



1.	¿QUÉ ES LA HIPERACTIVIDAD?	2
1.1.	EL SÍNDROME HIPERACTIVO	2
1.2.	IDENTIFICACIÓN	3
1.3.	ANEXO	4
2.	ORIENTACIONES PARA LOS PROFESORES	7
2.1.	ACTITUD Y CONDUCTA POSITIVAS.....	7
2.2.	DISEÑO DE UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE ESCOLAR	8
2.3.	SESIONES TERAPÉUTICAS	9
2.3.1.	<i>Entrenamiento en relajación</i>	10
2.3.2.	<i>Ejercicio físico y entrenamiento en reducción de la tensión</i>	10
2.3.3.	<i>Entrenamiento en inhibición perceptivo-muscular</i>	11
2.3.4.	<i>Entrenamiento en atención y concentración</i>	12
2.4.	UN CASO ILUSTRATIVO	13
2.5.	ANEXO	15

1. ¿QUÉ ES LA HIPERACTIVIDAD?

Hiperactividad es un término que describe un conjunto de trastornos conductuales característicos. Es frecuentemente aplicado a niños con alteraciones de aprendizaje y emocionales asociadas. Sin embargo, el término es sólo significativo cuando los componentes conductuales se especifican en un niño concreto. Los padres son, generalmente, las primeras personas que advierten y se inquietan por tal conducta:

Alicia tiene actualmente diez años, y superó bien el cuarto curso. Ahora tiene un problema real, por el cual no puede prestar una atención continua durante escasos minutos. Está constantemente yendo de unas cosas a otras y embrollándolas todas. Parece que nosotros no podemos controlarla y constantemente está irritable y desobedece con frecuencia, cuando no quiere algo. El trabajo escolar regular parece imposible para ella.

(Un padre confuso.)

Muchos niños, sin embargo, no evidencian conductas hiperactivas a un nivel molesto, hasta que inician un programa formal de educación, el cual les coloca bajo presión y les exige unas demandas. En este momento, el profesor de la clase percibe la incapacidad del niño para adaptarse a las expectativas habituales de aquellos que están en contacto frecuente con él. Pedro es un ejemplo de tal niño:

Pedro tiene apenas seis años y aparece moviéndose constantemente en torno a la habitación, respondiendo a todos los estímulos. Puede permanecer sentado quieto en su escritorio sólo durante un corto período de tiempo. Luego está continuamente mirando a su alrededor, balanceando sus pies y cambiando de postura en la silla. Se está volviendo un solitario y agresivo con otros niños. Tiene continuos accidentes, tales como caérsele cosas al suelo y romper su hoja mientras borra.

(Un profesor confuso.)

Frecuentemente, estos niños son conocedores de su condición y algo conscientes de que están escasos de autocontrol. Por ejemplo, un niño afectado de nueve años, dijo a su profesor: “Lo siento. ¿Por qué he hecho esto? Yo no quería hacerlo. Lo siento”.

Si bien podrían ser presentados numerosos ejemplos clínicos, éstos son suficientes para ilustrar los comportamientos más frecuentes que ofrecen padres y maestros, en busca de ayuda. Es válido aceptar que estas conductas hiperactivas interfieren con el aprendizaje, tanto en casa como en la escuela, y en la mayoría de los casos es necesario proporcionar ayuda al niño para superar sus dificultades.

Como en cualquier problema, el primer escalón en el procedimiento es comprenderlo tan completamente como sea posible. Esto requiere que nosotros lo definamos con precisión y luego evaluemos el comportamiento para determinar sus causas. Una vez que esto se haya hecho, se puede desarrollar un programa de tratamiento o prescribir lo que sea adecuado para el niño. Lo primero que debemos observar son las conductas específicas, frecuentemente agrupadas bajo el término “hiperactividad”.

1.1. EL SÍNDROME HIPERACTIVO

Uno de los primeros intentos sistemáticos de entender bien y educar al niño hiperactivo fue realizado por Strauss y Kephart en 1947. Su estudio puso de relieve la importancia de reconocer la perturbación y tratarla. También presentaron a consideración una serie de características asociadas que aún hoy mantienen su validez. Desde luego, tanto el tratamiento como el diagnóstico de estos niños, han conseguido un gran avance. En la actualidad, se considera que el síndrome de “hiperactividad” o “hiperkinesia” comprende frecuentemente los siguientes comportamientos:



Movimiento corporal excesivo: El niño aparece constantemente moviéndose, retorciéndose, caminando, tropezando, saltando, y así sucesivamente; 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 período de tiempo, no atiende a las órdenes o instrucciones y tiene un alto grado de dificultad para completar las tareas asignadas o proyectos.

