para que el alumno se dé cuenta de que el sujeto de la oración no tiene por qué ir siempre en primera posición.

Ejercicios de emparejamiento de dibujos con oraciones que tengan distintas estructuras sintácticas.

Ejercicios de completar oraciones, colocar los componentes que faltan: unas veces faltará el sujeto, otras el verbo, etc

b) Signos de puntuación:

Cuando el alumno conoce los signos de puntuación pero no los aplica se le puede ayudar a aplicar y automatizar dichos conocimientos con las siguientes actividades:

Presentar un párrafo corto con los grupos sintácticos exageradamente marcados mediante flechas, dibujos o aumentando el tamaño. Poco a poco la ayuda visual deberá ser menor.

Leer conjuntamente (profesor-alumno) varias veces un texto, marcando muy bien los signos de puntuación.

Presentar sencillos textos bien puntuados para que los lea en voz alta y grabarle la lectura para que luego escuche y observe los errores.

RECUPERACIÓN DE LOS PROCESOS SEMÁNTICOS

a) Extracción del significado:

Cuando tienen dificultades en extraer el significado del texto porque no son capaces de distinguir las ideas principales de las secundarias, el trabajo deberá centrarse en enseñarle a identificar la información que aporta las distintas partes del texto y/o párrafo. Deberá ser el profesor quien proporcione ayudas verbales por medio de preguntas que faciliten la identificación de las ideas principales:

¿De que trata el párrafo y qué dice?

¿Dónde está ocurriendo el suceso?,

¿En qué época?

¿Qué título pondrías al párrafo?

¿Cuál es la idea principal?

¿Cuáles son las ideas secundarias?

José Luis García Castro

INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN

La autoevaluación de las «situaciones que me ponen nervioso» se debe realizar antes de la enseñanza de técnicas de relajación.

Cuando se inicia el programa de relajación, el niño debe haber tomado conciencia de sus dificultades en autocontrol corporal. Ésta es, con diferencia, una de las partes del tratamiento más difíciles de entrenar.

Iniciar el entrenamiento en relajación, parte de la toma de conciencia de la tensión muscular y de la respiración.

Nos ayudará seguir los siguientes pasos:

1. Introducimos el tema de la siguiente forma:

Vamos a buscar formas de conseguir controlar nuestro propio cuerpo. Veamos cómo.»

2. Observamos las diferencias entre activar e inhibir el movimiento.

.Invitamos al niño a hacer una carrera. Se le coloca en la línea de salida y se le dice que sólo puede iniciar la carrera cuando oiga decir:«preparados, listos, ya!». Pero no puede moverse del sitio si oye otra cosa.

El profesor provocará varias salidas falsas.

El niño correrá alrededor de la habitación Y deberá de cambiar de dirección según el siguiente código: ,

Una palmada: cambio de dirección.

Dos palmadas: agacharse, tocar el suelo Y seguir corriendo etc.

3. Reflexionar sobre las dificultades para inhibir el movimiento.

Podremos exponerlo de la siguiente manera:

«Si nos observamos, nos daremos cuenta que poner el cuerpo en marcha no nos resulta difícil, sino incluso, hasta demasiado fácil. Sin embargo, frenarlo cuando está en marcha es mucho más complicado. Nuestro problema es que esto nos sucede muy a menudo.

4. Enseñar a discriminar entre músculos y huesos.

«Para poder relajarnos en situaciones tensas debemos aprender a dominar nuestros músculos. y para poder dominarlos primero tenemos que saber dónde están.

¿Podrías decirme, ahora, qué diferencias hay entre músculos y huesos?

Muy bien, los músculos pueden cambiar de forma, son elásticos, se estiran y encogen, mientras que los huesos son rígidos y no podemos manejarlos a voluntad.

Cuando estamos nerviosos, todos los músculos de nuestro cuerpo se ponen tensos como si estuvieran preparándose para correr los cien metros lisos. Cuando estamos relajados, los músculos descansan porque nuestro cerebro les informa de que, por el momento, no vamos a pedirles que hagan ningún esfuerzo.»

