

Un buen comienzo para el año académico

Cómo ayudar a los niños que presentan el TDA/H y discapacidades de aprendizaje

Por Laurie Frydenlund Traducido por: Carmen C. Salas-Serrano, Ph.D.

Editor's Note:
This is a Spanish translation of the article that appears on pages 24–29.

EL INICIO DE UN NUEVO año académico es una época de anticipación y renovación para la mayor parte de las familias. Para los padres o cuidadores de los niños que luchan con el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H) y otras discapacidades de aprendizaje, la anticipación puede convertirse fácilmente en un nivel de ansiedad elevado. Se preguntan cómo impactarán a sus niños las nuevas maestras, los compañeros de la sala de clases, las rutinas y las responsabilidades escolares. El verano puede ser una época para relajarse sin que el niño sienta la presión de ajustarse a los estándares de comportamiento en la sala de clases o a los rigores de los retos académicos diarios. El retorno a la perspectiva desalentadora de la sala de clases y a las expectativas con las que el niño se va a encontrar allí evoca en los padres una sensación de desastre inminente. ¡Que no cunda el pánico! He aquí algunas estrategias para lidiar con estas situaciones que muchas familias han encontrado de ayuda para comenzar el año con alivio y esperanza. Estas estrategias caen bajo tres categorías básicas: **1.** Preparar a los maestros; **2.** Preparar al niño; **3.** Preparar a la familia.

Preparar a los maestros

Cada año académico los padres deben preparar la nueva cosecha de maestros. Es necesario proveer a los maestros información sobre los acomodos en la sala de clases que hayan sido efectivos en el pasado, las recompensas y la disciplina que le haya ayudado al niño a funcionar bien y cualquier otra novedad que haya surgido en los meses de verano. Si el niño ha sido

diagnosticado recientemente con problemas de aprendizaje, los maestros deben estar al tanto del diagnóstico y de las intervenciones que se estén utilizando. Si el niño ha cambiado de medicamento o de estrategias de modificación conductual, los maestros pueden ser los mejores aliados para determinar la efectividad y para alcanzarla. Los padres deben solicitar una reunión con los maestros y el niño antes de comenzar las clases.

* Con el propósito de simplificar la lectura, se utilizará el género masculino para referirse a personas de ambos géneros. No se tiene la intención de ofender ni de discriminar.



Deben traer una lista de todos los medicamentos usados al presente, y los itinerarios de tutorías y consejería. Las siguientes preguntas deben hallar respuesta en esa reunión:

- ¿Cómo nos comunicaremos diariamente? Un libro o agenda organizativa es una herramienta estupenda si se usa consistentemente y con cuidado.
- ¿Cuáles acomodados o herramientas podemos desarrollar juntos para ayudar a mi hijo en las clases?
- ¿Podemos reunirnos regularmente para repasar y ajustar los acomodados y las herramientas usadas en la sala de clases?
- ¿Se pueden modificar las asignaciones o tareas de tal modo que mi hijo haga sólo lo que es indispensable y necesario?

Los acomodados o las herramientas que los padres pueden desarrollar junto con el maestro incluyen el que el niño se siente al frente en la sala de clases para aumentar al máximo la atención, el que se le ofrezcan los exámenes en forma oral, o el que uno de los padres sirva de ayudante o amanuense de su hijo en las asignaciones para hacer en la casa.

Si el niño cuenta con un plan educativo individualizado (PEI) o un plan 504 actualizado, muchos de estos acomodados van a estar esbozados en el plan. Los padres, el niño y el maestro pueden invertir el tiempo de reunión discutiendo el contenido del plan, las modificaciones y los acomodados que se proveen y las

bases para revisar y reevaluar las mismas tomando como base la ejecución del niño en la sala de clases durante el año.

Los maestros y los padres deben apoyarse para encontrar las mejores soluciones posibles para los retos de la sala de clases, tanto conductualmente como académicamente. Los padres y los cuidadores deben ser proactivos al compartir conocimientos y ayudar a los maestros. No pueden esperar que los maestros sean expertos sobre las diferencias de cada niño, pero los maestros tienen un gran deseo de ver que cada niño sea exitoso en su sala de clases.