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 súper-reacciona a la estimulación con llanto, rabietas y otros estallidos emocionales. Su comportamiento puede tomar muchas formas: por ejemplo, agresión directa, tal como atacar a otros o retirada emocional de aquello que le rodea.

Coordinación visomotora pobre: Tiene dificultad en tareas tales como escribir, dibujar, calcar y recortar. Un equilibrio escaso y torpeza en el juego son otros indicativos. Ocasionalmente, puede perseverar en alguna actividad durante un período de tiempo considerable.

Dificultades aritméticas: El niño experimenta problemas en la exactitud y en 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 impedimentos para asociar los sonidos alfabéticos y letras con los fonemas, en la comprensión y las habilidades relacionadas. Sin embargo, los niños con problemas de lectura no son necesariamente hiperactivos, en los términos de las otras conductas señaladas aquí.

Memoria escasa: El niño, frecuentemente, olvida las instrucciones, órdenes, lecciones y encargos. Le es difícil la retención general de la información, aun 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 su 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”.

1.2. IDENTIFICACIÓN

Los niños hiperactivos son identificados mejor a través de una cuidadosa observación realizada por sus padres y maestros. El método más común, para aquellos a quienes les atañe, es tomar notas y llevar registros acumulativos de la conducta del niño. Un método similar es emplear una escala de valoración que permita al padre o al maestro considerar cuidadosamente comportamientos específicos. La “Escala valorativa de conductas hiperactivas para padres y maestros” del anexo puede ser utilizada para este propósito. El evaluador debe escribir el nombre del niño y la fecha de la observación. Se sugiere que los padres señalen con una X negra y los maestros lo hagan con una roja, en la escala. Las comparaciones posteriores permiten que la planificación del programa de tratamiento para el niño sea más valiosa. Por ejemplo, si ambos, padres y maestros, concuerdan en que el niño no tiene problemas de lectura (marcando en la columna encabezada “menos que la mayoría de los niños”), se puede economizar mucho tiempo y esfuerzo al planificar el programa subsiguiente. Es importante que el evaluador juzgue al niño en comparación con la mayoría de los otros llamados normales, de su misma edad y sexo. Las clasificaciones se ordenan desde “menos que la mayoría de los niños” hasta “muchísimo más que la mayoría de los niños”.



Siguiendo cada conducta evaluada, el padre o el maestro deben escribir un ejemplo del comportamiento que ha sido valorado. Esto es extremadamente importante cuando el evaluador ha calificado la conducta como “mucho más que la mayoría de los niños” o “muchísimo más que la mayoría de los niños”. El profesor de Pedro, por ejemplo, puede escribir en el epígrafe de *Movimiento corporal excesivo* que Pedro está balanceando los pies constantemente y cambiando la posición del cuerpo cuando está sentado en una silla. Tal información definitiva es de una gran ayuda para trazar un programa de tratamiento.

Es posible que tanto padres como profesores empleen el mismo formulario de evaluación, aunque la mayoría de las veces se empleen dos diferentes. Los comentarios generales del evaluador se apuntarán en la parte posterior y las puntuaciones totales deben ser sumadas. Es posible que un niño reciba una puntuación de 50 de un solo evaluador, o hasta de 100, si el padre y el profesor concuerdan. Sin embargo, no es muy frecuente que el niño tienda a actuar de forma diferente en casa y en la escuela, y muy raro que el niño exhiba todas las características conductuales en un grado alarmante.

Muchos otros términos son utilizados comúnmente para describir a los niños que evidencian comportamientos hiperactivos. Tal vez, el más frecuente de éstos es “la alteración conductual hiperkinética”, aunque “lesión cerebral mínima” y “disfunción cerebral mínima” se encuentran también frecuentemente en la literatura. En estas páginas utilizaremos estos términos alternativamente.

La incidencia de los problemas de la conducta hiperactiva en la infancia varía un tanto según diferentes comunidades. Un cuidadoso estudio con varios cientos de niños encontró que la cantidad de chicos con dificultades de aprendizaje en la población escolar estaba entre un 7 y 8 por ciento. Una estimación moderada de los problemas medios y graves considera que tres de cada cien niños de la escuela básica padecen tal alteración y requieren un tratamiento específico. Todos los estudios coinciden en que están afectados por estos problemas muchos más niños que niñas. Podemos concluir que cada escuela grande tiene un considerable número de alumnos con un Comportamiento hiperactivo-hiperkinético, con dificultades de aprendizaje asociadas, que necesitan un tratamiento adecuado y que, actualmente, no lo reciben.