.Para ello jugamos delante del espejo. El niño debe palparse el pecho, la clavícula, los antebrazos, etc., tratando de distinguir entre músculos y huesos.

Es útil que el niño trate de identificar algún músculo o hueso en una lámina del cuerpo humano.

5. Discriminar entre músculos en tensión y en relajación.

Pedimos que el niño contraiga fuertemente el puño hasta que los dedos adquieran un color blanquecino por falta de riego sanguíneo.

Podemos decirle:

«Ahora los músculos de la mano están tensos. Están trabajando porque no es fácil mantener tanta tensión. Por ese motivo tenemos calor. Estamos gastando mucha energía. ¿ Ves ese color blanco de los dedos? Se produce porque al apretar tanto, la sangre no circula bien.»

Se le pide, ahora, que afloje la mano sin abrirla como si estuviera dormida» y que observe como se resisten los músculos agarrotados cuando intentamos separar los dedos poco a poco.

«Ahora tu mano está relajada».

Necesitaremos practicar varias veces para que el niño se de cuenta de la diferencia. Sólo si lo consigue, podrá empezar el entrenamiento en relajación.

6. Contraer de forma independiente distintos músculos sin que, por simpatía, se contraigan otros.

La falta de control del niño hiperactivo, se caracteriza también por la falta de discriminación muscular. Cuando le pedimos que contraiga con fuerza la mano, normalmente no puede evitar contraer la cara.

Colocándolo frente a un espejo conseguiremos hacerle tomar conciencia de que una contracción se puede realizar con fuerza sin necesidad de gastar energía innecesaria contrayendo otras partes del cuerpo.

7. Comparar la expresión de la cara de una persona enfadada con la cara tensa y otra seria con la cara relajada.

«¿Por qué sucede así? Cuando estamos nerviosos tenemos ganas de salir corriendo, de chillar o de «subirnos a la lámpara». Nuestro cuerpo se prepara para eso, tensándose, estando alerta y acelerando la respiración para procurar más oxígeno. Si nosotros no podemos hacer esto (saltar, correr, etc.) y descargarnos, nuestro cerebro deberá ordenar a los músculos ya la respiración que se controlen.

Lo mismo ocurre cuando estamos enfadados con alguien, tenemos ganas de pegarle y los músculos se preparan para ello. Si no deseamos meter la pata, debemos ordenar «calma» .

Toma de conciencia de la función respiratoria

1. Observar la respiración alterada al correr.

Invitamos al niño a correr alrededor de la habitación. Cuando observemos que la respiración está algo alterada, le pediremos que se tumbe en el suelo, que cierre los ojos y sienta su cuerpo.

«Ahora que estás tumbado, céntrate en tu respiración. Siente cómo se ha acelerado. ¿Por qué crees que la respiración se acelera cuando corres?... porque necesitamos aire para poder movemos más deprisa. La respiración se hace, entonces, más rápida porque los músculos necesitan más oxígeno cuando trabajan que cuando están en reposo. Cuando estamos muy nerviosos o alterados (por ejemplo, cuando nos hemos enfadado con alguien), los músculos se ponen tensos y se agarrotan y la respiración se acelera para llevarles más oxígeno.» .

2. La función de la respiración

«Uno de los mejores trucos para relajarse es saber respirar. Si nuestra tensión nos induce a respirar más rápido, quizá podremos quitarnos tensión si respiramos más despacio, tranquilamente, como lo hacemos cuando estamos descansando.»

3. Práctica de respiración

1º .Nos tumbamos en el suelo después de correr de forma que el niño sienta el corazón y la respiración acelerada.

2º. Procuramos no movemos mucho ni gesticular.

3º. Inspiramos, retenemos el aire hasta contar hasta tres y lo dejamos partir suavemente. Antes de volver a tomar aire se debe también contar hasta tres-

4º. A medida que nuestra respiración se tranquiliza retenemos el aire durante más tiempo, hasta conseguir una respiración sosegada.

