

- TDAH -

GUÍA DE APOYO AL ESTUDIO




**Fundación
María José Jove**


**FUNDACIÓN
INGADA**
Instituto Gallego del TDAH
y Trastornos Asociados



**XUNTA
DE GALICIA**

PRIMERA EDICIÓN

Autoras:



Ana Espinosa Blanco

Graduada en Educación Primaria e Infantil
Centro Socio-Educativo Eumaxín



Carla Mata Santos

Licenciada en Pedagogía. Diplomatura en
Educación Social
Centro Socio-Educativo Eumaxín



Catarina Mojón González

Licenciada en Psicología. Máster en Psicología
General Sanitaria. Máster en Estudios
Avanzados en Dificultades de Aprendizaje
Centro Socio-Educativo Eumaxín



Raquel Rivera Rivera

Graduada en Logopedia. Máster en Estudios
Avanzados sobre el Lenguaje, la comunicación
y sus Patologías
Centro Socio-Educativo Eumaxín

Ilustradora:



Encarnación Díaz Martínez

Licenciada en Terapia Ocupacional. Terapeuta
Ocupacional en Centro Santiago Apóstol

El sistema educativo actual solo valora unas pocas cualidades del individuo sin tener en cuenta nuestra gran riqueza, que es nuestra diversidad. En definitiva, se empeña en hacernos iguales cuando la naturaleza nos quiere distintos. También, no nos enseña de forma adecuada el mundo que nos rodea y entenderlo es esencial para ser más libres. Es por ello necesario un cambio radical de formas y contenidos en la enseñanza donde se pueda quitar partido a los aspectos positivos que todos tenemos y nos ayude a cultivar valores y cualidades para hacernos mejores ciudadanos, más justos, responsables y felices.

Profesor Ángel Carracedo Álvarez
Presidente de la Fundación INGADA



Hoy en día está asumido que en la educación tiene que participar toda la sociedad. Igualmente está probado que los esfuerzos compartidos dan mejores resultados que los caminos en solitario. Por eso, cada vez que entidades como las Fundaciones INGADA y M^a José Jove se ofrecen a colaborar con la Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria, sea en la actualización profesional de los docentes, sea en otros aspectos que promueven el desarrollo de las potencialidades de cada uno de los alumnos y de las alumnas y su éxito escolar y profesional, se debe agradecer esa colaboración.

Galicia tiene, pues, en la Fundación Ingada un aliado que está realizando un trabajo muy valioso en lo que respecta al alumnado que padece un Trastorno por Déficit de Atención y Hiperactividad (TDAH), que incide desde las etapas tempranas de la vida y que puede condicionar el futuro de las personas.

A partir de este momento se pone a disposición de la comunidad educativa este nuevo recurso, la **Guía de apoyo al estudio**. Estamos seguros de que esta obra contribuirá a conseguir el éxito educativo de nuestro alumnado y se convertirá en una herramienta útil para el profesorado y también para las familias.

Enhorabuena a la Fundación Ingada desde la Administración educativa que me honra representar.

Román Rodríguez González

Conselleiro de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria



Prólogo

Una educación que no se olvide de nadie

Llevamos años hablando de la necesidad de renovar el sistema educativo español. Un sistema rígido, en el que la creatividad y las emociones son los grandes olvidados, y en el que se favorece la formación de ciudadanos competentes e innovadores, pero que olvida en muchas ocasiones que nuestra sociedad necesita personas emocionalmente sanas, con habilidades sociales y capaces de afrontar problemas.

Cada vez son más las voces que abogan por la necesidad de formar a los docentes con pedagogías que apuesten por el aprendizaje vivencial, eliminando la memorización excesiva y en dar un impulso verdadero a la educación emocional, a la personalización y la atención a las necesidades individuales. Se trata de dar a los profesores herramientas que les ayuden a detectar las fortalezas de los niñ@s para compensar, de este modo, las debilidades innatas.

Creo que todos tenemos claro hacia donde debemos ir pero - dado que el camino que tenemos por delante es todavía muy largo - guías como ésta nos ayudarán a muchas familias a que el recorrido sea un poco más sencillo. Y digo a familias y no solo a los niños y adolescentes, ya que, junto a los consejos, esta guía recoge también testimonios que contribuyen a que todos comprendamos un poco mejor cómo es y cómo se siente un niño con TDAH.

Enhorabuena a la Fundación INGADA por la iniciativa y espero que esta publicación esté pronto en muchas casas y colegios.

Felipa Jove Santos

Presidenta de la Fundación María José Jove



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
¡ORGANIZACIÓN!: A POR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS.....	11
• Ambiente ideal.....	12
• Autoinstrucciones	15
• Prohibido atracones, sí a rutinas diarias	17
CALENTANDO MOTORES: ENTRENAR LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA	19
¿CÓMO ORDENO MI MOCHILA?	21
• Colocación y escritura en los cantos	21
• Material apropiado: estuche y utensilios	23
LA AGENDA	25
• Anotar exámenes, deberes, trabajos y horarios.....	26
DESARROLLANDO UNA TÉCNICA DE ESTUDIO PROPIA	29
• Flah cards y posters	29
• Grabaciones.....	31
• Mnemotecnia	32
• Pizarra y roleplaying: un elocuente comunicador	33
• Post it.....	34
• Resúmenes, esquemas y mapas conceptuales.....	35
• Rosco alfabético.....	37
• Rúbricas	37
• Tics: juegos interactivos, videos y audios.....	40

¿CÓMO ESTUDIO CADA ASIGNATURA?	42
• Lengua	42
• Ciencias.....	54
• Artes	60
¿CÓMO HAGO UN EXAMEN?	61
MANTENGO EN FORMA MI CEREBRO	62
• Hacer deporte y comer saludable	62
• Motivación.....	65
• Relajación	67
• Rutinas.....	69
CUANDO ESTUDIO NO ME PUEDO ESTAR QUIETO	70
SUPERHERRAMIENTAS	73
• Libros para niños -y no tan niños-	74
• Enlaces de interés	77
• Apps de memoria y atención	78
BIBLIOGRAFÍA.....	79
ANEXOS.....	80

Introducción

"Desde que tiene memoria, Nicolás está acostumbrado a que le llamen "culo inquieto". Su familia, en el cole... ¡la verdad es que no paraba un segundo!

Cuando era más pequeño hacía gracia: tenía una energía desbordante, tanta que a veces podía resultar excesiva, pero la gente a su alrededor disfrutaba muchísimo con su imaginación infinita y aquellas ganas imparables de llevar a cabo mil planes - algunos más viables que otros, para qué mentir-. Además, recuerda con mucho cariño la forma en que le comparaban con su abuelo; ambos eran personas inquietas y habladoras, sonrientes y leales.

Al crecer, en cambio, las cosas se le complicaron un poco. Seguía siendo el chico alegre, dinámico y creativo de siempre; una fuente de diversión y sonrisas, pero a su familia ya no le parecía tan gracioso que jamás lograra recordar dónde había dejado aquel libro, o que fuese incapaz de atender durante más de cinco minutos seguidos a lo que hacía.

"¡Nico, tú no pierdes la cabeza porque la tienes pegada al cuello!" o "¿Cómo que no sabes dónde está el estuche? ¿Otra vez?" son frases habituales en casa desde el principio de los tiempos. En el cole, por otra parte, también fue apareciendo algún que otro "problemilla": lo que empezaron siendo meros despistes se fueron transformando en auténticas dificultades para mantener el orden en las libretas o recordar con claridad lo que había que estudiar para el examen de ciencias. El consejo más habitual era que se acostumbrase a utilizar una agenda, ¡pero es que hasta eso acababa convirtiendo en Caos!

Con el paso del tiempo, y tras visitar a un montón de adultos en sus despachos, a Nico le diagnosticaron TDAH. En ese momento pensó que tenía algo grave, ¡mortal incluso! ¿No tenía ya suficientes problemas con lo suyo? ¿De verdad hacía falta añadir otro más?

Sin embargo, poco a poco fue descubriendo que lo que en un principio le había parecido una complicación añadida era en realidad la respuesta a muchas de sus preguntas. ¿Por qué le costaba tanto mantener la atención en clase, incluso durante una conversación? ¿Cómo podía ser que le costase tanto terminar lo que empezaba? Pues porque aquello eran rasgos de Inatención, al parecer. ¿Su problema para respetar turnos? ¿Esa impaciencia incontrolable? Impulsividad. ¿Y aquellas ganas de moverse siempre, de hablar todo lo posible y más? Resulta que también tenían un nombre: Hiperactividad. Al parecer no era la única persona a la que le ocurría: como él había muchos más. Y aquello le tranquilizó e inquietó a partes iguales. ¿Qué pasaría a partir de ese momento?

A Nico le ha costado mucho, pero hoy por hoy entiende que el TDAH es algo que le va a acompañar toda la vida, y con lo que tendrá que aprender a convivir. Eso, por supuesto, va a requerir que haga un esfuerzo extra de concentración y trabajo, pero no le parece el fin del mundo: con ayuda de sus padres, de profesores y de especialistas ha ido desarrollando técnicas que le ayudan muchísimo en su día a día. También con el tiempo, ha comprendido que el TDAH no es algo añadido – como un grano que escuece – sino una parte importante de la persona que es. Y sí, claro que le convierte en alguien frenético, pero también le aporta entusiasmo y creatividad. Una sensibilidad especial frente a los problemas ajenos, una lealtad fuerte hacia sus seres queridos, la capacidad para implicarse en aquellos temas que le interesen y una forma de pensar diferente al resto, que le permite en muchos casos plantear soluciones a conflictos complicados, en momentos en que no todo el mundo puede. Y Nico sabe que dejaría de ser Nico si le quitaran todo eso.”

Pues sí: el TDAH es una parte importante de lo que soy, y me ha llevado un tiempo reconocerlo y desarrollar estrategias para saber hacerle frente a las dificultades que a veces me plantea.

Mi nombre, como bien sabes ya, es Nicolás y en esta guía que tienes entre tus manos me he propuesto recoger algunas de las técnicas que he ido aprendiendo para superar mis retos. Mi objetivo principal al hacerlo es ayudarte a ti y a tu familia, así como a tu entorno educativo.

Para facilitarte la tarea, te he organizado la guía en una serie de apartados:

- Hablaremos primero de la organización, porque es muy importante conocer el espacio en el que vivimos y la forma en que nos relacionamos con él. También nos centraremos en la gestión del tiempo y cómo sacarle el máximo partido posible.
- Continuaremos calentando motores, y te daré a conocer algunas técnicas que puedes utilizar para entrenar tu atención y tu memoria, y que pueden convertirse en una rutina diaria con grandes beneficios a largo plazo.
- También te daré algunos trucos clave para organizarte en los estudios: la mochila y la agenda serán algunos de los elementos que, tras algunas pistas, se convertirán en tus mejores aliados.
- Nos centraremos después en las técnicas de estudio: aquí vas a encontrar algunas técnicas y materiales que podrás utilizar según tus necesidades en diferentes ámbitos, y después

me centraré en hacerte recomendaciones específicas para las diferentes ramas a las que nos enfrentamos durante el curso escolar, ¡además de los temidos exámenes!

- Para finalizar, te daré algunos consejos básicos para mantener en forma tu cerebro, porque no todo está en los libros. Comer adecuadamente, saber controlar tus emociones y practicar ejercicio son otros elementos de tu día a día que tienen un papel esencial a la hora de que alcances tus objetivos. ¡Y en esta guía descubrirás por qué!

De forma complementaria, vas a encontrar también súpertrucos (destinados a vosotros) y súperconsejos (para los adultos de vuestro entorno) durante todo el documento, así como enlaces de interés y anexos al final del mismo que podrás aprovechar en tu beneficio o personalizar a tu antojo.

Por último, no quiero terminar esta introducción sin recordarte algo esencial: cada persona es un mundo, y que habrá herramientas que te funcionarán mejor y otras que no te van a convencer tanto. ¡No pasa nada! Al final, lo importante es que todas ellas te ayuden a conocerte mejor, y que sepas adaptarlas a tu forma de “funcionar” para sacarte el máximo partido posible.

Así que, sin más dilación:

¡Pongámonos manos a la obra!

¡Organización!

A por las funciones ejecutivas



"Cuando era pequeño, recuerdo haber estado muy mal del estómago, con tan mala suerte que me coincidió con el cumpleaños de mi padre. Mi madre me prohibió tomar pastel. Yo sabía que no podía tomarlo porque me dolería la barriga, pero cada vez que veía esa tarta de chocolate se multiplicaban mis ganas de comer un trocito. Me esforcé mucho por no probarla, miré para otros lados - ¡hasta me tapé los ojos! - pero mi boca se hacía agua. Tenía la sensación de que el pastel me estaba llamando y, en un descuido de mi madre, me quedé solo en la cocina... fue entonces cuando no me lo pensé dos veces, allá fui a por él, y claro, me zampé un buen trozo, como hubiésemos hecho todos.

Ahora que entiendo lo que es el TDAH, sé por qué no fui capaz de no comerme el pastel. Mis funciones ejecutivas me fallaron en ese momento, y como consecuencia tuve un gran dolor de barriga."

Mi neuropediatra me ha explicado que las funciones ejecutivas involucran tres componentes básicos: la memoria de trabajo (*"¿Qué me dijo mamá sobre el pastel?"*), el control inhibitorio (*"Debo esforzarme por no comerme el pastel"*) y la flexibilidad mental (*"Recuerda: si me como el pastel, después me dolerá la tripa"*).

Ahora ya sé que estas habilidades cognitivas están implicadas en funciones tan complejas como la planificación, la organización, el razonamiento o la resolución de problemas; muy importantes para la vida cotidiana, así como fundamentales para el éxito académico. Recuerda que conocer los componentes afectados es imprescindible para entender a quien los padece.

En los siguientes apartados de esta guía os enseñaré mis *supertrucos* y *súperconsejos*. Estoy seguro de que os ayudarán a hacer más llevadero el estudio tanto a vosotros como a vuestras familias.

Ambiente ideal



Si en algo destacamos los niños con TDAH es en que somos expertos en crear un desorden que aparentemente sólo nosotros entendemos.

A menudo necesitamos ayuda para mantener todo bien organizado. No es extraño encontrar nuestras habitaciones desordenadas, o vernos estudiando entre un caos de libros, bolígrafos y apuntes. No penséis que os estamos desafiando; lo más probable es que no nos estemos dando cuenta del desorden que tenemos a nuestro alrededor, ya que estamos demasiado concentrados en nuestra tarea.

SUPERCONSEJO

Familias: es muy probable que ya nos hayáis mandado ordenar y que el resultado no haya sido el deseado. Lo más sencillo en estos casos es que seáis vosotros los que os pongáis a ordenar y limpiar, pero tranquilos: esto es una carrera de fondo. Recordad que la comunicación con el niño es muy importante: involúcralo y averigua cómo cree él que deberían organizarse las cosas. Intentad crear un sistema organizativo juntos. Con tenacidad y constancia conseguiréis que estos hábitos perduren. para siempre.



A continuación os voy enumerar algunas recomendaciones que os ayudarán a reducir el estrés y promover un ambiente ideal que a mí - como niño con TDAH - me han ayudado mucho. Tened claro que las claves para mantener un buen ambiente son el orden, la rutina y la previsión. Vuestros padres podrán ayudaros, poniendo unas normas claras, argumentadas y consistentes.

Recomendación

¿Cómo? ¿POR Qué?

DESIGNA UN ESPACIO DE
ESTUDIO ÚNICO

Bien iluminado, silencioso, limpio, ordenado y ventilado.
Estos son factores importantes para el bienestar.

MINIMIZA LAS
DISTRACCIONES

Ten a mano únicamente lo que vayas a utilizar y,
a poder ser, preparado de antemano. Elimina todo
lo demás.

Así evitarás perder el tiempo levantándote para ir
a buscar lo que te falta.

CREA UN SISTEMA
ORGANIZATIVO EN EL
ESCRITORIO

Utiliza cajas de distintos tamaños y colores.
Te ayudará a organizar los diferentes materiales.

ETIQUETAS

Pega etiquetas o imágenes en los cajones y estanterías. Esto te ayudará a recordar la ubicación de cada cosa.

PAPELERA

Coloca la papelería siempre en un lugar visible porque, si no la ves, no te acordarás de usarla.

PERCHA

Si eres de los que dejan el abrigo y las chaquetas amontonados encima de la silla, prueba a dejar una percha allí para recordarte que debes colgarlos.

ASEGÚRATE DE DEJAR EL ESCRITORIO RECOGIDO DESPUÉS DE TERMINAR LAS TAREAS

Reducirá tu estrés, evitarás olvidos y te ayudará a ser más organizado.

Autoinstrucciones

"Os voy a contar una anécdota sobre el día en que casi me pongo el pijama lleno de jabón:

Después de llegar a casa, tras un día lleno de actividades, mi padre me dijo que me duchara rápido porque había que cenar. Todo iba muy bien hasta que vi a mi Marshall de plástico y me puse a jugar con él y su increíble camión cisterna; que disparaba jabón y agua por toda la bañera. De repente me llamó mi padre: ¡la cena ya estaba lista! Salí corriendo de la ducha y me puse el pijama, porque no es la primera vez que mi padre tiene que subir a por mí y me echa la bronca por estar aún en la bañera. Cuando llegué a la cocina noté que me miraba sorprendido, y entonces me mandó de nuevo a la ducha. Yo no entendía nada hasta que me dijo que me mirara al espejo, y vaya sorpresa me llevé: ¡No me había aclarado el pelo y lo tenía lleno de espuma!. Durante la cena, papá contó riéndose lo que había pasado, ¡vaya despiste!. Fue entonces cuando pegamos en la pared de la bañera unas autoinstrucciones sobre cómo ducharme."

Las autoinstrucciones son una herramienta que nos va a ayudar a controlar nuestra impulsividad y a regular nuestra conducta; esa que nos lleva a hacer las tareas y los exámenes sin pararnos a leer bien lo que nos preguntan, a no reflexionar, o a no revisar lo que hemos escrito.

A los niños con TDAH nos cuesta interiorizar las reglas, es por eso por lo que repetirnos a nosotros mismos las órdenes o las instrucciones nos va a ayudar.

Lo que os propongo a continuación son sólo algunos ejemplos de las autoinstrucciones que yo he utilizado más, pero recordad que siempre podéis adaptarlos a vuestras necesidades.

AUTOINSTRUCCIONES PARA HACER LAS TAREAS O LOS EXÁMENES

¿QUÉ es lo que tengo que hacer?

¿CÓMO lo voy a hacer?

¿Tengo los materiales?

STOP: Atiendo y pienso en todas las posibles respuestas

Comienzo a trabajar

¿Cómo me ha salido?

→ ¡Bien ! Me felicito

No me ha salido bien, ¿Por qué?

Repaso todos los pasos

¡La próxima vez no cometeré el mismo error!



AUTOINSTRUCCIONES PARA COMPROBAR LA LETRA

- ☑ ¿He empezado por Mayúscula?
- ☑ ¿Están todas las letras encima del mismo renglón?
- ☑ ¿Son del mismo tamaño todas las letras?
- ☑ ¿He separado las palabras?
- ☑ ¿He dejado margen a los lados?
- ☑ ¿Hay borrones? He de borrar bien
- ☑ ¿Puedo leer bien lo que he escrito?
- ☑ ¿Podrá entenderlo quien lo lea?

AUTOINSTRUCCIONES TAREAS DEL COLE

- ☑ Miro lo que tengo que hacer en la agenda
- ☑ Preparo lo que necesito
- ☑ Repaso lo que hemos dado en el cole
- ☑ Hago las tareas
- ☑ Repaso para comprobar que lo he hecho bien

Prohibidos atracones, sí a rutinas diarias

"Soy de esas personas que creen que se puede sacar tiempo de cualquier sitio siempre que sea necesario. Con los años, sin embargo, me he dado cuenta de que no es así."

"Cuando llegaba del cole a casa mis padres me mandaban hacer los deberes y estudiar. "¿Hacer los deberes? ¿Estudiar?" - pensaba - "Si aún son las 7:00 de la tarde y acabo de llegar de taekwondo, ¡es temprano!". Me llevó meses adquirir una rutina correcta, pero más incluso me llevó asumir que el tiempo no es infinito (os confieso que, a ratos, aún creo que lo es)".