1.3. ANEXO



ESCALA VALORATIVA DE CONDUCTAS HIPERACTIVAS PARA PADRES Y MAESTROS (Robert E. Valett)		
Nombre del niño		Nombre del evaluador
Fechas de la evaluación	Padre	Profesor
Instrucciones: Por favor, evalúa al niño en cada uno de los comportamientos descritos a continuación. Ponga una X en la casilla de la escala, que indique su apreciación de la conducta del niño comparada con otros niños " <i>normales</i> " de la misma edad y sexo. Después escriba un ejemplo de la conducta que usted haya observado.		

COMPORTAMIENTO A EVALUAR	Menos que la mayoría de los niños	Igual que la mayoría de los niños	Un poco más que la mayoría de los niños	Más que la mayoría	Mucho más que la mayoría	Muchísimo más que la mayoría
	0	1	2	3	4	5
1. Movimiento corporal excesivo. Está constantemente superactivo, retorciéndose, moviéndose, caminando, tirándose, etc. <i>Ejemplo:</i>						
2. Impulsividad. Frecuentemente actúa y se mueve según estímulos del momento sin pensar en los resultados. <i>Ejemplo:</i>						
3. Atención dispersa. No atiende, no se concentra o no completa tareas. <i>Ejemplo:</i>						
4. Variabilidad. Teatralidad considerable y variaciones impredecibles en su conducta y ejecuciones. <i>Ejemplo:</i>						
5. Emotividad. Tiene rabietas temperamentales explosivas y otros estallidos emocionales. <i>Ejemplo:</i>						



COMPORTAMIENTO A EVALUAR	Menos que la mayoría de los niños 0	Igual que la mayoría de los niños 1	Un poco más que la mayoría de los niños 2	Más que la mayoría 3	Mucho más que la mayoría 4	Muchísimo más que la mayoría 5
<p>6. Coordinación visomotora pobre. Tiene dificultades para escribir, dibujar, calcar, recortar, etc. <i>Ejemplo:</i></p>						
<p>7. Dificultades aritméticas. Dificultades en la exactitud al hacer la suma, resta, multiplicación, división, etc. <i>Ejemplo:</i></p>						
<p>8. Lectura pobre. Problemas para asociar sonidos y letras, fonemas, comprensión, etc. <i>Ejemplo:</i></p>						
<p>9. Memoria escasa. Fácilmente olvida instrucciones, órdenes, lecciones, tareas, etc. <i>Ejemplo:</i></p>						
<p>10. Tendencia al fracaso. Tiende a renunciar pronto, es remiso a emprender tareas nuevas. <i>Ejemplo:</i></p>						
COMENTARIOS	Puntuación total del padre					
	Puntuación total del profesor					
	Suma total					
OBSERVACIONES						



2. ORIENTACIONES PARA LOS PROFESORES.

El tratamiento psicopedagógico del niño hiperactivo se realiza con más eficacia si el profesor está interesado en ello. Puede ser suficiente seleccionar y utilizar uno o más de los ejercicios de aprendizaje presentados en este libro. Sin embargo, si el profesor es un educador especial o tiene varios niños hiperactivos, necesitará probablemente un programa de tratamiento más intensivo que puede llegar a ser parte integrante de un plan de trabajo para realizar diariamente. Cuando éste sea el caso, el “Esquema de programación para el profesor” de la página siguiente puede servir como guía para el desarrollo y organización de dicho programa.

La programación deberá empezar siempre con una evaluación directa del alumno realizada por el profesor que va a trabajar con él. La primera secuencia de siete pasos sucesivos es muy útil para realizar una identificación del alumno, utilizando para ello la valoración directa, consulta y referencia. Una vez que la evaluación se ha completado, los datos son muy valiosos para empezar con la programación y educación del niño. Los pasos restantes, del 8 al 14, sugieren procedimientos para la programación escolar, la de la clase y la del profesor, y la programación de los padres. Es aconsejable, para el profesor que desee reducir la hiperactividad a través de un programa escolar completo, que se organice alguna escuela local como Asociación para la Orientación y Tratamiento de los problemas de Aprendizaje y Conducta. Si esta asociación incorpora a los padres, alumnos y representantes administrativos, puede ayudar a encontrar muchas innovaciones curriculares, alternativas e intervenciones positivas, para reducir la hiperactividad.

El diseño de un programa general para el tratamiento de la hiperactividad debería incluir diversas áreas críticas relacionadas: actitud personal y conducta del profesor positivas; diseño de un ambiente de aprendizaje escolar que incluya aspectos tales como organización escolar y equipo de enseñanza y desarrollo de sesiones terapéuticas adecuadas. Queremos apuntar algunas sugerencias concisas en cada una de las áreas siguientes.

