



INSTITUTO DE POSGRADO

MI PEQUEÑO ANGELITO

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA
EN EL CONTROL DE LA HIPERACTIVIDAD

MARIO CISNEROS A.

MI PEQUEÑO ANGELITO

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN
DE CONDUCTA EN EL CONTROL
DE LA HIPERACTIVIDAD

MI PEQUEÑO ANGELITO

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA
EN EL CONTROL DE LA HIPERACTIVIDAD

MARIO CISNEROS A.

Autoría

Yo, **Mario Oswaldo Cisneros Altamirano** soy el autor y
Patricia Cecilia Bravo Mancero la tutora de la guía denominada:

Mi Pequeño Angelito
Técnicas de Modificación de Conducta en el Control de la Hiperactividad

Quienes abajo suscribimos y damos fe que el contenido del presente trabajo es propiedad intelectual, responsabilizándonos de la misma para los fines legales consiguientes.

Lic. Mario Oswaldo Cisneros Altamirano
Autor

Lic. Patricia Cecilia Bravo Mancero Mgs.
Tutora

Título:

Técnicas de modificación de la conducta "Mi Pequeño Angelito" en el control de la hiperactividad.

Autor:

Lic. Mario Oswaldo Cisneros Altamirano

Tutora:

Lic. Patricia Cecilia Bravo Mancero Mgs.

Diseño, Diagramación e Ilustración:

Ing. Mario Cisneros Flor en Estudio Sabio

Editorial:

Estudio Sabio
www.estudiosabio.tk
Riobamba, Ecuador

Primera Edición
Riobamba, enero 2017

Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio sin autorización escrita del autor.

Impreso en Ecuador

Tabla de Contenidos

Introducción	11
Objetivos	11
Objetivo general	11
Objetivos específicos	12
Fundamentación teórica	12
Aspectos generales que permiten atender la diversidad y la hiperactividad	13
Ejercicios para trabajar la atención de los niños	14
Formas para controlar la hiperactividad en los estudiantes	15
Capítulo 1: Ejercicios cognitivos para el desarrollo de la atención	17
Ejercicios de atención	19
Modelo de zapatos	20
Modelo de hojas	22
Reproducción de figuras geométricas	24
Reproducción de triángulos y círculos	26
Figuras distintas	28
Figuras en diferente posición	30
Diferencias en el perro	32
Diferencias en las uvas	34
Diferencias en el payaso	36
Diferencias en el tractor	38
Relacionar la pareja	40
Asociación visual	41
Encontrar al intruso	42
Identificación de intrusos	43
Laberintos	45
Sigue el camino	46
Sopa de Letras	49
Identificar letras	50
Diferenciar letras	52
Contabilizar letras	54
Frutas	56
Días de la semana	58
Capítulo 2: Ejercicios de relajación o autocontrol de la impulsividad	61
Ejercicios de relajación o autocontrol de la impulsividad	63
Cómo un globo	64
Gritando las vocales	65
Burbujas	66
Tortuga que se esconde	67
Carrera de caracoles	68

Capítulo 3: Técnicas de integración grupal	69
¿Qué son las técnicas de integración grupal?	71
¿Cómo favorece a la integración grupal?	71
¿Por qué es importante?	71
Identificando la fuente sonora	72
Dibujar en equipo	73
Pitador	74
Batalla de globos	75
Matamoscas	76
Rescate del tesoro	77
Torre de papel	78
Relévame	79
Dos líneas y un pañuelo	80
Simón dice	81
Fútbol revisión	82
Retransmitiendo la jugada	83
Otras formas de atender la hiperactividad	84
Bibliografía	87

| Introducción

Los profesores siempre se encuentran con conductas que rompen la rutina de la clase en determinados niños: hacen ruidos constantemente, permanecen sentados con mucha dificultad y no se concentran en las tareas. Muchos han sido categorizados como alumnos traviesos e inquietos.

Hoy podemos afirmar que algunos de ellos han sido diagnosticados con TDAH o Hiperactividad. Estos chicos son impulsivos, les cuesta focalizar lo esencial de cada situación, se despistan con estímulos irrelevantes o secundarios, son inquietos, cambian de una tarea a otra en pocos minutos sin finalizarla, les cuesta guardar el turno, hablan demasiado, se distraen y pierden el material de trabajo.

Los padres muchas veces nos preguntamos: ¿Cómo podemos contribuir en casa para entrenar y potenciar la atención de nuestros hijos intentando que disminuyan su impulsividad al tiempo que jugamos con ellos?

Este es el objetivo del artículo que quiero compartir con ustedes de tal manera que todos podamos disfrutar de una forma lúdica y divertida.

La forma de tratar el **Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad** es modificar o compensar lo más posible aquellas conductas típicas que repercuten negativamente en la vida diaria del niño y de su familia. El objetivo principal es reducir su impulsividad e inquietud motriz y aumentar su atención, que son la fuente de sus principales problemas. Las corrientes psicopedagógicas conductista y cognitivista ofrecen diversas estrategias para tratar la hiperactividad.

La corriente conductista centra su atención en cómo el ambiente en el que se mueve el niño (la familia, los profesores, etc.) interactúa con él para, manejando esta interacción, modificar las formas de comportamiento. La corriente cognitivista actúa directamente sobre el niño enseñándole a ejercer su propio control a través del entrenamiento en estrategias.

Por tales razones se han planteado tres bloques para su recuperación, actividades de relajamiento, técnicas de integración grupal y para el desarrollo de la atención, que se constituyen en motivaciones y sugerencias que el docente que está a cargo de este aspecto pueda ejercer positivamente en el trabajo en el aula de clase.

| Objetivos

Objetivo general:

Demostrar cómo las técnicas de modificación de conducta ayudan en el control de la Hiperactividad de los niños que asisten a la Unidad Educativa Inclusiva Isabel de Godín de la ciudad de Riobamba, Periodo septiembre 2014 a septiembre 2015.

Objetivos específicos:

- Aplicar las actividades de las técnicas de modificación de conducta mediante los ejercicios de atención con la finalidad de ayudar en el control de la Hiperactividad de los niños que asisten a la Unidad Educativa Inclusiva Isabel de Godín de la ciudad de Riobamba, período septiembre 2014 a septiembre 2015. Fomentar actividades cognitivas que fortalezcan la atención de los niños con trastornos en la atención e hiperactividad.
- Ejecutar la guía de técnicas de modificación de conducta con la ejecución de ejercicios de relajación con la finalidad de ayudar en el control de la Hiperactividad de los niños que asisten a la Unidad Educativa Inclusiva Isabel de Godín de la ciudad de Riobamba, período septiembre 2014 a septiembre 2015.
- Desarrollar las actividades de las técnicas de modificación de conducta mediante la ejecución de actividades grupales con la finalidad de ayudar en el control de la Hiperactividad de los niños que asisten a la Unidad Educativa Inclusiva Isabel de Godín de la ciudad de Riobamba, período septiembre 2014 a septiembre 2015.

| Fundamentación teórica

“El déficit de atención y de problemas de hiperactividad es un trastorno neurobiológico que se manifiesta con alteraciones en el comportamiento y problemas cognitivos. Se presenta en niños y niñas con una dimensión entre el 5 al 8 % en edad escolar” (Piaget, 1970)

El trastorno de atención con hiperactividad se determina que es una alteración que no se observa únicamente en esta etapa, sino también en individuos de edad adulta, aquello se considera que es aproximadamente el 60%, demostrando síntomas básicos como la inatención, impulsividad, irritabilidad, intolerancia y frustración, habrían tenido su inicio antes de los siete años. Según investigaciones españolas, en la edad adulta, las manifestaciones se relacionan más con problemas de concentración, disminución de la memoria a corto plazo, desorganización, dificultades en el autocontrol, baja autoestima, frustración, escasas habilidades sociales, abuso de estupefacientes, comportamientos disruptivos, etc.

“La hiperactividad se considera también que es un síndrome heterogéneo y de etiología multifactorial, obviamente debido a las diferencias individuales y el sexo de cada individuo, los procesos de socialización y a los roles asignados” (Piaget, 1970).

En el accionar crítico de hiperactividad se considera también que influyen el acceso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (televisión, videos juegos, Internet, etc.) el bombardeo de estímulos (acústicos, visuales, gestuales etc.), sin una guía adecuada de parte de padres, docentes marca una diferencia significativa en el tratamiento.

“Los niños con TDAH actúan por impulso, sin control, sin reflexionar, no pueden concentrarse fácilmente, comprenden las instrucciones que se les da, pero tienen problemas en la ejecución de las actividades, dificultad para permanecer sentados, dirigir la atención o estar atentos a los detalles” (Bower & Hilgard, 2004).

Es necesario realizar un diagnóstico diferencial con los niños hiperactivos o de niños que atraviesan situaciones traumáticas en sus vidas como un divorcio de sus padres o separación de las figuras representativas, un cambio en su estilo de vida etc. (especialmente en edades críticas). Los síntomas en el TDAH se presentan en forma persistente en las diferentes situaciones de la vida cotidiana (vida escolar, vida familiar, relaciones sociales), alterando el desempeño adecuado en cada una de estas áreas.

Las causas mencionadas por los investigadores en TDAH hacen suponer que las causas etiológicas del trastorno son de origen multifactorial. Se han encontrado que existen ciertas áreas del cerebro que son aproximadamente entre el cinco y el diez por ciento más pequeñas en tamaño y en actividad en los niños con TDAH. También se han detectado cambios químicos cerebrales significativos en estos estudios.

Estos neurotransmisores dependen de una red específica de neuronas agrupadas que originan verdaderos circuitos o sistemas anatómicos. Cada uno de estos tiene su función propia: La del sistema colinérgico depende la memoria y el estado de vigilia; la del sistema dopaminérgico el sistema motor y en el sistema noradrenérgico en el cual están involucrados el sueño, los cambios de humor y las sensaciones de agrado y desagrado.

Aspectos generales que permiten atender la diversidad y la hiperactividad

Tomando en cuenta las diversas causas y factores que inciden en los trastornos de la atención e hiperactividad, se menciona algunas características importantes que se deben tomarse en cuenta. Se mencionan a continuación: (Taylor, 2001)

Es fundamental tratar a los niños con paciencia y afecto, para poder ayudarles a desarrollar gradualmente el autocontrol, la disciplina, la atención y la capacidad de esperar. Para esto es imprescindible aceptar al niño, no rechazarlo ni regañarlo continuamente, porque corre, porque habla rápido, porque está intranquilo, para lograr que el niño se acerque al adulto y así poder guiarlo.

Se les debe tratar cariñosamente y siempre de manera asertiva, sin gritos ni gestos de desesperación. Así también es importante no realizar comentarios negativos sobre su conducta cuando estén presentes y sobre todo, no ponerles nombres como ciclón o terremoto, porque creará disgustos con el adulto y alejarlo de él, disminuyendo así las posibilidades de orientarlo convenientemente.

Es imprescindible darle libertad de movimiento, en áreas abiertas. Esto no significa que se les dejar hacer lo que quiera, sino que se organice su horario, combinando las actividades pasivas con intensas, donde el niño pueda saltar y correr a su gusto. Debe comenzarse con las pasivas, al inicio serán muy cortas, e ir aumentando, gradualmente, el tiempo de duración.

No se debe presionar al niño a estar sentado más tiempo del que puede mantenerse. Es preferible que esté poco tiempo interesado en una actividad, que hacerlo permanecer mucho tiempo sin atender. Es importante que no vean las actividades pasivas como un castigo, sino que se debe tratar de que se interesen por ellas.

Hay que tomar en cuenta que las actividades con estos niños deben ser más cortas puede permitírseles levantarse antes de terminar, mientras se van adaptando a las actividades pasivas, o utilizar sus energías para encargarles tareas fáciles que sean de su agrado, tales como distribuir los materiales, arreglar el aula, recoger los juguetes, etc.

Es importante que se ayude a estos niños en las actividades en que tengan que concentrar la atención; es importante despertar su interés por la actividad, para luego sentarse con ellos y guiarlos para su realización, para así formarles el hábito de concentración.

El elogio es muy importante en la educación de estos niños y hay que aprovecharlo siempre que realicen una actividad en la que hayan tenido que estar tranquilos y concentrados. También es necesario cuidarse de no avergonzarlos delante de los demás cuando algo salga bien. Nunca se les debe sentar para tratar de frenar su actividad, esto los alterará y empeorará su conducta en vez de tranquilizarlos.

Para lograr que los niños se relajen, es importante proporcionarles un clima de tranquilidad, para ello debe evitar las conductas alteradas y los ruidos fuertes en su entorno.

Es importante que estos niños descansen. Después de una jornada activa, el niño debe dormir una siesta. Para lograrlo, es conveniente alejarlo de los demás para que no lo molesten ni él pueda molestar a los demás niños, por cuanto requieren de una atención sistemática y paciente por parte de los adultos y dirigida en beneficio de los niños que la presentan.

Los pequeños hiperactivos presentan incesante y constante cambio de actividad que, va acompañada por una excesiva inquietud, por lo que les resulta imposible concentrar su atención lo cual repercute en su vida, familiar, escolar y social.

También resalta en estos niños una fuente inagotable de energías, donde el tiempo parece no tener fin, siempre están dispuestos a hacer la tarea que se les antoje, y casi siempre, a pesar de su agotadora jornada cotidiana, se niegan a dormir o duermen poco.