La gente se equivoca cuando dice que los niños con TDAH necesitamos estudiar durante más tiempo: ¡lo que necesitamos es hacerlo de forma diferente!. Tenemos dificultades a la hora de organizar y planificar nuestro tiempo, y ese es nuestro principal enemigo. Por eso os voy a dejar algunos superconsejos que espero que os ayuden a planificaros mejor:

A la hora de establecer *la secuenciación de las actividades* es conveniente programar:

1. En primer lugar, las actividades de *dificultad media*, para que las podamos enfrentar con energía.
2. Seguiremos con las de *dificultad elevada*. ¿Por qué no comenzar por estas, si requieren de más esfuerzo? Intenta imaginar la frustración y agobio que podemos experimentar si al comenzar a estudiar empezamos con las tareas que nos dan más problemas. ¡Puede que nos rindamos incluso antes de ponernos!
3. Terminaremos las sesiones diarias con las tareas que nos resulten *más sencillas*, para así acabar con un buen nivel de satisfacción.

Una vez que tenemos clara la planificación diaria podremos afrontar la semanal. Para esta organización en concreto debemos contar con la distribución diaria de asignaturas según el

horario de clases, y en base a ello decidiremos el tiempo que se va a brindar cada día a cada materia, así como a las tareas o al estudio.

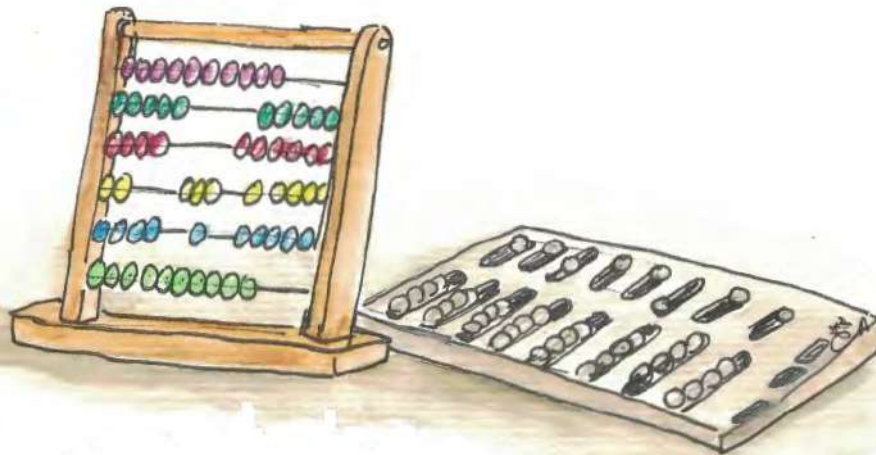
SUPERCONSEJO

No dejes todo el estudio para la noche anterior. Cuando eres pequeño te puede funcionar, pero con los años el temario cada vez es más denso y lo único que conseguirás será generar ansiedad y estrés, lo que bloqueará tu capacidad de comprender y recuperar información.

Ten en cuenta que la repetición es clave para el aprendizaje.

- ✓ Habla con tu profesor y consigue un calendario anticipado y detallado de exámenes.
- ✓ Asegúrate de tener todo bien anotado en la agenda.
- ✓ Intenta buscar el horario de estudio que mejor funcione contigo, no es lo mismo ponerse a estudiar a las cuatro que a las siete o a las nueve. Si tomas medicación, ten en cuenta sus efectos.
- ✓ Organiza tu tiempo; trata de concretar cuánto le vas a dedicar a cada tarea.
- ✓ Recuerda que el estudio conlleva leer, comprender y memorizar (subrayar, completar notas, repetir los ejercicios del tema...).
- ✓ Planifica tu horario de estudio (diario y semanal).
- ✓ Respeta los descansos.
- ✓ No dejes todo para el último minuto.

Calentando motores: entrenar la atención y la memoria



"¡Qué pereza me entra cuando tengo que ponerme a estudiar o a hacer deberes! Siempre que llegaba el momento de ponerme a trabajar me hacía el remolón porque no me apetecía nada. Prefería ver la tele o jugar con mis juguetes, pero en casa se acababan enfadando y no me quedaba más remedio que ponerme a trabajar.

Ahora, aunque me sigue dando pereza, me pongo con más ganas gracias a un truco que nos han explicado. Y es que desde hace un tiempo, justo antes de ponerme con los deberes, puedo hacer una actividad divertida o jugar una partida al juego que yo elija - siempre que dure poco tiempo-. Me han explicado que esto me ayuda a concentrarme y a motivarme y la verdad es que me va genial. Ahora hacer los deberes es menos aburrido que antes, aunque tenga que hacerlos igual."

Este ha sido uno de mis descubrimientos favoritos. Si antes de ponernos a estudiar o a hacer deberes dedicamos 5 o 10 minutos a una actividad amena, no sólo centraremos la atención y sino que también estaremos más concentrados durante la realización de nuestras tareas.

Algunas ideas de este tipo de **actividades** son:

- | | | | |
|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| ☐ Sopa de letras | ☐ Laberintos | ☐ Buscar diferencias | ☐ Sudokus |
| ☐ Palabras encadenadas | ☐ Crucigramas | ☐ Autodefinidos | ☐ Adivinanzas |

- ❑ Libros de colecciones específicas para ayudar al refuerzo y desarrollo de habilidades, divididos en función de las edades y destrezas que queramos mejorar (razonamiento lógico, comprensión lectora, atención...).

También se pueden usar **juegos de mesa** de partidas cortas y con los que entrenemos la memoria y/o la atención, como por ejemplo:

- ❑ Jugar al **Jenga**
- ❑ Hacer puzzles, que es una actividad genial para empezar a trabajar.
- ❑ Jugar al **memory**, en el que hay que encontrar las parejas de tarjetas.
- ❑ El juego del **Dobble** en el que hay que encontrar los dibujos que se repiten en las tarjetas.
- ❑ Los juegos de **ARCO** en la que hay variedad de actividades como razonamiento, concentración e incluso vocabulario o matemáticas, entre otras.
- ❑ El juego **Rush Hour**, **El Salto de la Rana** y **Animal Logic** para entrenar el razonamiento y la concentración.
- ❑ El **Quién es quién** también es un juego de partidas cortas que es genial para antes de trabajar.
- ❑ Los juegos de **BrainBox** también son geniales para la memoria y la atención.

También se pueden utilizar aplicaciones en la Tablet, en el apartado de Anexos se incluyen algunas App que pueden ser interesantes y aptas para entrenar la atención y la memoria.

¿Cómo ordeno mi mochila?

La forma en que ordenamos y gestionamos nuestra mochila y enseres de estudio supone una diferencia importante a la hora de planificar y asegurarnos de tener el material necesario a mano. Además, va a ayudar a que tu atención no te juegue malas pasadas. Así que no lo dudes: ¡debemos ser unos ases ordenando nuestra mochila!

De esta manera entrenaremos también nuestras funciones ejecutivas a largo plazo; al anticipar, planificar y gestionar nuestras tareas para hoy pero también para el futuro.

SUPERTRUCO

La mochila debes hacerla siempre justo después de terminar tus deberes, fijándote en el horario de clase que tienes en tu zona de estudio. Nunca la hagas de noche; es una tarea perezosa que no debemos dejar para el final.

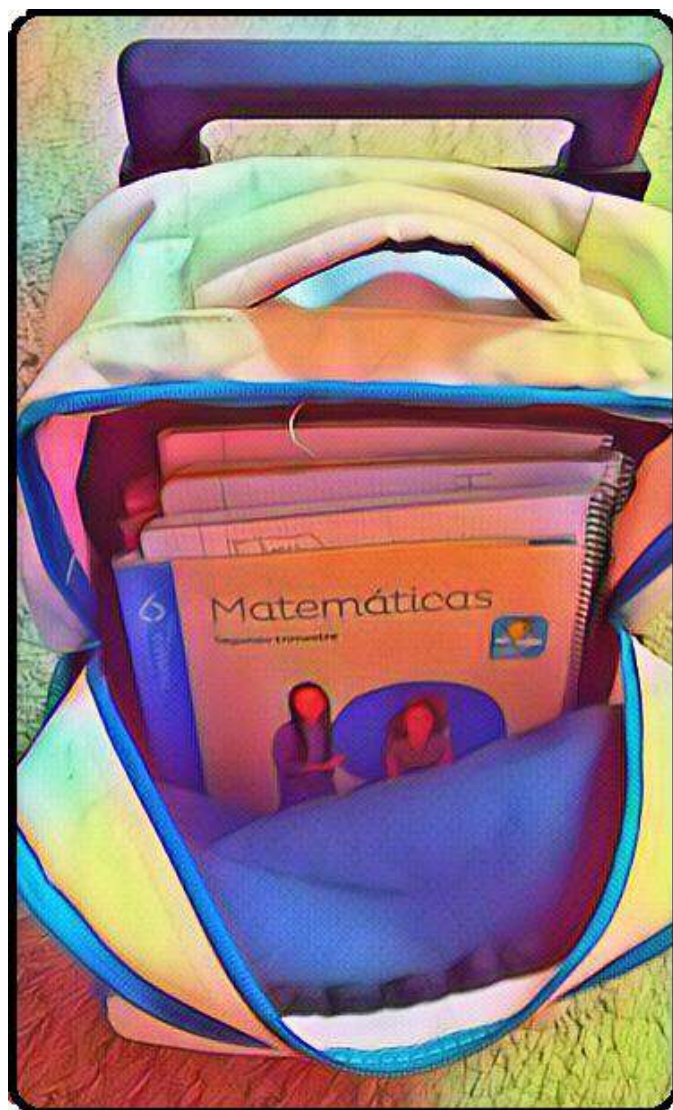
Ojo: al principio es bueno que un adulto supervise que hayas metido todo (¡¡pero no que te la haga!!)

Colocación y escritura en los cantos

Tener orden a la hora de colocar libros y libretas dentro de mi mochila me convirtió en el más rápido de clase, listo para el trabajo y con todo el material en la mesa. Hacerlo me ayudaba además a evitar enredar con el material, perder tiempo en sacar los libros... me pasaba muy a menudo, ¡y encima la gente se enfadaba con mi lentitud!

Así que aquí van algunos trucos o recomendaciones para que puedas imitarme:

Los libros deben de estar siempre con la portada mirando hacia las asas de la mochila, la mayoría de las veces tenemos la mochila arrimada a la mesa o colgada en el respaldo de la silla, por lo que te será más cómodo colocarlos de este modo.



La mejor estrategia para ser el más rápido en sacar el material apropiado - en clase o en el tiempo de estudio - es tener las libretas de cada asignatura dentro del libro correspondiente. De esta forma nos aseguramos de...

SUPERTRUCCO

Libretas dentro de libros:

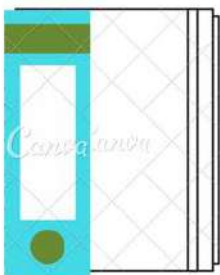
- Sé siempre en qué página estoy y dónde tengo que comenzar en mi libreta.
- Evito escribir al revés en mi libreta o dejar hojas en blanco.
- Soy super rápido porque sólo tengo que abrir el libro por donde está la libreta y evito andar rebuscando en mi mochila.
- Puedo invertir mi tiempo en estar atento, no me pierdo nada y soy ordenado.
- Coloco la espiral de la libreta hacia afuera, como muestra la imagen anterior: así no se me arrugan las hojas.

Es cierto que no siempre vas a tener una libreta para cada asignatura: si ese es tu caso, mantén igualmente un orden en la mochila. Si una libreta corresponde a dos asignaturas, colócala entre los dos libros correspondientes.

En estos casos te aconsejo, además, que rotules el canto superior del libro con el nombre de la asignatura o, si son de préstamo, les pongas una pegatina. Es especialmente útil que uses un código de colores para cada asignatura.

Material apropiado: estuche y utensilios

Escoger el material que mejor te funcione es muy importante, principalmente, para no distraerte y ser lo más organizado que puedas. Así que, cuando elijas el tuyo, ten en cuenta estos consejos:



CARPETA: Es importante que lleves en tu mochila una carpeta para guardar las fichas. Intenta que no sea aparatosa ni difícil de manejar. Mi recomendación es que la busques con velcro en vez de con gomas, que se abra por la parte superior y que esté subdividida en apartados. Es la forma más práctica de tener organizadas tu fichas y apuntes.



ARCHIVADOR: La idea del archivador puede ser fascinante en algunos momentos, como en el instituto, pero ten en cuenta que tal vez no sea lo mejor para ti. Organizarse con un archivador es muy difícil y necesitarás que tus funciones ejecutivas estén muy entrenadas. De no ser así, o a la mínima que veas que te desorganizas con tu archivador, pasa a coger apuntes y realizar los ejercicios en una libreta de separación por colores, ¡muchas tienen hojas que sirven para archivar!



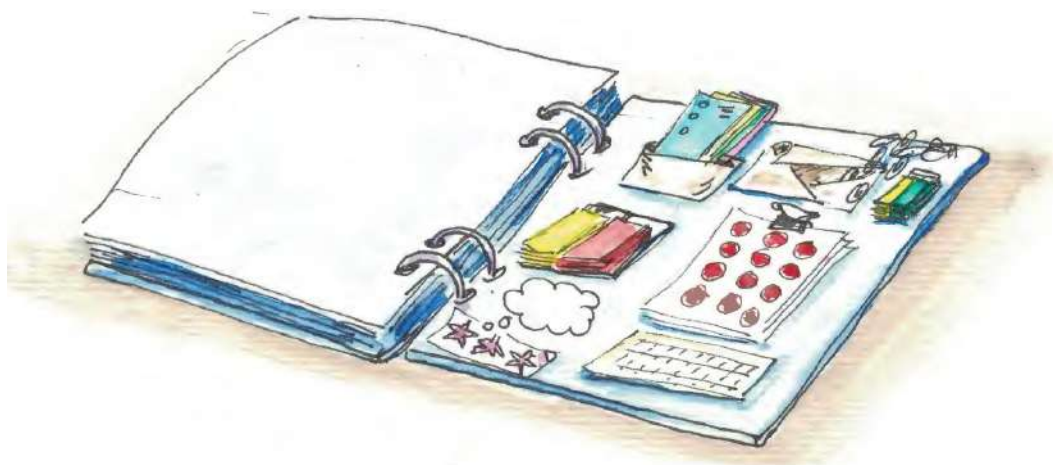
ESTUCHE: Debe ser sencillo y pequeño (que entren una goma, un lápiz, un par de bolis y un sacapuntas) porque te permitirá sacar el material rápidamente y con todo lo imprescindible. No utilices un estuche de muchos compartimentos o cremalleras: aunque pueda parecer que las cosas están muy ordenadas lo único que conseguirás será ocupar mucho espacio en tu pupitre, despistarte y generar desorden.

Te preguntarán qué haces con el resto de materiales que te hacen falta: rotuladores, colores, pegamento, tijeras, etc. Las tendrás en otro estuche (este sí puede tener dos apartados) que siempre estará en tu mochila, pero solo lo sacarás cuando sea necesario y lo guardarás tan pronto como termines la tarea.

Además, ten en cuenta que **los materiales que lleves en tu estuche** - lápices, gomas, sacapuntas... - **no pueden ser aparatosos ni distractores**. Busca el modelo más sencillo posible, o captará tu atención por encima de las explicaciones que estés recibiendo.

La agenda:

"Una herramienta de comunicación y autonomía"



"La mayoría de las personas usan la agenda para apuntar los deberes, exámenes o trabajos. A mí me costó mucho acostumbrarme a eso. En su lugar, era más bien un punto de discordia: se me olvidaba en todas partes y no apuntaba en ella todo lo que debía - en su lugar, anotaba las cosas en las libretas o me autoconvencía de que iba a ser capaz de acordarme cuando en realidad no era así-, y sólo servía para que me cayera una reprimenda.

La que sí apuntaba en ella era mi profesora ¡¡Ahhhhh!! Para poner lo mal que me portaba o lo que no hacía, claro. ¡Y cómo no! Por alguna extraña razón, en esas ocasiones, la dichosa agenda siempre la encontraban mis padres. Llegué a pensar que estaba en mi contra y aparecía a propósito cuando no debía. ¡Maldita agenda!

Con paciencia aprendí que podía ser un recurso muy útil. Me ayudaron a organizarme con ella; incluida mi profesora, que pronto se dio cuenta de lo que me ocurría. A partir de entonces las reprimendas por no llevar los deberes, recordar exámenes o hacer trabajos se terminaron. No lo podía creer, pero todo era mucho más sencillo.

Os mostraré cómo eran mis primeras agendas, con clara ayuda y pequeños trucos."

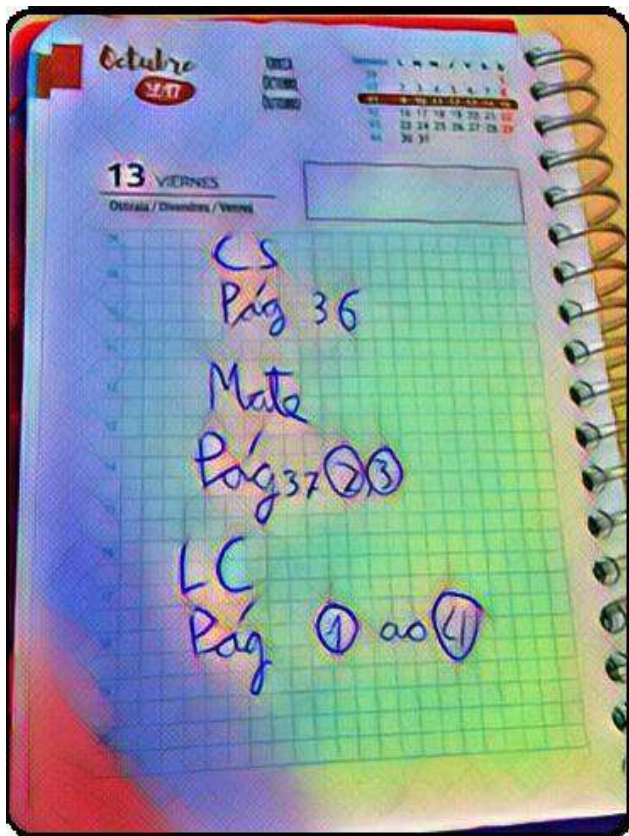
Anotar exámenes, deberes, trabajos y horarios

Sobre los dichosos deberes...

Anótalos cuando te los manden e *intenta* hacerlos ese mismo día, aunque la asignatura no toque al día siguiente. De esta forma no acumularás trabajo, ¡nunca sabes lo que te pueden poner mañana!

De todas formas, recuerda que he dicho "*intenta*". Sé que a veces pueden ser muchos, y por eso es importante que te planifiques bien. Al principio puede que necesites ayuda, pero con el tiempo irás haciendo mejoras. Y si no, mira mi ejemplo:

ANTES



DESPUÉS

FECHA:

LENGUA: pág.... Ejecicios:

LINGUA: pág..... Ejecicios:.....

MATE: pág.... Ejecicios:.....

C. SOCIALES: pág..... Ejecicios:.....

C. NATURALES: pág....Ejercicios:.....

Para los **exámenes...**

Utiliza el calendario de tu agenda. Así es más fácil que te planifiques en el tiempo y seas consciente de los días que te quedan para estudiar.

Si tu docente no te da los exámenes corregidos, es bueno que anotes las calificaciones en un apartado de tu agenda, clasificado por asignaturas. Esto te ayudará a ver en cuáles necesitas esforzarte un poco más.

Exámenes:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Nota:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Nota:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Nota:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Nota:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Nota:

SUPERCONSEJO

Tengo que decir que hay otra conclusión que saqué del uso de la agenda, y es que esta debe servirnos para organizarnos mejor y tener mayor autonomía y responsabilidad, no para convertirse en una vía de comunicación entre nuestra familia y la escuela.

*Lo más peligroso es que se convierta en el vehículo de nuestras reprimendas, o que esté repleta de todas las cosas que hacemos mal. Si eso ocurre, lo que pasará es que le pillaremos manía a este genial recurso, y nunca llegaremos a utilizarla bien. Es muy importante que familia y escuela tengan comunicación, eso está claro, pero pueden hablar a través del teléfono, del correo electrónico o mediante citas, en lugar de utilizar las terribles **NOTAS EN LA AGENDA**.*

Para los **trabajos...**

Debes de tener un apartado en el que anotarás la temática e indicaciones que te den, la asignatura a la que pertenece y la fecha de entrega - ¡inclúyela en el calendario de la agenda! -.