ESQUEMA DE PROGRAMACIÓN DEL PROFESOR	
Para la evaluación y programación con alumnos hiperactivos	
Procedimientos para la evaluación del alumno	
<i>Observación</i>	1. Observar y valorar el grado de hiperactividad de forma sistemática
	2. Considerar todas las causas posibles y sus implicaciones psicopedagógicas.
<i>Evaluación directa</i>	3. Recoger un registro-anecdotario amplio de conductas hiperactivas específicas.
	4. Determinar éxitos comunes en habilidades académicas básicas, tales como lectura, escritura y cálculo, mediante la administración de pruebas adecuadas.
	5. Determinar alteraciones señaladas: sensoriales, motoras o perceptivas, a través de la aplicación de inventarios seleccionados o tests.
<i>Consulta y referencias</i>	6. Implicar a los padres en la evaluación del niño.
	7. Obtener ayuda especial del psicólogo, médico u otros colaboradores, en la medida que sea necesaria.
Procedimientos para la programación del alumno	
<i>Programación escolar</i>	8. Comentar los resultados de la evaluación con el orientador escolar y planificar todo el proceso de intervención escolar.
	9. Obtener ayuda de un profesor complementario, o educar especial, si es necesario.
<i>Programación de clase y del profesor</i>	10. Seleccionar objetivos de aprendizaje adecuados para el niño.
	11. Impartir diariamente sesiones terapéuticas para la reducción de la hiperactividad.
	12. Registrar diariamente los progresos y recompensas del alumno.
<i>Programación de padres</i>	13. Informar a los padres del programa terapéutico y de los progresos del alumno.
	14. Conseguir colaboración y apoyo de los padres en la enseñanza complementaria en casa, etc., para reducir la conducta hiperactiva.

2.1. ACTITUD Y CONDUCTA POSITIVAS

El elemento esencial aquí es que el profesor haga todo lo que sea posible para ofrecer un buen modelo de conducta personal. Esto incluye acercarse a los alumnos de forma tranquila, equilibrada y relaja-



da, escucharles con atención y atender a su comportamiento adecuado. Algunas sugerencias específicas son:

- Actuar siempre de forma que transmita su fe en el alumno; esperar de él que actúe bien, proponiéndole aquello que puede hacer, y que lo consiga de forma adecuada.
- Estar seguro de que sus objetivos individuales y expectativas con respecto al alumno son adecuados y razonables para éste, asegurándose así éxitos considerables.
- Dar órdenes, instrucciones y normas de forma clara y concisa. Intentar hablar menos, y actuar y demostrar más.
- Ofrecer un plan de aprendizaje para la clase diaria, variado, pero estructurado y estable, de forma que sus alumnos puedan preverlo y contar con él.
- Implicar a los padres, otros estudiantes y voluntarios de todas clases, disponiendo así de tanto personal de entrenamiento como sea posible.
- Asegurarse de elogiar un buen modelo de conducta entre los alumnos. Por ejemplo, no dudar en decir: “Juan realmente sabe lo que hace”, “María está haciendo un trabajo delicado”, “Vamos a ver lo bien que José está haciendo eso, podríamos copiar su trabajo”, y así sucesivamente.
- Ignorar en lo posible la conducta inadecuada del alumno hiperactivo e inmediatamente buscar un buen modelo para alabarlo y señalarlo. Cuando la disciplina sea necesaria, mostrarse tranquilo, firme y seguro, razonable y adoptando siempre una actitud educativa.
- Asegurarse de que se han considerado las necesidades, destrezas y limitaciones especiales de cada niño, al diseñar cualquier programa terapéutico.
- Como complemento a la alabanza, organizar un sistema de refuerzos y recompensas, empleando puntos, fichas, privilegios y otras cosas deseadas por el niño.
- Implicar al alumno en seleccionar sus propios objetivos personales y en diseñar sus programas de aprendizaje.
- Conversar y aconsejar a los alumnos con frecuencia, observando sus preocupaciones, autoestima, problemas personales y sentimientos acerca de su consecución de metas y objetivos.

2.2. DISEÑO DE UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE ESCOLAR

La mayoría de estas sugerencias requieren que el profesor esté implicado, de alguna manera, en la asociación escolar para planificar la orientación de los niños con alteraciones de aprendizaje, ya que dichas sugerencias influyen en el funcionamiento de toda la escuela. Muchas de ellas pueden ponerse en práctica en la clase o en programas especiales, si el profesor así lo desea.