La hiperactividad en algunos casos es transitoria, y su inicio puede partir de problemas familiares que les hayan afectado: El divorcio de los padres, y uno de ellos se fue de la casa; la muerte de una persona querida; una preparación insuficiente para la llegada de un nuevo hermano.

| Ejercicios para trabajar la atención de los niños

“Con la finalidad de ayudarles a los niños y niñas con problemas de conducta y de hiperactividad es importante que el especialista y el docente apliquen estrategias prácticas apoyado en ejercicios de relajamiento de atención y de integración social con la finalidad de no generar discriminación sino por lo contrario generar una adecuada inclusión” (Vallejo & Sánchez, 2010).

Para ayudarles a los niños y niñas bajar sus tensiones de distracción o agresividad es importante desarrollar las siguientes actividades:

- Completar rompecabezas de letras y de figuras geométricas de dificultad creciente.
- Completar secuencias de trazados.
- Realizar ejercicios de punteado, relleno, perfilado, calcado, dibujo. Los niños podrán mejorar la atención asimismo, con los clásicos dibujos de unir los puntos.
- Localizar e identificar errores en dibujos sencillos. Incluso, identificar errores (analogías y diferencias) entre diferentes figuras.
- Localizar dibujos repetidos entre una serie o conjunto dado. También les ayuda realizar series secuenciales de figuras geométricas, dibujos y pictogramas.
- Un juego para desarrollar la atención en niños con hiperactividad es resolver laberintos, sopas de letras y crucigramas, identificar palabras enmascaradas o escondidas.
- Seleccionar los sinónimos y antónimos relacionados con una palabra entre una lista.
- Seleccionar las palabras adecuadas para completar una frase.
- Realizar juegos de colorear el barco; este juego consiste en segmentar el dibujo en zonas para colorear. A cada zona se le asigna un color diferente. Después, al niño se le dan las referencias, colorea de azul: 1, 2, 3 y colorea de amarillo: a, b, c.
- Construir palabras lógicas eligiendo letras entre un conjunto dado. Por ejemplo: a, o, p, m, s, c, a, t. Pueden hacerlo escogiendo letras aleatoriamente, dándoles un número de letras o que empiecen o terminen por una letra o sílaba en particular.
- En un conjunto de letras o de palabras tachar o encerrar en un círculo las letras o palabras que sean iguales a un modelo. También puede tachando las letras o palabras diferentes.

| Formas para controlar la hiperactividad en los estudiantes

- **Definir rutinas:** Crear un cronograma con todas las actividades de la semana les ayuda a ordenarlos y, de paso, a calmar la ansiedad.
- **Hablar claro:** Utilizar un lenguaje sencillo y hablar despacio facilitan la comunicación y refuerzan la confianza en los niños, pues se sienten escuchados.
- **Aprovechar los espacios abiertos:** Los niños hiperactivos necesitan moverse con libertad. Reforzar las actividades en parques, playas, piscinas, o hacer deportes es vital para que gasten saludablemente la energía y puedan dormir mejor.
- **Jugar:** A diferencia de lo que muchos pensarían, el juego es una herramienta de aprendizaje muy exitosa, en la medida en que recrea y educa. En el caso de los niños hiperactivos, les ayuda a calmar su ansiedad y concentrarse en una actividad.

- **Evitar los dulces:** Si bien el dulce por la noche está prohibido para los niños, en el caso de los hiperactivos está prohibido durante todo el día porque triplica la energía física y hace que sea muy difícil concentrarse.
- **Establecer normas:** Es necesario dejar por escrito normas relacionadas con tareas, horarios, juegos y colocarlas en un lugar visible para los niños, de manera que entiendan que no son un capricho y que hay que seguirlas.
- **Aprovechar la tecnología:** Aunque en casos normales la televisión, los computadores y los videojuegos no son recomendables para los niños, en los casos de hiperactividad funcionan en la medida en que los mantiene enfocados en un tema, les estimula el vocabulario y les ayuda a desarrollar motricidad fina. Es claro que no hay que abusar del número de horas de uso.
- **Demostrar afecto:** A los niños con hiperactividad sentirse entendidos y no criticados es muy importante en su crecimiento. Se recomienda tener momentos solo con ellos que permitan afianzar su relación y confianza con las personas más cercanas.

CAPÍTULO 1

EJERCICIOS COGNITIVOS PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN

| Ejercicios de atención

Siendo la atención un concepto complejo y difícil de abordar, desde el punto de vista teórico podemos comenzar con estas palabras:

“Atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras.” Peña JA, 2003

Así en las aulas generalmente, podemos observar diariamente cómo ciertos alumnos/as (que) no mantienen una atención mínima sino que paralelamente actúan de forma disruptiva durante el desarrollo de las sesiones.

Junto con la memoria, motivación y la comunicación es la atención una de las bases fundamentales del aprendizaje así como en el propio rendimiento académico de los alumnos.

A pesar de no ser la atención la única capacidad que entra en juego para poder obtener el éxito académico. Sin embargo, si es cierto que una deficiente capacidad de atención puede interferir en el propio aprendizaje, e incluso, en un rendimiento académico inferior a las posibilidades reales del alumno.

Desde una perspectiva analítica tanto de la misma como de sus causas, a fin de establecer las tareas adecuadas para elevar el nivel atencional que un alumno presenta en un momento determinado.

La falta de atención de un niño suele presentar como causa o de forma asociada los siguientes déficits o carencias:

- Carencias en la percepción visual
- Carencias en la percepción auditiva
- Carencia de orden psicomotor
- Carencia de orden neurológico
- Trastornos de carácter afectivo

Ejercicio 1: Modelo de zapatos

OBJETIVO: Desarrollar la atención mediante la identificación de figuras similares al modelo.

Desarrollo:

- Observar los diferentes modelos de zapatos
- Presentar el cartel
- Observar detenidamente todos los detalles
- Colorear el zapato según el modelo
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos cortarán el zapato igual al modelo.
- Describirán oralmente las cualidades del zapato.

Materiales:

- Cartel
- Zapatos
- Crayolas

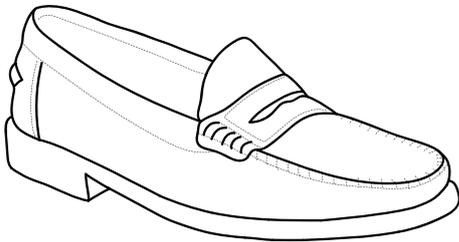
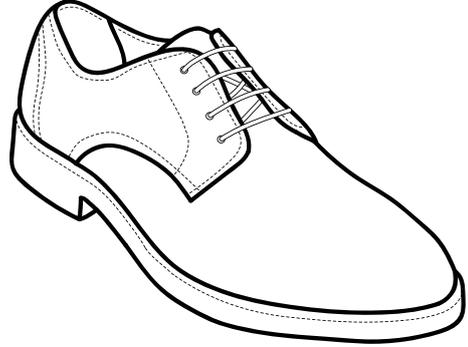
Consigna: Colorear los zapatos según el modelo.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Presta atención a los gráficos de zapatos			
Identifica y colorea zapatos del mismo modelo			

Hoja de trabajo

Colorear los zapatos según el modelo.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 2: Modelos de hojas

OBJETIVO: Diferenciar características para el desarrollo de la atención de los niños y niñas.

Desarrollo:

- Observar diferentes tipos de hojas
- Presentar el cartel
- Observar detenidamente cada tipo de hoja
- Señalar la hoja de acuerdo al modelo presentado
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán hojas naturales en el parque o el jardín del colegio.
- Clasificar las hojas por sus bordes.

Materiales:

- Hojas
- Cartel
- Crayolas

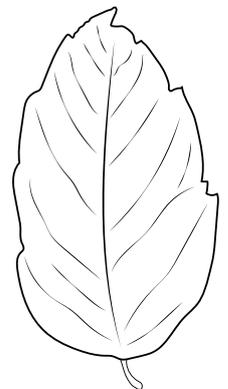
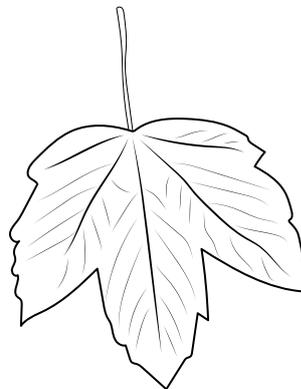
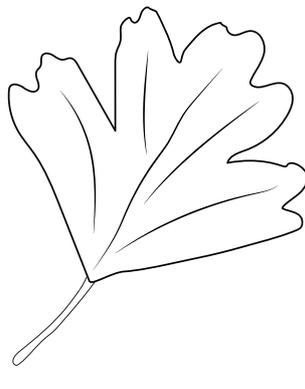
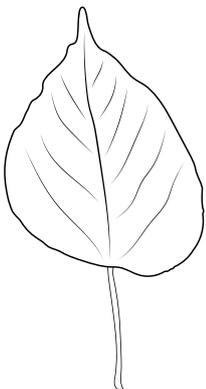
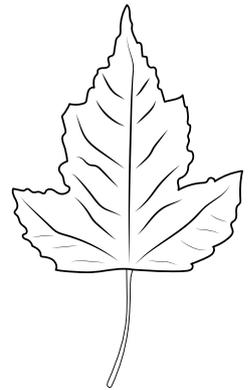
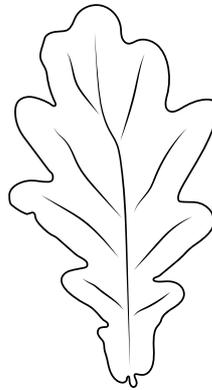
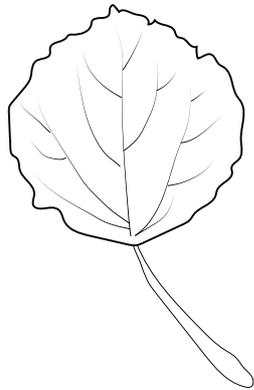
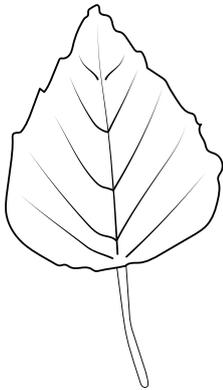
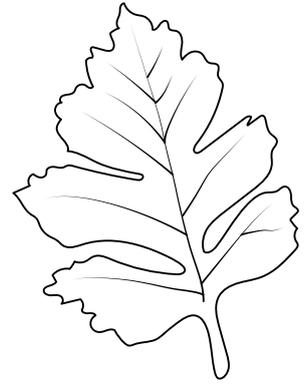
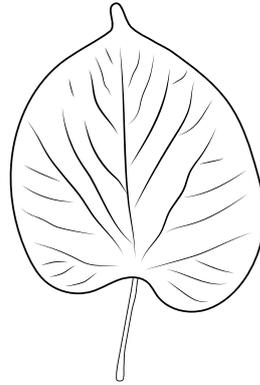
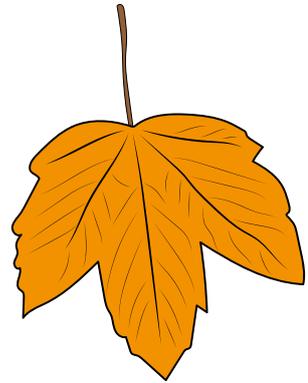
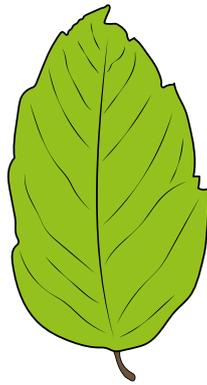
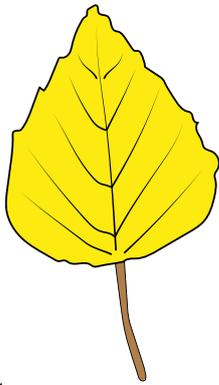
Consigna: Señalar la hoja de acuerdo al modelo presentado para mejorar la atención y concentración de los niños con dificultades en su comportamiento.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica hojas de bordes similares al modelo			
Colorea las hojas similares al modelo			

Hoja de trabajo

Colorear la hoja según el modelo.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 3: Reproducción de figuras geométricas

OBJETIVO: Reproducir las figuras geométricas de acuerdo a la ubicación donde se encuentran en el cuadro de la derecha.

Desarrollo:

- Observar los carteles
- Analizar los mismos
- Determinar las características, similitudes y diferencias
- Reproducir los modelos de las figuras que se encuentran a la derecha
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos construirán payasitos con las figuras indicadas.
- Pintar las figuras geométricas.