Práctica de una sesión de relajación

Sentado en una silla, realizamos una relajación general contrayendo y distendiendo por partes todo el cuerpo (siguiendo los pasos de la tabla), hacemos que el niño tome conciencia de cada una de las zonas de su cuerpo

En la mayoría de las ocasiones, y puesto que el niño hiperactivo no aguanta mucho tiempo quieto, debemos empezar por relajar tan solo una parte del cuerpo, prolongando el tiempo progresivamente.

Es importante terminar antes de que se agobie e ir prolongando sesión a sesión los tiempos de relajación.

1. Estás sentado tranquilamente. Estás con los ojos vendados, no ves nada y no te preocupa no ver nada. Estás tranquilo y a gusto.
2. Te voy a ir diciendo algunas cosas que tienes que hacer. Cada vez que contraigas alguna parte del cuerpo que yo te diga, concéntrate en sentir la diferencia entre esta situación y la anterior. Es muy importante.
3. Aprieta tu puño izquierdo, nota la tensión en la mano y el antebrazo, relájate.
4. Aprieta tu puño derecho, nota la tensión en la mano y el antebrazo, relájate.
5. Dobla el brazo izquierdo hacia arriba, levantando la muñeca y estirando los dedos levantados hacia el techo.
6. Lo mismo con el brazo derecho.
7. Tócate los hombros con los dedos, levanta los brazos, nota la tensión de los brazos. Relájate.
8. Arruga la frente todo lo fuerte que puedas. Relájate.
9. Aprieta los ojos con fuerza. Nota la tensión en toda la cara.
10. Aprieta los labios con fuerza. Nota la tensión en el cuello y la barbilla. Relájate.
11. Coloca la cabeza hacia atrás. Presiona con fuerza y relájate.
12. Arquea la espalda. Relájate.
13. Toma mucho aire. Reténlo dentro y nota la presión en el pecho y en la espalda. Déjalo ir suavemente.
14. Tensa el estómago, con fuerza. Relájate.
15. Tensa los glúteos, haciendo presión sobre la silla. Nota la tensión. Relájate.
16. Estira las piernas y contraelas con fuerza. Relájate.
17. Levanta hacia arriba los dedos de los pies. Nota cómo la tensión sube por la pierna. Relájate ahora.

Una vez terminada la relajación, le pedimos al niño que se estire muy lentamente (como si anduviera por la luna

Generalización de la relajación

1. Ayudamos al niño a planificar en qué momento puede utilizar la relajación:
 - .Mientras jugamos en la habitación.
 - .Mientras hacemos los deberes.
 - .Durante la cena.
 - .Mientras me baño.
 - .En clase mientras trabajamos concentrados.
2. Tumbados en el suelo y con la música apropiada, relajarnos todo el cuerpo.
3. Dramatizamos situaciones en las que podemos necesitar relajarnos.
4. Practicamos la relajación sentados, respirando cómo hemos aprendido a hacerlo y con los ojos abiertos (no necesitamos una cama para poder relajarnos).
5. Pasearnos lentamente y controlando la respiración.
6. Proponemos al niño que, el próximo día, nos diga en qué situaciones ha intentado relajarse.

MATERIALES RECOMENDADOS:

- Conciencia Fonológica: Antonio Vallés Arándiga. Editorial Promolibro
- Meta comprensión lectora: Antonio Vallés Arándiga. Editorial Promolibro
- Estrategias de aprendizaje nº 1 y 2.: Antonio Vallés Arándiga. Editorial Promolibro
- Meta atención nº 2: Antonio Vallés Arándiga. Editorial Promolibro
- Meta Lenguaje nº 2. (Habilidades sociales y solución de conflictos interpersonales) Antonio Vallés Arándiga. Editorial Promolibro .
- Autoestima: Antonio Vallés Arándiga. Editorial Marfil.
- Cuentos para leer nº2. Editorial Escuela Española.