Comience el año con una comunicación positiva y abierta y mantenga esa comunicación a lo largo de todo el año. Se pueden evitar muchos problemas o se pueden disminuir sus efectos por medio de una buena comunicación. No estaría fuera de lugar el regalar un libro apropiado sobre las condiciones del niño. A los maestros les encanta aprender.

Preparar al niño

Una introducción a lo “nuevo” antes del primer día de clases puede ser de gran valor para los chicos que ven el mundo de manera diferente a la mayor parte de sus compañeros. Esta introducción es especialmente importante para los niños con problemas de orientación y niños que están haciendo una transición a una nueva escuela. Un viaje a la nueva localidad debe incluir lo siguiente:

Un buen comienzo para el año académico

Asegúrese de que todos los relojes despertadores funcionan y que su niño va a tener suficiente tiempo para completar la rutina mañanera a su propio paso—no se apresuren en las mañanas.



- Un recorrido por las facilidades (incluyendo la cafetería, el gimnasio, la oficina, los baños, etc.)
- Conocer al personal escolar clave (director, consejero, enfermera, etc.)
- Reunión breve con los nuevos maestros
- Ubicar el armario particular y practicar la combinación para abrirlo
- Verificar los procedimientos para dejar al niño en la mañana y recogerlo en la tarde

Los padres deben programar este tiempo con la administración escolar y explicar que a ellos les gustaría venir con el niño antes de que comiencen las clases de tal modo que él o ella se pueda sentir cómodo con el nuevo entorno.

Familiarizarse con los diferentes aspectos de las nuevas rutinas puede reducir significativamente la ansiedad en los niños, pero quizá la preparación más útil es hablar con ellos honesta y abiertamente acerca de sus diferencias en el aprendizaje y en la conducta. Cuando los niños cuentan con información correcta, pueden trabajar más fácilmente para sobreponerse a los déficit que les han estorbado, haciéndose parte de la solución de sus propios problemas. Los padres pueden ayudar a los niños a defenderse a sí mismos en la sala de clase, en los pasillos y en el área de juego si les explican lo siguiente, en términos comprensibles para ellos:

- Cuáles son sus discapacidades (cómo son diferentes sus cerebros)
- Cómo les afectan el TDA/H y los problemas de aprendizaje
- Cuáles intervenciones (tutorías, consejería, etc.) pueden usarse para ayudarles
- Cuánto duraran las intervenciones
- Cómo recordarles gentilmente a las maestras y a otro personal escolar acerca de los acomodos y los programas de conducta que se están usando al presente
- Cómo utilizar herramientas organizativas y listas de cotejo

El ofrecerle a los chicos información útil puede capacitarlos para ser más responsables sobre las decisiones que toman durante el año académico y puede ayudarles a desarrollar destrezas importantes que van a necesitar en la vida.

Preparar a la familia

Preparar a la familia para el nuevo año académico puede ser tan intimidante como preparar las planillas de impuestos pero, con un poco de pensamiento proactivo y organización, toda la familia puede dirigirse hacia un año exitoso. Dado que los niños con el TDA/H y problemas de aprendizaje frecuentemente carecen de estructuras organizativas internas, necesitan que otros desarrollen estos sistemas por ellos. Algunas de estas estrategias pueden ser útiles y pueden usarse para ayudar a todos los miembros de la familia:

- Coloque un calendario familiar grande en un lugar prominente. Mantenga el calendario al día con los compromisos familiares y los proyectos escolares. Coteje el calendario con regularidad
- Designe un lugar para cada cosa y mantenga cada cosa en su lugar: bultos, asignaciones, lápices, llaves, teléfono móvil, etc.
- Haga una gráfica para la rutina mañanera de su niño. Incluya ítems tales como cepillarse los dientes, tender la cama y tomar el desayuno. Cuelgue la gráfica en un lugar prominente: el dormitorio, el baño o la cocina.
- Coloque cerca de la puerta una lista que incluya todo lo que su niño necesita para la escuela: bulto, zapatos deportivos, asignaciones, almuerzo, etc. Estimúlele a cotejar la lista justo antes de salir de la casa.
- Coloque la ropa en un sitio designado antes de irse a la cama.
- Asegúrese de que todos los relojes despertadores funcionan y que su niño va a tener suficiente tiempo

