

ORIENTACIONES PARA REDUCIR LA HIPERACTIVIDAD

Consideraciones

Cuando se habla de hiperactividad nos referimos a dos hechos diferentes:

- A un síntoma: el niño excesivamente activo o inquieto
- O a un síndrome, llamado trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Un niño puede manifestarse inquieto por muchos motivos: porque tiene lombrices (trastorno físico muy común en los niños), por celos a cusa de un nuevo hermanito, porque sus padres están en un proceso de divorcio o simplemente porque es un niño indisciplinado.

Hablamos de TDAH cuando el niño, al margen de cualquiera de estas circunstancias, siempre ha manifestado las siguientes características:

- **Movimiento corporal excesivo:** el niño aparece constantemente moviéndose, retorciéndose, caminando, tropezando...; raramente está sentado o jugando tranquilo.
- **Impulsividad:** frecuentemente actúa y se mueve según el estímulo del momento, sin pensar en las consecuencias de sus actos, y aparentemente sin autocontrol o inhibición.
- **Atención dispersa:** está muy distraído, no puede concentrarse en la mayoría de las cosas durante algún periodo de tiempo, no atiende órdenes o instrucciones y tiene un alto grado de dificultad para completar las tareas asignadas.
- **Variabilidad:** tiene amplias variaciones en sus respuestas. Un día lo realiza todo bien y al siguiente puede tener problemas considerables con la misma tarea o actividad.
- **Emotividad:** frecuentemente reacciona o super-reacciona a la estimulación con llanto, rabieta y otros estallidos emocionales. Su comportamiento puede tomar muchas formas: por ejemplo, agresión directa, como atacar a otros o retirada emocional de aquello que le rodea.
- **Coordinación visomotora pobre:** tiene dificultad en tareas como escribir, dibujar, calcar y recortar. Un equilibrio escaso y torpeza en el juego son otros indicativos.
- **Dificultades aritméticas:** el niño tiene problemas en la exactitud y al hacer operaciones básicas de suma, resta, multiplicación y división. Muchos de estos fallos son asociados comúnmente con dificultades para prestar atención y retener una información específica.
- **Lectura pobre:** surgen problemas a la hora de asociar las letras con su sonido y también en lo relacionado con la comprensión. Sin embargo no todos los niños con problemas de lectura son hiperactivos.
- **Memoria escasa:** el niño, frecuentemente, olvida las instrucciones, órdenes, lecciones y encargos. Le es difícil la retención general de información, aún con una ejercitación intensa.
- **Tendencia al fracaso:** generalmente tiene un pobre concepto de sí mismo o baja autoestima, y tiende a renunciar rápidamente, debido a un extenso registro de fracasos. Si se le convence de intentar nuevas tareas, lo hace de mala gana y con frecuencia manifiesta abiertamente que es una pérdida de tiempo, ya que en cualquier caso "no puede hacerlo".

Orientaciones

- Si pretendemos ayudar al niño hiperactivo a aprender a atender y concentrarse, necesitamos conocer cuales son sus intereses. Cuando se descubren tales intereses se pueden utilizar como base del aprendizaje asociado. Si el niño está interesado en los dinosaurios, por ejemplo, se le pueden asignar numerosos ejercicios de lectura, aritmética..., utilizando directamente éstos intereses. : los dinosaurios pueden ser el tema de las lecturas, se pueden montar historias, desarrollar el vocabulario, se puede contar, clasificar, registrar...
- Estos intereses deberían emplearse también para recompensar al niño al atender.

- Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza: reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas sean. Exija logros graduales (unos momentos de permanecer sentado, de estar atento...)
- Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, zalamerías, cosquillas, besos. El niño hiperactivo necesita gran cantidad de contacto físico y afecto. Utilice esas demostraciones como refuerzo cada vez que se aproxime a la conducta contraria que se pretende modificar: permanecer más tiempo sentado; estar quieto, reposado; escuchar, seguir instrucciones. Sorprender al niño "siendo bueno" o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, sonrisa...
- Utilice la atención adecuadamente: sólo recibirá atención cuando esté tranquilo, quieto, atento, pero no cuando haga lo contrario porque entonces estamos reforzando la conducta inadecuada. Se debe evitar la excesiva exaltación emocional.
- El niño no debe recibir excesivas instrucciones: ¡ no te levantes !, ¡ no molestes !, ¡ estate quieto ! Explicarle claramente lo que debe hacer y qué obtiene a cambio. Use gestos u otras claves para recordar las normas.
- Implicar al niño en el establecimiento de reglas, esparcimientos y otras actividades personales y escolares.
- Asignarle tareas cortas que no requieran concentración durante mucho tiempo y al mismo tiempo proporcionar actividades de movimiento: hacer recados, salir a pedir material, borrar la pizarra, repartir el material, etc.
- Presentarle la tarea a realizar muy definida.
- El material de aprendizaje deberá estar muy detallado paso por paso e ir desde las situaciones menos complejas hasta las más elaboradas.
- Facilitar al niño material altamente estimulante ya sea por el color, por sus dimensiones, porque obedezca a intereses del propio niño...de esta manera mejoraremos el nivel de ejecución de éste.
- Es necesario supervisar con bastante frecuencia el trabajo del niño hiperactivo con el objeto de orientarlo y centrarlo en la tarea. Se recomienda hacerlo determinando antes el tiempo medio que suele trabajar sin distraerse.
- Procurar darle un lugar en la clase que implique pocas interrupciones y de esta forma fomentar la capacidad del niño para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos perturbadores de su entorno.
- Decir al niño cuando se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después proponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables.

Apunte de programa:

- Entrenamiento en relajación muscular

La relajación muscular está plenamente indicada en la conducta hiperactiva, puesto que ésta se caracteriza por el estado de tensión a que están sometidos los músculos provocados por el comportamiento disruptivo de levantarse, moverse, inquietar y molestar. Como conducta contraria y alternativa a la tensión muscular está indicado el entrenamiento en relajación segmentaria progresiva mediante la cual el alumno/a puede llegar a habituarse a relajar sus músculos y a controlarlos a voluntad. A mayor relajación muscular menos hiperactividad.

Este entrenamiento podría llevarlo a cabo el profesor del Aula de Apoyo contando con los medios necesarios para ello: colchoneta, cassette y poco más. Se llevaría a cabo en sesiones individuales.

Las instrucciones específicas de relajación segmentaria son las siguientes:

Se le indica al niño/a que se tumbe cómodamente en la colchoneta sin que le oprima ninguna prenda ni le moleste ningún objeto próximo y con los ojos cerrados. A continuación se le indica que va a seguir las instrucciones de respiración y relajación de cada una de las partes del cuerpo que se vayan indicando.

“Voy a enseñarte a relajar todos los músculos de tu cuerpo. Para ello debes estar atento a cuanto te vaya indicando a lo largo de la sesión. Ahora vas a respirar muy lenta y profundamente inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

1...inspira

2...expira

(Se repite este mismo ejercicio unas cinco o seis veces enlenteciendo gradualmente el ritmo respiratorio)

Ahora vas a aflojar los músculos de todo tu cuerpo y vas a concentrar toda la atención en tu mano derecha. Ahora aprieta el puño y siente cómo los músculos de tu mano se ponen en tensión, apretados. Afloja la mano y relájala. Estás notando cómo tu mano derecha se relaja y experimentas una sensación muy agradable de tranquilidad y reposo.

(Repetir esta fase 2-3 veces hasta que el niño/a interiorice la diferencia muscular de tensión-relajación existente al tener la mano apretada o distendida)

Ahora experimentas un gran calor en tu mano derecha y notas cómo pesa mucho. La mano derecha está muy pesada. Piensa en ello durante unos segundos. Tu mano está relajada. Concéntrate en ella. Tienes la mano derecha completamente relajada. Ahora vas a fijar tu atención en tu brazo derecho. Aprieta de nuevo tu mano derecha y tensiona los músculos de tu brazo. Observa cómo experimentas una sensación desagradable de cansancio y fatiga. Ahora, afloja completamente la mano y el brazo. Relaja los músculos de la mano y el brazo. Notas cómo pesa tu brazo hasta el punto hasta el punto de que prácticamente no lo notas. Tu brazo está muy pesado, apenas lo sientes. Un gran calor invade tu brazo y experimentas una agradable sensación de descanso y relajación.

