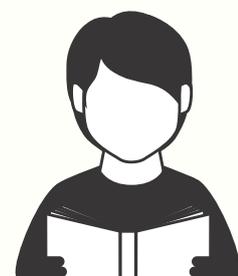
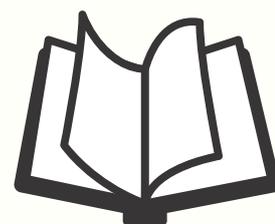
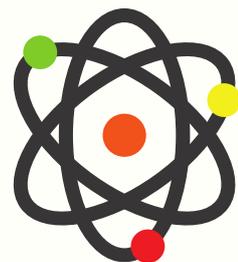
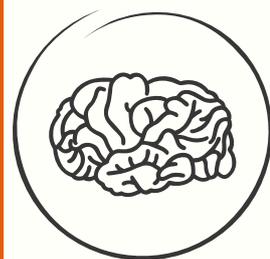




MISIÓN TDAH | ROMINA OLMEDO

# COMO AYUDAR A UN NIÑO CON TDAH A ESTUDIAR

**LOS 7 TIPS MÁS IMPORTANTES**  
que hacen que el estudio sea eficaz a  
partir de hoy mismo.



# INDICE

---

<b>Me presento brevemente...</b>	<b>1</b>
<b>La verdadera historia de Alexander</b>	<b>2</b>
<b>Tip 1:</b> Un gran secreto sobre la motivación...	<b>5</b>
<b>Tip 2:</b> Como crear tiempo cuando no hay tiempo	<b>9</b>
<b>Tip 3:</b> El arte de preparar un lugar para aumentar su atención y concentración – y disminuir la distracción	<b>13</b>
<b>Tip 4:</b> Una técnica potente para demostrarle que puede lograr TODO	<b>17</b>
<b>Tip 5:</b> Como y por que realizar una tarea a la vez	<b>19</b>
<b>Tip 6:</b> Como encender la mente y el cuerpo para obtener resultados óptimos	<b>21</b>
<b>Tip 7:</b> Como descubrir su propio estilo del aprendizaje y hacer que se divierte	<b>23</b>
<b>8 Bonus Tips:</b> Como preparar un examen para no fallar	<b>25</b>



# ME PRESENTO BREVEMENTE...

Me llamo Romina Olmedo, soy profesora especialista en necesidades educativas especiales y experta en TDAH.



Mi camino comenzó muy similar como el tuyo.

El TDAH llegó a mi vida sin invitación, ni aviso – y convirtió mi cotidianidad en un caos, en una verdadera pesadilla. En este tiempo era profesora de aula regular y no entendía lo que me estaba pasando...

Me sentía perdida e incompetente, sin herramientas, ni conocimiento. Quería ser una guía para mis alumnos y ayudarlos, pero fracasé.

Gracias a mi especialización pude ver el TDAH de manera diferente y así cambiar mi actitud frente al trastorno, y como consecuencia, mis acciones.

Obtuve mucho éxito con cientos de mis alumnos con TDAH durante 9 años.

La clave secreta: Educar a los padres sobre el TDAH de una manera fácil y sencilla, para que ellos también pudieran perder el miedo y seguir adelante, sabiendo que hacer y como hacerlo.

Quiero comenzar este pequeño libro con...

## ***La verdadera historia de Alexander – un niño con TDAH, que antes vivía en la luna y ahora va a la secundaria***

Alexander tenía una cara especial. Era dulce. Con los ojitos muy grandes. Él hablaba divertido. Tenía una imaginación y una creatividad increíble. Cuando lo recuerdo me dan ganas de abrazarlo.

Pero Alexander vivía en la luna. Siempre estaba mordiendo el lápiz, mirando por la ventana o creaba juegos incluso con sus dedos.