Recordatorios... Es un buen apartado para tener en tu agenda, en el que puedes anotar un recado que te han dado desde la escuela para tu familia o viceversa, pedirle o darle algo a un amigo, o cualquier otro dato que no quieras olvidar.

Para poder elaborar tu agenda es probable que necesites ayuda o supervisión, especialmente al principio. Si consigues que de eso se ocupen tu familia y el centro como un equipo, tendrás el tándem perfecto.

Desarrollando una técnica de estudio propia

Tener estrategias y técnicas de estudio propias y adecuadas para ti es el superpoder más valioso de cualquier estudiante, que encima te permitirá desarrollar inteligencias y habilidades cognitivas.

Para eso aprendí que era vital que supiese explorarme a mí mismo, además de probar diferentes técnicas de aprendizaje hasta encontrar las que mejor me funcionaran.

"En primaria intentaba memorizar todo al pie de la letra, pero pronto mi familia y el equipo de profesionales se dieron cuenta de que eso me agotaba muchísimo. Era incapaz de estar memorizando todo el tiempo que la lección requería. Necesitaba levantarme, subirme a la silla, jugar con el lápiz... Además, si en un examen olvidaba alguna palabra, había altas probabilidades de que ya no supiese cómo seguir.

Rescatar elementos de la memoria precisa también de nuestra atención y, con esta forma de estudio, atención y memoria se aliaban en mi contra, con lo cual las notas no reflejaban mi esfuerzo y todos mis empeños caían en saco roto. Eso me desmotivaba, y perdía cualquier tipo de interés en los estudios.

Imagina hasta donde llegaba la cosa que estudiando la mañana de un examen intenté memorizar tanto que mi atención se colapsó, y no solo el examen me salió fatal sino que además llegué al colegio en zapatillas de casa. Sí sí, como lo oyes. Y ese es para mí el claro ejemplo de que debemos desarrollar técnicas de estudio que nos rescaten del colapso."

Probar nuevas formas de estudio al principio no es fácil. Cuesta acostumbrarse, ya verás. Pero aun así tengo que pedirte que no tires la toalla, porque a la larga el esfuerzo merecerá la pena. Aquí te propongo algunas de las técnicas que mejor me han venido, pero recuerda que siempre has de utilizar la más eficaz para ti, inventando una nueva o adaptando estas.

Flash cards y posters

Son herramientas de estudio muy cómodas y fáciles de hacer.

Las **flash CARDS**, O **TARJETAS**, son sencillas de transportar y vale de mucho tenerlas a mano para realizar ejercicios o estudiar. En algún momento, incluso propuse en la escuela que me permitiesen llevarlas a modo de autoinstrucciones, ¡y funcionó! Piensa que el TDAH no nos imposibilita entender, sino más bien ejecutar con orden - especialmente aquellos procesos que requieren pasos organizados, como el análisis sintáctico o algún ejercicio de matemáticas, del estilo de igualar fracciones a común denominador-.

También puede ser que no te apetezca llevarlas a clase o que te creas capaz sin esa ayuda: en ese caso trabaja y estoy seguro de que lo conseguirás, pero tenlas a mano en casa para realizar los ejercicios y estudiar, así ayudarás a automatizar los pasos. Después será tu memoria visual la encargada de hacer el resto.

Ojo: ¡¡Guárdalas en un apartado de tu carpeta para no perderlas!!

Te dejo un ejemplo de la flash-card que llevaba a los exámenes de lengua, para que te sirva de ayuda:

FLASH CARD: ANÁLISIS SINTÁCTICO

1º Preguntar ¿Quién/es? al **VERBO**, nos dará el **SUJETO** (debe concordar en número y persona con el verbo). **NÚCLEO:** sustantivo o pronombre

2º Todo lo demás es **PREDICADO**. **NÚCLEO:** verbo o perífrasis verbal

3º Solo en el predicado están los **COMPLEMENTOS VERBALES**

CD: ¿Qué cosa? Sustitución por **lo, la, los, las**

CI: ¿A/Para quién? Sustitución **le, les** (me, te, se, nos, os)

ATRIBUTO: aparece con los verbos **ser, estar y parecer** (Ana es inteligente)

*Las preguntas son orientativas, para ayudar con el orden y planificación del análisis, se deben tener en cuenta: concordancia, sustituciones...

Hacer un **poster** con los elementos clave de la lección, utilizando dibujos o imágenes, es otra forma entretenida de prepararla y evitar releer los apuntes una y otra vez – algo que a ti y a mí no se nos da nada bien porque no ayuda nada a que estemos atentos-. En cambio, te diré que nuestra memoria visual suele estar bastante entrenada, así que aprovechémoslo colocando el poster en nuestra zona de estudio en la habitación. Échale un vistazo cada día e intenta recordar y decir cosas de la lección en voz alta, verás cómo mejoras.

Ojo: no es un recurso que debas hacer antes del examen, funciona mucho mejor si vas completándolo poco a poco, según vaya avanzando la lección de clase. Además, piensa que funciona mejor si puedes verlo con frecuencia a lo largo de varios días.

En anexos tienes un ejemplo de esquema que vale para hacer un poster sobre seres vivos e inertes.

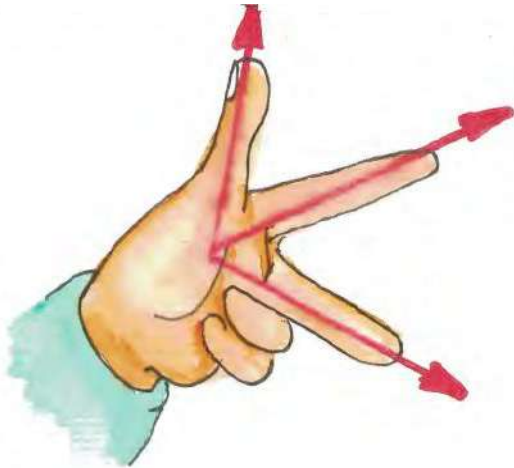
Grabaciones

Si, como yo y muchos otros, eres genial con la memoria auditiva y te quedas mejor con lo que te dicen que con lo que lees, este consejo es para ti.

Graba a alguien mientras te explica la lección en voz alta, o incluso a ti mismo. Para esto último necesitarás un poco de entrenamiento, pero si eres de los/as que dice la lección en voz alta (una buena idea) acabarás explicándote la lección a ti mismo la mar de bien. Puedes utilizar una grabadora o el móvil si ya tienes.

Piensa que este recurso te va a permitir estudiar cuando no haya nadie que pueda repasar la lección contigo o explicártela, y que te convertirá en una persona mucho más autónoma.

Mnemotecnia



Las reglas mnemotécnicas nos ayudan a memorizar más rápido y a rescatar mejor lo aprendido. En la mayoría de los casos, consisten en la asociación y simplificación de contenidos y conceptos. El truco está en saber aplicarlas, la verdad. Seguro que al principio necesitarás a alguien para que te oriente, pero en cuanto tengas un poco de práctica te saldrán solas: entonces se convertirán en tu superherramienta preferida y agudizarán tu ingenio.

Son muy útiles para recordar una secuencia de datos, nombres o números a través de la relación de palabras, imágenes o símbolos. Yo me aprendí así la tabla periódica y sus valencias, ¡y mira que eran complicadas! Voy a mostrarte ejemplos sencillos para que entiendas la dinámica, pero luego tendrás que desarrollar tus propios trucos – dejando volar tu imaginación- para adquirir el superpoder de la memoria.

Aquí van algunos:

- **Series**

Debes memorizar una serie de números y de letras

300BV26TLM

La solución es muy sencilla, crea una frase, cuanto más absurda y graciosa mejor, pero debes usar la imaginación y ver en tu mente lo que has creado: **300** Burros **Vuelan** y **26** Tontos **Los Miran**

- **Historias:**

Si tienes una lista de palabras que aprender, haz una historia con ellas, cierra los ojos e imagina.

1. Gorila 2.Rojo 3.Bocadillo 4.Tornillos 3.Agua 4.Zapato 5.Sofá 6.Amigo 7.León 8.Azul

"Un gorila rojo come un bocadillo de tornillos, bebe agua de un zapato mientras se sienta en el sofá con su amigo el león azul." (El truco está en que recrees la historia en tu mente)

- **Acrónimos:**

SINÓNIMOS (**PSM**): **P**alabras que **S**ignifican lo **M**ismo

ANTÓNIMOS (**PSC**): **P**alabras que **S**ignifican lo **C**ontrario

- Acróstico:

Crea un texto o poema a partir de una palabra, en el que cada verso debe comenzar por una de las letras de la palabra. Si el término en cuestión es la palabra **"META"**, un ejemplo sería... *"Una meta tendría que ser **manejable** y **específica**, avivar tu **tenacidad** y ser **alcanzable**".*

Manejable

Específica

Tenacidad

Alcanzable

Estas son algunas de las técnicas a las que más he sacado partido, pero la lista es infinita: las rimas, el método de la cadena, el método del gancho, el método del itinerario o sala romana, el sistema mayor, los menotecnogramas, las técnicas de memoria kinestésica, la técnica de la palabra clave, la palabra pinza, la asociación de lugares o las propuestas que encontrarás en el apartado de **SUPERHERRAMIENTAS** son algunas de ellas. ¡Atrévete a investigar!

Pizarra, roleplaying: "un elocuente comunicador"

Ya te he contado que para mí estudiar leyendo era casi misión imposible. Es más, tengo la convicción de que no es la mejor técnica para nadie, aunque sin duda sea la técnica más extendida.

Con esto no quiero decir que no tengamos que leer la lección para ser capaces de prepararlo y repasarlo, pero sí que no es la única forma en que podemos hacerlo. Una de las formas que utilizo cuando tengo que leer durante mucho tiempo es la de mantener mi atención conectada en escribir y hacer anotaciones. Como eso de estar mucho rato sentado era complicado para mí, en casa se nos ocurrió poner una pizarra adhesiva en la pared de mi cuarto de estudio. Leía un párrafo o apartado y escribía las ideas principales o un esquema en la pizarra (de esto te hablaré más en el apartado "ESTUDIANDO EN MOVIMIENTO").

Tras terminar de anotar en la pizarra y siguiendo el orden, le explicaba a alguien – a veces imaginario – la lección en voz alta, como si fuera un profe. Con esto mejoraron considerablemente

no solo mis técnicas de estudio, sino también mi expresión oral, la evocación de vocabulario y mi madurez comunicativa. Además, interpretar roles me ayudaba a interiorizar los conceptos mejor, experimentándolos como propios y poniendo en práctica el **Roleplaying** (ponerse en el lugar de otro, interpretándolo como un actor o actriz), convirtiéndome así en un orador genial.

Post it

Las notas con post it o adhesivos son muy útiles para captar nuestra atención y potenciar nuestra memoria a largo plazo. Nos funcionan no solo colocadas en nuestro tablón o escritorio, sino también en libros y libretas.

Es importante que las usemos para **resaltar** información importante: una explicación o información añadida a un tema, por ejemplo. Anotarlas en un adhesivo y pegarlas en el libro permitirá que cada vez que miremos esa hoja recuperemos ese dato, y nuestra memoria trabajará casi sola.

Resúmenes, esquemas y mapas conceptuales

Con este apartado no te estoy descubriendo nada nuevo. Es más, seguro que puedes encontrar mil manuales de técnicas de estudio en los que te van a indicar cómo hacer esquemas y resúmenes con más detenimiento de lo que voy a hacerlo yo, pero no quería pasar por alto la oportunidad de darte algunos pasos fundamentales que debes seguir:

1. Leer la lección entera e interpretar qué nos quiere transmitir en un rasgo o rasgos generales.
2. Realizar una segunda lectura por párrafos o pequeños apartados en los que debemos subrayar lo más importante.
3. Redactar a modo de resumen lo principal e importante de cada párrafo, sin copiar literalmente del texto.

4. Elaborar un esquema de dicho resumen: debemos organizar las ideas principales de la lección con sus respectivas ideas secundarias y pequeñas aclaraciones.
5. Por último, podemos realizar un mapa o esquema conceptual con las palabras clave de la lección, cuando ya la hayamos entendido. Esto nos servirá de recordatorio y forzará a la memoria a recordar el resto de la lección al visualizarla conscientemente.

Ahora bien, llegar a realizar todos estos pasos no es algo sencillo que vayamos a lograr así porque sí. Para extraer la información importante de la lección necesitaremos ayuda y un trabajo de atención importante, madurez cognitiva y una buena capacidad de síntesis y expresión escrita - que no siempre tenemos entrenada -.

Por tanto, lo mejor es que alguien te acompañe durante el subrayado y la síntesis cuando empieces, para poco a poco ir dándote una mayor autonomía. Piensa además que no es que el orden y la organización sean nuestro fuerte, con lo cual a la hora de realizar esquemas lo normal es que no lo bordemos a la primera. Es una tarea mucho más compleja de lo que aparenta y la clave estará en organizar primero la información mentalmente, para luego plasmarla en un papel de forma ordenada.

Para alcanzar la autonomía, lo mejor es que en la fase inicial alguien secuencie el orden de la información, y tú tengas que cubrir los huecos. Progresivamente, los espacios en blanco irán aumentando y se te exigirá un mayor dominio en el arte de los esquemas y los mapas conceptuales, hasta que seas capaz de realizarlos desde cero sin ayuda.

En anexos te dejo un ejemplo de esquema para completar -que también serviría de póster- para que te hagas una idea.

SUPERTRUCCO

Para realizar los esquemas y mapas debes de tener en cuenta una cosa: la forma en que visualizas mejor la información. Puede que tu cerebro la registre mejor de izquierda a derecha o de arriba abajo (os dejo unos ejemplos), depende de la persona. Escoge la que más cómoda te resulte.

SUPERCONSEJO

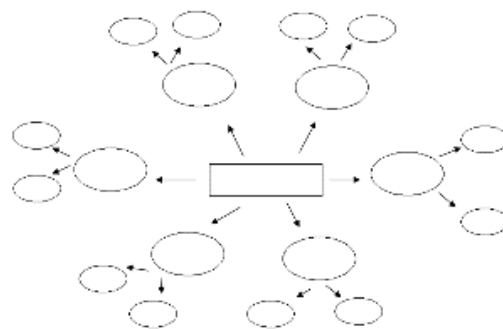
Entorno: tened en cuenta la forma en que cada individuo visualiza mejor la información a la hora de realizar tareas u organizar una explicación, especialmente con aquellos/as que, como yo, no son tan buenos en atención, funciones ejecutivas o visualización y agudeza visual.

En el ámbito de la docencia, cabría señalar que la mayoría de las personas visualizan mejor la información cuando se coloca de izquierda a derecha, precisamente porque está implícito en nuestro sistema de lectura y escritura.

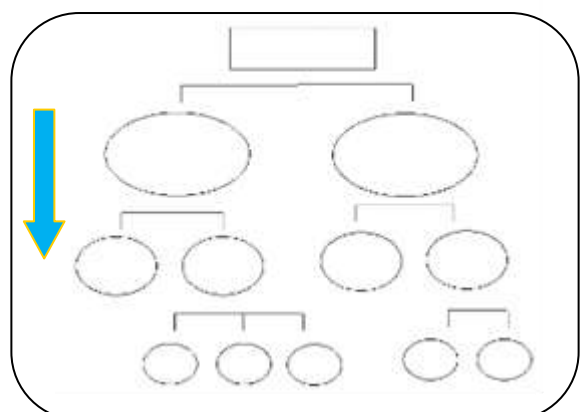
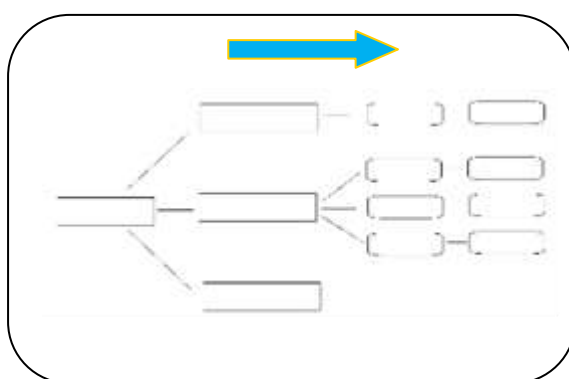
MAPAS CONCEPTUALES

UNA BUENA FORMA DE ORGANIZAR EL ESTUDIO.

No te pases con las flechas



Debe ser claro en un solo vistazo



La claridad y orden mejoran la memorización

Fíjate en cómo sueles visualizar la información

Utiliza dibujos, es más... *divertido!*

Rosco Alfabético

Tener un rosco con el abecedario en casa es una forma divertida y dinámica de que te pregunten la lección, así como de repasar y estudiar.

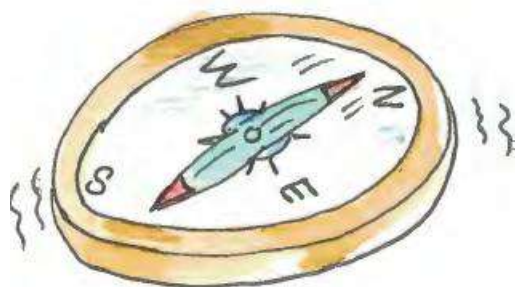
Para usarlo, escoge los conceptos clave de la lección o tema a estudiar, crea definiciones y deja que alguien te las pregunte. Un ejemplo sería: “Empieza por A: *partículas microscópicas que conforman la materia*” (Átomos), “Comienza por B: *ciencia que estudia la naturaleza y los seres vivos*” (Biología). ¡Y seguirías así hasta la Z! Una vez que ya te lo sepas y tengas interiorizadas las definiciones, puedes probar a realizarlo al revés: te dirán el concepto y tendrás que dar la definición.

SUPERTRUCCO

Usar esta técnica te permitirá no solo mejorar la evocación y la atención, sino que entrenará también tu capacidad de respuesta, la rapidez mental y la velocidad de ejecución. ¡Y eso te vendrá genial para realizar los exámenes en tiempo!

Rúbricas

Lo sé: el nombre suena rarísimo. Sin embargo, pueden convertirse en un aliado muy valioso a la hora de enfrentarte a las actividades escolares, ¡o incluso en tu día a día!



Una rúbrica es un elemento que te va a permitir conocerte mejor, plantearte objetivos específicos a la hora de abordar una tarea compleja— un trabajo de clase, el estudio de un examen, el comportamiento que tienes en casa... - y ser capaz de evaluar en qué medida has conseguido

cumplirlos. Básicamente, es una brújula para que te orientes en los diferentes aspectos de una propuesta, además de una forma diferente de trabajar y reforzar la técnica de las autoinstrucciones que controlará tu impulsividad y reforzará la reflexión activa.

Para hacerla, deberás plantearte algunas preguntas:

- *¿Qué tengo que hacer?:* Encuentro las habilidades o destrezas que se me piden (contenidos, presentación...)

- *¿Cómo voy a hacerlo?:* enumero los diferentes grados en que puedo realizar la tarea -regular, bien, perfecta...- y los pasos que debería seguir o no para alcanzar cada uno de ellos.

Si todavía no tienes claro en qué consiste con exactitud, lo mejor que puedes hacer es echar un vistazo al modelo que te presentamos en Anexos. A veces, una imagen vale más que mil palabras.

¿Cómo la uso?

Existen mil formas de utilizar este recurso, pero aquí vamos a centrarnos en proponerte dos:

ELABÓRALA TÚ MISMO:

Antes de comenzar, siéntate y piensa qué requisitos debería cumplir tu tarea para considerar que la has superado con éxito. ¡Recuerda que debes ser realista, no te marques objetivos imposibles! A todos nos gustaría hacer una presentación en clase montados en unicornio, pero lamentablemente eso está difícil.

Intenta tener en cuenta diferentes ámbitos cuando realices la rúbrica: no te centres solamente en los contenidos que deberías abarcar, piensa también en el proceso. ¿Cómo crees que debería ser tu actitud? ¿Cuál sería la forma ideal de organizarte? ¿Qué hay de la presentación?