- Ofrecer tareas y ejercicios de aprendizaje adecuados, diseñados para reducir la hiperactividad, mediante el desarrollo de la relajación, la inhibición muscular y la atención y concentración.
- Organizar sesiones programadas, complementarias e individualizadas; unidades, equipo y materiales que el alumno pueda utilizar según su propia evolución.
- Situar a los alumnos en varios grupos, clases y equipos de acuerdo con su nivel de ejecución en cada habilidad o materia académica.
- Ofrecer algún lugar de estudio privado, despacho o escritorio resguardado, donde el niño pueda ir a estudiar o concentrarse.



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- Ofrecer materiales de lectura de niveles múltiples y ayudas complementarias para determinados aprendizajes tales como modelos, juegos y equipo manipulativo.
- Diseñar programas con diferentes formas de movimiento físico o distensión cada veinticinco o treinta minutos por lo menos.
- Utilizar marcadores para señalar la página, tarjetas para señalar los renglones de la página y “ventanas concentradoras” (tarjetas con un orificio central) para centrar la atención.
- Programar actividades para niños hiperactivos, tales como: ser monitores en la escuela y en el aula; llevar mensajes, películas, libros; borrar la pizarra, etc.
- Establecer un rincón para trabajos manuales y actividades artísticas con mesa de arena, caballete, arcilla y materiales de usos múltiples, para exploración sensorial y relajación.
- Disponer una habitación para el desarrollo motor, con colchonetas, tablas de equilibrio, balancines, pesas, escaleras, cuerdas, sacos o bolsas suspendidas del techo para “boxear”, trampolines, laberintos, bloques, etc.
- Preparar una pequeña camilla o colchoneta plegable en una esquina resguardada para un descanso especial y momentos de relajación.
- Emplear tapones para los oídos y orejeras para reducir la distracción auditiva.
- Emplear video para filmar y ver después el comportamiento deseable o con éxito como modelo para una práctica posterior del alumno.
- Asegurarse de que la temperatura, la iluminación, el equipamiento, el color de los muebles de la habitación y los materiales educativos son adecuados.
- Diseñar una hoja de registro positiva para anotar los continuos progresos del alumno; no emplear los grados de comparación o marcas tradicionales y estandarizadas.
- Establecer un rincón o habitación “fuera del horario”, donde los niños puedan ser separados de los demás cuando sea necesario. (Se pueden utilizar mamparas de madera, un tablero de pizarra o cartones de cajas grandes pintados.)
- Si es necesario, limitar la jornada escolar del alumno. Si es posible, todos los niños deberán asistir a la escuela en cualquier grupo o clase durante la jornada escolar completa. Sin embargo, la asistencia puede ser reducida a medio día, media mañana, una hora o un período de media hora. (Aun así, el niño más hiperactivo, generalmente, puede permanecer sentado en un grupo por lo menos durante veinte minutos al día).
- Desarrollar un programa de educación de padres para enseñarles cómo tratar a sus niños hiperactivos.
- Implantar un programa anual de entrenamiento para todos los profesores de la escuela, para revisar y sugerir mejoras en el programa diseñado.

2.3. SESIONES TERAPÉUTICAS

Se deben considerar las siguientes tareas y ejercicios de aprendizaje al desarrollar una programación psicopedagógica para la reducción de la hiperactividad. Las actividades están agrupadas en cuatro apartados: entrenamiento en relajación; ejercicio físico y entrenamiento en reducción de la tensión; entrenamiento en inhibición perceptivo muscular; y entrenamiento en atención y concentración.



2.3.1. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

- Enseñar al niño a respirar profunda y lentamente, mientras permanece de pie, sentado y tumbado.
- Hacer que el niño se siente con los ojos cerrados y escuche el ritmo uniforme y lento del metrónomo.
- Ofrecer natación, juegos de agua y baños templados siempre que sea posible y en cooperación con los padres.
- Permitir al niño experimentar con almohadillas calientes, mantas y botellas de agua caliente para relajar grupos musculares.
- Ofrecer a media mañana un almuerzo consistente en chocolate caliente, té, café o leche y galletas saladas con queso o mantequilla.
- Enseñar al niño a concentrarse en relajar grupos específicos de músculos mientras está tumbado. Por ejemplo, pedirle que cierre los ojos y lentamente levante el brazo derecho por encima del cuerpo, que lo vuelva a la colchoneta y que “lo deje ir”; pedirle que haga lo mismo con el otro brazo, las piernas, etc.
- Emplee diferentes mecedoras para tranquilizar al niño cuando sea necesario. Las plataformas vestibulares oscilantes son buenas para balancearse en posición supina o prona. Las mecedoras de diferentes tamaños resultan excelentes para relajarse estando sentado.
- Hacer que los alumnos se sienten en grupos con las manos entrelazadas, con los ojos cerrados, mientras se relajan y escuchan música o poemas.
- Ofrecer objetos de piel suave, animales de peluche, etc., para acariciarlos y abrazarlos.
- En ocasiones permitir a los alumnos acariciar animales llevados a clase, tales como conejos, hamsters, gatos o cachorros.
- Durante momentos de tensión acaricie el cabello y la cara del alumno.
- Hable lenta, tranquila y razonablemente.