Materiales:

- Cartel
- Crayolas
- Láminas de figuras geométricas

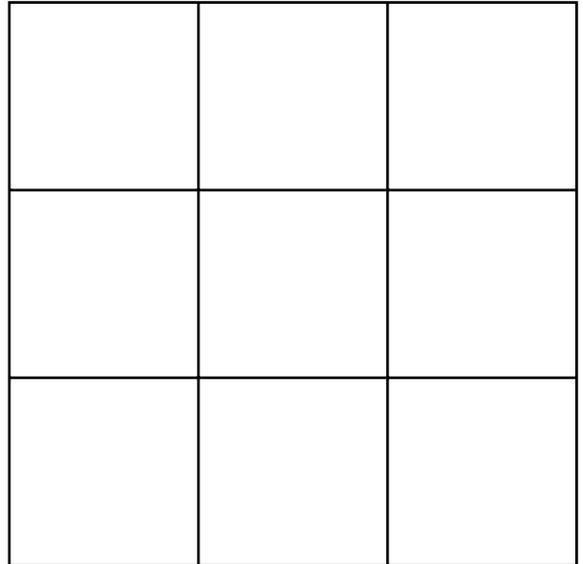
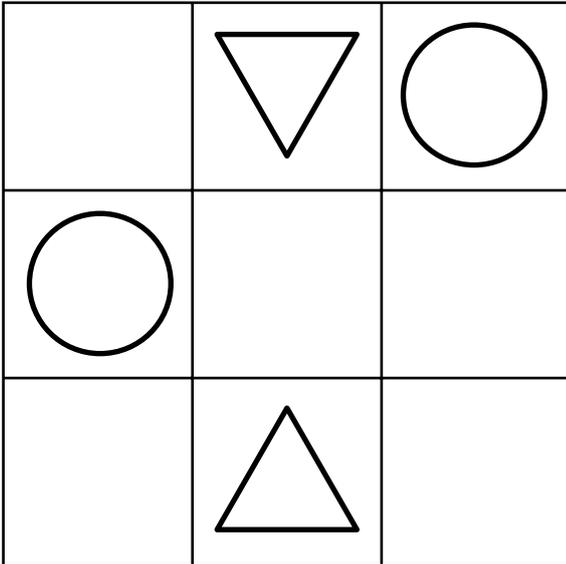
Consigna: Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.

Evaluación:

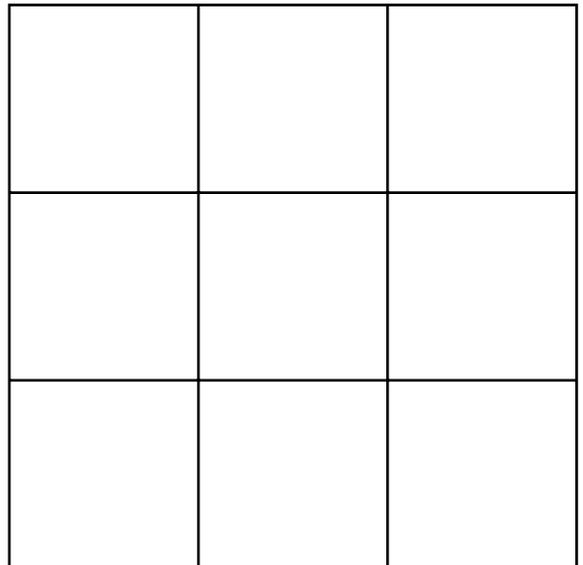
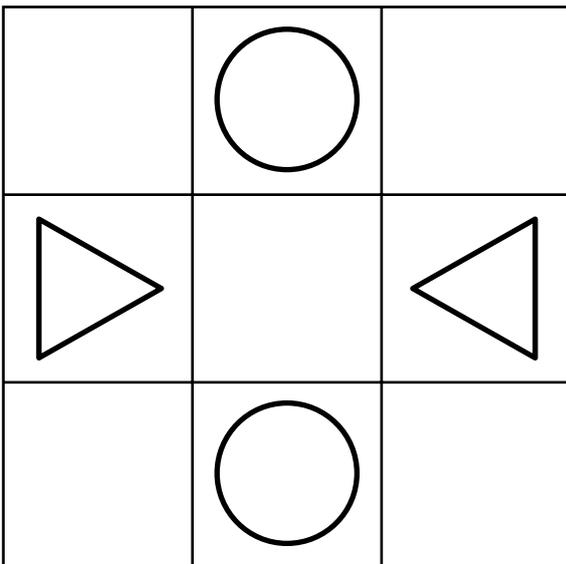
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica las figuras geométricas			
Reproduce las figuras de acuerdo al modelo			

Hoja de trabajo

Reproducir en el cuadro de la derecha según el modelo.



Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 4: Reproducción de triángulos y círculos

OBJETIVO: Reproducir las figuras de acuerdo a la ubicación donde se encuentran en el cuadro de la derecha.

Desarrollo:

- Observar los carteles
- Analizar los mismos
- Determinar las características, similitudes y diferencias
- Reproducir los modelos de las figuras que se encuentran a la derecha
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos dibujarán payasitos con las figuras indicadas.
- Pintar las figuras geométricas.

Materiales:

- Cartel
- Crayolas
- Láminas de figuras geométricas

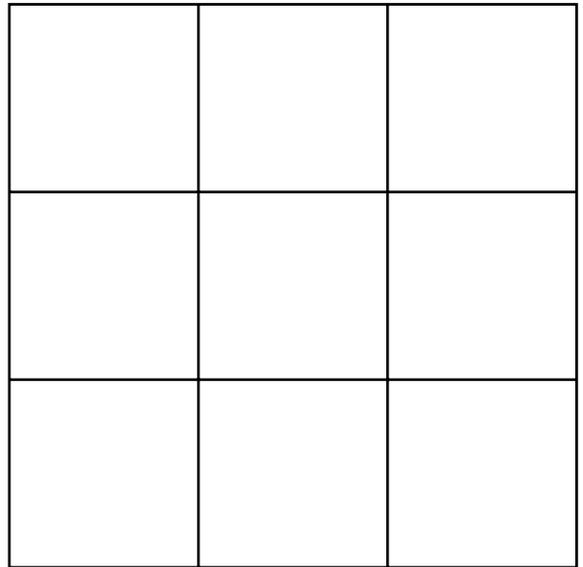
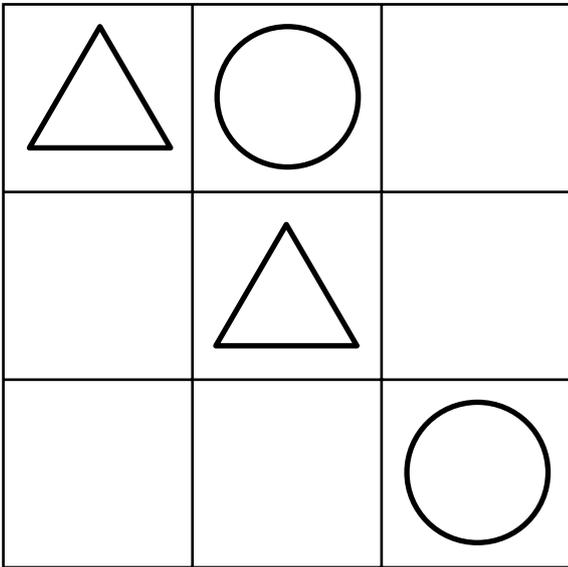
Consigna: Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.

Evaluación:

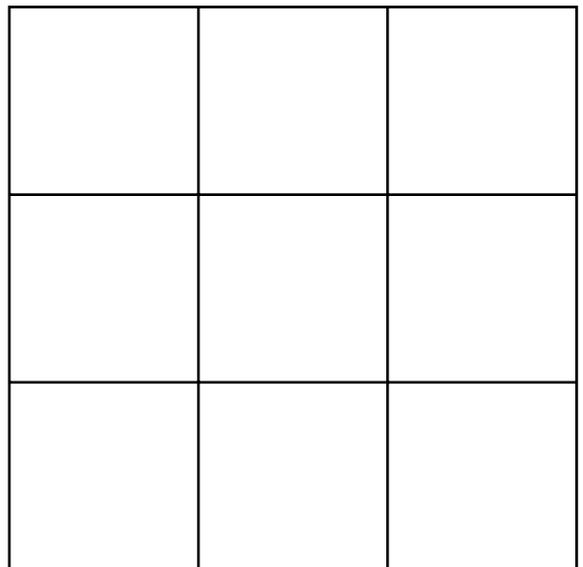
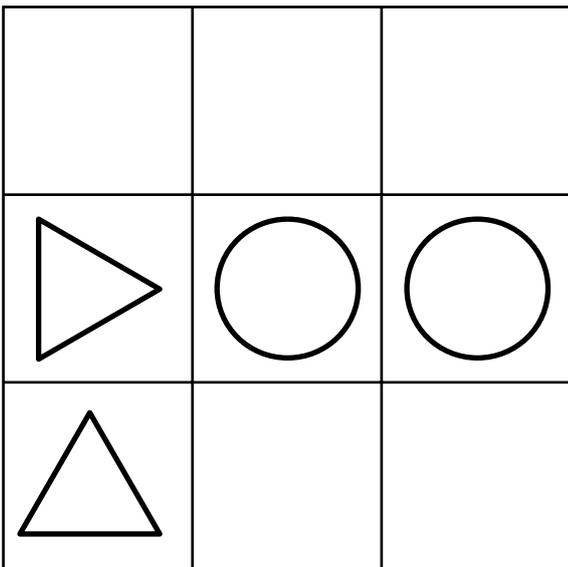
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica triángulos y círculos			
Reproduce las figuras de acuerdo al modelo			

Hoja de trabajo

Reproducir en el cuadro de la derecha según el modelo.



Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.



Ejercicio 5: Figuras distintas

OBJETIVO: Reproducir las figuras de acuerdo a la ubicación donde se encuentran en el cuadro de la derecha.

Desarrollo:

- Observar los carteles
- Analizar los mismos
- Determinar las características, similitudes y diferencias
- Reproducir los modelos de las figuras que se encuentran a la derecha
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos construirán series con las figuras geométricas.
- Pintar las figuras geométricas.

Materiales:

- Cartel
- Crayolas
- Figuras geométricas

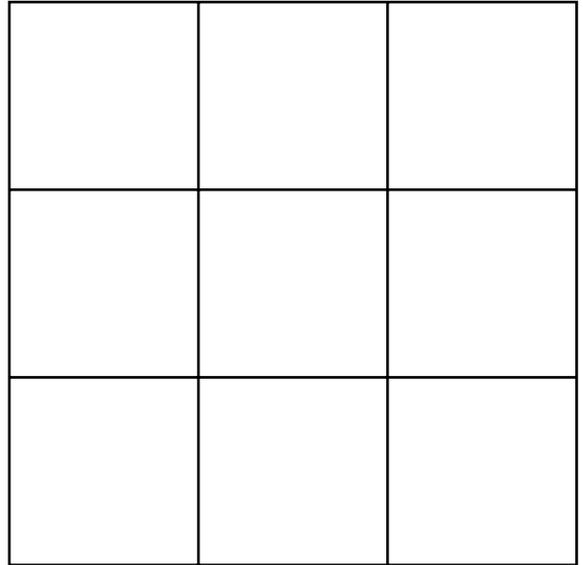
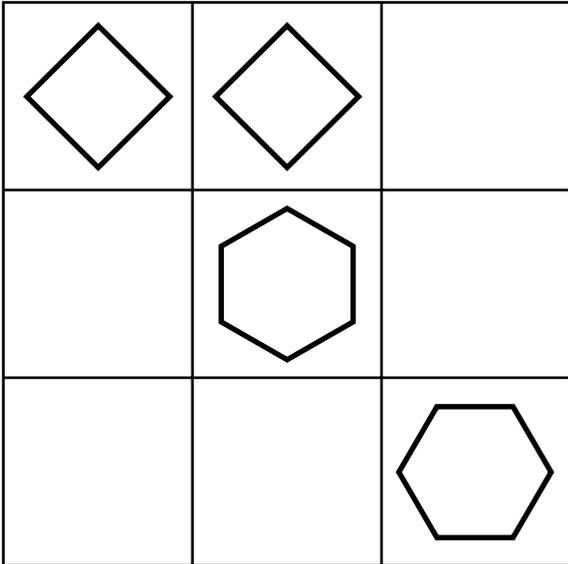
Consigna: Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.

Evaluación:

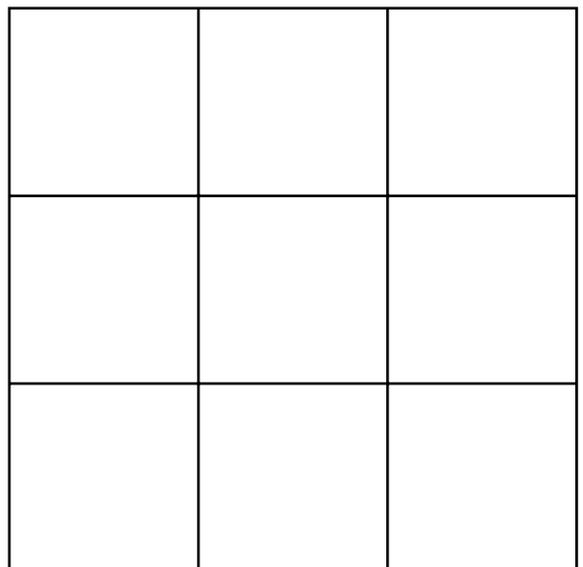
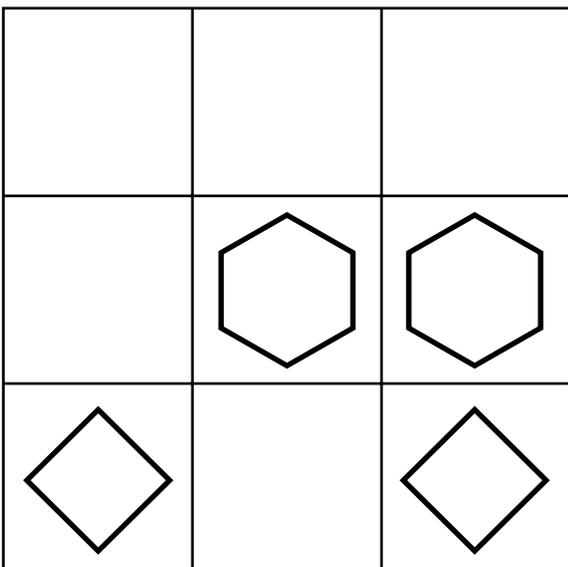
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica figuras distintas			
Reproduce las figuras de acuerdo al modelo			

Hoja de trabajo

Reproducir en el cuadro de la derecha según el modelo.



Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 6: Figuras en diferente posición

OBJETIVO: Reproducir las figuras de acuerdo a la ubicación donde se encuentran en el cuadro de la derecha para el desarrollo de la atención.

Desarrollo:

- Observar los carteles
- Analizar los mismos
- Determinar las características, similitudes y diferencias
- Reproducir los modelos de las figuras que se encuentran a la derecha
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos personificarán la figura con diferentes colores a su gusto.
- Recortar las figuras.

Materiales:

- Cartel
- Crayolas
- Láminas de figuras geométricas

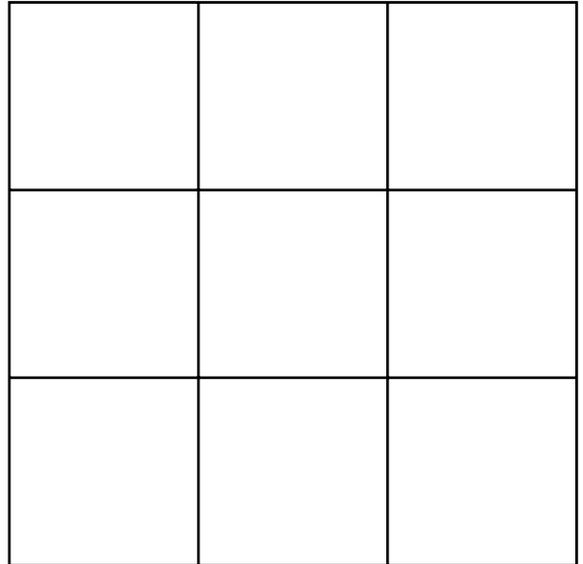
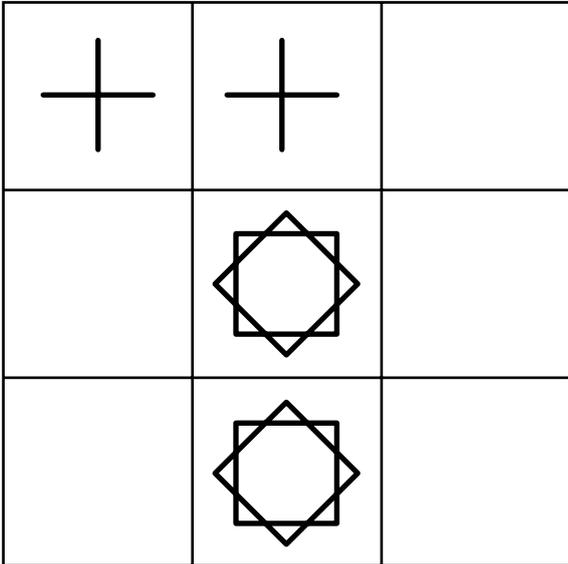
Consigna: Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.

Evaluación:

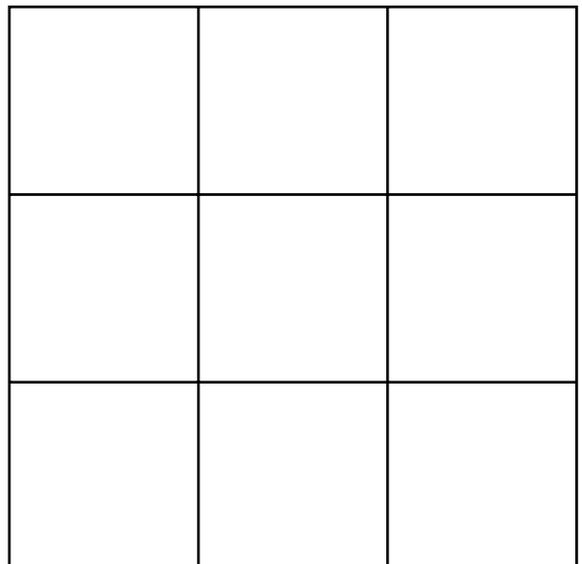
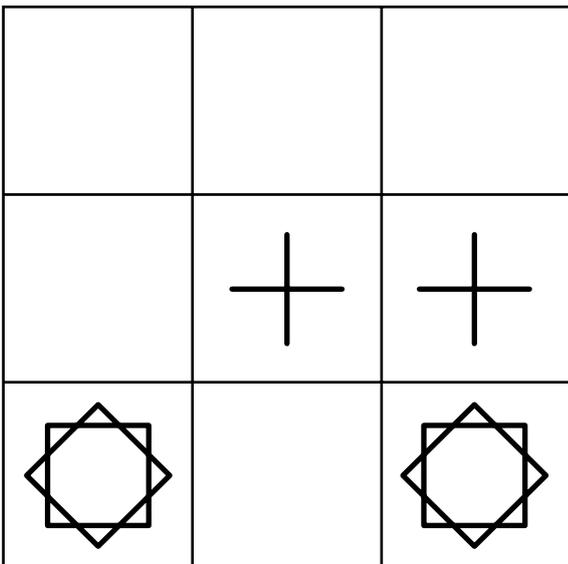
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica la posición de las figuras			
Reproduce las figuras de acuerdo al modelo			

Hoja de trabajo

Reproducir en el cuadro de la derecha según el modelo.



Observar con atención la cuadrícula de la izquierda. Luego, realizar lo mismo en la cuadrícula de la derecha.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 7: Diferencias en el perro

OBJETIVO: Diferenciar los objetos e imágenes en los dos gráficos presentados.

Desarrollo:

- Presentar el cartel
- Observar detenidamente las imágenes
- Señalar las diferencias de cada gráfico
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán otras diferencias en periódicos.
- Enlistar las diferencias en forma oral y escrita.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Crayolas

Consigna: Encontrar las cinco diferencias y colorear al perro.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención las figuras			
Identifica las cinco diferencias del perro			

Hoja de trabajo

Identificar las cinco diferencias y colorear al perro.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 8: Diferencias en las uvas

OBJETIVO: Encontrar las diferencias en los gráficos de las uvas para desarrollar la atención.

Desarrollo:

- Presentar el cartel
- Observar detenidamente las imágenes presentadas
- Señalar las diferencias encontradas
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos resolverán sopas de letras de frutas.
- Clasificar las características de los objetos.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Crayolas

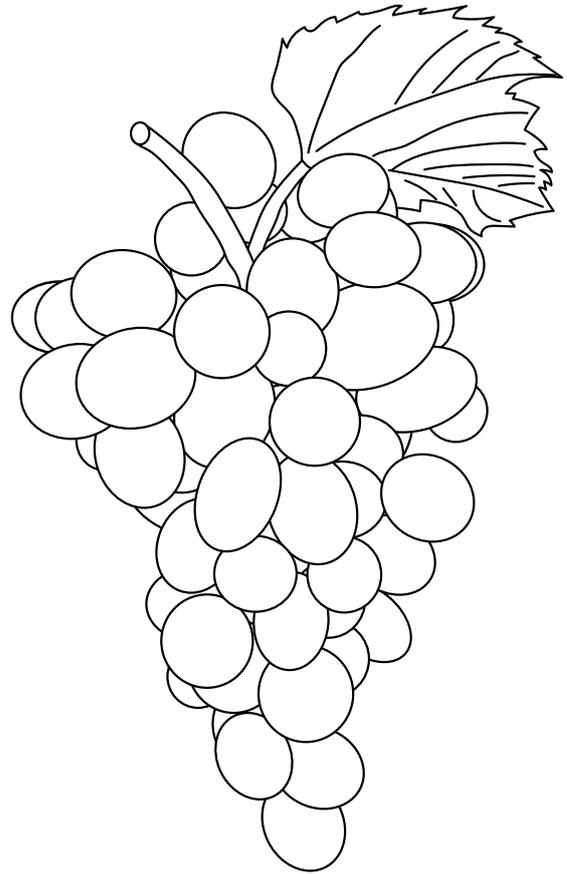
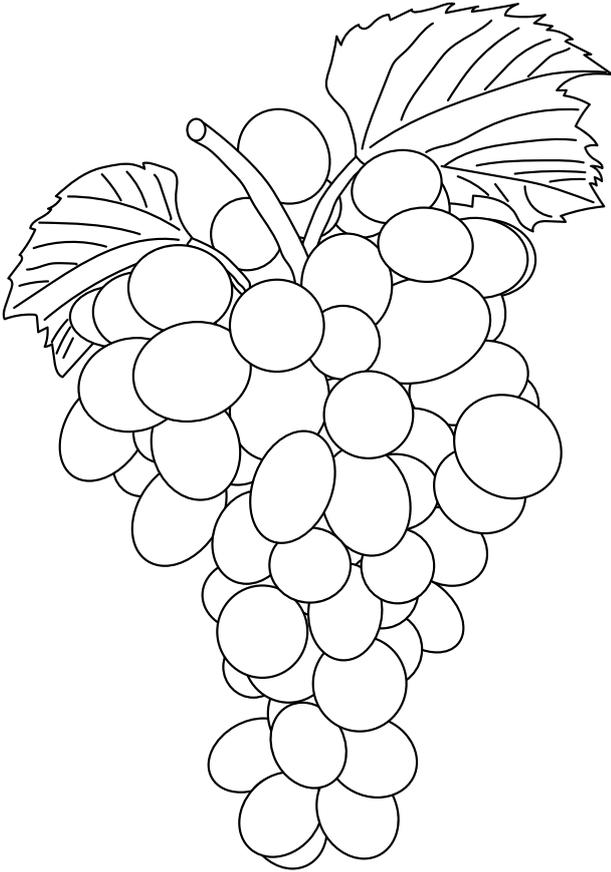
Consignia: Encontrar cinco diferencias y colorea las uvas.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención las figuras			
Colorea las cinco diferencias de las uvas			

Hoja de trabajo

Identificar las cinco diferencias y colorear las uvas.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 9: Diferencias en el payaso

OBJETIVO: Encontrar las diferencias en los dibujos para desarrollar la atención y concentración.

Desarrollo:

- Presentar el cartel
- Observar detenidamente los gráficos
- Clasificar formas, colores
- Determinar sus características
- Señalar las diferencias de cada gráfico
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos dibujarán accesorios relacionados al payaso.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Crayolas

Consigna: Encontrar las cinco diferencias y colorear al payaso.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención las figuras			
Colorea las cinco diferencias del payaso			

Hoja de trabajo

Identificar las cinco diferencias y colorear al payaso.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 10: Diferencias en el tractor

OBJETIVO: Identificar las características de las imágenes de los tractores para el desarrollo de la atención y concentración.

Desarrollo:

- Presentar el cartel de las seis diferencias
- Observar detenidamente el gráfico
- Indicar las características
- Señalar las diferencias de cada gráfico
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Escribir las diferencias encontradas.
- Formar frases relacionadas a cada palabra.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Crayolas

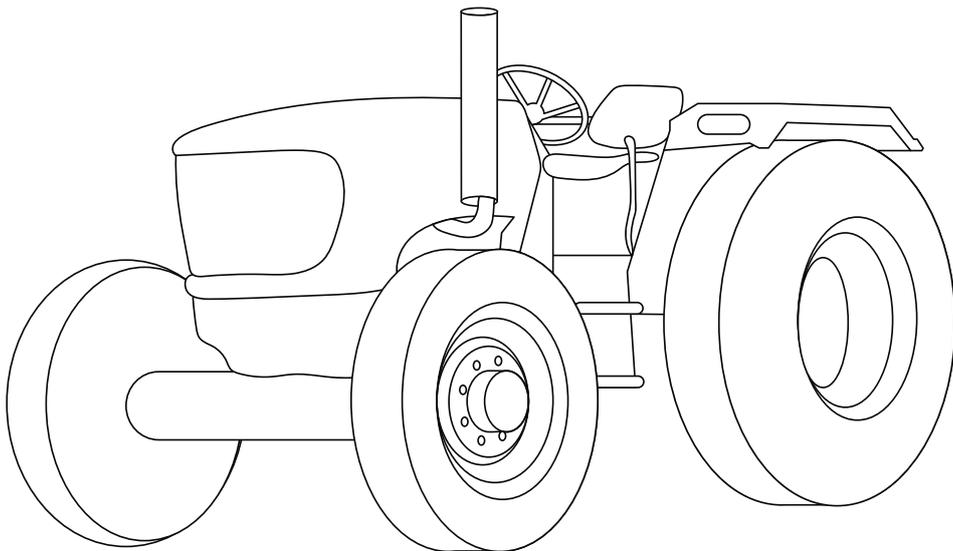
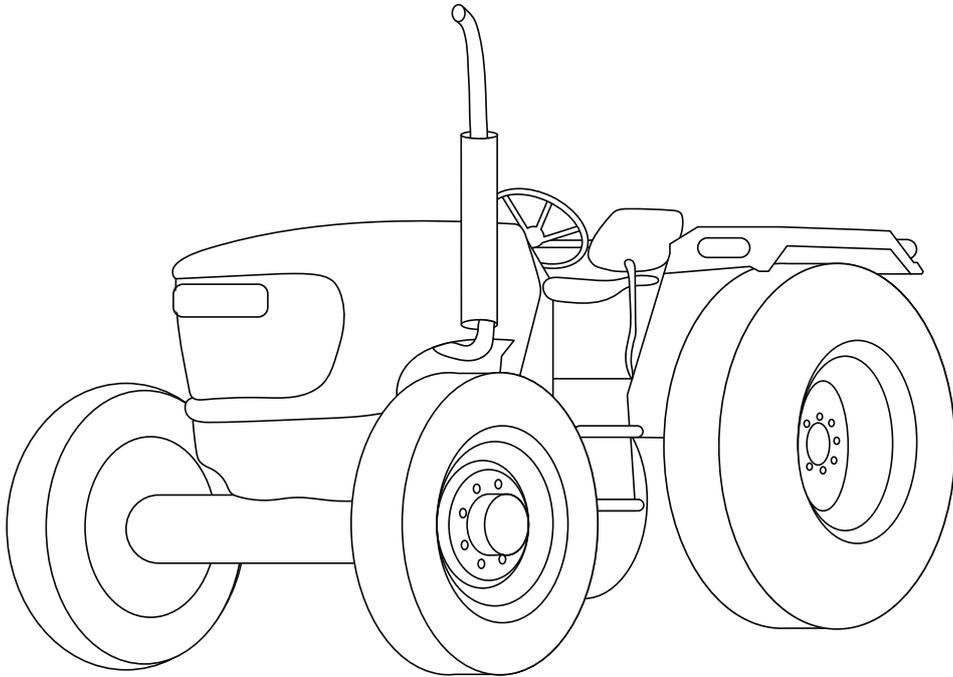
Consigna: Encontrar las seis diferencias en el gráfico y colorearlo.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención las imágenes del tractor			
Encuentra las seis diferencias del tractor y colorea			

Hoja de trabajo

Identificar las seis diferencias y colorear el tractor.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 11: Relacionar la pareja

OBJETIVO: Relacionar imágenes para desarrollar procesos de atención.