Cuando termines vendrá la parte más complicada: la de evaluarte a ti mismo. Tendrás que ser tu propio maestro y reflexionar sobre tu trabajo: ¿lo has hecho todo lo bien que podías o has flojeado en alguna de las partes?. Esto te ayudará a mejorar a largo plazo y te permitirá detectar aquellas partes en las que debes esforzarte más.

PÁSASELA A UN ADULTO:

Es genial que fabriques tus propias rúbricas, pero es todavía mejor que consigas que te las hagan también en la escuela. De esta manera podrás enfocar tu estudio de manera más práctica y efectiva y, como ocurría con el modelo anterior, podrás ser honesto contigo mismo durante y después del proceso.

Incorporar una rúbrica a tu sistema de trabajo tendrá una huella muy significativa a largo plazo por lo que supone en tu rutina y en la de las personas de tu entorno, así que no dudes en intentarlo.

¿Qué ventajas tiene para mí?

- Va a ayudarte a establecer metas adecuadas y específicas.
- Te permitirá estructurar tu tarea y organizarte paso a paso.
- Vas a aprender mucho sobre ti mismo, tu capacidad para trabajar, tus puntos fuertes y aquellos que necesitan refuerzo.

¿Qué ventajas tiene para mi entorno?

- Les va a ayudar a orientarme en la realización de una tarea.
- Van a saber qué exigirme y de qué forma hacerlo.
- Aprenderán sobre mis puntos débiles y fuertes, y descubrirán la forma en que yo me veo a mi mismo.

Tics: juegos interactivos, vídeos, apps....



"Mi familia siempre me ha regañado mucho por mi incapacidad para concentrarme a la hora de estudiar un examen, en contraste con lo atento que estaba mientras disfrutaba con mi videojuego favorito.

Imagina si me lo dijeron veces que llegó un momento en que preferí que por Navidad apareciese un perro que hiciese deberes a un videojuego nuevo.

Lo que mi familia desconocía es que las nuevas tecnologías tienen también un lado positivo: son muy estimulantes a nivel sensorial y nos ayudan a entrenar nuestro foco atencional. Además, la motivación actúa sobre nuestros neurotransmisores ayudando a que nos concentremos. Y eso, aunque pasa con todo el mundo, en nuestro caso se nota muchísimo más.

Con esto también descubrieron que en ocasiones puedo tener hiperconcentración: cuando algo me gusta mucho, soy capaz de hacerlo durante horas, como me ocurre al inventar historias y juegos.

El mundo de las TIC es muy amplio, tanto que en ocasiones puede llegar a dar un poco de vértigo. Sin embargo, es muy importante integrar las nuevas tecnologías en el estudio y aprender a verlas como Superherramientas, y no solo como entretenimiento. Videojuegos, aplicaciones y redes sociales son elementos con múltiples ventajas, pero debemos saber seleccionarlos y utilizarlos con cuidado, conciencia y medida. En el apartado de Superherramientas vas a encontrar algunas de las Tics que a mí más me han ayudado, porque me han permitido integrar en mi método de estudio videos de las lecciones de historia y juegos interactivos relacionados con los contenidos de las lecciones.

Sin embargo, como te he dicho, hay que utilizarlos con precaución y medida. Eso quiere decir que deberás tener en cuenta algunas cosas como, por ejemplo:

- Desconecta tu móvil y mantente lejos de las redes sociales en los momentos de estudio y trabajo. Si es necesario, coloca esos elementos en otra sala, para evitar distracciones que multiplicarán el tiempo de estudio.
- Mide el tiempo que pasas delante de la consola, tablet u ordenador. Es verdad que te ofrecen muchísimo entretenimiento y contenidos muy variados, pero eso no significa que no necesites diversificar: leer, jugar con tus amigos, pasar tiempo con seres queridos... Pacta tiempos con tu familia e intenta respetarlos. ¡Piensa que así disfrutarás mucho más cuando llegue la hora de usarlos!
- Por último, quiero recordarte lo importante que es que tengas cuidado con la información que das en internet. Evita dar datos personales y, en caso de que sea inevitable hacerlo, consúltalo con tu familia primero. ¡Tener cuidado nunca está de más!

¿Cómo estudio cada asignatura?

Lenguas

"Lee el siguiente texto y contesta"

"Esas eran las palabras mágicas para mí. Cuando aparecían mi cerebro parecía entender: "Pon a volar todos los pájaros de tu cabeza".

No importaba si el texto era de lengua, si hablaba de la teoría de la evolución o si me explicaba uno a uno cuáles eran los pasos para hacerse millonario - bueno, ¡puede que entonces atendiese algo más!-. En general, eso de centrarme en las letras, a mí... pues como que no. En lugar de descifrarlas, yo me dedicaba a reorganizarlas, convertirlas en historias nuevas y perderme en sus márgenes. Lo que ocurría es que en algunos casos no era la mejor opción.

Con algunas ayudas, he aprendido a controlar a los pájaros que revoloteaban a mi alrededor. No sólo eso, es que incluso los he adiestrado y les he enseñado algunos súpertrucos. Si quieres que los tuyos también los aprendan, sólo tienes que seguir leyendo."

-Brainstorming-

Estudiar asignaturas relacionadas con el lenguaje es, a fin de cuentas, reflexionar sobre la forma en que nos expresamos y aprender a identificar sus elementos. Y resulta que la técnica del brainstorming - o lluvia de ideas, para que nos entendamos – puede ser muy útil.

¿Cómo funciona? Básicamente tienes que ir aportando datos o ideas relacionadas con un tema que hayas escogido. Imagina: eliges *"Los determinantes"*, y te pones a inventar ejemplos de frases en las que aparezca este tipo de palabra. Como ves, es bastante sencillo ¡y encima te vale tanto para el trabajo individual como en grupo! De hecho, si tienes la suerte de emplearlo con otros, puede servirte para elaborar variantes más complicadas.

¿Y para qué me vale? Yo lo he usado como ejercicio de calentamiento muchas veces, antes de

ponerme a estudiar o a trabajar con un tema, y me ayuda a saber cuánto sé de algo. Pero es que, además, puede salvarte de un montón de aprietos, especialmente a la hora de resolver ejercicios prácticos. ¡Piensa que después de usarlo tendrás un montón de frases de modelo y referencia en tu cabeza!

SUPERTRUCO

El brainstorming te puede servir también como inspiración para elaborar infinidad de juegos. En mi familia lo hemos mezclado con un formato televisivo de hace años, y nos lo pasamos genial a la vez que repasamos.

Por si te interesa, te dejo aquí las instrucciones para jugar. Úsalas, ¡o inventa tu propio concurso!



-Comprensión lectora-

Lo más importante que he aprendido en todo este tiempo es que trabajar un texto no es solamente leerlo. Es un proceso que tiene tres fases o niveles, y el primero empieza incluso antes que la propia lectura formal.

Igual ahora mismo no te lo crees, pero te prometo que es una forma de plantearlo que funciona y que facilita muchísimo el trabajo a largo plazo. ¡Atrévete a intentarlo!

Nivel 1: Consejos para ANTES de LA LECTURA:

Pongámonos en situación: ahí estáis, tú y el dichoso texto. Lo miras de arriba a abajo, y antes de empezar con la primera línea ya estás pensando en otra cosa. Te entiendo, créeme, pero vas a tener que hacer un esfuerzo.

Consejo nº1: Fíjate en los detalles

Muchas veces, según el curso en que estés y la asignatura de la que se trate, es *el propio libro* el que va a darte pistas sobre el texto.

¿Dónde? En *las ilustraciones, el título o los subapartados*. Sólo con ellos es muy posible que te hagas con la idea principal, ¡antes de empezar siquiera a leer!

Consejo nº 2: Utiliza tu mirada panorámica

O, como me gusta decir a mí, *conviértete en pájaro y sobrevuela el texto*.

En mi caso, me transformo principalmente en dos especies: puedo ser un halcón, pequeñito y rápido, o un aguilucho.

El primero es más veloz, y lo utilizaba sobre todo cuando empecé con esta técnica. Cuando vuela sobre un texto, va fijándose en las palabras que aparecen al principio y al final de cada párrafo.

El aguilucho, más grande, es un poquito más difícil de manejar, porque tiene que posarse en los verbos y atrapar las palabras que los rodean ¡pero seguro que tú puedes hacerlo!

Escojas el pájaro que escojas, lo más probable es que una vez hayas terminado de sobrevolar el texto ya tengas una idea aproximada de lo que contiene: el tema, las ideas principales e incluso alguna idea secundaria. ¡Y eso es estupendo!

SUPERTRUCCO

Si tienes la suerte de realizar este proceso con alguien más, podéis aprovechar para debatir sobre lo que habéis divisado cada uno con vuestro “vuelo”. Tal vez hayáis visto cosas diferentes y entre los dos podáis llegar a nuevas conclusiones. ¡Y si además resulta que es un tema del que alguno (o los dos) controla especialmente, podéis aprender un montón el uno del otro! Y eso, como ya te he dicho, es trabajo que habrás adelantado.

Nivel 2: Consejos PARA LA LECTURA:

Ahora que ya tenemos una idea de lo que trata el texto, viene la parte dura: **leerlo**. De principio a fin. Y enterarte de lo que cuenta, claro.

A mí me costaba muchísimo, por ejemplo, aguantar más de un párrafo sin “desconectar” mi cerebro y ponerme a pensar en otras cosas. No sé si ese será también tu problema, pero aquí van algunos de mis consejos:

- **Primero:** *intenta hacer paradas cada cierto tiempo.* Puedes aprovechar para hacerte preguntas sobre el contenido, aclarar el significado de las palabras o revisar si el texto sigue coincidiendo con lo que tú habías previsto antes de leerlo, cuando lo sobrevolaste.

Te recomiendo que, al principio, realices estas lecturas en compañía: amigos, familia... Está bien que haya alguien a mano a quien puedas contarle tus impresiones, resumirle lo que vas leyendo o preguntarle sobre el significado de alguna palabra que no conozcas.

Familias: cuando estemos realizando tareas de comprensión lectora, sobre todo en los niveles de Educación Primaria, es preferible evitar el uso del diccionario. Aunque normalmente recomendaríamos cualquier propuesta que incrementase la autonomía, en este caso lo que pretendemos es dar la mayor continuidad posible a la lectura, y el diccionario supone un elemento distractor que puede interferir a la hora de hacernos con el significado global del texto. ¡Así que, en este caso, es mejor que seáis vosotros los que resolváis ese tipo de dudas!

- **Segundo:** si ves que con hacer paradas no es suficiente - que a mí me pasa, no te creas: a veces tengo días en los que parece imposible - *utiliza algunos juegos para mantener tu concentración.* Mis preferidos son:

EL JUEGO DE LA BATERÍA



Consiste en imaginarme que soy una pila. Cuando termino de leer un párrafo, me pregunto a mi mismo si he estado todo lo atento posible y si he entendido lo que me acaban de contar. Si creo que he estado al **80-100%**, marco el párrafo con un **“+”**, si creo que no lo he hecho todo lo bien que debería, pero aún así he entendido la idea general – es decir, que he estado al **50-70%** pues me pongo un **“?”** y si, por otra parte, creo que no me he enterado de nada o casi nada y que **mi batería está fallando**, me marco un **“-”**. Esto me ayuda un montón porque me doy cuenta de que voy perdiendo energía y recargo las pilas mientras leo en lugar de seguir con lectura automática. Además, si luego creo que se me ha escapado algún detalle, puedo volver a las partes donde mi batería no estuvo por encima del 80% y buscar en ellas la información que me falta.

PROTAGONISTA DE HISTORIAS

Lo utilizo sobre todo con cuentos o historias de aventuras, y en esos casos me imagino siendo el protagonista. A veces, cuando estoy muy inquieto, ¡hasta las represento! Voy leyendo párrafo a párrafo e imaginándome las acciones y, o bien voy haciéndolas mientras leo, o bien aprovecho las

pausas entre párrafos para hacer acciones o gestos. Este no puedo usarlo en todas partes, claro: en clase, por ejemplo, es imposible. En esos casos lo que intento hacer es representar lo que va pasando en mi imaginación, y me ayuda muchísimo a ir dándole sentido a lo que me cuenta el texto.

Ahora, al terminar de leer deberías tener una idea muchísimo más completa de lo que te estaban contando mientras leías. Dependiendo de lo que tengas que hacer con la información -contestar preguntas, memorizar, resumir...- tengo algunos trucos que tal vez te sirvan de algo. ¡Sigue leyendo, ya verás!

- *La clásica: leer y subrayar*, para destacar las ideas esenciales del texto.

Es, probablemente, la más conocida. Utilizarla te ayudará a fijarte más y analizar mejor, te forzará a mantener la atención y volverá tu lectura mucho más activa. Además, cuando termines podrás localizar con mayor facilidad las ideas principales y las secundarias o repasar muchísimo más rápido.

¡Ojo!: no te pongas a subrayar nunca cuando no hayas leído todavía el texto completo, porque a veces puede haber giros con los que no contabas y, ¡tachán!, tu trabajo habrá sido para nada.

- *La del papel amigo*: consiste en tener un folio a mano mientras lees para ir anotando en él – en formato redacción o de manera esquemática- las ideas principales, expresadas con tu vocabulario. ¡Es como tener un cerebro de repuesto, para que no se te escape nada!

- *La de las comparaciones*: ¿cuántas veces los textos que te toca trabajar hablan sobre dos o más cosas que tienen características comunes o totalmente opuestas? Los tipos de células, la forma de clasificar sustantivos, la clasificación de los seres vivos, el uso de los tiempos verbales en otras lenguas, el personaje protagonista y su enemigo... Ya ves, desde narraciones hasta textos científicos, es fácil encontrarse con una situación como esta. En esos casos, mi truco consiste en aprovechar un folio para ir anotando las palabras clave que definen cada elemento y,

entonces, puedo hacer dos cosas:

Comparo los elementos, destacando el parecido existente entre las personas, lugares, sucesos o conceptos de los que se me hable.

Contrasto los elementos, centrándome en aquellas características que los marcan como diferentes.

- **La del detective:** la uso especialmente cuando se trata de narraciones, y tengo una *libreta especial* para este tipo de situaciones. Básicamente consiste en imaginarme que soy un poli o un periodista y que la historia es un caso, y al terminar la lectura mi trabajo consiste en interrogar a todos los personajes. Les pregunto de todo: **¿quiénes son?** **¿qué quieren contarme?** **¿cuál fue el orden de los sucesos?** **¿Qué ocurrió en primer lugar?** **¿Y al final?** Intento no centrarme tanto en la importancia de cada suceso como en el orden de estos, y muchas veces hago dibujos para apoyarme en ellos.

- **La de El Señorito Por Qué:** es muy similar a la anterior, pero la uso para textos más científicos – aunque puedes aplicarla para muchísimos otros-. En este caso, en vez de imaginarme como detective me imagino como científico en su laboratorio. ¿El objetivo de mi investigación? Identificar **la causa y el efecto** de las cosas que me cuentan y, si es necesaria, **su clasificación**. Para esta también tengo una *libreta especial*, y cuando era pequeño llegué a tener una bolígrafo especial que utilizaba cuando trabajaba cosas de este tipo. No te rías: ¡Si era científico, tenía que tomármelo en serio!

Nivel 3: Consejos para DESPUÉS de LA LECTURA:

Ya hemos terminado de leer y hemos entendido las ideas principales del texto. Sabemos de qué habla y tenemos todo localizado. Pero ¿y si encima somos capaces de elaborar algo que nos sea más sencillo de comprender, memorizar y revisar?

En el caso de los textos narrativos, la técnica del detective puede ser muy útil, y yo a veces la combino con otra más para sentirme como un superhéroe que lo tiene todo absolutamente dominado: **la técnica de titular los párrafos.**

Y, como habrás adivinado – porque a estas alturas estarás hecho un lince - consiste en pensar un nombre para cada párrafo del texto. ¿Que para qué? Pues, en primer lugar, porque para elegir cada título necesito haber entendido muy bien de lo que me habla, la idea principal. Pero es que, además, si después necesito recuperar información, ya no me hace falta releerlo todo: puedo ir título por título hasta dar con lo que estoy buscando. ¿Lo ves? ¡Vencedor por KO!

También puede ser que esta técnica no sea siempre la mejor opción. Como te he dicho, eso va a depender mucho del texto. Por si acaso, está bien tener pensado un Plan B al que recurrir, y que dependerá de lo que más nos interese:

- El Plan Esquema y el Plan Mapa Conceptual:

Ya te he hablado de ellos anteriormente (en el apartado “Desarrollando una técnica de estudio propia”), pero te lo repito porque ambas son herramientas clave para ayudarte a fijar la información, ¡y es importante que no las pases por alto!

- El Plan Preguntas:

Este vale especialmente cuando tenemos que memorizar un texto a largo plazo, y no solamente limitarnos a trabajar con él un momento.

Cuando sea así, podemos fabricarnos unas preguntas que nos ayuden a asegurarnos de que tenemos todas las ideas principales del texto. Para eso necesitaremos atender a tres categorías:

- ♦ Las preguntas literales, que se contestarán gracias a información que va a aparecer específicamente en el texto. (*“¿Cómo se llama el amigo de la protagonista?”*)
- ♦ Las preguntas interpretativas, para las que vamos a tener que pensar una respuesta basándonos en la información que nos da el texto. (*“¿Por qué crees que se enfadó la protagonista?”*)
- ♦ Las preguntas críticas, para las que vamos a tener que reflexionar sobre la información del texto y lo que nosotros mismos pensamos o sabemos. ¡Porque que algo aparezca escrito en un libro no significa que siempre tengamos que estar de acuerdo! (*“¿Estás de acuerdo con lo que cuenta el texto?”*)

Ahora que ya hemos terminado con los consejos de antes, durante y después de una lectura, quiero contarte mi truco más importante. Podemos llamarlo mi habilidad secreta, el combo definitivo. Lo que más me ha ayudado a mejorar cuando se trata de trabajar textos, con muchísima diferencia.

¿Estás preparado para que te lo diga? Bueno, pues aquí va: *lee*.

Y no hablo de textos de clase, ni siquiera de las historias que se supone que tienes que estar leyendo. Hablo de que leas cualquier cosa, lo que te guste, lo que te interese. Desde la caja de cereales en la mesa del desayuno hasta el libro más extraño. Lee. Cualquier libro vale, de verdad. Vale incluso lo que no es un libro, y no te imaginas la cantidad de superpoderes que sacarás de algo tan pequeño. *Te lo prometo.*

-Expresión escrita-

"Escribe una frase utilizando sustantivos comunes y propios acompañados de al menos un adjetivo:

Paquita es un niña pequeña que juega siempre en parque con sus amigos Julia y Roberto."

Si me preguntaras hace un tiempo, te hubiese dicho con orgullo que este ejercicio está perfecto. ¿Nombre comunes? Listo. ¿Nombres propios? También. ¿Adjetivos? Por supuesto.

Sin embargo, cuando llegaba después a clase y tocaba corregir el ejercicio, no era eso lo que acababa anotando en la libreta. Solían decirme que sí, claro que había puesto los sustantivos, o que por supuesto que me había acordado de los adjetivos, pero que aún así el ejercicio no estaba bien del todo. ¿Y por qué? Pues por mis famosos despistes, claro.

Con el tiempo entendí que no basta con cumplir el objetivo principal de un ejercicio o tarea. Además, también hay que recordar otras cosas.

Si, como yo, tú también eres de los que olvidan palabras, se saltan alguna letra, o cometen errores ortográficos cuando se pone a escribir, aquí vienen algunas ayudas para solucionarlo:

- Cuando se trate *de ejercicios con un objetivo específico:*

Está genial que te centres en cumplir con lo que te piden, pero una vez que hayas terminado, **revisa** lo que has escrito, fijándote en las palabras que has usado, e intenta prestar atención a las letras, las tildes y la puntuación. Son cosas que seguramente sepas, pero es muy fácil que te hayas despistado por estar atento a la tarea básica de la actividad. Para que no se te pase nada, puedes recurrir de nuevo a las **Autoinstrucciones**, de las que ya te he hablado antes.

- Cuando se trate *de elaborar tus propios textos o resúmenes:*

Las cosas pueden volverse un poco más complicadas cuando, en lugar de tratarse de un ejercicio, lo que te toca elaborar es un resumen o algo de creación propia. En casos así, intenta seguir las siguientes pautas o consejos. ¡A mí me funcionan!