Recursos útiles sugeridos para ayudarle a navegar por el año académico que se avecina

Sitios web para padres o educadores:

www.chadd.org

Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder [Niños y Adultos con el Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad]

www.help4adhd.org

Centro Nacional de Recursos acerca del TDA/H, un programa de CHADD financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

www.ldonline.org

Learning Disabilities Online, estupendo sitio para padres, maestros y chicos

www.schwablearning.org

Schwab Learning, información bien respaldada relacionada con todos los aspectos del TDA/H y los problemas de aprendizaje. Coteje los archivos para encontrar tópicos de interés.

www.sparktop.org

El sitio web de Schwab Learning para niños de 8–12 años

www.interdys.org

International Dyslexia Association (IDA), incluye una lista de tutores certificados.

www.ldaamerica.org

Learning Disabilities Association of America (LDA), resúmenes excelentes de la investigación actual sobre los problemas de aprendizaje y el TDA/H

www.rfbd.org

Recording for the Blind and Dyslexic [Grabaciones para los ciegos y disléxicos]

www.teachingld.org

Concilio de Niños Excepcionales, División de Problemas de Aprendizaje, excelente sitio para los maestros

www.nclld.org

National Council on Learning Disabilities [Concilio Nacional de Discapacidades de Aprendizaje]

Libros

Look What You've Done! Stories of Hope and Resilience for Teachers and for Parents [¡Mira lo que haz hecho! Historias de Esperanza y Resiliencia para Maestros y para Padres] por Robert Brooks, Ph.D.

Parenting a Struggling Reader [La crianza del niño que lucha con las dificultades en la lectura] por Susan L. Hall y Louisa Cook Moats

Keeping a Head in School [Mantener la cabeza en la escuela] por Mel Levine

Overcoming Dyslexia [Superando la dislexia] por Sally Shaywitz, M.D.

para completar la rutina mañanera a su propio paso—no se apresuren en las mañanas.

Desarrolle un plan para las asignaciones o tareas

Otra estupenda estrategia para comenzar bien el año es establecer un plan para las asignaciones antes de que las clases comiencen. Discuta con su niño cómo manejar el horario diario para hacer asignaciones. Estimúlele a opinar acerca del sitio, los materiales, la supervisión y el periodo de tiempo. Pónganse de acuerdo sobre cómo comenzar el proceso de asignaciones para el año, pero revise sus decisiones luego de las primeras dos semanas para ver si se necesitan ajustes. Su niño probablemente necesitará al menos alguna atención en las siguientes áreas relacionadas con las asignaciones.

■ Mantener un calendario de asignaciones diarias que incluya las fechas para las pruebas cortas y los exámenes. *Puede ser* que la maestra necesite cotejar esto diariamente; usted *va a tener* que cotejarlo diariamente. Mantenga al día el calendario familiar con las fechas para los proyectos y los exámenes.

■ Organizar los materiales de las asignaciones para cada clase. Una carpeta de tres argollas con bolsillos de colores (un color distinto para cada clase) funciona bien. Estimule al niño a colocar todos los materiales en el bolsillo correcto tan pronto los reciba. Coteje frecuentemente para asegurarse de que él o ella está se está manteniendo al día con sus tareas.

■ Usar un cuaderno espiral para tomar notas y para asignaciones en vez de hojas sueltas de papel. Es más sencillo llevar cuenta de los cuadernos y pueden codificarse por color.

■ Repasar los papeles con regularidad y desechar lo que ya no se necesita.

Coteje los sitios web para obtener ideas adicionales que pueden funcionar para su familia. Si lo que usted está haciendo no está funcionando, sea flexible: déle un sentido distinto o intente algo diferente. No quede atrapado en el espiral negativo de la derrota. ■

Laurie Fryedlund es una tutora de disléxicos. Tiene práctica privada en Ft. Myers, Florida.