Desarrollo:

- Presentar el cartel
- Observar detenidamente los gráficos
- Asociar los gráficos
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos asociaran en gráficos investigados.
- Formular oraciones con los gráficos asociados encontradas.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Lápices

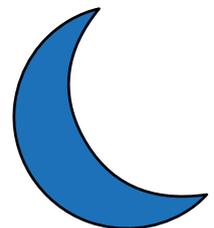
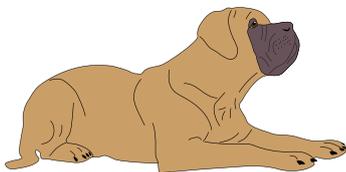
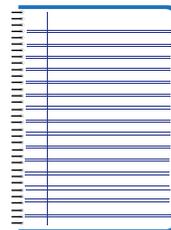
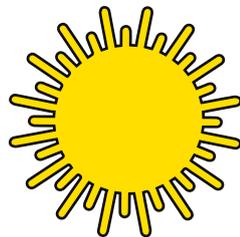
Consigna: Unir las dos imágenes que tienen algo en común e indicar porque las ha unido.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica las imágenes con algo en común			
Une con líneas las imágenes con algo en común			

Hoja de trabajo

Unir las dos imágenes que tienen algo en común e indicar porque las ha unido.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

| Asociación visual

Tarea que consiste en sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros. Es una actividad muy mecánica, que exige sobre todo concentración, ritmo de trabajo y persistencia al seguir una instrucción dada: resistencia a la fatiga.

La realización que puede haber entre los dibujos o los símbolos puede ser variada.

Ejercicio 12: Encontrar al intruso

OBJETIVO: Identificar el intruso para mejorar la atención y concentración.

Desarrollo:

- Presentar el cartel
- Observar detenidamente los objetos presentados
- Señalar el intruso de cada conjunto de gráficos
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán el significado de intruso.
- Escribir el significado de intruso.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Diccionario
- Esferos

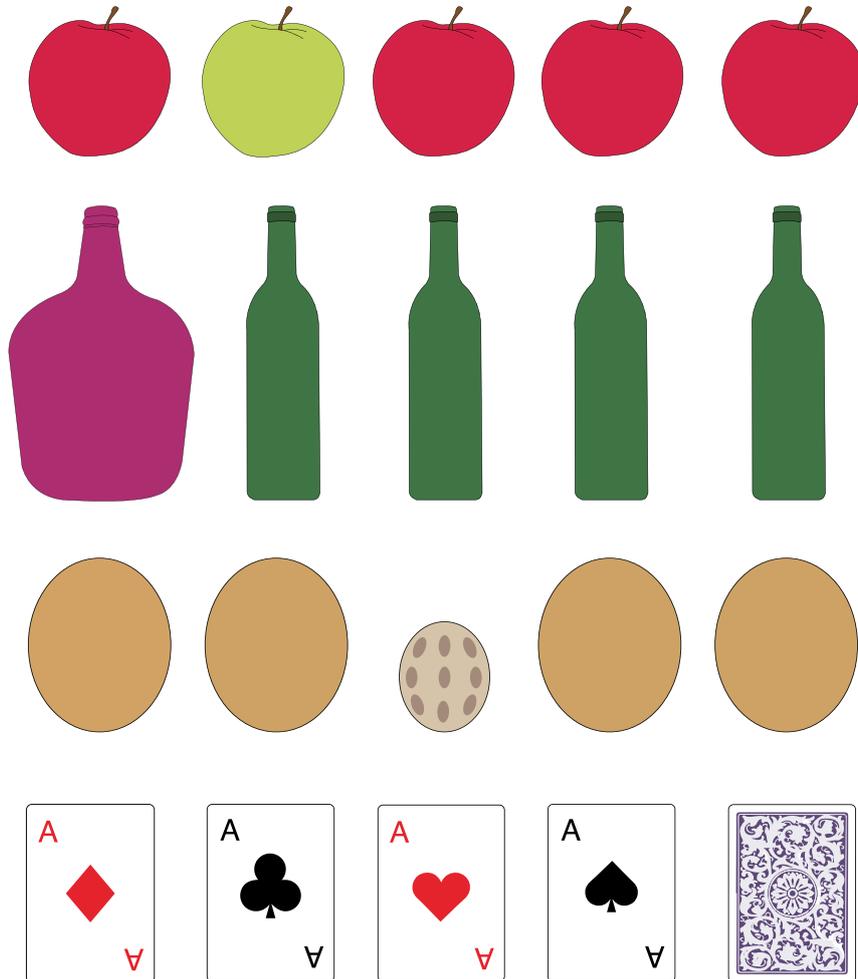
Consigna: Encontrar la pareja para mejorar la atención y concentración de los niños con dificultades en su comportamiento.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención las imágenes de la lámina			
Identifica la figura diferente en cada fila			

Hoja de trabajo

Identificar la figura intrusa. De las 4 imágenes hay una que no debería estar e indicar el por qué.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

| Identificación de intrusos

Son actividades en las que el niño debe de reconocer entre un conjunto de figuras cual es la que no debería estar y decir el porqué. La sutileza del intruso va a configurar el nivel de dificultad de la actividad.



| Laberintos

Esta técnica de seguir el camino correcto para salir de un laberinto a más de ser muy buena en focalizar de la atención, mejora la concentración y también el control de la hiperactividad. Los estudiantes pueden adquirir otras destrezas como:

- Psicomotricidad fina
- Grafo motricidad
- Percepción y memoria visual
- Orientación espacial

Además de ser una actividad lúdica entretenida, la representación de los laberintos se ha convertido en un juego que aparece en muchas revistas infantiles. Los niños deben iniciar un trazo en la entrada del laberinto y continuar hasta encontrar la salida.

Los laberintos son un espacio creado de manera artificial con diversas calles y encrucijadas para que la persona que se adentre en él resulte confundida y no logre hallar la salida.

Es común que nos encontremos con juegos que consisten en laberintos. Uno de los más entretenidos en donde los participantes deben hallar la salida en un espacio que está todo lleno de enredos. Esta situación genera muchas confusiones y es habitual que uno se equivoque de ruta creyendo haber encontrado la salida del mismo.

Ejercicio 13: Sigue el camino

OBJETIVO: Resolver laberintos para el desarrollo de la atención en niños con hiperactividad.

Desarrollo:

- Presentar el cartel con el laberinto
- Observar detenidamente el laberinto
- Comentar su estructura
- Realizar varios intentos
- Resolver el laberinto
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos coleccionarán laberintos de periódicos y revistas.
- Elaborar laberintos personificados.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Revistas
- Periódicos
- Lápices de color

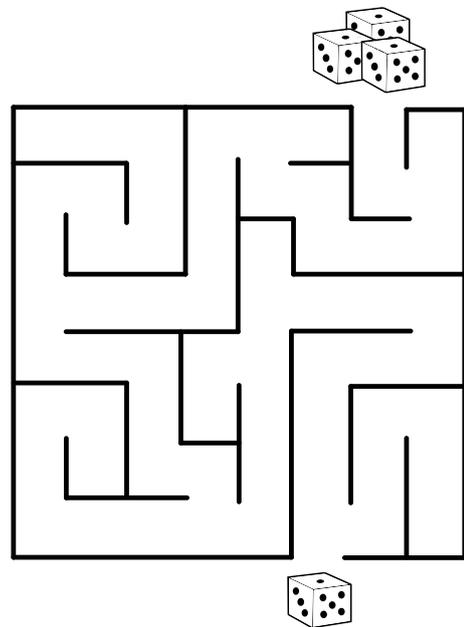
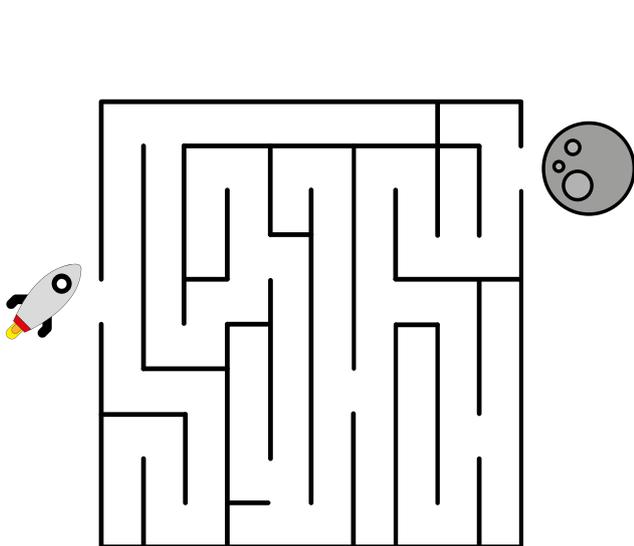
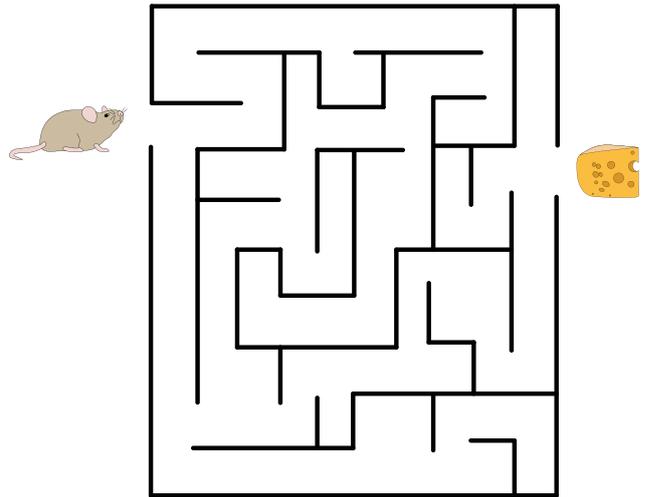
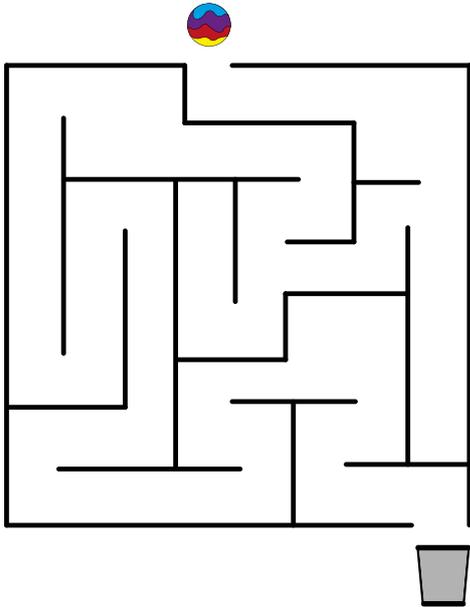
Consigna: Seguir con su lápiz el camino correcto empezando en la parte superior de la hoja que es la entrada al laberinto hasta llegar a la parte inferior de la hoja que es la salida del laberinto.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Presta atención al laberinto			
Encuentra el camino correcto del laberinto			