Alexander no era un chico disruptivo y no molestaba, pero de vez en cuando, por su inquietud se caía de su silla o botaba su mesa. Cada vez cuando pasaba eso, tocaba su cabeza con sus manos y me decía en un tono ingenuo: "*Ohhhhhh, tía - disculpe!!!*"

Sin embargo, el vivir desconectado no le permitía poner atención en clase y a pesar de ser un niño inteligente sus calificaciones eran muy bajas y por eso sus padres estaban muy preocupados.

Cuando describo a Alexander como un niño dulce, creo que es una cualidad que heredó de sus padres. Era una pareja joven, tenían 2 hijos.

Su hija mayor nunca presentó problemas, sin embargo al ver que Alexander presentaba características especiales, en vez de retirarse o enojarse supieron pedir ayuda y es así como empieza mi historia con ellos y como esta relación permitió a Alexander aterrizar.

Como lo hicimos?

Parece un trabajo de otro mundo, pero fue sencillo, gracias a dos características de esta pareja: La perseverancia y la motivación por aprender. Nunca la perdieron, a pesar de que no siempre las intervenciones fueron exitosas.

Fue así como 2 veces por semana cuando finalizaba mi jornada laboral y la de ellos nos reuníamos en mi oficina y yo les contaba lo que era, lo que causaba y como se intervenía el TDAH.

Hasta llegar al momento de tener que enseñarles técnicas para que ellos me ayudaran a mi, y así juntos ayudáramos a Alexander.

Nunca supe si esa madre sabía leer y escribir. Preferí nunca preguntar. Pero era él que apuntaba y él que escribía el material como fichas, cuadros, horarios, etc.

Eran un equipo perfecto. A lo que él escribía, ella lo decoraba y luego lo aplicaban en casa.

Después de unos meses pude ver los resultados. Dos padres empoderados, comprometidos con el tratamiento de su hijo y un niño que ya no se caía tanto de su silla y que subió sus calificaciones.

Después de toda esa intervención era posible escuchar a Alexander opinando sobre la clase y no solamente sobre sus amigos imaginarios (que igual es importante!!)

En marzo 2019 Alexander ingresa a la secundaria con buenas calificaciones, buena conducta y los profesores siguen opinando que es un niño dulce y muy especial.

No ha perdido su linda esencia, pero ahora pasa más horas en la tierra que en la luna.

**!!Si ellos pudieron, tú también puedes!**



# TIP 1: Un gran secreto sobre la motivación...

---

¿Sabías que la MOTIVACIÓN afecta nuestro rendimiento en una materia específica, por ejemplo en matemáticas, más que nuestro cociente de inteligencia?

**Esto significa: Un niño con TDAH **motivado** puede tener un mejor rendimiento escolar que un niño sin TDAH **desmotivado**!**

Cuando lo leí por primera vez fue muy fuerte darme cuenta que esto que afirmaban estudios científicos yo misma lo podía ver en las salas de clases.

En la actualidad uno de los problemas del sistema educativo y de los padres a la hora de intentar implantar hábitos de estudios es que pasan por alto el factor más importante...

**MOTIVAR a esos cerebros para que quieran saber más del tema.**

Pero cómo lograrlo? Te puedo asegurar que no es tan difícil, pero no va a pasar como arte de magia. Si el niño no logra motivarse de manera autónoma – algo que es absolutamente normal en un niño con TDAH! – tenemos que apoyarlo de manera sistemática y perseverante.

### **Utiliza tics**

Es una herramienta motivante y funcional que permite que el aprendizaje sea más lúdico y contextual.

### **Presenta el aprendizaje como un descubrimiento:**

Cuéntale una historia, muéstrale un video, etc de personas que han cambiado el rumbo de la humanidad por tener el gusto de aprender, por aplicar, por pensar diferente.



## Vincula lo que aprenderá a su cotidianidad:

De esa manera el aprendizaje toma sentido, por ejemplo no es lo mismo aprender fracciones porque es un contenido de matemáticas que aprender a fraccionar un trozo de pastel, el dinero del paseo.