PASO 1: Elabora un esquema

Puedes hacerlo con dibujos, utilizando palabras clave, con colores... Lo importante es que hagas un pequeño borrador con lo que quieres contar y el orden en que quieres hacerlo. De esta manera, evitarás que se te queden cosas en el tintero o la temida mente en blanco.

OJO: Contar historias es algo divertidísimo, y puede ocurrir que quieras añadir muchísimas anécdotas. Es difícil, pero debes intentar quedarte con lo que es verdaderamente importante para la historia. Para eso te va a ayudar un montón el esquema, utilizar flechas que destaquen la historia principal y las aportaciones añadidas a mayores. De esas últimas... ¿son todas imprescindibles para el texto? ¿O en realidad podemos dejarlas para otra ocasión?

Paso 2: Ojo a la secuencia temporal

Ya tienes el esquema, las ideas principales, lo que quieres contar. Ahora, revisa esa información e intenta ordenarla en el tiempo. Para ello, hazte las siguientes preguntas y, de nuevo, piensa que puedes ayudarte de dibujos, fotos, recortables... ¡usa tu imaginación!

¿QUÉ OCURRIÓ PRIMERO?

¿QUÉ O QUIÉN APARECIÓ?

¿QUÉ PASÓ ENTONCES?

¿POR QUÉ?

¿QUÉ OCURRIÓ A CONTINUACIÓN?

¿QUÉ O QUIÉNES PARTICIPARON?

¿QUÉ PASÓ AL FINAL?

¿CUÁL ES LA CONCLUSIÓN?

Paso 3: las dichasas palabras

Ahora que ya tienes la secuencia ordenada, hay que intentar que eso se vea en el texto. Para eso, es muy importante que utilices dos elementos:

- **Los párrafos:** piensa que debe haber al menos un párrafo por cada paso de la secuencia temporal presente en el esquema anterior, y te va a ser mucho más fácil ponerte a escribir de manera ordenada.
- **Las palabras clave:** yo estaba cansado de que me dijeran que no valía solamente con separar las frases con puntos, que tenía que intentar utilizar expresiones o palabras que explicasen la relación que había entre las ideas del texto. ¿Y sabes lo que hice? Pues una especie de chuleta, en la que he ido anotando las palabras que creía que podían serme de utilidad para estos ejercicios. He utilizado de todo: desde libros y cuentos que tenía en casa hasta consejos dichos en clase, pasando por expresiones que he encontrado en los libros de texto o incluso expresiones curiosas que he escuchado por la tele. Las he ido anotando en un cuadro y ahora, cuando tengo que escribir algo, siempre lo tengo a mano ¿Por qué no pruebas a hacer tú lo mismo?
- **El vocabulario:** no es lo mismo escribir sobre piratas que hacerlo sobre la clasificación de los seres vivos. Cada temática va a pedirte que utilices unas palabras diferentes, y puede que en ocasiones tengas que emplear algunas con las que no estés muy familiarizado. Utiliza la *técnica de la lluvia de ideas*, de la que ya te he hablado con anterioridad, e intenta pensar palabras que tengan que ver con el tema antes de ponerte a redactar. Investiga, usa internet, los libros, la televisión, los periódicos... seguro que encontrarás un montón de palabras nuevas que te ayudarán a hablar con muchísima más exactitud.

Paso 4: intenta no despistarte

Ser creativo es genial y, si es tu caso, ojalá nunca pierdas toda esa imaginación y esa magia con la que ves el mundo (de hecho, si te interesa, al final de esta guía encontrarás algunas recomendaciones de libros que te ayudarán a estimular toda esa capacidad para crear). Lo que ocurre es que, a veces, vas a tener que saber imaginar de forma organizada.

¿Y eso qué significa? Que, igual que pasó al diseñar la historia y la secuencia temporal, vas a necesitar saber filtrar qué es lo más importante y cuánto de compleja puede ser una idea. Se te pueden ocurrir las ideas más increíbles, y puede que todas ellas sean necesarias, pero piensa si vas a ser capaz de expresarlas por escrito con claridad. Si ves que te estás complicando muchísimo, tal vez sea mejor elegir las propuestas que más te gusten y dedicarte exclusivamente a ellas. Puedes anotar el resto en una libreta para futuras ocasiones.

Además, esto va a ayudarte a controlar la longitud del texto, el número de palabras y lo que te ocupe cada oración (consejo: ¡intenta que nunca sobrepase las 2-3 líneas!)

Paso 5: ¡repasa!

Igual que hacías al terminar un ejercicio, es muy importante que al terminar de escribir repases lo que has puesto, y que lo hagas en fases:

Fase 1: El contenido. Fíjate en LO QUE ESTÁS CONTANDO. ¿Crees que se entiende el mensaje? ¿Está ordenado? ¿Te has dejado algo importante?

Fase 2: La forma. Presta atención a CÓMO LO HAS CONTADO. Atiende a la ortografía, las normas de puntuación, las mayúsculas. ¿Está todo cómo debería?

Si sigues estos pasos con regularidad, llegará un punto en que estarás tan familiarizado con el proceso que serás capaz de hacerlo casi de forma automática y escribir será algo que harás de forma más rápida y con mejores resultados. ¡Estoy seguro!

¿Te acuerdas de mi consejo para mejorar en comprensión lectora? Bueno, pues tengo uno muy parecido para que te conviertas en un hacha de la expresión escrita. Ajá, lo has adivinado:

escribe. Y de nuevo, da lo mismo sobre qué.

Al final de esta guía vas a encontrar un par de recomendaciones sobre algunos libros que te darán ideas para hacerlo, pero son sólo una muestra. Si esos no te convencen, o prefieres ir por libre y dejar volar tu imaginación, hazlo. Lo bueno de escribir cuando tú quieres y sobre lo que tú quieres es que puedes hacerlo de la forma en la que te apetezca: escribe un diario, inventa un juego y elabora sus instrucciones, haz un libro de chistes y adivinanzas, escribe cuentos y elabora sus ilustraciones... Y si eres de los que tiene siempre un montón de ideas en la cabeza, puede ser algo divertidísimo. ¡Aquí sí que no existen límites!

Ciencias

Una centena son diez decenas y cien unidades, pero un día son 24 horas y una hora está compuesta por 60 minutos. Además, una semana son 7 días, pero no todos los meses tienen el mismo número de semanas. Tampoco de días. Y, en medio de todo este lío, ¿de verdad esperas que entienda que los años casi siempre tienen 365 días, pero no?

Súmale a este cóctel que encima la forma en que gira la Tierra - sobre si misma y alrededor del Sol- tiene que ver no sólo con los días y los años, ¡sino también con las estaciones!, y bátelo todo junto. El resultado será algo muy parecido a lo que había en mi cabeza cuando estaba en 3º de Primaria. No te quiero yo contar lo que pasó cuando llegaron las unidades de medida.

Las Ciencias. Ese campo tan amplio en el que puedes encontrar desde fracciones hasta el funcionamiento del cuerpo humano. Todos esos conocimientos que serán tremendamente fáciles o se convertirán en nuestro peor enemigo dependiendo, básicamente, de lo que nos hablen:

- ♦ Cuando tratan de temas observables y cercanos a nosotros, como puede ser el funcionamiento de nuestro cuerpo, el clima o las características de la vegetación de nuestra zona, puede que se nos hagan más cercanas, más amigas.
- ♦ Cuando, por otra parte, tratan de normas, de ideas, de pactos abstractos... ¿quién las entiende? Tal vez te sea fácil asumir esos acuerdos e interiorizarlos, o puede que te lleve un poco más de trabajo llegar a comprender la forma en que funcionan realmente.

Sea cual sea tu caso, aquí vienen algunas técnicas para comprender y estudiar las matemáticas, las ciencias naturales, las ciencias sociales y cualquier otra materia relacionada con este mundo.

-Dibujo y razono-

Ya lo hemos dicho antes: uno de los problemas más grandes de las ciencias es que a veces nos hablan de cosas que no podemos ver ni tocar, pero que en cambio están presentes en nuestro mundo.

Así que es posible que, en ocasiones, al leer la explicación de algún contenido, sientas que lo que te están contando está escrito en chino. No te preocupes, es normal, y un truco que puede funcionarte es el de usar los dibujos. A veces, pintando podemos llegar a explicarnos cosas que con las palabras no somos capaces de expresar o comprender.

¿Un ejemplo? Las fracciones y los números decimales. Cuando tuve que estudiarlas por primera vez no era capaz de entender esa idea. ¿Cómo que había algo más pequeño que la unidad? ¡Y encima se podían hacer operaciones con ello! Me pareció de locos. Sin embargo, lo entendí un poco mejor cuando pude hacer dibujos para expresarlo.

Lo mismo me pasó cuando me tocó estudiar el Sistema Solar, todos los elementos que había en él y la forma en que se organizaban. Al principio no entendía nada, pero luego me puse a investigar, vi fotos y realicé mi propio dibujo organizando toda la información que había en ellos... y entonces, al verlo así pintado, todo pareció cobrar más sentido.

Esta técnica puede valerte no solo para comprender explicaciones, sino también para resolver ejercicios. Da igual que sean sencillos y se resuelvan con un solo paso o que necesiten que sigas un procedimiento más complejo. Pintarlos puede servirte para ver con más claridad lo que se te pide.

-Orientación visuoespacial-

A veces, las ciencias nos hablan de cosas que nos será mucho más fácil comprender si nos servimos de nuestro propio cuerpo y sus movimientos.

Por ejemplo: imagina que estás estudiando el sistema de rotación y el sistema de traslación (los dos movimientos que realiza nuestro planeta) y sus efectos. Verlo en el papel es una cosa, pero puede que te quede muchísimo más claro si lo representas, imaginando que tú eres la Tierra y que otra persona/objeto es el sol, y haciéndote preguntas sobre las consecuencias de tus movimientos. ¿Qué pasa si giro sobre mi mismo? ¿Dónde me estaría dando la luz? ¿En todo el cuerpo o solamente en una parte? ¿Y si me muevo alrededor de ti a la vez que sigo girando? ¿Qué pasa entonces?

Lo mismo ocurre si estás estudiando cosas como las formas geométricas o el funcionamiento del cuerpo humano. ¿Por qué no aprovechas tus propios movimientos y los elementos de tu entorno? Forma figuras con tus brazos, utiliza objetos a tu alcance, reflexiona sobre tus gestos y acciones... ¡No sabes cuánto puede ayudarte esto a aprender!

SUPERTRUCCO

Tanto en este caso como cuando apliques el uso de dibujos o el razonamiento lógico, puede serte muy útil convertirte en profesor durante un rato. Aprovecha la presencia de otra persona y vete explicándole lo que descubres con tus acciones, hazle preguntas sobre lo que cree que va a pasar, ponle ejemplos... ¡Explicar es una forma muy útil de aprender!

-Razonamiento lógico-matemático-

Las matemáticas, dependiendo de lo que nos hablen, pueden ser un mundo tremendamente complicado. Entenderlas va a exigir de nosotros que seamos muy rigurosos, casi casi como científicos, e intentemos mantener nuestro pensamiento organizado.

Y no sé tú, pero en mi caso lo de la organización nunca fue un punto fuerte, así que tuve que emplearme al máximo. Así, cuando me explicaban cosas nuevas y quería estar seguro de

comprenderlas totalmente, solía seguir siempre el mismo procedimiento: **leía la explicación y el ejemplo**, y si lo necesitaba **hacía un dibujo** o una representación de lo que le contaban. Después, **realizaba una hipótesis**. Es decir: me ponía a mi mismo un ejemplo con la solución que creía que debía obtener. Si lo había entendido correctamente, al realizar los pasos explicados obtendría el resultado esperado. Cuando estaba en casa, me ayudaba mucho utilizar mi boli de científico y la libreta, que es la misma que usaba en los textos científicos, porque al meterme en el papel “organizaba” mejor mi cerebro, sobre todo cuando era más pequeño.

Por otro lado, también diseñé una técnica para resolver problemas matemáticos, especialmente útil cuando se trataba de ejercicios complicados, que os puedo resumir en los siguientes pasos:

Primero, *repaso la información que me parece importante del planteamiento* del problema. ¡Incluso subrayo!

Después, *escribo en una columna todos los datos numéricos* y aquellas características que puedan ser importantes (unidades de medida, por ejemplo).

A continuación, intento localizar la información que me están pidiendo. ¿Es una sola cosa o son varias? También *subrayo las palabras que me pueden servir de pista para saber qué operaciones tengo que realizar*. Así, aprendí a identificar que la palabra “quitar” era sinónimo de *restar* o que “repartir” era un signo de que tenía que hacer alguna *división*

En Anexos encontrarás una hoja para que puedas hacer tu propio registro de palabras clave.

Cuando sé lo que me piden y qué pasos seguir para obtener la información, *hago las operaciones*. Si encima puedo hacer las pruebas matemáticas para comprobar que me van bien, ¡mejor!

Por último, *escribo los resultados y repaso*. ¿Cuántas preguntas me hacían? ¿Respondo a todas ellas? ¿Utilizo las unidades de medida correctas? ¿Me he dejado algo importante?

Y LISTO! PROBLEMA RESUELTO!

Como puedes ver, la clave está en ser ordenado. Y aquí ocurre como con otros temas anteriormente: a medida que vayas practicando, irás automatizando la forma de resolverlo y cada vez lo harás mejor y más rápido.

Además de intentar mantener "ordenados" tus pensamientos, hay pequeños detalles que pueden servirte de ayuda. Así, si usas hojas cuadriculadas, aprovéchate de ellas para tener los números ordenados en filas y columnas y no mezclarlos o repetirlos (¡no sabes de cuántos despistes pueden salvarte al hacer operaciones!), usa la regla si la tienes y no tengas miedo de emplear una hoja a sucio para realizar comprobaciones o dibujos si lo necesitas.

-Experimentación directa y centros de interés-

Igual que existen elementos de las ciencias que no podemos ver ni experimentar de ninguna manera, porque son ideas abstractas, también hay otra parte importante de las mismas con la que sí tenemos relación.

Y, aunque eso no significa que nos vaya a ser más fácil memorizarlas o comprenderlas, sí nos permite utilizar algunas estrategias un poco diferentes para trabajar con ellas. A mí me funcionan especialmente estas dos:

La experimentación: especialmente útil cuando estudio contenidos de ciencias naturales o sociales y también con algunos conceptos de las matemáticas (dinero, unidades de medida, tiempo...). Consiste, básicamente, en intentar aplicar esas leyes a aspectos de mi entorno, reproducir lo que me explican los libros a pequeña escala o intentar buscar situaciones de mi realidad en las que aparezcan reflejados esos conceptos. Algunos ejemplos pueden ser:

- ♦ Si estoy estudiando el aparato respiratorio, busco en internet algún experimento que me ayude a comprender el funcionamiento de los pulmones (¡hay uno con una botella y globos que está chulísimo!)
- ♦ Si estoy estudiando las unidades de medida de longitud, puedo pedir prestado un metro y aprovecharlo junto con mi regla para ir midiendo objetos de mi habitación, o mi casa, y hacer un registro de sus medidas.

¡Con esto conseguirás agilizar muchísimo tu aprendizaje, y comprenderás mejor las lecciones!

Los centros de interés: mi segundo truco para este tipo de contenidos consiste en intentar acercarlos a cosas que me interesen a mí de manera personal. Recuerdo que, cuando tenía siete años, estaba especialmente interesado en el mundo de los coches y los camiones. Mi familia decidió aprovechar ese interés para motivarme a la hora de aprender cosas nuevas. De esta manera, cuando estábamos estudiando en clase los conceptos de “mayor que”, “menor que”, “igual a” ellos me planteaban dilemas de este tipo en los que yo tenía que ordenar distintos modelos de coche. Lo mismo hicieron cuando me tocaba hacer problemas con unidades de medida, o incluso para redactar problemas. Cuando las cosas trataban sobre un tema que a mí me interesaba, aunque fuese de manera indirecta, me era más sencillo mantener la atención y era más fácil animarme para continuar con el trabajo.

SUPERTRUCO

Cuando me tocaba memorizar algo relacionado con las ciencias, intentaba utilizar siempre trucos como los que ya te he recomendado en apartados anteriores y, además, los acompañaba de un truquillo extra. Para cada idea o contenido del tema, intentaba aprender dos cosas:

- **Lo necesario:** es decir, lo que aparecía en el libro o en los apuntes, que solía ser la información general, características, reglas, clasificaciones...
- **Lo sorprendente:** algo poco habitual, una excepción, un dato curioso o un ejemplo muy particular relacionado con ese tema en cuestión.

Un gesto tan pequeñito como este me ayudaba muchísimo a estudiar, porque me servía para aumentar el interés, me hacía investigar y, además, me ayudaba a fijar la información básica que sí aparecía en los apuntes. ¡Pruébalo!

Artes

Música y Plástica, con todas sus variantes, suelen ser dos grandes olvidadas dentro del currículo escolar que sin embargo pueden ayudarte mucho a mejorar en otras funciones.

A mí, por ejemplo, se me hacía muy difícil trabajar las dimensiones de los objetos, saber entender la idea de los fondos, dominar los espacios... sin embargo, he de reconocer que esforzarme por mejorar estos aspectos me sirvió de mucho, no solo ya dentro de la propia asignatura, sino también en otros aspectos de mi vida.

Estos son algunos de los descubrimientos que hice sobre las ventajas de trabajar estas áreas:

- Puedes mejorar el control sobre tus manos y tus dedos: es decir, ¡mejorarás no solo el control y la precisión con las pinturas o los instrumentos, sino también a la hora de escribir o manejar elementos pequeños!
- Te ayudan a trabajar tus emociones, a expresarte y desahogarte: tanto la Pintura como la música pueden ser elementos motivadores y canalizadores de energía.
- Al mismo tiempo, también son actividades muy beneficiosas si queremos trabajar el autocontrol y la constancia.

¿Cómo hago un examen?

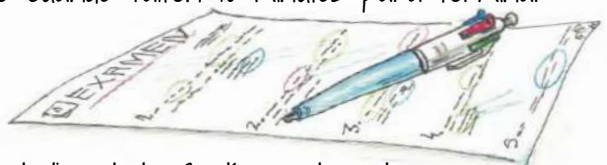
¡Es día de examen! No dejes que los nervios te dominen: si has trabajado y seguido las pautas que te he comentado anteriormente, lo más seguro es que lo vayas a hacer genial. De todas formas, recuerda que un examen no va a determinar ni a medir TODAS tus capacidades, más bien valora si has entendido una determinada información. Sigue tu rutina habitual: desayuna sano, acuérdate de tomar tu medicación y deja las prisas a un lado.

Hoy en día tenemos a nuestro alcance muchas técnicas que nos pueden ayudar en estos momentos, como por ejemplo las técnicas de relajación. En el siguiente apartado te explicaré las que más me gustan, pero por ahora te diré lo siguiente: antes de hacer el examen **respira hondo**, y repítete a ti mismo **“estoy preparado, estoy tranquilo, voy a dar lo máximo”**.

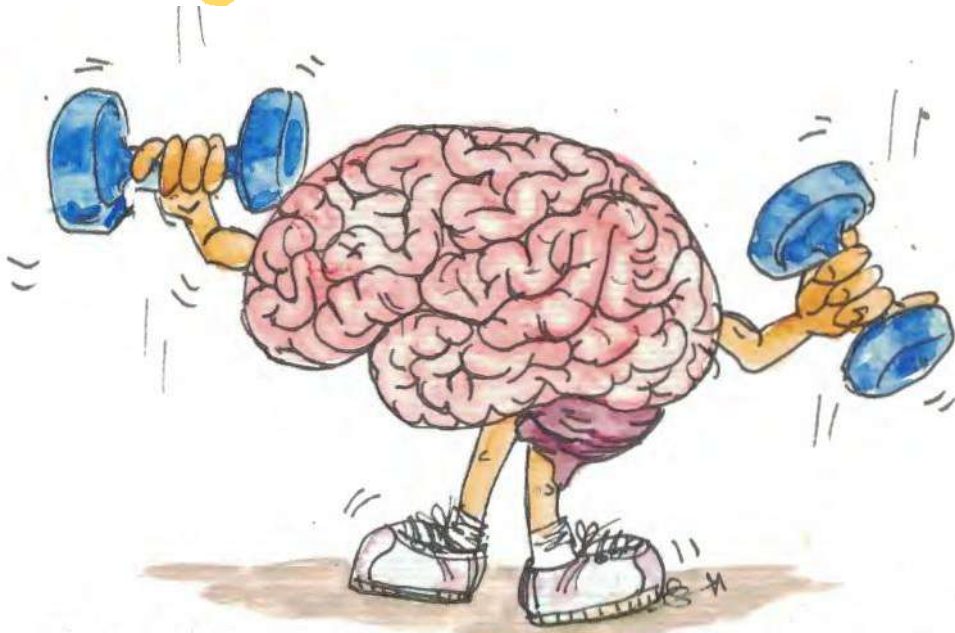
Recuerda que un examen es una mezcla de toda la información que has entendido, no es una evaluación de si vales o no, ni va a medir todas tus capacidades.