(Repetir esta fase 3-4 veces; estas mismas instrucciones deben realizarse, a continuación con la mano y con el brazo izquierdo)

Ahora vas a realizar varias respiraciones muy lentas y profundas. Inspira el aire lentamente por la nariz. Expúlsalo muy poco a poco por la boca.

(Repetir varias veces)

Ahora vas a concentrar tu atención en la pierna derecha. Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Intentas tocar la rodilla con la punta del pie. Resulta imposible pero experimentas una desagradable sensación de tensión muscular en tu pierna y pie derechos. Repite de nuevo el ejercicio y siente cómo se ponen en tensión la pantorrilla, los muslos, la rodilla, los pies...Ahora vas a aflojar lentamente todos los músculos que tienes en tensión. Así, muy poco a poco. Tu pierna derecha está relajándose cada vez más. Notas cómo tus músculos se van aflojando. Experimentas una sensación agradable de reposo y bienestar en tu pierna derecha.

(Repetir 3-4 veces; estas mismas instrucciones se aplican a la relajación de la pierna y pie izquierdo)

Ahora vas a prender a relajar la cara. Tu atención se dirige a la frente. Arruga poco a poco tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora arrúgala fuertemente. Notas cómo una desagradable sensación de tensión. Tu nariz y cejas se ponen muy tensas.

(repetir este ejercicio 3-4 veces)

Ahora vas a aflojar los músculos de tu frente. Nota la diferencia de tu frente con respecto a la tensión anterior. Ahora tu frente está relajada. Muy relajada. Aflojas los músculos de tu frente cada vez más. Experimentas una agradable sensación de bienestar, de reposo, de tranquilidad. Tu frente está fresca, muy fresca y relajada.
(Repetir 3-4 veces)

Concéntrate ahora en tus ojos. Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Siente cómo la tensión se apodera de toda la zona próxima a tus ojos. Tus párpados están en tensión. Notas cómo alrededor de tus ojos se contraen los músculos. Ahora vas a ir aflojando muy lentamente sus ojos. Distensionas los ojos. Deja de apretarlos con fuerza y relájalos.. Cada vez más. Observa la diferencia. Ahora te encuentras mucho más relajado. Tus ojos experimentan una agradable sensación de frescor.
(Repetir 3-4 veces)

Concéntrate ahora en tus labios. Arruga fuertemente los labios. Nota la tensión en el labio superior e inferior y en toda la zona de alrededor de los labios. Es una desagradable sensación de cansancio. Concéntrate en ello. Ahora... vas a relajar los labios. Aflójalos poco a poco. Cada vez más. Tus labios están cada vez más relajados. Apenas los notas y experimentas en tus labios una sensación muy agradable de reposo, de relajación.
(Repetir 3-4 veces)

Te concentras ahora en tu mandíbula. Aprieta fuertemente los dientes. Siente cómo la tensión muscular invade los dos lados de la cara y las sienes. Es una sensación de fatiga. Muy desagradable. Ahora separa los dientes y relaja la cara. Relájala cada vez más. Experimentas una agradable sensación de tranquilidad con tu cara relajada. Tu cara está muy fresca, apenas notas los músculos de tu cara. Toda tu cara está en reposo, sin moverse.
(Repetir 3-4 veces)

Ahora vas a aprender a relajar tu estómago. Tensa fuertemente los músculos de tu estómago comprimiéndolos hasta que notes lo duro que se pone. Experimentas también la tensión en el ombligo. Todo tu estómago está en tensión. Ahora afloja lentamente los músculos de tu estómago y nota cómo ha cambiado la sensación de antes. Ahora la sensación es mucho más agradable, tu estómago está flojo, en reposo, apenas lo notas. Lo vas relajando cada vez más. Es una agradable sensación de reposo la que experimentas con todos los músculos de tu estómago relajados.
(Repetir 3-4 veces)

Ahora vas a respirar lenta y pausadamente. Muy lentamente. Inspira por la nariz y mantén en tus pulmones el aire durante unos segundos. Ahora expulsa el aire por la boca lentamente hasta vaciar completamente los pulmones. (Repetir 3-4 veces)

Finalmente vas a concentrarte de nuevo en todas y cada una de las partes de tu cuerpo que has aprendido a relajar pero esta vez sin necesidad de tener que tensionar los músculos como antes, sino únicamente relajándolos cada vez más. Afloja toda tu mano derecha. Siente el bienestar que produce tu mano derecha completamente relajada. Concéntrate en ello durante cinco segundos.