**Niños viven en el presente. Es poco probable lograr motivarles a estudiar a través del argumento que las tareas sirven para su futuro.**

## Aplica refuerzos positivos

Son técnicas sencillas y poderosas, ya que son solo un movimiento de cabeza, una mano sobre su hombro, un like puedes permitir que se sienta reconocido(a), desarrolle confianza



**OJO! Miedo y castigos no son motivadores, sino generan más estrés y frustración. Esto resulta en **DESMOTIVACIÓN**. ¡Evítalo!**

## TIP 2: Como crear tiempo cuando no hay tiempo

---

¿Sabías que el TDAH interfiere el desarrollo de las habilidades que nos ayudan a medir el tiempo, la estimación temporal es algo que no manejan de manera espontánea?

Es por esto que la mayoría de los niños (as) que presentan estas características invierten mucho tiempo sin lograr los objetivos trazados.

**La gestión del tiempo permite "crear" tiempo cuando no hay tiempo.**

Para evitar que esto suceda, los adultos debemos entrenar la habilidad de gestión temporal, utilizando dentro de las rutinas diversos métodos como:

- calendarios
- relojes de pared o de arena
- cronómetros
- agendas
- planificadores
- etc.

Además de hacer preguntas para ayudar el desarrollo de la estimación temporal, por ejemplo

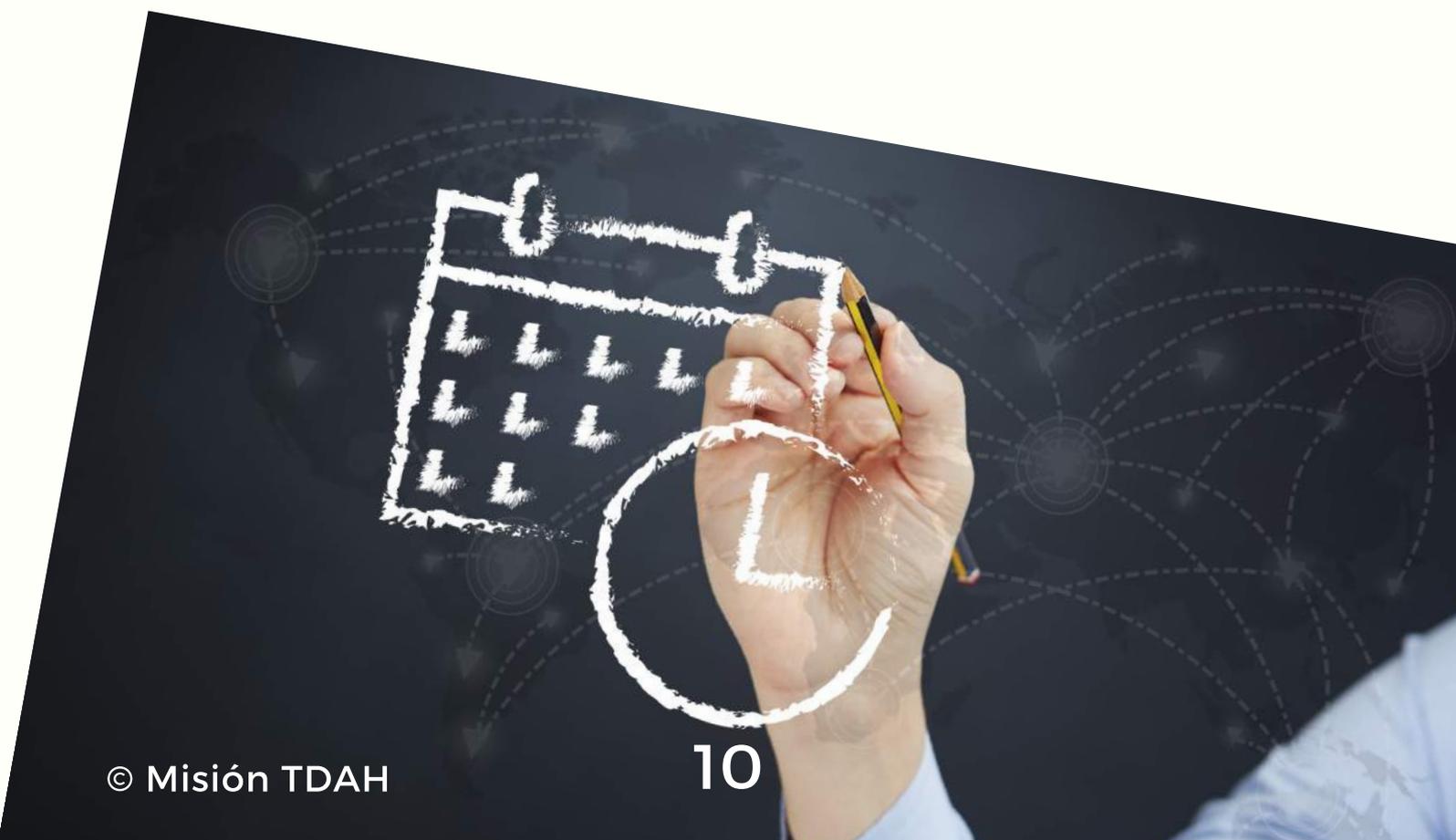
*"cuánto tiempo crees que tardarás en comer?"*