Hoja de trabajo

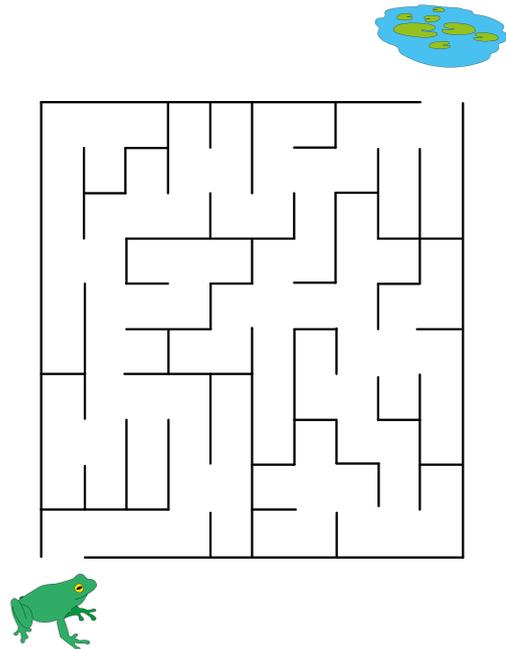
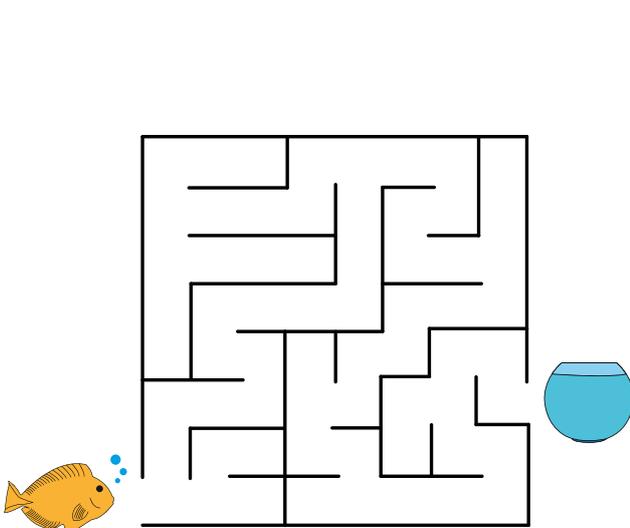
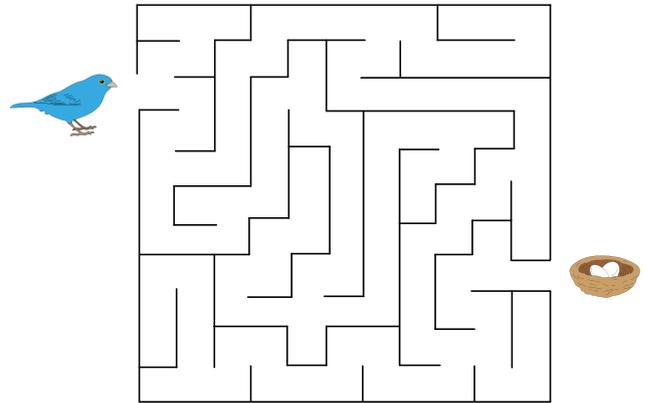
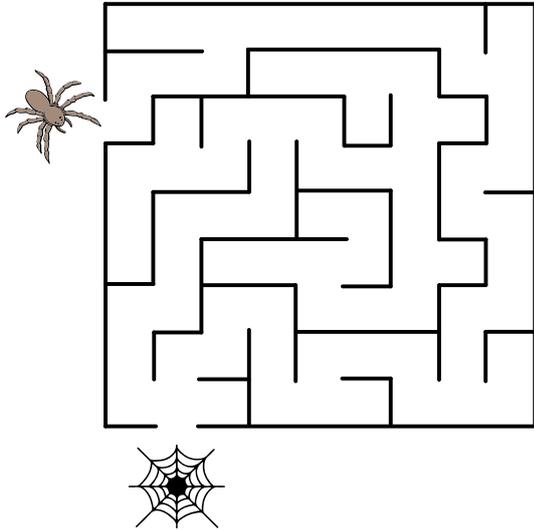
Seguir el camino de los diferentes laberintos.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Hoja de trabajo

Seguir el camino de los diferentes laberintos.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

| Sopa de letras

Una de las técnicas más utilizadas en el control de la hiperactividad y el incremento de la atención y concentración es la resolución de juegos de sopa de letras.

El objetivo de esta técnica es aumentar los periodos de tiempo de atención, concentración y disminuir la hiperactividad de una manera entretenida.

La sopa de letras es un juego que consiste en descubrir un número determinado de palabras enlazando estas letras de forma horizontal, vertical o diagonal y en cualquier sentido, tanto de derecha a izquierda como de izquierda a derecha, y tanto de arriba a abajo, como de abajo a arriba. En las instrucciones se especifica que palabras buscar, se puede presentar un listado de palabras a encontrar.

La temática de las palabras que deseamos entrar puede variar de acuerdo a que tema queremos fortalecer, por ejemplo: pueden ser los días de la semana, nombres de frutas, nombres de animales domésticos, nombres de plantas, etc.

Las palabras se pueden esconder en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal, al derecho o al revés, lo importante es que estén ubicadas de tal forma que sea imperceptible a simple vista.

Las sopas de letras son positivas por varias razones: ayudan a los niños a adquirir nuevos conceptos, por tanto, amplían su vocabulario, disfrutan con el desafío de encontrar las palabras, mejora también su nivel de comprensión. Por otra parte, una sopa de letras también ayuda al niño a fijar su memoria visual e incrementa sus periodos de atención y concentración. Sería recomendable que los niños se acostumbren a resolver sopas de letras y crucigramas como parte de su formación escolar independientemente de su necesidad educativa.

La sopa de letras es un pasatiempo inventado por *Pedro Ocón de Oro*, que surgió como una actividad recreativa, pero las investigaciones científicas relacionadas con su aplicación han sido que gran ayuda en la intervención psicopedagógica de niños, niñas y adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

Ejercicio 14: Identificar letras

OBJETIVO: Motivar a los niños para resolver sopa de letras para desarrollar la atención y concentración.

Desarrollo:

- Presentar el cartel con la sopa de letras
- Observar la forma de las letras
- Identificar las iguales y las que no son iguales
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán palabras en sopas de letras en diarios y revistas.
- Pintar palabras escondidas en sopas de letras.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Revistas
- Periódicos
- Lápices de color

Consigna: Contabilizar las letras que hay en la tabla de acuerdo al modelo.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica letras similares en la sopa de letras			
Cuenta y escribe la cantidad correcta de letras			

Hoja de trabajo

Contabilizar las letras que hay en la tabla.

Matriz de Letras									
p	q	d	b	q	p	q	p	b	q
n	g	b	n	w	n	w	n	n	w
b	q	p	q	d	b	q	p	q	d
n	w	n	g	b	n	p	q	p	q
p	q	d	b	q	p	n	g	n	g
n	g	b	n	w	n	d	b	d	b
b	q	p	q	d	b	b	n	b	n
n	w	n	g	b	n	p	q	p	q
p	q	d	b	q	p	n	g	n	g
n	g	b	n	w	n	d	b	d	b

Letras							
p	b	d	q	g	q	n	w

Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 15: Diferenciar letras

OBJETIVO: Diferenciar características de las letras para desarrollar la atención y concentración de los estudiantes.

Desarrollo:

- Reconocer letras en el aula de clase
- Presentar el cartel con la sopa de letras
- Observar la forma de las letras
- Identificar las iguales y las que no son iguales
- Extraer diferencias y semejanzas
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán palabras en sopas de letras.
- Pintar palabras en sopas de letras.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Lápices de colores

Consigna: Señalar la hoja de acuerdo al modelo de letras presentado.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica letras similares en la sopa de letras			
Cuenta y escribe la cantidad correcta de letras			

Hoja de trabajo

Contabilizar las letras que hay en la tabla.

Matriz de Letras									
p	p	q	d	p	p	q	d	p	p
p	q	p	q	p	q	p	q	p	q
n	g	n	g	n	p	q	n	n	g
d	b	d	b	p	n	n	w	n	b
b	n	p	q	n	b	p	n	q	n
p	p	n	g	p	n	w	b	g	q
n	n	d	b	n	b	p	n	b	g
p	n	p	q	n	n	w	b	n	p
p	p	n	g	p	q	p	q	p	q
n	g	n	g	n	g	n	g	n	g

Letras							
p	b	d	q	g	p	n	w

Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 16: Contabilizar letras

OBJETIVO: Diferenciar características de las letras para el desarrollar la atención de los estudiantes.

Desarrollo:

- Presentar el cartel de una sopa de letras
- Observar diferentes tipos de letras
- Observar detenidamente cada tipo de letra
- Contabilizar las letras de acuerdo al modelo presentado
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos buscarán palabras con las letras encontradas.
- Formular frases y oraciones.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Crayolas

Consigna: Contabilizar las letras que hay en la tabla.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Identifica letras en forma horizontal y vertical			
Cuenta y escribe la cantidad de letras existentes en forma vertical y horizontal			

Hoja de trabajo

Contabilizar las letras **P** que hay en cada fila y columna.

Matriz de Letras

	01	02	03	04	05	06	07	08	
A	q	d	n	p	g	p	p	d	A
B	p	w	p	b	n	q	d	p	B
C	p	n	b	n	q	p	w	n	C
D	q	p	w	q	b	p	n	b	D
E	b	w	n	b	n	g	d	n	E
F	p	g	d	n	n	p	d	q	F
G	n	g	d	n	p	w	n	b	G
H	g	d	n	p	n	g	d	n	H
	01	02	03	04	05	06	07	08	

Columnas

01	02	03	04	05	06	07	08

Filas

A	B	C	D	E	F	G	H

Fuente: Andujar
 Elaborado por: Mario Cisneros A.
 Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ejercicio 17: Las frutas

OBJETIVO: Desarrollar la atención mediante la resolución de sopas de letras para controlar la hiperactividad.

Desarrollo:

- Presentar el cartel con la sopa de letras de frutas
- Observar detenidamente el nombre de las frutas
- Asesorar a estudiantes que presentan dificultad
- Pintar las letras de las palabras encontradas
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos ordenarán alfabéticamente las palabras encontradas.
- Elaborar otras sopas de letras.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Lápices de colores

Consigna: Pintar de colores los nombres de las frutas encontradas, luego ordenarlas alfabéticamente.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención la sopa de letras			
Identifica los nombres de frutas inmersos en la sopa de letras			

Hoja de trabajo

En esta sopa de letras se encuentran escondidas dieciocho frutas:

Uva, pera, chirimoya, coco, dátil, kiwi, higo, plátano, melocotón, mora, piña, manzana, mango, pomelo, nuez, ciruela, melón y frambuesa.

O	A	N	A	Z	N	A	M	F
N	Ñ	U	A	M	O	R	A	R
A	I	E	R	L	T	C	L	A
T	P	Z	E	N	O	L	E	M
A	O	M	P	C	C	I	U	B
L	O	G	O	U	O	T	R	U
P	G	R	N	V	L	A	I	E
K	I	W	I	A	E	D	C	S
C	H	I	R	I	M	O	Y	A

Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ordenar las palabras en forma alfabética:

Ejercicio 18: Días de la semana

OBJETIVO: Desarrollar la atención mediante la resolución de sopas de letras de los días de la semana y controlar la hiperactividad.

Desarrollo:

- Presentar el cartel con la sopa de letras de los días de la semana
- Observar detenidamente el nombre de los días de la semana
- Asesorar a estudiantes que presentan dificultad
- Pintar las letras de las palabras encontradas
- Felicitar por los trabajos realizados

Graduación de dificultades:

- Los niños de otros años básicos ordenarán alfabéticamente los días de la semana.
- Elaborar otras sopas de letras con los meses del año.

Materiales:

- Cartel
- Hojas
- Lápices de colores

Consigna: Encontrar y colorear los días de la semana los días de la semana, luego ordenar alfabéticamente.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Observa con atención la sopa de letras			
Identifica nombres de días de la semana inmersos en la sopa de letras			

Hoja de trabajo

En esta sopa de letras se encuentran escondidos los siete días de la semana:

Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado y domingo.

M	I	N	G	O	A	M	A	N
A	I	S	E	T	R	A	J	T
R	E	E	E	S	E	S	U	I
T	T	T	R	V	I	E	R	N
E	R	R	E	C	E	N	E	G
S	A	B	A	D	O	U	U	A
O	M	I	N	G	O	L	J	N
D	O	M	I	N	G	O	E	E
A	M	V	I	E	R	N	E	S

Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Ordenar las palabras en forma alfabética:



CAPÍTULO 2

EJERCICIOS DE RELAJA- CIÓN O AUTOCONTROL DE LA IMPULSIVIDAD

| Ejercicios de relajación o autocontrol de la impulsividad

En el diseño de estas actividades hay que tener en cuenta que el niño hiperactivo no suele centrarse durante muchos minutos en una misma tarea, por lo que ésta ha de ser clara, breve y fácil de ejecutar si se quiere obtener buenos resultados. Están orientadas básicamente para incrementar la inhibición muscular, la relajación, el control corporal y la atención.

Todo el mundo coincidirá en señalar que la relajación es un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general. Desde la psicología de las emociones, la relajación ha sido entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario.

Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo su principal mecanismo de acción la activación del sistema nervioso parasimpático. Sea como fuere, lo importante es que conocer y aplicar estas técnicas supone un potente recurso para combatir las emociones negativas y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

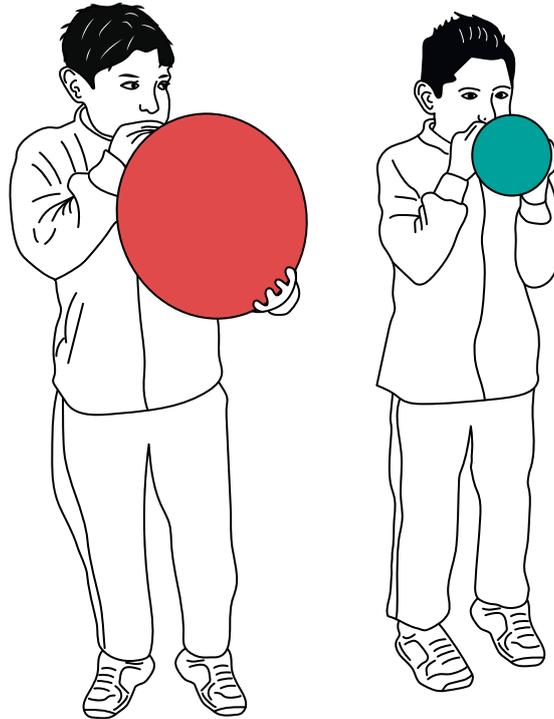
Durante la niñez, son los padres y docentes los que deben guiar y supervisar las distintas técnicas, no obstante, a medida que el niño va aprendiendo y haciéndose mayor puede ir las practicando él mismo e incorporarlas como un mecanismo habitual para afrontar diversas situaciones de estrés. Practicar técnicas de relajación desde la niñez supone, además, crear unos espacios de interacción *padres - hijos* y afianzar vínculos afectivos.

Ejercicio 1: Como un globo

OBJETIVO: Controlar la impulsividad mediante ejercicios de respiración.

Materiales:

- Globos de colores



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen (respiración diafragmática).
- Este último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento.
- Después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Respira adecuadamente			
Infla los globos en el tiempo esperado			

Ejercicio 2: Grita las vocales

OBJETIVO: Disminuir la hiperactividad mediante ejercicios de respiración dinámica.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

Los participantes deben tomar todo el aire que puedan en sus pulmones y luego gritar la vocal que se le pide por ejemplo exhalar gritando la letra **A**, tomar de nuevo aire y exhalar gritando la letra **E**, así sucesivamente hasta completar las cinco vocales.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Respira adecuadamente			
Grita las vocales en el tiempo deseado			

Ejercicio 3: Burbujas

OBJETIVO: Disminuir la hiperactividad mediante ejercicios de respiración dinámica.

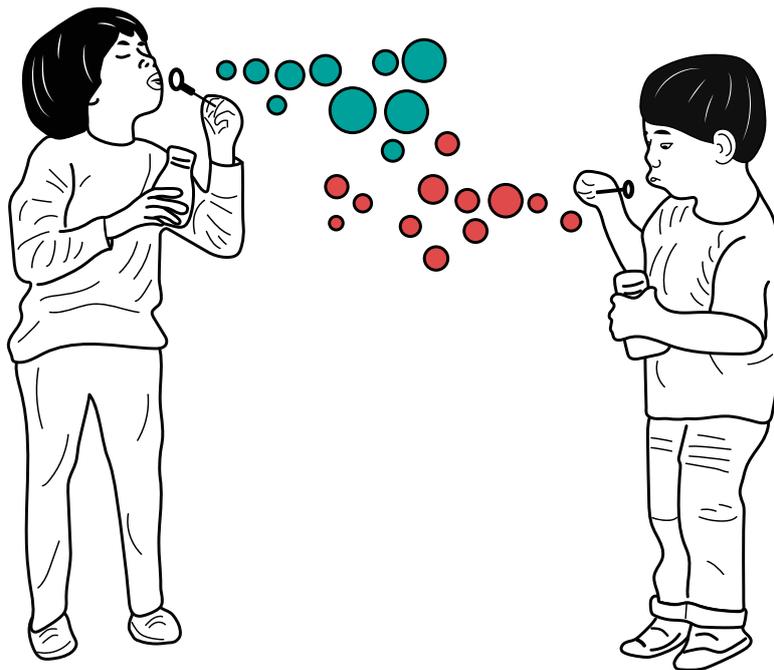
Materiales:

- Sorbete
- Vaso con solución jabonosa

Desarrollo:

Cada participante debe tener un vaso con solución jabonosa un sorbete, a la cuenta de tres deben tomar todo el aire que puedan y exhalar el aire controladamente por el sorbete que estará previamente introducido en el vaso produciendo burbujas por el efecto de la solución jabonosa.

Esta acción se repetirá varias veces.



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Evaluación:

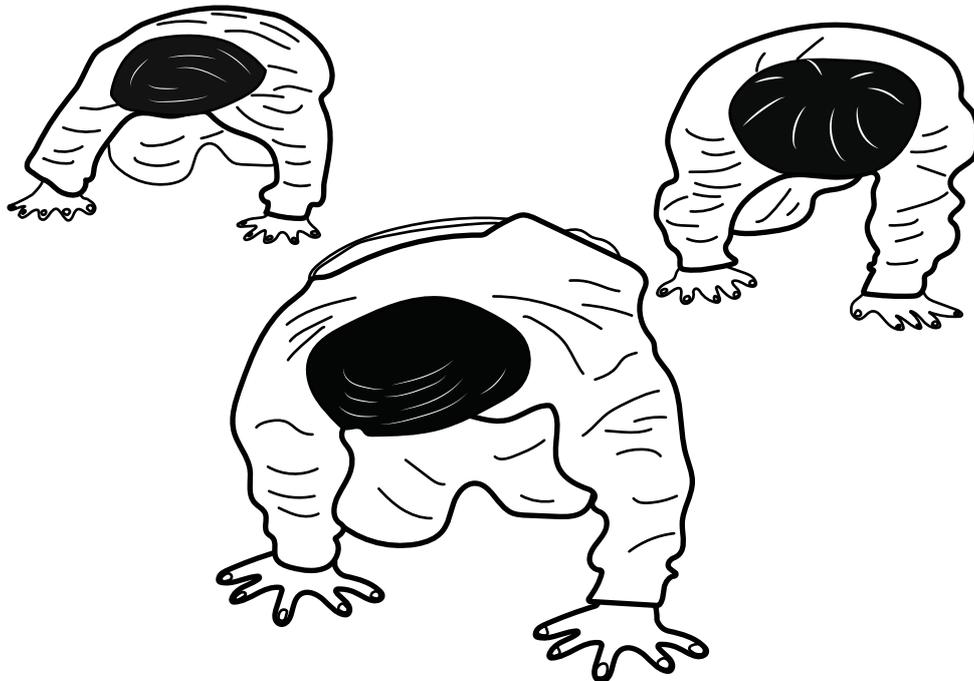
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Controla la respiración			
Demuestra tranquilidad al producir burbujas			

Ejercicio 4: Tortuga se esconde

OBJETIVO: Desarrollar la atención mediante ejercicios de respiración y expiración para mejorar la relajación muscular progresiva.

Desarrollo:

- Tumbados boca abajo.
- Somos una tortuga que va a ir escondiendo su cabeza y replegando sus patas, hasta que sólo se vea el caparazón.
- El niño debe haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello.
- A continuación sale el sol y la tortuga vuelve a asomar muy despacio su cabeza, al tiempo que va estirando las extremidades, dejándolas distendidas y relajadas.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

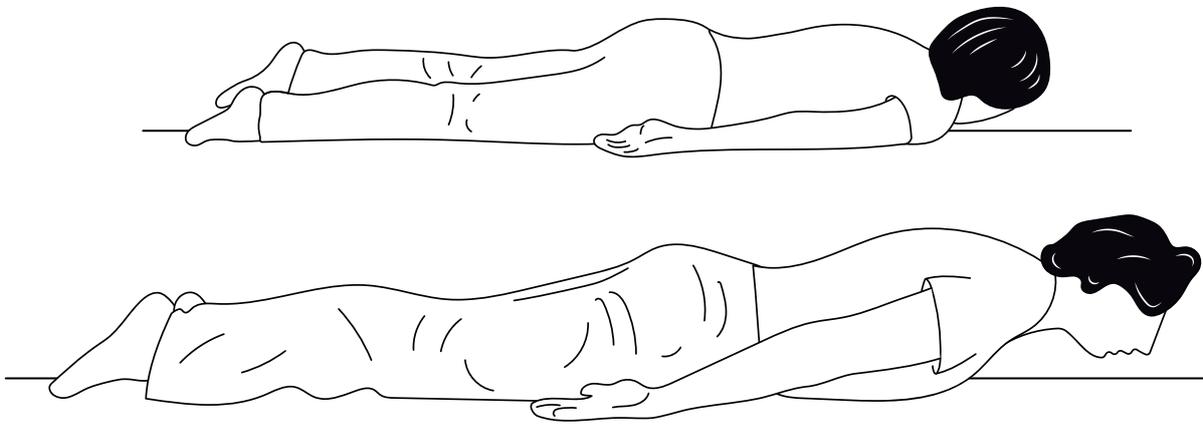
Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Presta atención a la actividad de relajación			
Controla el relajamiento muscular de su cuerpo			

Ejercicio 5: Carrera de Caracoles

OBJETIVO: Desarrollar la atención mediante ejercicios de respiración y expiración para mejorar la relajación muscular progresiva.

El adulto y el pequeño van a competir en una carrera, como si fueran caracoles. Pero como es una prueba muy especial, el ganador es el que llega el último, de manera que irán avanzando a cámara lenta, ejercitándose en movimientos sumamente lentos, y en el autocontrol de la impulsividad. Paradójicamente en esta ocasión aprenderá que la recompensa llega cuando uno es capaz de enlentecer sus movimientos y ser consciente de los músculos que hay que tensar en cada tramo.



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrado por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Tumbados boca abajo.
- Son caracoles que van a competir en una carrera.
- Los niños deben haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello.
- A continuación empieza la competencia y el ganador es el participante que llega en último lugar.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Presta atención a la actividad de relajación			
Controla el relajamiento muscular de su cuerpo			

CAPÍTULO 3

TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN GRUPAL

| ¿Qué son las técnicas de integración grupal?

Las dinámicas de grupo son un instrumento de liberación que posibilita un intercambio de experiencias y sentimientos. Conlleva un acercamiento entre personas lo que permite conocer mejor al resto, superar trabas emocionales y sociales e integrarse a las realidades de otros. Implica también, un desarrollo de habilidades de expresión y transmisión de ideas y opiniones, lo que repercute en las capacidades comunicativas de los alumnos.

| ¿Cómo favorece a la integración grupal?

El encuentro que se da en las dinámicas grupales, favorece el diálogo y la generación de climas de confianza y aceptación, lo que hace que sea una buena instancia para tratar temas difíciles, como problemas sociales, éticos, morales, ideológicos o valóricos.

| ¿Por qué es importante?

Finalmente ayuda a la formación de una escucha crítica, de sentimientos de empatía, de argumentación, de aceptación de otras realidades y de respeto a la diversidad en los alumnos.

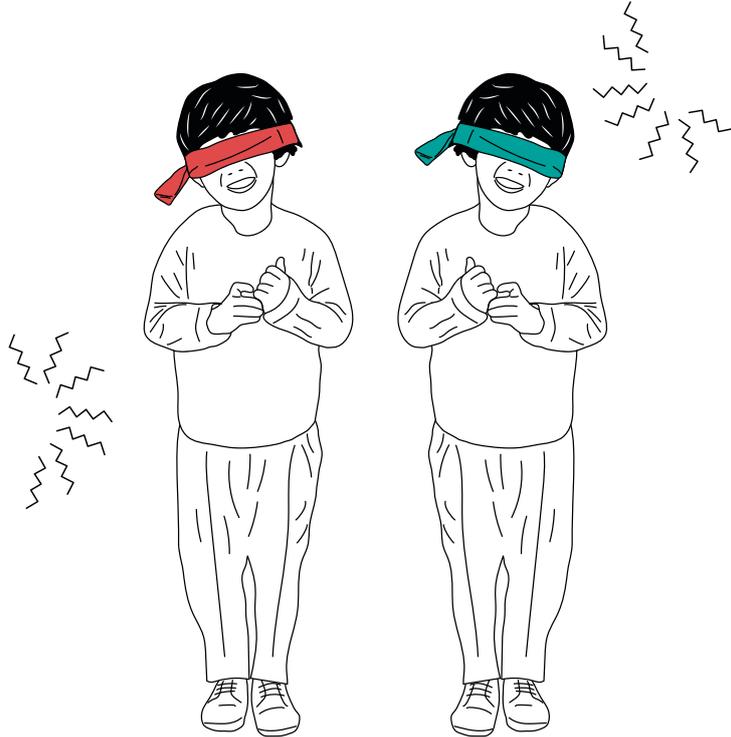
Existen varios tipos de dinámicas grupales, dependiendo de los objetivos que se pretendan conseguir. También hay que considerar diversas variables antes de organizarlas, por ejemplo, edad de los participantes, número, espacio, conocimiento entre ellos, etc.

Dinámica 1: Identificando la fuente sonora

OBJETIVO: Ayudar a los niños a ganar confianza en sus movimientos aunque no vean.

Materiales:

- Silbato
- Tambor
- Pañuelos
- Pandereta



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Todos los niños con los ojos vendados menos uno que es el *ruidoso*.
- Al que intentan cazar los demás, el primero que lo hace, pasa a hacer de *ruidoso*.
- El *ruidoso* se desplaza lentamente y haciendo distintos ruidos.
- Se marca una zona determinada de la que no se puede salir.