Estas instrucciones últimas de relajar únicamente (y no tensionar) se aplican a cada una de las partes musculares entrenadas:

- mano y brazo derecho
- mano y brazo izquierdo
- pierna y pie derecho
- pierna y pie izquierdo
- frente
- ojos
- mandíbula
- estómago

Notas como una serena indiferencia de todo cuanto ocurre a tu alrededor. Todo tu cuerpo se inunda de un sentimiento de gran tranquilidad. Experimentas una agradable impresión de ti mismo.

Finalmente voy a contar hasta cinco muy lentamente. Cuando cuente uno tú moverás poco a poco tus manos hasta recobrar el movimiento muscular. Cuando cuente dos, vas a mover poco a poco tus piernas. Al contar tres, moverás la cara muy lentamente. Al contar cuatro, moverás todo tu cuerpo y al contar cinco abrirás poco a poco tus ojos y te incorporarás.

- Defina que conductas hiperactivas se desean modificar: levantarse de la silla, correr por la clase, moverse constantemente, etc..
- Una vez elegida la conducta a modificar, observe durante una semana y registre el número de veces que ocurre, lo que dura y su intensidad. Con ello tendrá ya la línea-base (lo que hace).
- Localice la conducta contraria a la que se desea modificar: levantarse – permanecer más tiempo sentado; moverse – estar quieto, reposado; inatento – escuchar, seguir instrucciones.
- Utilice los refuerzos sociales (elogios, alabanzas, gestos) cuando el niño haya permanecido unos segundos sentado o haya prestado “un poco” de atención.
- Utilice la atención adecuadamente. El niño deberá recibir atención únicamente cuando permanezca quieto, tranquilo, trabajando. Las continuas reprimendas por su exceso de movimiento REFUERZAN al niño. Deben evitarse, sobre todo las de elevada exaltación emocional. Cuando su hiperactividad sea extrema deberá separarse al niño del resto del grupo.
- Exija logros graduales: unos minutos más de permanencia sentado, unos momentos más de permanecer atento, espacios de tiempo más prolongados de quietud.
- El alumno no debe recibir excesivas instrucciones (no te levantes, no vayas, ya esta bien, siéntate, no molestes). Explíquelo claramente cuál debe ser su conducta: anótelas junto con él en su cuaderno o carnet de conducta. Utilice claves discriminatorias: “¿Has terminado?” “Recuerda que pierdes el recreo “.
- Autocontrol. Enseñe al niño a autoobservarse en los momentos de movimiento y actividad extrema. Ayúdele a registrar en su carnet de conducta el número de veces que se levanta, se mueve, etc. Dígale al niño que observe el movimiento de sus manos, brazos, piernas, postura. MotíVELO para que reduzca el movimiento de todas las partes de su cuerpo.
- Imaginación. El niño imagina que está quieto y tranquilo y a continuación un compañero/a le felicita o el profesor le permite ser el encargado de...

El programa debe incluir:

- Ejercicios de atención-concentración. Consisten en la realización de fichas de trabajo atractivo y sugerente en las que la tarea consista en discriminar visualmente estímulos gráficos. El contenido de este material de trabajo debe ser sustancialmente diferente al propio contenido de las asignaturas del currículum escolar, de modo que el alumno se sienta motivado por su novedad y un grado asequible de dificultad. Es importante evitar que estos ejercicios se conviertan en una tarea rutinaria y mecánica, deben introducirse verbalizaciones en la realización de actividades atencionales señalando la secuencialidad de las operaciones involucradas en los ejercicios realizados.