CONSEJOS PARA HACER UN EXAMEN

- ✓ Habla con tu profesor. Reúne toda la información que necesitas, pídele ayuda con las tareas que te resulten más complicadas y exponle tus dudas. Una relación positiva y comunicativa puede significar una gran diferencia.
- ✓ Ten un buen compañero a mano. "Quien tiene un amigo, tiene un tesoro". Busca un compañero a quien no le importe prestarte los apuntes para ayudarte a preparar el examen.
- ✓ Lee bien los enunciados. Asegúrate de que has entendido lo que te preguntan y vuelve a leer la pregunta antes de contestar. Ante la duda, pregunta al profesor.
- ✓ El tiempo es oro. Gestionarlo bien nos resulta complicado, así que lleva siempre un reloj contigo. Intenta asignar un tiempo concreto para cada pregunta. También puedes pedirle al profesor que os avise cuando falten 10 minutos para terminar.
- ✓ Organiza tus respuestas
- ✓ Revisa lo que has escrito.
- ✓ Estudia con tiempo, no es mismo estudiar todo 2 días antes de un examen que hacerlo de forma organizada.



Mantengo en forma mi cerebro



Hacer deporte y comer saludable

"Desde pequeño me ha encantado hacer deporte, sobretodo taekwondo, ¡soy muy bueno! No pensé que me fuese a gustar tanto y mis padres me han dicho que, desde que empecé allí, mi comportamiento ha mejorado mucho: Llego a casa más tranquilo, me cuesta menos ponerme a hacer los deberes y los hago más rápido que nunca porque estoy más concentrado. También me han dicho que sé controlarme mejor antes de hacer algo que no debo o que hago sin pensar y que me enfado menos. Yo creo que es porque en taekwondo hay que ser muy disciplinado y tener cuidado al hacer los ejercicios para no hacer daño a mis compañeros. Además, nuestra monitora es muy estricta con el respeto a los demás, no nos deja saltarnos los turnos y nos obliga a estar muy concentrados para pensar bien qué movimientos tenemos que hacer en cada momento.

Mis padres siempre me dicen que debo alimentarme bien si quiero seguir haciendo deporte y, sobretodo, si ahora quiero empezar en piscina. Con "alimentarme bien" se refieren a comer un poco de todo y varias veces al día, ¡incluso verduras! Con lo poco que me gustan...pero hago un esfuerzo y como un poquito de la que haya ese día - tengo que reconocer que algunas están más o menos ricas-. También como fruta y a veces alguna chuche, bollito o chocolatina, pero no muy a menudo."

Mantener un hábito de vida saludable es recomendable para todos, pero en nosotros implica aspectos relevantes para aplicar posteriormente en nuestro día a día como son:

- ☐ Un entrenamiento en el cumplimiento de normas y de una rutina
- ☐ Un mejor control de nuestros impulsos
- ☐ Un medio para canalizar emociones

Además, nos aportan **beneficios** en relación con

- ☐ La postura corporal
- ☐ La relajación
- ☐ Las relaciones sociales
- ☐ La mejora de la autoestima

Por otro lado, con el deporte también se puede apreciar una mejoría en nuestras capacidades cognitivas, lo cual repercute positivamente en nuestro rendimiento académico.

INFORMACIÓN CIENTÍFICA

Si nos ponemos en un papel más “químico”, parece que el ejercicio físico aumenta nuestros niveles de serotonina, dopamina y norepinefrina en el córtex.

¿Cómo nos afecta esto a las personas con TDAH?

- 1) La serotonina ayuda a regular nuestro comportamiento agresivo e hiperactivo.
- 2) La dopamina mejora nuestra atención, concentración y aprendizaje.
- 3) La norepinefrina regula nuestra atención, además de mejorar nuestra capacidad memorística y las funciones ejecutivas.

Además de todo esto, el ejercicio físico y la realización de una actividad deportiva mejora nuestras habilidades locomotrices y de coordinación motora, que parecen estar por debajo que las de los niños sin este trastorno.

Hay muchos deportes beneficiosos para los niños con TDAH por sus características en disciplina, trabajo en grupo, necesidad de tener autocontrol y, sobre todo, la cantidad de energía que nos ayuda a reducir.

ALGUNOS DEPORTES RECOMENDABLES PARA NOSOTROS SON:

Natación: Además de que nadar nos ayuda a relajarnos un montón y a reducir nuestro exceso de energía.

Fútbol: Nos ayuda a aprender a jugar en equipo, ser disciplinados ya que hay que ir a los entrenamientos y respetar los horarios.

Judo o taekwondo: Son deportes en los que se entrena la disciplina y el autocontrol, lo que nos viene genial para aprender a controlar nuestro cuerpo.

Atletismo: Nos ayuda a mejorar nuestra coordinación, lo mismo que otras actividades como el baile. Además en las dos podemos quemar nuestra energía.

Tan importante como la realización de deporte es la **alimentación** que, aunque debe ser saludable y equilibrada para toda la población, en nosotros adquiere una importancia mayor. Eso es porque en nuestro caso es habitual una mala alimentación debido a la falta de apetito, la preferencia por cierto tipo de alimento, una falta de rutina para las comidas...

Yo era el primero incapaz de seguir una dieta equilibrada, pero con todo mi esfuerzo – y porque sé que es lo mejor para mí- intento seguir algunas **pautas**:

- Intentar hacer las comidas **siempre a la misma hora** para mantener una rutina.
- Hacer **cinco comidas al día**: desayuno, aperitivo, comida, merienda y cena.
- Elegir la comida, con **dos normas**: la primera es que no puede ser siempre la misma y la segunda, que nuestros padres pueden incluir un alimento a mayores y debemos probarlo.
- Ayudar en la cocina.
- Que no nos pongan límite de tiempo para que comer, ¡pero sin quedarnos todo el día delante del plato!
- **Apagar la tele** mientras comemos.
- Evitar que nuestras meriendas se basen únicamente en productos azucarados y bollería industrial.

Para ampliar información, te recomiendo que leas la guía de “La buena vida”, elaborada también por INGADA.

Motivación

"Os voy a contar un secreto... Antes no quería ir al cole porque me pasaba casi todo el tiempo castigado por molestar a mis compañeros y no parar de hablar. El profe siempre me preguntaba por qué me portaba tan mal y yo le decía la verdad: que no lo podía evitar y él, en lugar de entenderlo, parecía enfadarse todavía más. También es verdad que, a veces, hablaba con mi compañera Alba porque me aburría un montón y no conseguía hacer caso al profe - pero eso a él no se lo he dicho -.

Desde que saben que tengo TDAH, mi profe me hace ir de vez en cuando a por folios o a buscar tizas para que me mueva un poco y sea capaz de estar atento. También me felicita cuando me porto bien y trabajo, y cuando no es así me lo dice sin enfadarse porque quiere que me dé cuenta de mi conducta y la corrija. Ahora me gusta más ir al cole, porque casi casi no me castiga. Alguna vez sí, tampoco te voy a engañar, pero la verdad es que el profe suele tener razones para hacerlo."

Ahora entiendo que lo que me pasaba en aquella época era que tenía una autoestima baja y un montón de desmotivación, sobre todo respecto al ámbito escolar. La causa estaba seguramente en las dificultades que tenía a nivel atencional y en las funciones ejecutivas, que me complicaban realizar las tareas, exámenes y estar tan atento como me gustaría. Además, ser tan impulsivo e inquieto provocaba a veces malestar a la gente de mi entorno, lo que acababa transformándose en un castigo tras otro.

Te voy a dar aquí algunas de las estrategias que mejor funcionaron conmigo para que cambiase mi actitud. Enséñaselas a las personas de tu entorno para que puedan ayudarte, teniendo en cuenta las características que te convierten en una persona única:

- Es importante destacar, siempre que sea posible, nuestros potenciales y buenos resultados.
- Nos anima mucho que se valoren nuestros esfuerzos, tanto a nivel académico como de conducta.
- Estar tranquilos y respetar las normas nos cuesta un montón, ¡refuézanoslo!

Gestos así de pequeños conseguirán equilibrar nuestra balanza personal y ayudarán a mejorar el concepto que tenemos de nosotros mismos...¡sin dejar de ser realistas!

Equilibrando la balanza: ¿Por qué no es bueno ni mucho de una cosa ni mucho de otra?

A todos nos gusta que nos refuercen cuando hacemos cosas bien, pero un exceso de refuerzos puede convertirnos en personas demasiado perfeccionistas y poco tolerantes a las críticas. Por eso, también es importante señalar de forma adecuada cuándo no hacemos las cosas de manera apropiada, de manera que haya un equilibrio entre nuestras virtudes y nuestros defectos. Eso nos ayudará a conocernos mejor y evitar que nos frustremos ante las críticas.

"Mi amigo Pablo siempre nos dice que lo hace todo bien porque sus padres le repiten que es el mejor, el más guapo y el más inteligente. Yo no lo creo así, Pablo es como todos nosotros, aunque a veces, cuando la profesora le dice que un ejercicio no está bien hecho o saca menos de un 9, se pone muy nervioso y acaba llorando. Un día le pregunté por qué se ponía así y me dijo que él tiene que ser el mejor porque sus padres le dicen que lo es y por eso, cuando algo no le sale "perfecto" se llama tonto y se siente fatal. Yo me alegro de no ser así y no tener que ser perfecto, ¡parece muy frustrante!"

Relajación

"Mi madre iba a clase de Pilates y, como la dejaba tan tranquila y relajada, decidió apuntarme en el grupo de relajación para niños a ver si me gustaba. Al principio eso de respirar tan despacio me agobiaba, pero los ejercicios me fueron gustando cada vez más e incluso nos enseñaron a relajarnos antes de un examen o cuando nos sintiésemos nerviosos. Al llegar a casa mi padre se sorprendía de lo tranquilo que estaba y yo también, la verdad.

Ahora sigo practicando en mi casa un ratito cada día y también cuando me pongo nervioso. Ha sido una actividad muy interesante para mí y que me ha ayudado mucho."

En los casos en los que los niños con TDAH presentamos impulsividad, inquietud, falta de autocontrol e inatención es recomendable practicar técnicas de relajación y aprender a controlar nuestra respiración. Además, la relajación también tiene efectos beneficiosos para ayudarnos a combatir el estrés o los nervios que nos puede generar un examen, por ejemplo.

Lo más importante es tener constancia a la hora de entrenarlo y dedicar al menos 5 o 10 minutos al día a "nuestro momento de relax" para notar mejores resultados. En caso de que nos cueste mantener una rutina diaria de práctica, hay la alternativa de acudir a clases de yoga o pilates.

Técnicas de relajación por edades

Echa un vistazo a los Anexos para mayor detalle

De 3 a 7 años:

Técnica de la
tortuga
Técnica del globo

De 7 a 9 años:

Mandalas
Mindfulness
Técnica muñeco de
trapo

De 9 a 12 años:

Relajación muscular
progresiva de
Jacobson

MATERIAL PARA UTILIZAR EN CASA

- Tranquilos y atentos como una rana (Eline Snel)
- Luz de estrellas (Maureen Garth)
- App → Duerme tranquilo

Pero... *¿cómo sabemos cuándo estamos nerviosos?*

Algunos niños lo notamos en la barriga, a otros se nos ponen tensos los brazos, el cuello u otras partes del cuerpo... También se nos puede acelerar un poco el corazón, respiramos más rápido o nos sudan las manos. En el apartado de Anexos hay un **cuestionario de señales** que nos ayudará a identificar cuándo estamos nerviosos y un ***“nerviosómetro”*** para señalar qué situaciones nos ponen nerviosos y cuáles no, además de los ***“Escalones de éxito”*** para ver cómo vamos mejorando y siendo capaces de afrontar esas situaciones.

Si practicamos la relajación, podremos combatir estos nervios que pueden aparecer cuando vamos a tener un examen, nos presentamos a una competición u ocurre algo a nuestro alrededor que nos asusta o que no entendemos.

Rutinas



"Dicen que los niños con TDAH tendemos al desorden y la desorganización, pero yo creo que no es para tanto. De todas formas, si preguntas en mi casa o en la escuela, es posible que encuentres una afirmación rotunda.

La pediatra le dijo a mi familia que la mejor forma de combatir ese desastre en el que me convertía a veces era tener rutinas. Las rutinas son pautas para hacer las cosas siempre de la misma manera y, según me explicaron, me ayudaría a saber qué orden seguir en cada momento. Por ejemplo, dejaría todo lo del cole preparado el día anterior y así al cogerlo por la mañana no me olvidaría de nada, porque todo estaría listo. Me gustó la idea, la verdad, porque eso de olvidarme las cosas me pasaba algunas veces y este sistema de rutinas ¡funcionó muy bien!"

Los niños y adolescentes con TDAH tendemos a ser desorganizados y olvidadizos, para hacer frente a esto el mejor remedio es el **seguimiento de rutinas**, es decir, imponer un orden diario:

- Mantener un horario de sueño y de comidas.
- Seguir siempre el mismo orden rutinario, por ejemplo, después de levantarse: desayunar, lavarse los dientes, vestirse e ir para el cole.
- Empezar a estudiar y hacer los deberes siempre a la misma hora.

Estas rutinas generan una automatización y un menor desgaste de energía y evita que haya olvidos o despistes como, por ejemplo, no lavarse los dientes o ir en zapatillas al cole. Una forma de practicar el seguimiento de rutinas son las autoinstrucciones

Cuando estudio no me puedo estar quieto



"No sé si a vosotros os pasa, pero a mí hay días en los que me cuesta un montón hacer los deberes o estudiar. Mi cuerpo me pide levantarme y saltar, pero sé que no debo hacerlo porque entonces no acabaré las tareas que nos ha mandado el profesor. Cuando me pasa esto a veces intento relajarme, otras cojo el libro y me pongo a estudiar de pie o leo el ejercicio que tengo que hacer estando caminando, me siento y lo hago. Poco a poco voy haciendo todo y me siento muy contento por haber sido capaz de controlar mis ganas de moverme."

Cuando intentamos estudiar o hacer los deberes hay ciertas situaciones que nos dificultan centrarnos en lo que estamos haciendo como, por ejemplo:

- Al levantarnos a cada rato

- Al perseguir y llamar a nuestra familia porque no sabemos hacer algo, aunque muchas veces ni siquiera lo hayamos intentado.
- Al jugar y distraernos con la goma o cualquier otro elemento, porque nuestra cabeza está ocupada con preocupaciones - ¡y encima entramos en un círculo vicioso de pensamientos negativos! -.
- Al dejar que las emociones tengan un control casi completo sobre nosotros y la forma y el momento en que decidimos hacer las cosas.

¿Qué podemos hacer para modificar esto?

Una de las formas que más me funcionan es la **Técnica del volcán**, en la que me imagino a mí mismo como una enorme montaña que, antes de entrar en erupción, comienza a notar un calor dentro que tiene que salir por algún lado. En mi caso, libero esa tensión en forma de movimiento, y hacerlo me ayuda a “expulsar” esas emociones de manera controlada. Si aprendes a reconocer las tuyas, ¡también podrás estallar con cuidado!

Algunos ejemplos de momentos en que puedes usar esta idea son:

- Al leer o estudiar, podemos necesitar movernos. Entonces, tal vez decidamos levantarnos, estudiar de pie, caminar (ten cuidado si te cuesta leer porque te puedes perder y despistar con más facilidad) o leer en voz alta. Otra forma sería con ayuda de alguien y con una pelota, cuando la otra persona nos plantee una pregunta del temario nos pasará la pelota y nosotros se la devolveremos si acertamos la respuesta.
- Si un día estamos demasiado inquietos podemos montar un circuito en el que conseguimos avanzar cada vez que acertemos la respuesta a la pregunta que nos planteen. En caso de que no haya mucho espacio para hacer este ejercicio, podemos buscar la respuesta en distintas tarjetas.
- También es una buena opción dedicar 5 minutos a la relajación, ya que nos ayudará a centrarnos.
- Si tenemos algún problema o preocupación que no nos deja concentrarnos en lo que tenemos que hacer, podemos hablar con alguien sobre ello para que nos ayude a solucionarlo o, simplemente, para poder “sacarlo” de nuestra cabeza y sentirnos más tranquilos.

En cuanto a lo de no dejar de preguntar a nuestra familia... ¿Qué podemos hacer?

- Cuando no entendamos algo dejarlo para el final y preguntar todas las dudas a la vez.
- Si no estamos seguros de cómo hacer algo, debemos intentarlo. Si está mal, no pasa nada: lo corregimos y aprendemos a hacerlo bien.
- Utiliza un maravilloso Contrato de estudios, en el que podrás realizar pactos y acordar premios o reprimendas.

Encontrarás un modelo en los Anexos

Cuanto menos nos levantemos y pidamos ayuda, más ejercicios seremos capaces de hacer solos. Aunque estén regular, nos iremos sintiendo cada vez más capaces, orgullosos y seguros de nosotros mismos y de lo que sabemos hacer.

Nuestras familias, además, pueden ayudarnos a conseguirlo si nos animan a hacerlo solos, nos felicitan si lo conseguimos y nos explican las cosas sólo cuando no las entendamos.

Es importante que poco a poco seamos más autónomos al estudiar y al hacer los deberes porque cada vez vamos a tener más dificultades para conseguirlo y necesitar a alguien continuamente a nuestro lado y es perjudicial para todos.

SUPERTRUCCO

A algunos niños nos funciona muy bien la **economía de fichas** para ir logrando objetivos, por ejemplo (Anexos):

- Ordenar la mesa de estudio.
- Hacer los deberes solo.
- Pedir ayuda sólo si no entiendo algo.
- Dejar la mochila lista para el día siguiente.

Además, también podemos hacer nuestro dibujo de "Mis escalones de éxito" que se encuentra en Anexos.

Superherramientas



Libros para niños – y no tan niños-:

Libros para trabajar tu atención:

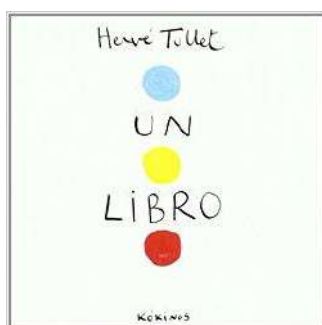
Estas son algunas obras que te propondrán búsquedas y retos para que saques lo máximo de ti.
¡Las hay para todas las edades!

Un libro

Autor: Herve Tullet

Editorial: Kokinos

Edades: 3-6 años



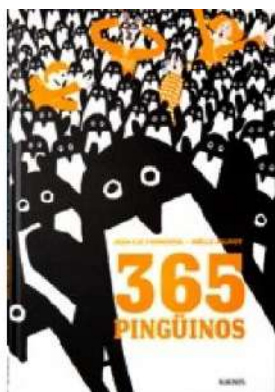
¿Por qué nos gusta? Nos encantan todas las obras de este autor, porque son capaces de combinar la lectura con la interacción, volviéndolo todo mucho más activo y divertido.

365 pingüinos

Autor: Jean-Luc Fromental

Editorial: Kokinos

Edades: 6-9 años



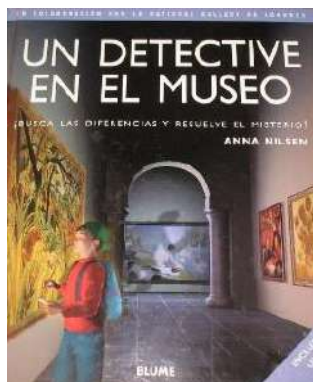
¿Por qué nos gusta? Una familia va entregando pingüinos, uno por día durante un año: los alimenta, los entretiene y... ¡los almacena! Además del mensaje ecologista que nos lanza esta obra, es estupenda para trabajar la atención al tener que ir localizando a los diferentes pingüinos a lo largo de sus páginas.