2.3.2. EJERCICIO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO EN REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN

- Planificar en clase, con frecuencia, dramatizaciones o representación de historias y otras tareas.
- Asignar al niño hiperactivo ejercicios para reducir la tensión en músculos específicos o partes del cuerpo. Por ejemplo, hacer que el niño inquieto sobrepractique la agitación, golpee con el bolígrafo, balancee las piernas, etc.
- Ofrecer ejercicios de salto tales como “saltar el burro”, saltar a la cuerda, encestar en baloncesto, etc.
- Proponer ejercicios de carrera tales como el “jogging”, aventuras de seguir la pista, cruzar el campo, etc.
- Dirigir ejercicios de calistenia tales como sentarse, levantarse, tocarse los zapatos, etc.
- Estimular ejercicios de golpear y pegar, empleando *punching bags* (bolsas o sacos suspendidos del techo para practicar golpes en boxeo), bolsas de papel, payasos de juguete, etc.
- Dar la oportunidad de percutir diferentes tambores; eliminar moscas con un matamoscas; etc.



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- Hacer que el niño levante pesos adecuados y lleve al día una hoja de registro de sus progresos.
- Señalar ejercicios de estrujar con la mano empleando pelotas de goma variadas, esponjas húmedas, pelotas de papel, etc.
- Dirigir ejercicios isométricos tales como apretar las manos una contra otra, empujar las paredes, etc.
- Asignar ejercicios variados con movimientos de desplegarse y eurítmicos tales como moverse *lentamente* alrededor de la habitación siguiendo la música.
- Ofrecer música del agrado del alumno para bailar.
- Hacer que el alumno haga muecas con la cara (alegre, triste, enfermo, asustado, etc.) para ejercitar y relajar los músculos faciales.
- Asegurarse de que el niño consigue una autodistensión de mejillas, manos, muñecas, brazos, pies y piernas; y, a continuación, una relajación consciente de músculos específicos y del cuerpo entero.

2.3.3. ENTRENAMIENTO EN INHIBICIÓN PERCEPTIVO-MUSCULAR

- Hacer que el alumno permanezca inmóvil sobre ambos pies durante tanto tiempo y tan quieto como pueda; pedirle que haga lo mismo sobre un solo pie todo el tiempo que le sea posible.
- Decir al niño que se siente derecho, con los ojos cerrados y sin moverse, durante tanto tiempo como le sea posible.
- Hacer que el niño se tumbe en posición supina, sin moverse, durante el mayor tiempo posible.
- Pedir al niño que intente comer cacahuetes o pasas tan lentamente como sea capaz.
- Pedirle que practique en prolongar el tiempo empleado en tomar el almuerzo o la comida, o beber un vaso de agua o leche.
- Hacer que practique abriendo y cerrando suavemente puertas, ventanas, cajas, escritorios, cajones, etc.
- Mostrarle cómo recoger y ordenar lentamente la ropa. (En casa puede ayudar a su madre clasificando y organizando la colada)
- Hacer que el alumno dibuje, recorte, pegue y organice diseños y dibujos cuidadosamente.
- Dar al niño un caramelo para que se lo coloque con una cinta o cuerda alrededor del cuello. Al final de un período de tiempo determinado (minutos, horas, un día), bonificar al alumno con puntos para la recompensa deseada, si ha mantenido el autocontrol y se ha abstenido de comer o chupar el caramelo.
- Conseguir que el niño lleve su propio registro de tiempo de forma que le permita comprobar cuánto tiempo diario se inhibe de hablar en determinadas situaciones.
- Pedir al niño que ordene lápices, papeles, etc., y que los coloque en sus cajas correspondientes, en el lugar de estudio o en el escritorio, para desarrollar un sentido personal de orden y organización.
- Disponer que el niño hiperactivo ayude a otro niño más inmaduro o lento para la acción en determinadas tareas de aprendizaje que requieran atención y cooperación así como inhibición muscular.



- Hacer que el niño camine con el profesor alrededor de la clase, el edificio escolar o el patio, para practicar la inhibición muscular deseada y los movimientos motores correctos.
- Proponer al alumno practicar carreras de “tortugas” y otros movimientos y juegos lentos.