Algunos ejercicios válidos pueden ser:

- Ejercicios de discriminación visual.

- Razonamiento verbal.
 - Razonamiento lógico.
 - Completar frases.
 - Sinónimos-antónimos.
 - Ordenación de conceptos.
 - Seguir series.
 - Problemas-acertijos.
 - Localizar características.
 - Agrupar en función de alguna característica.
 - Lotos.
 - Juegos de memoria: observación de objetos o láminas durante unos minutos y después enumerar al menos cinco.
 - Juego del reloj.
 - Sopa de letras
 - Ante diferentes sonidos realizará movimientos diferentes, presentando los sonidos al azar.
 - Con los ojos cerrados, reconoce en una conversación a dos de las personas que están hablando.
 - Ejecutar una serie de al menos 4 acciones enunciadas previamente.
- Juegos educativos especialmente diseñados al efecto por su capacidad inductiva a la tranquilidad, sosiego y auto-control.

Algunos juegos inductores a la tranquilidad son:

- Juego de tres en raya
 - Juego de la teja
 - Palabras que empiecen por....
 - Rompecabezas y puzzles
 - Seguir laberintos
 - Juego del parchís
 - Juego de cartas
 - Audiciones musicales
 - Ejercicios de respiración
 - Mirarse en el espejo
 - Concentrarse ante un determinado estímulo (mirar durante algunos minutos a un mural, a un objeto)
 - Juego de construcciones
 - Escribir a máquina
 - Juegos de ordenador
 - Observar detalles
 - Cerrar los ojos y concentrarse
- Ejercicio físico, como reductor de la tensión
 - Ofrecer ejercicios de salto
 - Hacer que sobrepractique la agitación, golpee con el bolígrafo, balancee las piernas...esto le ayudará a reducir la tensión en músculos específicos o partes del cuerpo.
 - Proponer ejercicios de carreras
 - Darle oportunidad de tocar el tambor, matar moscas con un matamoscas...
 - Ejercicios de estrujar con la mano empleando pelotas de goma variadas, esponjas, pelotas de papel...
 - Ejercicios isométricos como apretar las manos una contra otra, empujar las paredes...
 - Asignar ejercicios variados con movimiento de desplegarse y eurítmicos tales como moverse lentamente alrededor de la habitación siguiendo la música.
 - Ofrecer música para bailar libremente
 - Hacer muecas con la cara para ejercitar y relajar los músculos faciales.

También se puede canalizar la hiperactividad mediante conductas que implican movimiento pero que tienen cierto carácter constructivo y terapéutico, por ejemplo:

- hacer recados
 - repartir folios o material
 - ordenar sillas y mesas
 - borrar la pizarra
 - recoger papeles
 - Otros...
- Técnica comportamental: Entrenamiento conductual cognitivo:
 - El profesor realiza la tarea (conducta incompatible con la hiperactividad) verbalizando instrucciones en voz alta.
 - El alumno hace la tarea siguiendo las instrucciones que da el profesor en voz alta.
 - El alumno realiza la tarea siempre mientras se proporciona instrucciones a sí mismo.
 - *El alumno se cuchichea a sí mismo las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.

Una vez aprendida la técnica de las autoinstrucciones deben intercalarse autoreforzos también verbalizados inicialmente y luego encubiertos como: "esto me sale bien ", "correcto, así es ", "ya pensaba yo que sería así ". También las autoinstrucciones deben contener alternativas de dominio del fracaso: "No he recordado llevarme una en esta columna, bueno, no importa, la repasaré y prestaré mayor atención en las siguientes "y también autoelogio por el nuevo intento: "He sido capaz de rectificar y eso me alegra. Voy a continuar con mayor atención "

El entrenamiento conductual cognitivo está especialmente indicado para instaurar en el repertorio conductual del alumno respuestas contrarias a la hiperactividad y está especialmente indicado para:

- tareas escolares que necesiten atención concentrada en su resolución.
- otras tareas sensoriomotrices más simples: recortar, pegar, colorear...
- habla interna para controlar la impulsividad, la agresividad y la destructividad.