Un detective en el museo

Autora: Anna Nilsen

Editorial: Blume

Edades: A partir de los 8 años



¿Por qué nos gusta? Este cuento, aparte de ser un juego de encontrar diferencias, propone también un misterio que debe ser resuelto, y se convierte a su vez en una obra de consulta (¡contiene más de 35 cuadros de la National Gallery de Londres, con explicación de cada cuadro incluida!). Es una publicación que engancha y que, además de hacernos mejorar en atención, nos aporta nuevos conocimientos mientras nos convertimos en detectives expertos en arte.

Libros para trabajar tu expresión escrita y tu creatividad:

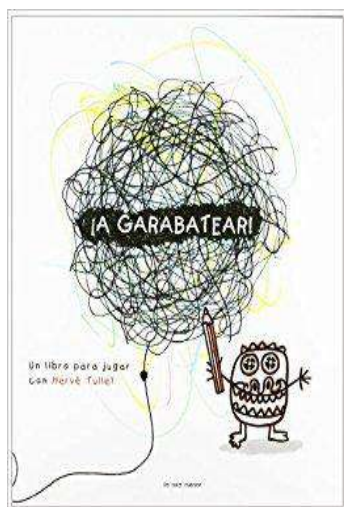
¡A garabatear! Un libro para jugar con Hervé Tullet

Autor: Hervé Tullet

Editorial: Planeta – Grup 62

Edades: recomendado para iniciarnos en el trazo y el control de la pinza, especialmente útil para Educación Infantil y primeros cursos de Educación Primaria

¿Por qué nos gusta? Hervé Tullet propone, en un libro realizado en colaboración con el Museo del Louvre, una serie de actividades en las que el niño tendrá que realizar “garabatos” siguiendo propuestas de lo más divertidas, que además de entrenarle en el control de los lápices le permitirá desarrollar su creatividad.



Cuadernito de escritura divertida

Autor: El Hematocrítico

Editorial: Blackie Books

Edades: niños de 7 a 12 años

¿Por qué nos gusta? Al igual que ocurría con el libro anterior, este cuaderno propone una serie de dinámicas en las que el niño tendrá que completar propuestas de lo más variopintas, muchas veces utilizando su imaginación para resolver enigmas tan diversos como el significado de las palabras “tróspido”; “zepeloide” o “rimunchano”. ¡Diversión asegurada!



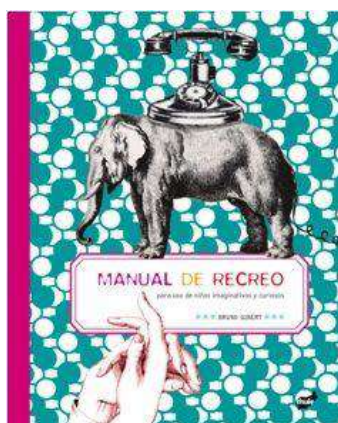
Manual de recreo

Autor: Bruno Gibert

Editorial: Thule

Edades: A partir de 10 años

¿Por qué nos gusta? Con actividades tan diversas como los haikus las fábulas o la estética de los cómic, Gilbert elabora un interesante manual de actividades para replantearnos todos los códigos establecidos y darle rienda suelta a nuestra imaginación.



¡Ojo Adultos!: Gramática de la Fantasía: Introducción al arte de contar historias

Para ayudar a que lean y escriban...



Autor: Gianni Rodari

Editorial: Del Bronce

¿Por qué nos gusta? El “pedagogo de la creatividad” Gianni Rodari recoge en este libro muchísimas técnicas para inventar historias, juegos divertidos con los que el niño podrá emplear su imaginación sin límites, a la vez que trabaja el uso de la palabra y adquiere habilidades narrativas sin apenas darse cuenta. Al tratarse de técnicas tan diversas, nos permite adaptar las diferentes propuestas a la edad que nos interese y los centros de interés y ritmos propios de la persona a la que vaya destinada la actividad.

Enlaces de interés

-Webs mnemotécnica-

- ☐ <http://www.mnemotecnica.es/librosmn7.php>
- ☐ <http://www.algoritmomental.com/>
- ☐ <http://simonides-nemonides.blogspot.com.es/>
- ☐ <http://www.aulafacil.com/cursos/l9314/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio/tecnicas-nemotecnica>
- ☐ <http://www.aulafacil.com/cursos/l9314/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio/tecnicas-nemotecnica>
- ☐ <http://www.elartedelamemoria.org/>
- ☐ <http://mnemonistas.blogspot.com.es/>
- ☐ <https://emowe.com/mejor-tecnica-de-memorizacion-visualizacion/>

-Webs técnicas de estudio-

- ☐ <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/tecnicas-estudio-recursos-para-alumnado/47763.html>
- ☐ http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html
- ☐ <https://orientaguia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>
- ☐ <http://www.aulafacil.com/cursos/t544/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio>
- ☐ <https://www.genbeta.com/a-fondo/16-herramientas-y-canales-de-youtube-para-aprender-tecnicas-de-estudio>
- ☐ <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-de-estudio-una-herramienta-para-ensenar-en-familia-a-hijos-hiperactivos.html>
- ☐ <http://www.solohijos.com/web/tecnicas-de-estudio-para-estudiantes-de-secundaria/>
- ☐ <http://www.tecnicas-de-estudio.org/general/aprender-estudiar.htm>
- ☐ <https://www.orientacionandujar.es/tag/tecnicas-de-estudio/>

Apps memoria y atención

- ☐ A Clockwork Brain
- ☐ Add8 de theabomen
- ☐ Alex aprende a ordenar
- ☐ Animal Memory Games for kids
- ☐ Brain Fitness Pro
- ☐ Brain it On!
- ☐ Brain Trainer Special
- ☐ CogniFit Brain Fitness
- ☐ Colorfy
- ☐ Doodle spy
- ☐ Eidetic
- ☐ Elevate
- ☐ El juego de memoria de Lucas
- ☐ Encuentra diferencias 200 nivel
- ☐ Fit Brains Trainer
- ☐ Find it: Encuentra la diferencia
- ☐ Juegos educativos para niños
- ☐ Juegos de Memoria
- ☐ Kids Tangram
- ☐ Las series Lógicas de Lucas
- ☐ Live Puzzle! Animales África
- ☐ Loop
- ☐ Lumosity
- ☐ Mazes&Mores
- ☐ Memory
- ☐ NeuroNation
- ☐ Peak
- ☐ Puzzles
- ☐ Puzzles rompecabezas Jigsaw
- ☐ Sopa de letras
- ☐ Siluetas OA
- ☐ Skillz
- ☐ Snail Bob
- ☐ Tdah trainer
- ☐ 2Player Games

Bibliografía

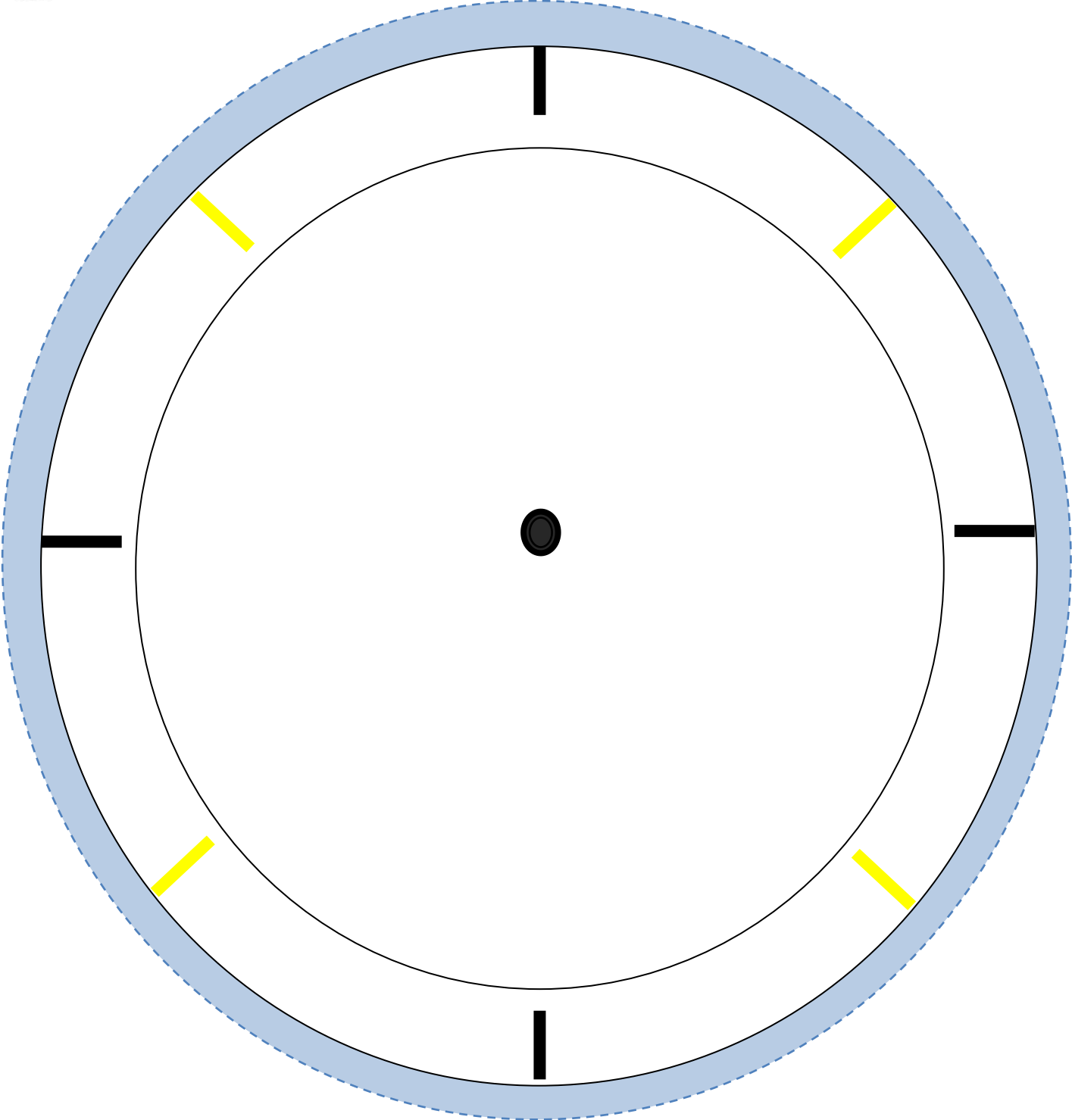
- Baggetta P., Alexander P. A. (2016). "Conceptualization and Operationalization of Executive Function". *Mind, Brain, and Education* 10 (1), 10-33.
- Best J. R. et al. (2011). "Relations between executive function and academic achievement from ages 5 to 17 in a large, representative national sample". *Learning and Individual Differences* 21, 327-336.
- Cardo, E. y Servera, M. (2008). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad. Estado de la cuestión y futuras líneas de investigación. *Revista de Neurología*, 46(6), 365-372.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la educación física en alumnos diagnosticados con Trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 47-60.
- Cidoncha, A. (2010). Niños con déficit de atención por hiperactividad TDAH: una realidad social en el aula. *Revista Autodidacta*, 1(4), 31-36.
- Domenech (2015) Fundación CADAH. Recuperado de <http://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=tdah-y-crecimiento>
- Jensen, P.S. y Kenny, D.T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Attention Disorder*, 7, 205-216.
- Ma, Q. (2008). Beneficial effects of moderate voluntary physical exercise and its biological mechanisms on brain health. *Neuroscience Bulletin*, 24, 265-270.
- Martínez Martín, M.A. y col. "Todo sobre el TDAH. Guía para la vida diaria". Edit Altaria (2013).
- Rosal, I.M. (2008). Atención educativa para el alumnado con déficit de atención con hiperactividad. *Innovación y Experiencias Educativas*, 9, 1-9.
- Verret, C., Gardiner, P. y Béliveau, L. (2010). Fitness level and gross motor performance of children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27, 337-351.

Webgrafía

- <https://www.homeadvisor.com/r/creating-the-optimal-living-environment-for-a-child-with-adhd/>
- <http://www.psicologainfantilonline.com/el-cuento-de-la-tortuga-una-tecnica-de-autocontrol-para-ninos/>
- <https://psychcentral.com/lib/a-toolkit-for-school-success-15-study-tips-for-students-with-adhd/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000379>
- <http://www.tdahytu.es/como-preparar-los-examenes-cuando-tenes-tdah/>
- <https://www.fundacioncadah.org>
- <https://www.guiainfantil.com>

Anexos

Instrucciones: Este superreloj te va a ayudar a organizar tu tiempo. Puedes cubrir con las tareas que quieras realizar las pegatinas que te adjunto o realizar nuevas. Colócalas en el reloj y respeta sus tiempos.



Descanso





Instrucciones: Con este planificador podrás organizar tu semana. Puedes pintar las estrellas conforme vas consiguiendo tus objetivos diarios.



PLANIFICADOR



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



CONTRATO

☐ Este contrato es entre y

☐ Fecha de inicio Fecha de revisión

COMPROMISOS NIÑO

Me comprometo a :

1. Minimizar distracciones

-
-
-
-

2. Planificar mi tiempo:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

3. Organizar mi trabajo

-
-
-
-
-

4. Entender lo que hago

COMPROMISOS FAMILIA

Me comprometo a :

1. Revisar y ayudar a planificar

2. Horario

3. A acompañar al cole

4.

5.

CONSECUENCIAS



Diario

Semanal

Trimestral

Firmas:



Tiempo (minutos)

[illegible]

Fecha

///

La primera agenda perfecta

* Recuerda añadir un calendario y tendrás la agenda perfecta.

FECHA:

LENGUA: pág.....ej.

.....

LINGUA: pág.....ej.

.....

MATE: pág.....ej.

.....

C. SOCIALES: pág.....ej.

.....

C. NATURALES: pág.....ej.

.....

.....

.....

.....

.....

Exámenes:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Asignatura:

Temas:

Fecha:

Trabajos:

Asignatura:

Contenido:

Fecha:

Asignatura:

Contenido:

Fecha:

Asignatura:

Contenido:

Fecha:

Asignatura:

Contenido:

Fecha:

Asignatura:

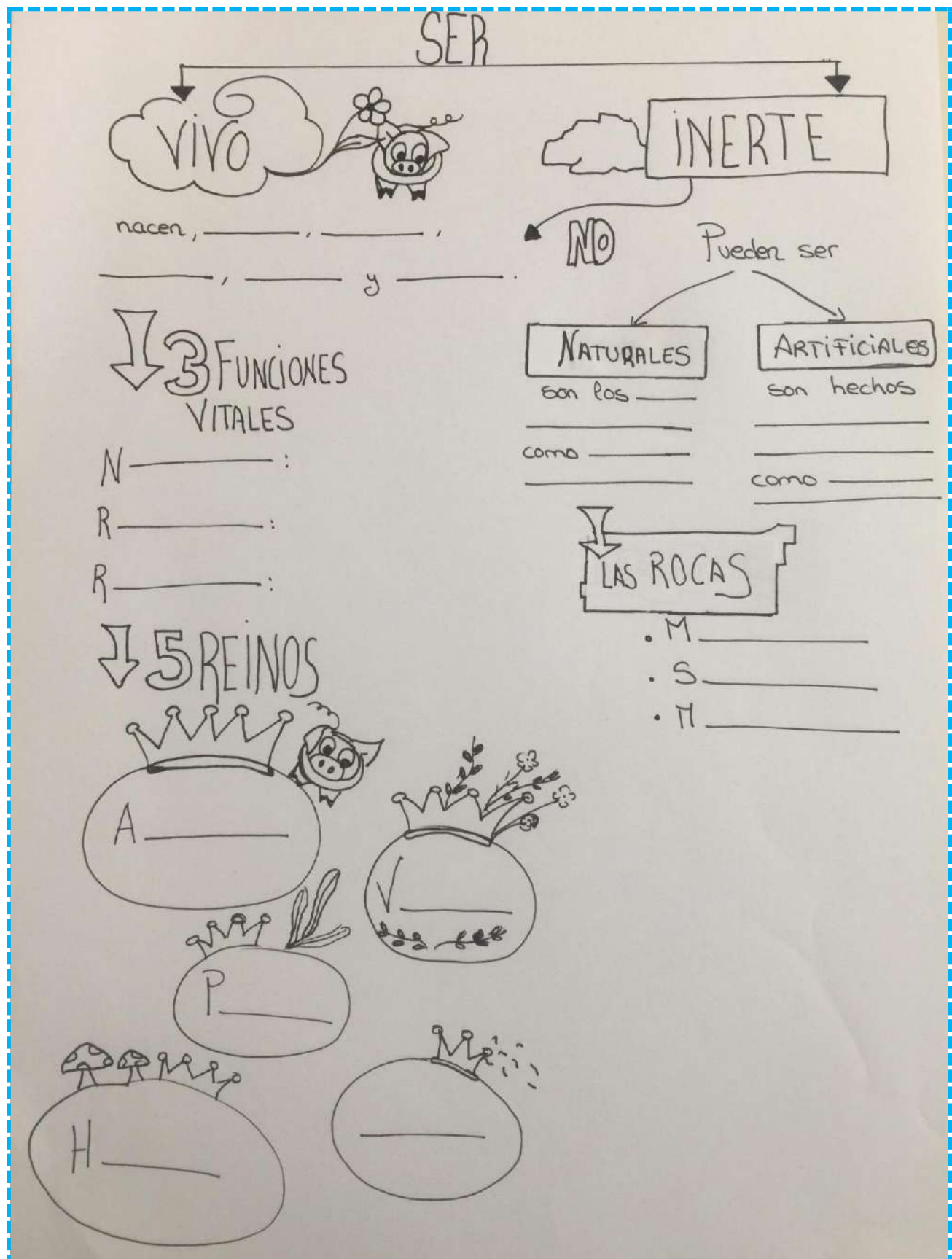
Contenido:

Fecha:

Recuerda:



Esquema para completar el póster



RÚBRICA

TRABAJO DE CIENCIAS



CONTENIDOS

Utilizo los conceptos clave del tema.
Incluyo ideas secundarias y algunos ejemplos.

Utilizo los conceptos clave del tema.
Incluyo ideas secundarias y ejemplos.
Establezco relaciones aunque me cueste.

Utilizo los conceptos clave del tema.
Incluyo ideas secundarias y ejemplos.
Establezco relaciones entre conceptos.
Aporto mi propio punto de vista.

REDACCIÓN

Divido las ideas en párrafos.
Reviso mi ortografía: no cometo errores con la acentuación o las mayúsculas.

Divido las ideas en párrafos.
Reviso mi ortografía y no cometo errores.
Utilizo palabras de enlace entre ideas

Divido las ideas en párrafos.
Reviso mi ortografía y no cometo errores.
Utilizo palabras de enlace entre ideas.
Uso un vocabulario variado, apropiado y específico.

PRESENTACIÓN

Cuido mi letra.
Diferencio bien los párrafos.

Cuido mi letra.
Diferencio bien los párrafos.
Intento evitar tachones.

Cuido mi letra.
Respeto los márgenes y las sangrías.
Diferencio bien los párrafos.
Evito los tachones, la linealidad y dejo espacio entre palabras.

RÚBRICA

Completa tu rúbrica con los dibujos que más te gusten...¡o hazlos tú mismo!



Técnica de la tortuga

Esta técnica consiste en enseñar al niño a replegarse dentro de un caparazón imaginario cuando se sienta incapaz de controlar sus impulsos para que acaben siendo capaces de acudir a esta estrategia cada vez que sientan que se van a descontrolar, actuar de forma impulsiva o se vean superados por la situación.

El primer paso es que los niños asocien la palabra “tortuga” con una postura de encogimiento del cuerpo y metiendo la cabeza entre los brazos, es preferible practicarlo en el suelo. A continuación, se les enseña a relajar los músculos en esta posición para conseguir un estado de relajación.