2.3.4. ENTRENAMIENTO EN ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

- Comentar el problema clara y francamente con el niño y demostrarle exactamente cómo ya qué debe atender y en qué debe concentrarse.
- Hacer preguntas al niño como las siguientes: “¿Qué estás haciendo en este momento?”
- “¿Qué está haciendo Luis en este momento? Está haciendo un buen trabajo; dime cómo lo está haciendo.” “¿Qué debes hacer tú ahora?”
- Pedir a los alumnos que cierren los ojos, escuchen una historia grabada y, luego, la resuman.
- Emplee ocasionalmente el contacto físico directo con el niño para ayudarle a centrar su atención. Por ejemplo, sujetar sus manos y dirigir su cabeza u otras partes del cuerpo siguiendo ejercicios específicos tales como caminar sobre un recorrido, dibujar un laberinto, etc.
- Iniciar una sesión terapéutica diaria tan pronto como el niño pueda ver y entender claramente sus objetivos de aprendizaje inmediatos.
- Enseñar al alumno a anotar sus propios progresos y éxitos en su cuaderno de registro tan pronto como sea posible.
- Estimular al niño para seleccionar y trabajar en un proyecto propio que refleje sus intereses.
- Ofrecer abundantes tareas y actividades de aprendizaje breves (cinco, diez o quince minutos).
- Procurar que el niño oiga secuencias magnetofónicas de sonidos, letras, números y que las repita.
- Disponer peces en un acuario y pedir al niño que grave en cinta magnetofónica, con prolijidad, las observaciones de sus acciones y movimientos.
- Hacer que el niño observe el descenso de la arena en un reloj de este tipo.
- Pedir al niño que cepille un perro u otro animal durante algunos días y que mantenga un registro del tiempo empleado y el número de veces que pasa el cepillo.
- Permitir a un compañero-tutor que ayude al niño hiperactivo a trabajar en tareas difíciles, ofreciéndole así un modelo para imitar directamente.
- Hacer que el alumno represente y simule formas adecuadas de atención y concentración.
- Convenir una señal entre el profesor y el alumno hiperactivo, que ayude al niño a responder adecuadamente. Por ejemplo, el profesor puede colocar una tarjeta amarilla sobre el pupitre del niño para informarle y avisarle que es el momento de finalizar su trabajo y prepararse para la siguiente actividad.
- Utilizar discos de música popular, rock y ruidos del patio de recreo o de la calle, como sonido de fondo, para desarrollar la inhibición auditiva del alumno y la tolerancia a la frustración.
- Emplear un zumbador y una lámpara intermitente para realizar ejercicios sencillos de código Morse y ejercicios de memoria de secuencias.



- Grabar las siguientes frases de auto sugestión repetidas por un niño hiperactivo:
 - ✓ “Puedo hablar muy suavemente”.
 - ✓ “Ahora estoy susurrando estas palabras. Estoy hablando tranquilamente”.
 - ✓ “Tendrás que escuchar atentamente para oír lo que digo”.
 - ✓ “Estoy progresando en aprender a relajarme y concentrarme”.
 - ✓ “Ahora controlo mucho mejor mi comportamiento.”

El caso siguiente muestra cómo un buen número de estas actividades terapéuticas de aprendizaje pueden utilizarse para ayudar al niño a reducir y controlar la hiperactividad. Sugiere los distintos tipos de cosas que un profesor interesado puede hacer en un entorno escolar normal.

2.4. UN CASO ILUSTRATIVO

Susana es una niña de diez años que está en una clase normal. Se la encuentra molestando constantemente con cualquier cosa. Cuando está sentada en una mesa, sus pies están balanceándose o en movimiento, y cambia la posición de su cuerpo cada pocos segundos. Tiene una gran dificultad para prestar atención a su trabajo y, frecuentemente, se la ve mirando a cualquier lugar de la clase. Mientras intenta trabajar, golpea la mesa con el lápiz, dobla las hojas al pasarlas y rompe el papel al borrar. Su trabajo en matemáticas es deficiente, porque falla al atender a los detalles requeridos en la manipulación de las operaciones y en la resolución de los problemas. Su escritura es igualmente deficiente; consiste meramente en unas grandes aglomeraciones oscuras de palabras en su cuaderno.