deben medir el tiempo y conversar sobre el resultado.

## **Pasos para ayudar a gestionar el tiempo**

### **Agenda o calendariza:**

Se apuntan las actividades mensuales más importantes, incluso el tiempo libre. Se sugiere que esta actividad se haga en conjunto con el niño (a) en un calendario o agenda que el niño vea y utilice a menudo.



## Prepara lo necesario para el tiempo de estudio:

Se comienza por revisar el calendario o agenda y preparar los materiales que sean necesarios para preparar el tiempo de estudio y evitar distracciones, si debes estudiar ciencias deben asegurarse de tener

- el cuaderno
- libro
- materiales
- estuche
- reloj
- computador conectado a internet
- materiales anexos
- etc.



## Planifica el tiempo:

Se realiza el cálculo del tiempo necesario para realizar cada tarea, para esto se debe estimar el tiempo que se necesita en conjunto con el niño, a menudo estimarán de manera inadecuada, por eso al comienzo debemos acompañarlo y corregir la estimación en caso que sea necesario.



Es decir, si estimó 20 minutos para realizar los deberes de matemáticas y el tiempo no fue suficiente se pueden añadir 5 min más o dividir la tarea en dos periodos. Para que esto resulte será necesario valerse de un reloj o cronómetro que nos avisará cuando el tiempo haya concluido.

### **Entrega descansos:**

Se recomiendan que por cada tarea se inviertan entre 20 o 25 minutos con intervalos de 5 minutos de descanso en los que debe desconectar, puede mover o estirar el cuerpo, beber agua, descansar en un sofá, etc.



## TIP 3: El arte de preparar un lugar para aumentar su atención y disminuir la distracción

---

¿Sabías que la atención es una de las habilidades cognitivas disminuidas?, por lo que eliminar las distracciones en el lugar destinado para hacer los deberes ya sea en casa o aula pueden ayudar a mejorar su atención y con esto su capacidad de concentración.

**Debemos recordar que los niños (as) con TDAH presentan incapacidad de filtrar los estímulos del medio, por eso que...**

**... el paso de un insecto o el ruido del exterior pueden generar que el niño pierda la atención en la tarea que realiza.**

Además tardan más en regresar a focalizar su atención en la tarea. Por esto es necesario preparar el espacio y disminuir al mínimo los posibles focos de distracción. Pasos para ayudar a gestionar el lugar de aprendizaje

# Pasos para procurar un ambiente libre de distractores

---

## **No sobrecargar el espacio:**

Las paredes no se deben adornar con señales visuales a menos que sean necesarias, es decir que cumplan la función de recordar algo o que puedan servir para apuntes, también esto rige para los estímulos auditivos, por lo que se recomienda contar con paredes limpias, música de fondo si es necesaria, pero a un volumen moderado, tv apagada, etc.