Hay la opción de leer “El cuento de la tortuga” y, una vez que los niños sean capaces de hacer la tortuga y estar relajados, se les pueden plantear situaciones en las que sea útil esta técnica e incluso empezar a trabajar la solución de problemas “¿Tú cómo resolverías esa situación?” Ayudándoles a pensar formas de solucionarlos.

El cuento de la tortuga:

Había una vez una tortuga llamada “Tortuguí” que tenía 6 años y no le gustaba ir al cole. A veces pasaban cosas que hacían que se enfadase, gritase, patalease y se pelease con los demás. Todos los días tenía problemas con los compañeros y con la profesora y después se arrepentía mucho.

Un día encontró a una tortuga abuela y sabía que le dijo que quería ayudarla.

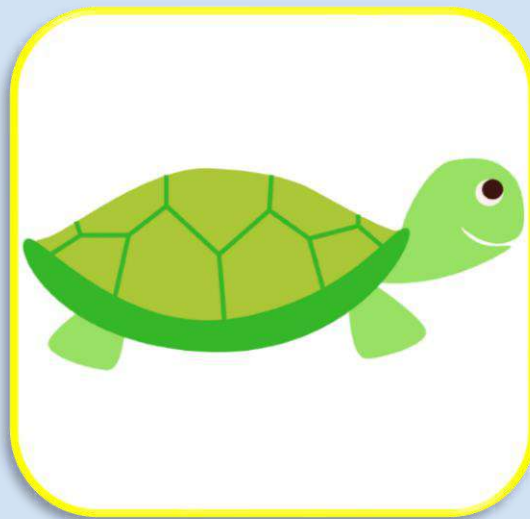
- Te contaré un secreto
- ¿Cuál?- preguntó Tortuguí.
- Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas y enfados.
- pero, ¿qué es?- preguntó de nuevo Tortuguí.
- Es tu **caparazón** -respondió la tortuga abuela- Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar o insultar. Dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.
- ¿Y cómo se hace? - preguntó otra vez Tortuguí.

- Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: *Estoy más tranquila, no me voy a enfadar y no voy a gritar a nadie.*

A continuación, Tortuguí practicó un poco y la tortuga abuela la felicitó porque lo había hecho muy bien y le dijo que lo hiciese así cuando fuese a la escuela.

Al día siguiente Tortuguí se fue al colegio y por un problema con un compañero empezó a enfadarse. Antes de chillar o insultar, pensó: *Voy a poner en práctica lo que me dijo la tortuga abuela y meterme en mi caparazón.* Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ni rabietas ni gritos.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguí estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y todos estuvieron muy contentos por ella.



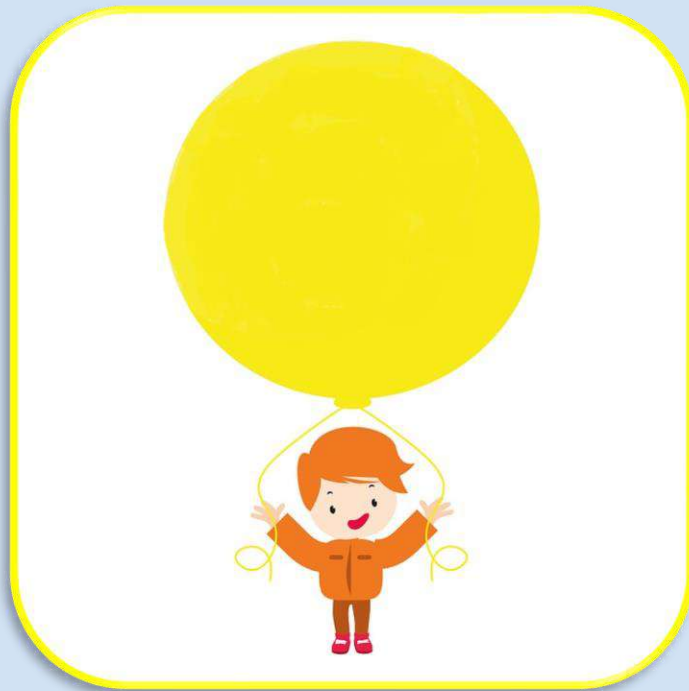
Técnica del globo

El objetivo es que los niños aprendan a reconocer y manejar la tensión a través de la relajación. Lo único que necesitamos es un globo.

El primer paso es explicarles que el globo representaría a una persona y que puede hincharse de aire, pero si se hincha demasiado, explota. Algo parecido sucede con las personas: cuando nos enfadamos mucho, mucho, podemos acabar gritando, pateando e incluso pegando (explotamos). Para que sea más visual se cogerá un globo y se inflará hasta que reviente.

A continuación, los niños deberán cerrar los ojos e imaginar que son globos y que, aunque se hinchen, son capaces de soltar el aire suavemente y evitar explotar.

Por último, se les puede preguntar qué situación se imaginaban mientras se hinchaban como globos, ya que puede que ésta les genere esa sensación de tensión. De este modo, podemos aprovechar para hablar de ello y buscar soluciones o alternativas.



Técnica del muñeco de trapo

Esta técnica tiene como objetivo que el niño aprenda a ser consciente y a controlar la tensión y distensión de sus músculos.

Primero se le pide que imagine que es un **robot**, de forma que sus brazos, piernas y todo su cuerpo sea pesado, por lo que moverse es complicado y lento. A continuación, debe imaginar que es un muñeco de trapo, con un cuerpo flexible y ligero.

Para acompañar el ejercicio es interesante que un adulto se involucre cogiéndole los brazos, por ejemplo, haciendo que sean pesados cuando es un robot, de tal forma que el niño sea consciente de cuándo tiene que tensar los músculos y levantándolos sin dificultad cuando es un muñeco de trapo.



Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica consiste en enseñar al niño a detectar la tensión de los músculos y conseguir su distensión y con ello un estado de relajación.

Para poder empezar es importante que el niño sea capaz de controlar la respiración, que debe ser lenta. Cuando lo consiga se puede empezar el ejercicio.

Se comenzará con las **manos y los brazos** que debe tensar durante 10 segundos y destensar. Se repite de nuevo.

A continuación, tensará los **hombros** elevándolos hacia la cabeza, tras 10 segundos, destensa y se repite de nuevo.

Se seguirá con el **cuello**, agachando la cabeza hacia el pecho.

Comenzamos con la **cara**, se tensarán los ojos, boca y nariz a la vez (se puede comenzar uno por uno si el niño no es capaz de coordinar todos los movimientos):

- Ojos: cerrándolos con fuerza
- Boca: como si diésemos un beso
- Nariz: arrugándola

Después de la cara, seguimos con la **espalda** echando los omóplatos hacia atrás.

A continuación la **barriga**, apretándola con fuerza 10 segundos, parar y se tensa de nuevo.

Tras la barriga tensamos las **piernas** y, por último, los **pies** levantando la punta hacia la espinilla.

Cuando acabemos, se deja al niño relajado y respirando despacio hasta que se le pide que poco a poco abra los ojos.

Al finalizar se le puede preguntar si le ha gustado y cómo se siente.



CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR CUÁNDO ESTAMOS NERVIOSOS

Pinta las casillas de las sensaciones que tengas cuando estás nervioso

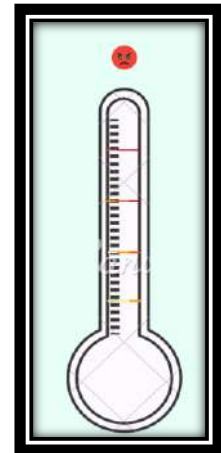
- ☐ *Siento mis hombros, brazos, cuello o espalda tensos*
- ☐ *Hago mucha fuerza en la mandíbula*
- ☐ *Aprieto mis manos*
- ☐ *Me sudan las manos*
- ☐ *Se me seca a boca*
- ☐ *El corazón me late muy fuerte*
- ☐ *Noto un nudo en la barriga*
- ☐ *Noto mucho calor en el cuerpo*
- ☐ *Me mareo y tengo ganas de vomitar*
- ☐ *Me siento muy inquieto*
- ☐ *Duermo poco y peor*
- ☐ *A veces me tiemblan las manos y el cuerpo*
- ☐ *Me molesta todo más y me enfado muy rápido*

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES QUE NOS PUEDEN PONER NERVIOSOS

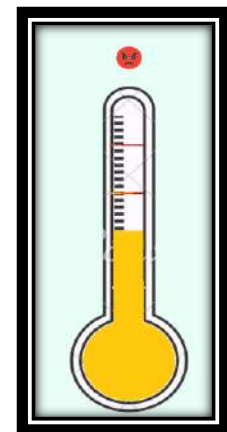
SITUACIONES	¿CÓMO TE SIENTES EN ESTAS SITUACIONES?		
	TRANQUILO	UN POCO NERVIOSO	MUY NERVIOSO
<i>Hablar con mis amigos</i>			
<i>Hablar con mis padres</i>			
<i>Hablar con mi profesor</i>			
<i>Hablar con gente nueva</i>			
<i>Hablar con un amigo</i>			
<i>Hablar en grupo</i>			
<i>Hablar en público</i>			
<i>Hablar delante de la clase</i>			
<i>Hablar por teléfono</i>			
<i>Cuando alguien se enfada conmigo</i>			
<i>Cuando alguien me riñe</i>			
<i>Cuando tengo que comprar algo</i>			
<i>Cuando tengo que coger el bus</i>			
<i>Cuando tengo un examen</i>			
<i>Cuando suspendo un examen</i>			
<i>Cuando apruebo un examen</i>			
<i>Cuando no me sale un ejercicio</i>			

NERVIOSÓMETRO

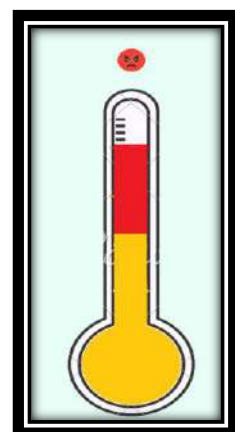
- Escribe situaciones en las que estás **tranquilo**:



- Escribe situaciones en las que te pongas **un poco nervioso**:

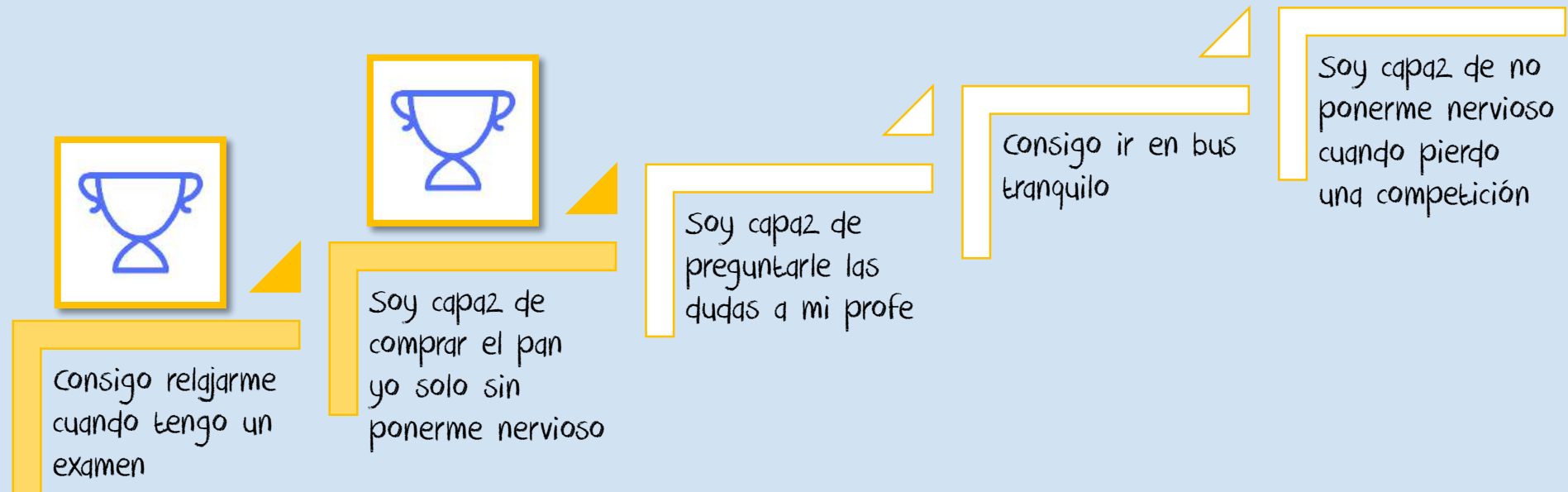


- Escribe situaciones en las que te pongas **muy nervioso**:



MIS ESCALONES DE ÉXITO

Podemos hacer escalones de éxito para saber en qué situaciones somos capaces de relajarnos y reducir el nerviosismo que nos producen. Debemos empezar por las que nos parezcan más sencillas y a lo mejor necesitamos que al principio nos ayuden, pero poco a poco seremos capaces de hacerlo nosotros solos.



ECONOMÍA DE FICHAS

TAREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
Ordenar la mesa de estudio							
Hacer los deberes solo							
Pedir ayuda sólo si no entiendo algo							
Dejar la mochila lista para el día siguiente							
TOTAL							



INSTRUCCIONES PARA LA RECOMPENSA EN LA ECONOMÍA DE FICHAS

PREMIOS

Cada vez que consiga un objetivo se le dará un punto 😊

Puede haber la opción de premios diarios y/o semanales o sólo semanales, dependiendo de la edad del niño.

Se debe acordar cuántos puntos “cuesta” ganar el premio semanal, por ejemplo: 5 de 6 como mínimo. Esto también dependerá de la edad del niño.

Se puede empezar por un “precio” menor y, según observemos que el niño es capaz de conseguir cada vez más puntos, aumentar paulatinamente la dificultad.

Los premios se acordarán con el niño

Los **diarios** serán premios como:

- Jugar un rato con mamá y/o papá.
- Que mamá y/o papá me lea un cuento.
- Hacer una manualidad.
- Jugar 15 minutos a la Tablet.

Los premios **semanales** pueden ser:

- Una bolsita de chuches/chocolatina o aperitivo.
- Ir al parque.
- Ir a un bar que le guste al niño a tomar algo.
- Invitar a un amigo a casa.

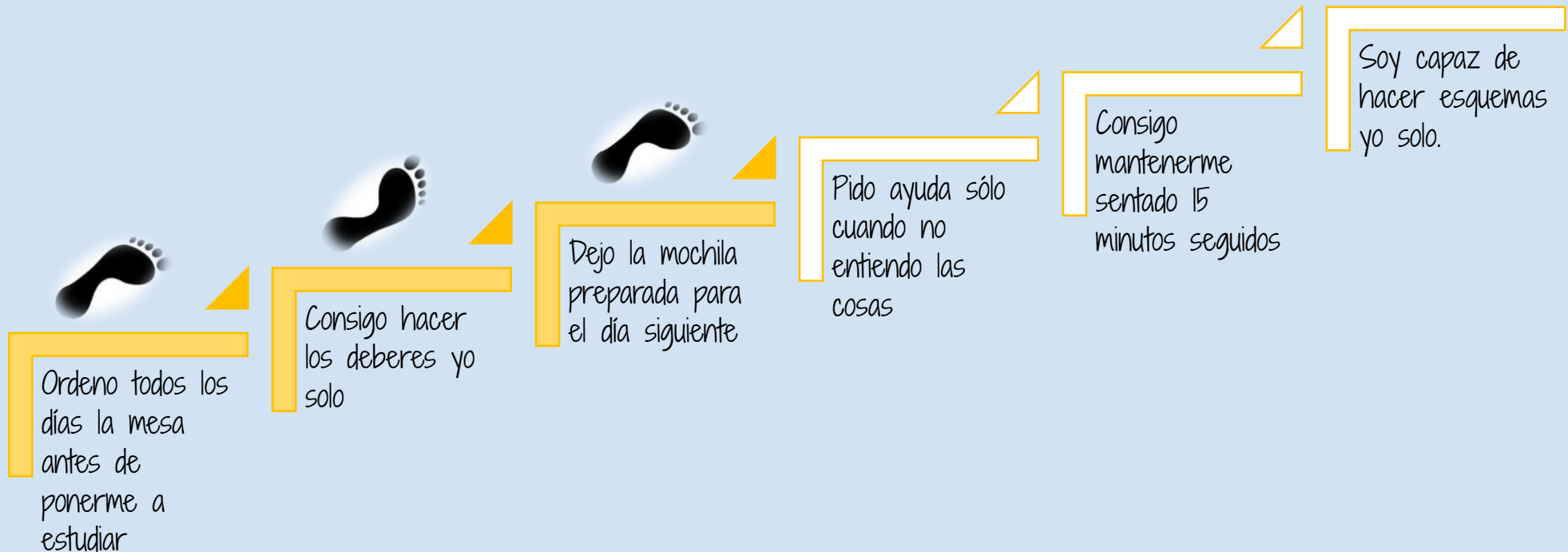
ECONOMÍA DE FICHAS

TAREA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	TOTAL
TOTAL							

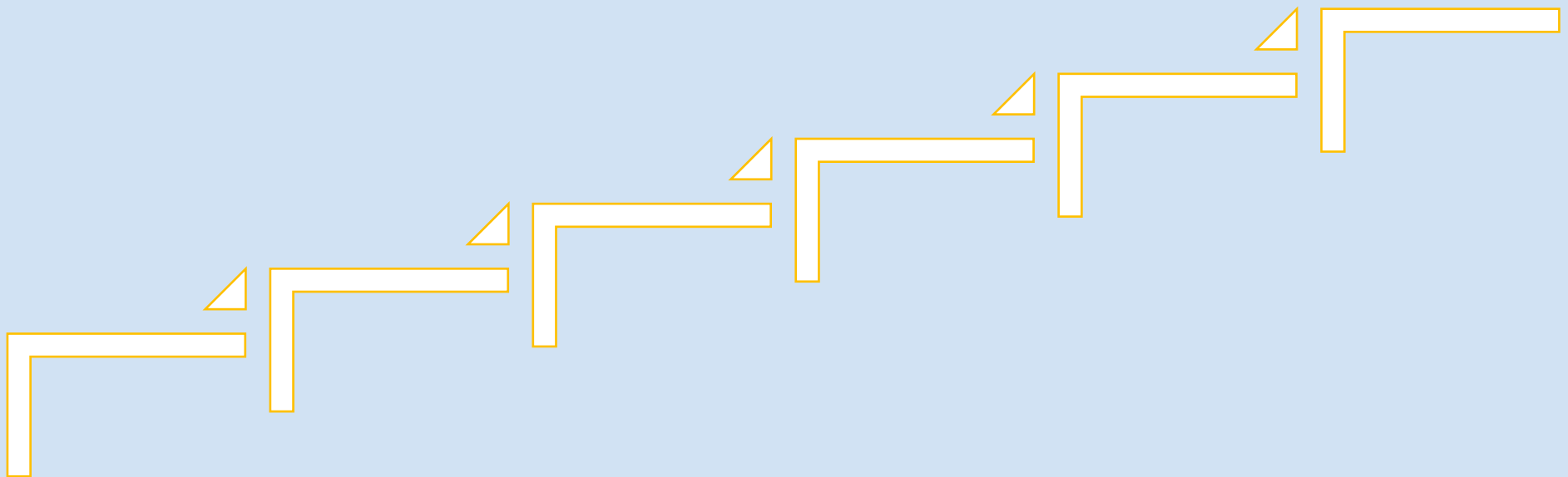


MIS ESCALONES DE ÉXITO

Para que seamos capaces de ver **nuestro progreso** de forma gráfica, podemos hacer escalones con nuestros objetivos e ir pintando los que vamos consiguiendo. ¡Puedes conseguirlo todo con esfuerzo y práctica!



MIS ESCALONES DE ÉXITO



Instrucciones: Recorta estas superrecompensas. Puedes cubrirlas con los premios que consideres oportunos, o bien, usar las que ya están cubiertas.

Superrecompensas

VALE POR...

15 minutos de juego con papá y mamá.

VALE POR...

Ir a casa de un/a amigo/a.

VALE POR...

Jugar a los superhéroes en el salón.

VALE POR...

15 minutos extra de juego.

VALE POR...

Leer un cuento extra a la hora de dormir.

Instrucciones: Recorta estas superrecompensas. Puedes cubrirlas con los premios que consideres oportunos, o bien, usar las que ya están cubiertas.