El profesor de la niña diseñó y organizó el siguiente programa de tratamiento psicopedagógico:

- Se le enseñaron a Susana algunas técnicas de relajación, a través de ejercicios de desplegar, extender, estirar, etc., tanto sentada en la silla como dándole masajes en el cuello. Se le motivó para que realizara estos ejercicios varias veces al día, en la zona de aprendizaje motor, situada en una esquina posterior de la clase.
- Mientras Susana trabajaba en problemas de matemáticas seleccionados, se introdujeron hojas de registro de autocontrol de su tiempo con el propósito de incrementar su capacidad de atención. Fue recompensada con un minuto de tiempo libre (programado a lo largo del día) por cada, dos minutos de atención a su tarea que apuntara.
- Tres veces diarias, durante los recreos, practicó actividades dinámicas, tales como correr, saltar a la cuerda y juegos de lanzar y recoger la pelota.
- Al principio se emplearon una cinta magnetofónica y unos auriculares, para efectuar una práctica individual intensiva, siguiendo órdenes de dibujar, colorear y ejercicios de discriminación visual. Más tarde se puso música (incluyendo música popular), como música ambiental de fondo, mientras que trabajaba en matemáticas y en escribir frases.
- Cuando se le dieron nuevas instrucciones en matemáticas y ortografía, el profesor cogió las manos de Susana y dirigió sus ojos (mediante el uso de tarjetas-marcadoras para señalar los renglones de las páginas) para que fuera capaz de seguir los ejemplos presentados.
- Todas las sesiones de Susana, excepto las de trabajos manuales, fueron limitadas a quince minutos. Transcurridos los quince minutos se le permitía caminar por la clase y dejar sus trabajos en la mesa del profesor. Luego se le proponía efectuar una tarea diferente.
- Durante el tiempo dedicado a entrevistas con los padres se hizo una visita a casa de Susana, estando ella presente. Se explicó a sus padres el programa terapéutico que se estaba siguiendo con



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

su hija, tomando café; éstos se ofrecieron a colaborar y, con su ayuda, el tratamiento resultó muy satisfactorio. Los padres practican ahora el masaje en el cuello y los ejercicios señalados y ofrecen estimulación a Susana.

Además el maestro también consultó al profesor de la escuela especializado en dificultades de aprendizaje. Juntos planificaron un programa en el que el profesor especial observó y ayudó ocasionalmente a Susana en la clase, supervisando las actividades especiales perceptivo-motrices y supliendo al maestro con ejercicios y materiales de aprendizaje complementarios que capacitaron a Susana para realizar un considerable progreso.

Este capítulo ha presentado una serie de sugerencias para los profesores, insistiendo en la importancia de una actitud y conducta positivas por parte del maestro. Se han enumerado las posibilidades ambientales para diseñar un programa escolar de aprendizaje adecuado, junto con un conjunto de tareas y actividades adicionales de las sesiones terapéuticas, para el entrenamiento en: relajación, reducción de la tensión, inhibición muscular, atención y concentración.

Los profesores dedicados a la enseñanza de niños hiperactivos e interesados en evaluar su forma de actuación diaria con ellos pueden utilizar a este fin el “Cuestionario para la autoevaluación del profesor” en la página siguiente, que ayuda a resumir y personalizar las orientaciones educativas y didácticas presentadas en este capítulo.



2.5. ANEXO

CUESTIONARIO PARA LA AUTOEVALUACIÓN DEL PROFESOR			
Para la educación del niño hiperactivo			
Nombre del profesor		Fecha	
Instrucciones: Lea cada uno de los comportamientos señalados a continuación y ponga una X en la casilla que considere adecuada.			

Conducta	Todavía no	Algunas veces	Con frecuencia	La mayoría de las veces
1. ¿Se comporta como una persona ejemplo y modelo de calma, equilibrio y tranquilidad, para estos niños?				
2. ¿Tiene unas expectativas adecuadas de perfeccionamiento y sesiones individualizadas para los alumnos hiperactivos?				
3. ¿Asigna tareas de aprendizaje que puedan ser realizadas con éxito sin que el alumno hiperactivo preste atención?				
4. ¿Tiene varios centros o zonas de aprendizaje en su clase y permite que los niños se muevan frecuentemente de unos a otros?				
5. ¿Enseña a los niños con frecuencia cómo relajarse, realizando los ejercicios correspondientes?				
6. ¿Les enseña con frecuencia cómo desarrollar la inhibición y el control muscular?				
7. ¿Les enseña con frecuencia cómo desarrollar su capacidad de atención y concentración a través de ejercicios prácticos adecuados?				
8. ¿Estructura y lleva a cabo un programa de tratamiento psicopedagógico completo que implique a otros profesores y personal escolar?				
9. ¿Señala tareas de aprendizaje y ejercicios para ayudar a disminuir la hiperactividad, para realizar en casa, y guía a los padres en su realización?				
10. ¿Se asegura usted de que el niño hiperactivo sea alabado y recompensado por cualquier progreso que consiga, aunque sea limitado?				

Ahora, rodee el número del área en la que considera que necesita mejorar y comente qué es lo que podría hacer para ello.