## Que el espacio sea confortable:

Para esto debemos contar con una silla cómoda, una pelota de relajación, iluminación adecuada, un escritorio en que quepa lo necesario, etc.



## Organización de espacios:

Que el espacio tanto global (habitación o aula) como parcial (mesa o escritorio de trabajo) contenga estrictamente lo necesario y de manera organizada, para esto puedes utilizar organizadores rotulados.



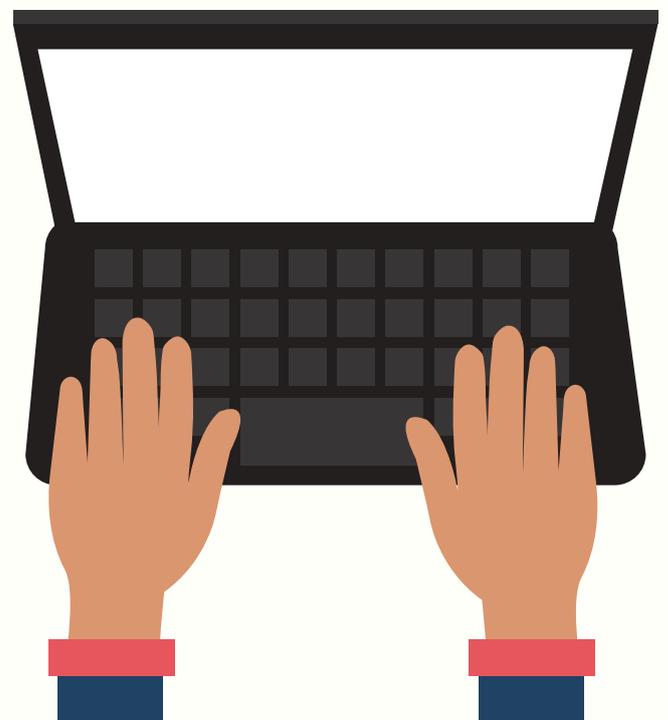
## **Respetar el espacio de trabajo:**

Acordar una estrategia para no interrumpir los momentos de atención, para esto tanto en casa como en el colegio pueden colgar alguna señal que indique que el niño está trabajando, esta puede ir afuera o al ingresar al lugar en el que estén trabajando.



## **Monitorear el uso de tecnologías:**

Es preciso asegurarse que toda la tecnología que este en el lugar tenga un fin pedagógico, así se eliminan las posibilidades que utilice las TICS con fin distractor.



# TIP 4: Una técnica potente para demostrarle que puede lograr TODO

---

¿Sabías que al estar interferida una de las habilidades cognitivas más importante, la atención, los niños (as) pueden desarrollar dificultades de aprendizaje?

Además los síntomas del trastorno provocan que se desarrollen

- altos niveles de ansiedad y frustración
- y con esto un bloqueo generalizado para poder estar dispuesto a aprender

**Por esto se vuelve trascendente que **gradúes** la complejidad de la tarea de la siguiente manera...**

## **Pasos para graduar la complejidad de la tarea**

---

Con antelación revisa lo que debe hacer el niño y divide la tarea por nivel de complejidad

- alto
- mediano
- bajo

Dispone los materiales al lado izquierdo o derecho de la mesa (donde no estorbe según su lateralidad) y apílalos de la siguiente manera:

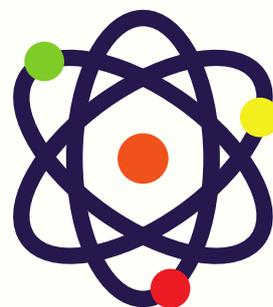
**1**

Tareas de mediana complejidad, para motivar el proceso y evitar frustraciones,



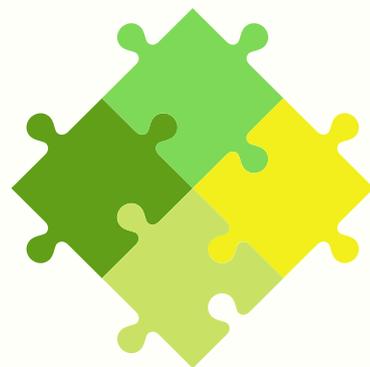
**2**

Tareas de alta complejidad



**3**

Tareas de menor complejidad



Las tareas de menor complejidad se realizan para terminar la sesión, ya que estará más agotado(a) y además terminará con la sensación de haber aprendido, de que no es tan complejo – aumentando la autoestima y disminuyendo el nivel de frustración.

## TIP 5: Como y por que realizar una tarea a la vez

---

¿Sabías que la parte del cerebro que se ve afectado por el TDAH, es la que se encarga de planificar, organizar, secuenciar, llevar a cabo una multitarea, etc.?

Es por esto que resulta poco beneficioso intentar ejecutar más de una tarea a la vez, ya que a menudo fallan en su realización y esto produce

- gasto adicional de energía
- frustración
- poco o nulo aprendizaje
- baja autoestima
- etc.



## Pasos para enfocarlo en una tarea a la vez

---

Al momento de gestionar el tiempo decide en conjunto con el niño (a) por que actividad, deber o tarea debe comenzar, esto lo puedes asociar al punto anterior, ya que si la tarea de inglés es de mediana complejidad se comienza por esta y se dedican 20 minutos exclusivos.

Luego si la tarea de matemáticas es la más compleja se realiza segunda.

Pueden finalizar con la tarea de artes que es lo que más le gusta, lo que menos complejidad engloba y dedican toda la atención de los 20 últimos minutos a lo más sencillo y placentero para el niño (a)



# TIP 6: Como encender la mente y el cuerpo para obtener resultados óptimos

---

¿Sabías que el ejercicio físico eleva los niveles neurotransmisores en el cerebro que se ven afectados por el TDAH?, como:

- Dopamina: mejora nuestra atención, concentración y aprendizaje.
- Serotonina: regula nuestro comportamiento agresivo e hiperactivo).
- Norepinefrina: regula nuestra atención, además de mejorar nuestra capacidad memorística y las funciones ejecutivas).

**Los ejercicios de gimnasia cerebral colaboran en activar la relación de ambos hemisferios cerebrales, propiedad que también afecta este trastorno.**

Por último, colaboran a canalizar la alta actividad motora que caracteriza a los niños (as) con predmonio hiperactivo e impulsivo.

## **Pasos para preparación física y mental**

---

Se recomienda que antes de comenzar la sesión (5 minutos) y durante el estudio (5 minutos de descanso) se practiquen ejercicios de estiramientos, activación de sistema cardiovascular, ejercicios de gimnasia cerebral, etc. en realidad con lo que el niño (a) se sienta cómodo (a).

Además se recomienda que practique algún deporte o actividad física de manera habitual para que active todas lo que te indiqué anteriormente.

Algunos de los deportes o actividades físico-mental que se recomiendan para niños (as) con estas características son:

- Judo o taekwondo
- natación
- fútbol
- yoga
- atletismo

Así se entrena la disciplina y el autocontrol.



# TIP 7: Como descubrir su propio estilo del aprendizaje y hacer que se divierte

---

¿Sabías que cada persona presenta diferentes formas de aprender más y mejor?

Estas preferencias o tendencias a utilizar más algunas maneras de aprender constituyen nuestro estilo de aprendizaje.

**Entonces si detectamos como nos resulta más agradable aprender, el proceso se puede hacer de manera más eficaz.**

Hay varias clasificaciones de estilo de aprendizajes, en este apartado abordaremos la clasificación sensorial, también denominada VAK, la cual indica que todos presentamos un sentido favorito y que si contemplamos este sentido al estudiar podemos mejorar la calidad del aprendizaje.

Según esta clasificación existen 3 sistemas para aprender la información recibida: visual, kinestésico y auditivo.

## Pasos para ayudara a que el niño (a) que identifique su estilo de aprendizaje y para que lo utilice a su favor:

---

- Para comenzar debes hablarle sobre los estilos de aprendizaje.
- Luego es recomendable que realice un tests para identificar cuál es su estilo predominante.

<http://www.galeon.com/aprenderaaprender/vak/vakest.htm>



<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2014/09/TEST-ESTILO-DEAPRENDIZAJES.pdf>



- Sugiere estrategias de aprendizaje según los resultados.

<https://www.universidadescr.com/blog/tecnicas-de-estudio/>



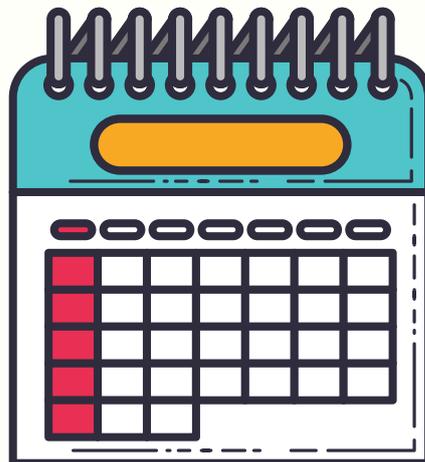
# 8 BONUS TIPS: COMO PREPARAR UN EXAMEN PARA NO FALLAR

---

- Haz una lista visible con todas estas sugerencias para que tu hijo o alumno pueda memorizar los pasos necesarios para rendir un buen examen.



- Debes estudiar con varios días de anticipación, para eso diariamente revisa tu agenda o calendarización.



- Antes del examen aplica alguna técnica de relajación que te acomode (relajación corporal progresiva, técnicas de respiración, mindfulness, etc).

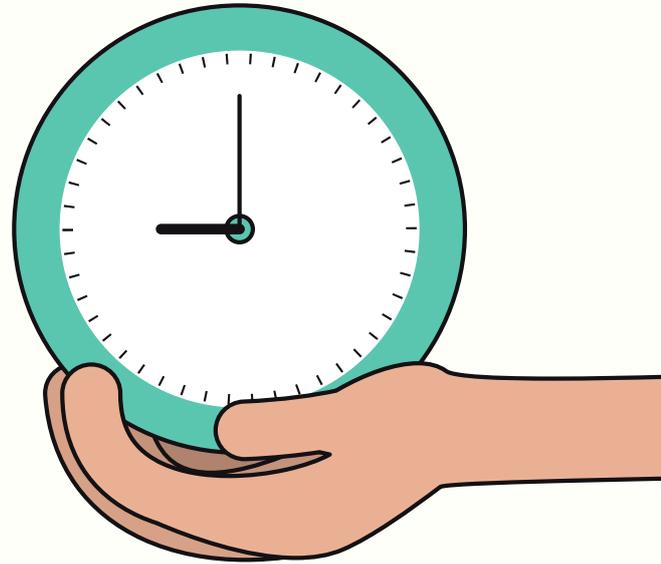


- Lee con mucha atención los enunciados, subraya las ideas importantes, asegúrate de que has entendido lo que te preguntan y vuelve a leer la pregunta antes de contestar. Ante la duda, pregunta al profesor.



- Si necesitas estructurar respuestas a preguntas abiertas hazlo en una hoja en blanco, acuérdate previamente con el profesor (a).

- Debes gestionar bien el tiempo, así que lleva siempre un reloj, así podrás asignar un tiempo concreto para cada pregunta.



- Pídele al profesor (a) que te comunique cuando falten 10 o 15 minutos para terminar de responder.
- Revisa lo que has escrito, al menos dos veces.

# ¡ÉXITO!