Evaluación:

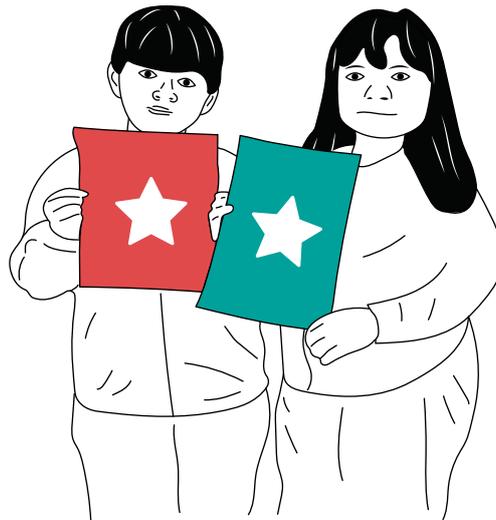
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Presta atención a la actividad grupal			
Identifica la fuente sonora			

Dinámica 2: Dibujar en equipo

OBJETIVO: Incentivar la capacidad creativa y la rapidez de pensamiento.

Materiales:

- Un lápiz o rotulador por equipo
- 5 o más pliegos de papel por equipo



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Se hacen equipos según el número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de 6 participantes por equipo).
- Estos equipos se forman en fila, un equipo junto al otro, dónde el primero de cada fila tiene un rotulador o lápiz.
- Frente a cada equipo, a unos 7 o 10 metros se coloca un pliego de papel u hoja grande.
- El juego comienza cuando el animador nombra un tema, por ejemplo: *la ciudad*,
- Luego el primero de cada fila corre hacia el papel de su equipo con un rotulador en la mano y comienza a dibujar sobre el tema nombrado, en este caso *la ciudad*, luego de 10 segundos el animador grita ¡*Ya!*, y los que estaban dibujando corren a entregar el rotulador al segundo de su fila que rápidamente corre a continuar el dibujo de su equipo, luego de 10 segundos.
- El juego termina cuando el animador lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor dibujó sobre el tema nombrado.

Evaluación:

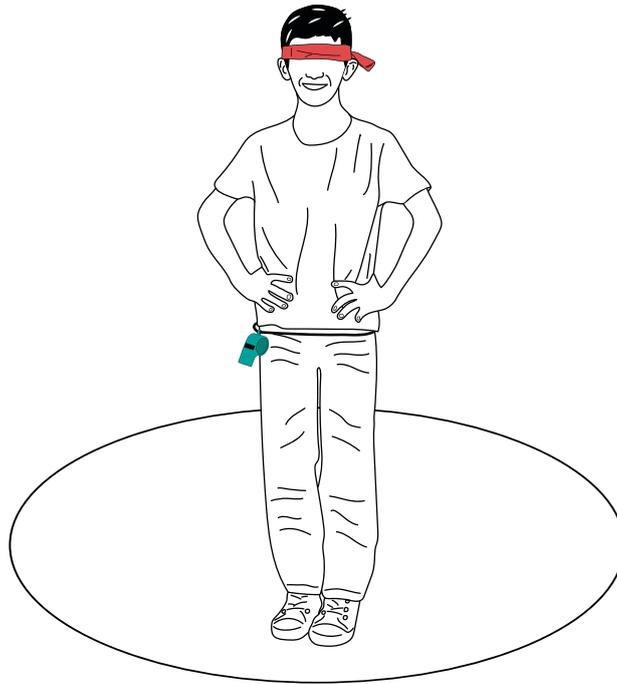
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Se integra en la dinámica grupal			
Ejecuta la actividad solicitada			

Dinámica 3: Pitador

OBJETIVO: Controlar la impulsividad jugando.

Materiales:

- Silbato
- Pañuelo



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado de la cintura.
- Un equipo, partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído.
- Si el jugador del centro toca al jugador que se acerca éste último queda eliminado. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando; de lo contrario el juego pierde interés.

Evaluación:

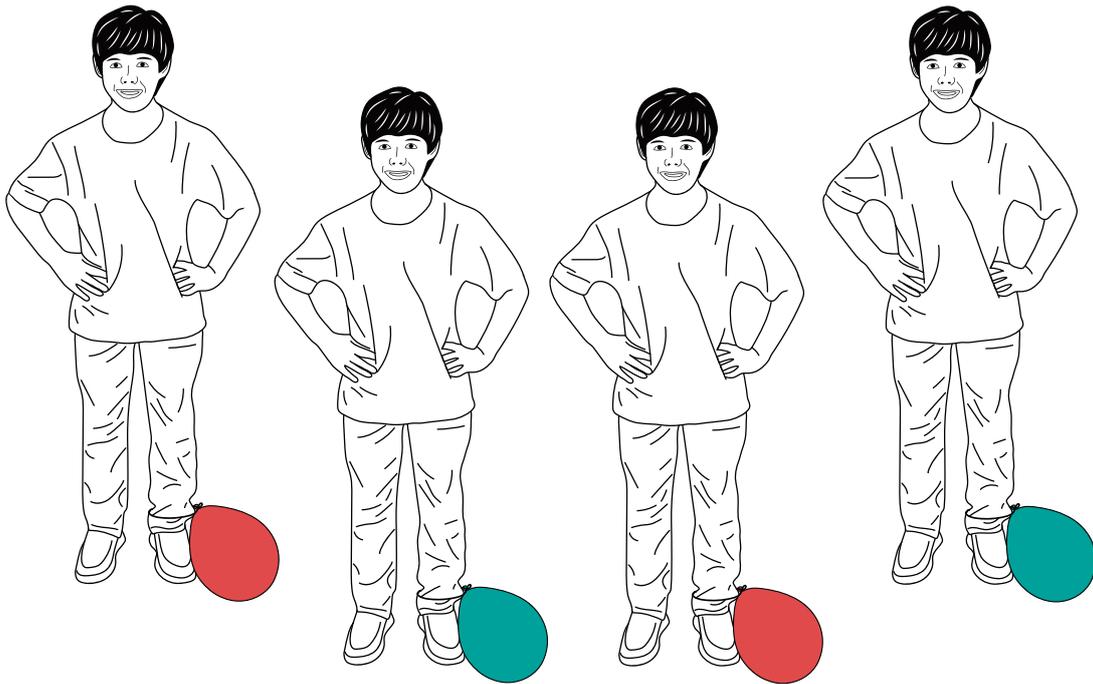
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Participa en la dinámica grupal			
Controla sus impulsos al tocar a su compañero			

Dinámica 4: Batalla de los globos.

OBJETIVOS: Controlar la ansiedad de los participantes.

Materiales:

- Un globo por participante



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

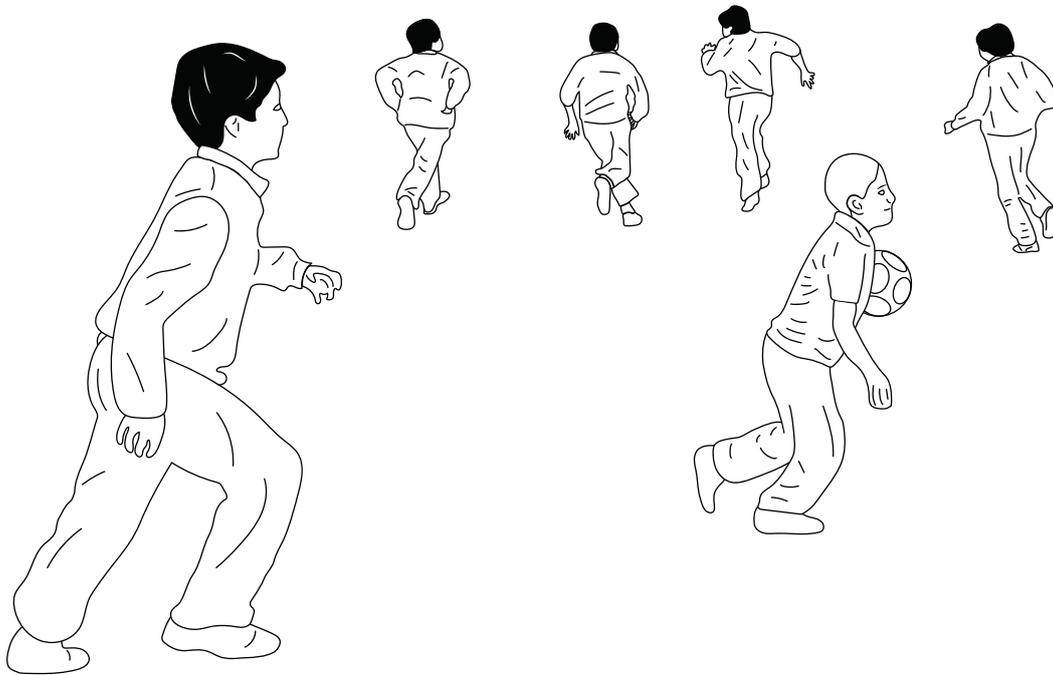
- Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente unos 10 centímetros.
- El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo.
- Al participante que le revienta el globo queda eliminado.
- Continúa la actividad hasta que solo quede un participante con el globo.
- Controlar la ansiedad de los niños que participan.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Participa en la batalla de los globos			
Controla la ansiedad por llegar al objetivo del juego			

Dinámica 5: Matamoscas

OBJETIVO: Fomentar la cooperación.



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Todos los participantes se ubican en un extremo de un terreno previamente delimitado.
- El animador nombra a un participante que se ubicará en el medio del terreno, a su indicación todos los participantes deberán correr hacia el otro extremo.
- Los participantes que sean atrapados por éste deberán tomarse de las manos y, sin soltarse, tratarán de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno.
- Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado.

Evaluación:

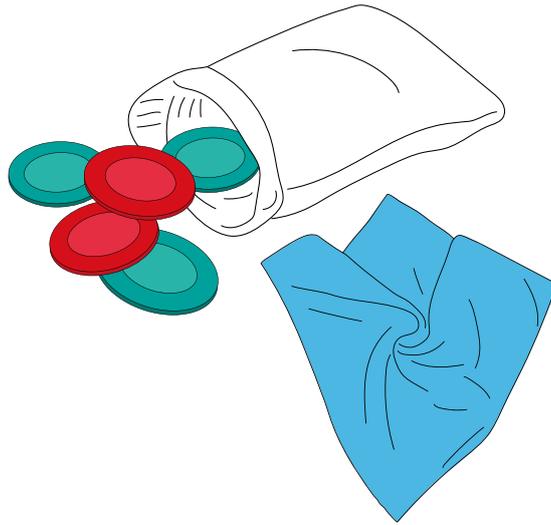
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Se integra en la dinámica			
Coopera en la actividad grupal			

Dinámica 6: Rescate del Tesoro

OBJETIVO: Fomentar el juego en equipo.

Materiales:

- Un pañuelo
- Una bolsa con cosas pequeñas (fichas, monedas, etc.) que serán el tesoro.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Los equipos atacantes usarán un pañuelo entallado atrás (en el pantalón).
- Los atacantes deben llegar al tesoro y sacar 1 ficha del tesoro para llevarla a su guarida. Deben tratar de que los defensores no les quiten el pañuelo que representa su vida.
- Al juntar 5 fichas en su guarida los atacantes pueden recuperar una vida.
- Los defensores entregan a un dirigente las vidas que le quitan a los atacantes, el mismo que está encargado de entregar las vidas que quieran recuperar los atacantes.
- Los defensores pueden tener una zona de la que no puedan salir.
- Además debe existir un círculo de 2 metros de radio alrededor del tesoro que delimite una zona prohibida para los defensores.
- El juego termina cuando no quedan fichas, no quedan atacantes vivos o después de ciertos minutos para luego hacer el recuento de puntos (1 punto por ficha y 5 puntos por vida).

Evaluación:

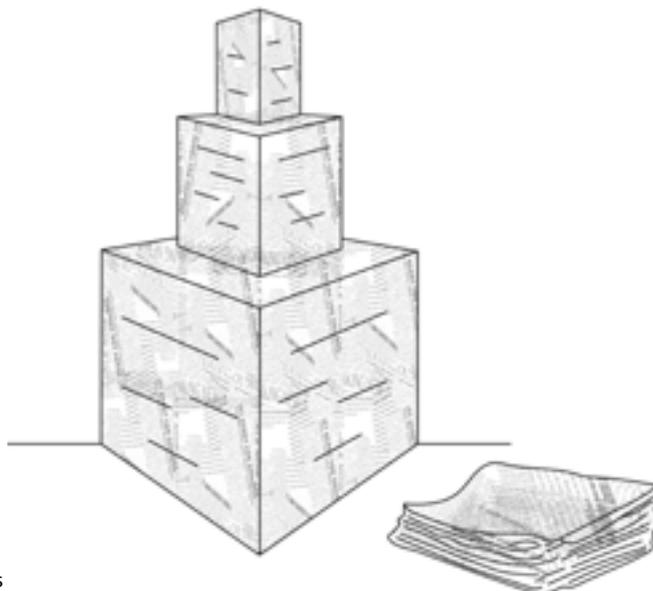
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Participa activamente en el juego			
Respeto las reglas del juego			

Dinámica 7: Torre de Papel

OBJETIVO: Fortalecer la integración de los estudiantes en equipos de trabajo.

Materiales:

- 1 pegamento en barra por equipo
- 2 - 3 diarios completos que se puedan usar



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros

Desarrollo:

- El responsable de la actividad pide a cada equipo construir: *Una torre alta, firme y hermosa.*
- No especifica nada más y se le entregan los materiales a cada equipo.
- Después de mas o menos 30 minutos se juntan los equipos y por votación se elige la que mejor cumple con las características solicitadas.
- Después el responsable de la actividad pide a los participantes que piensen que su equipo se construye igual que la torre que han presentado.

Evaluación:

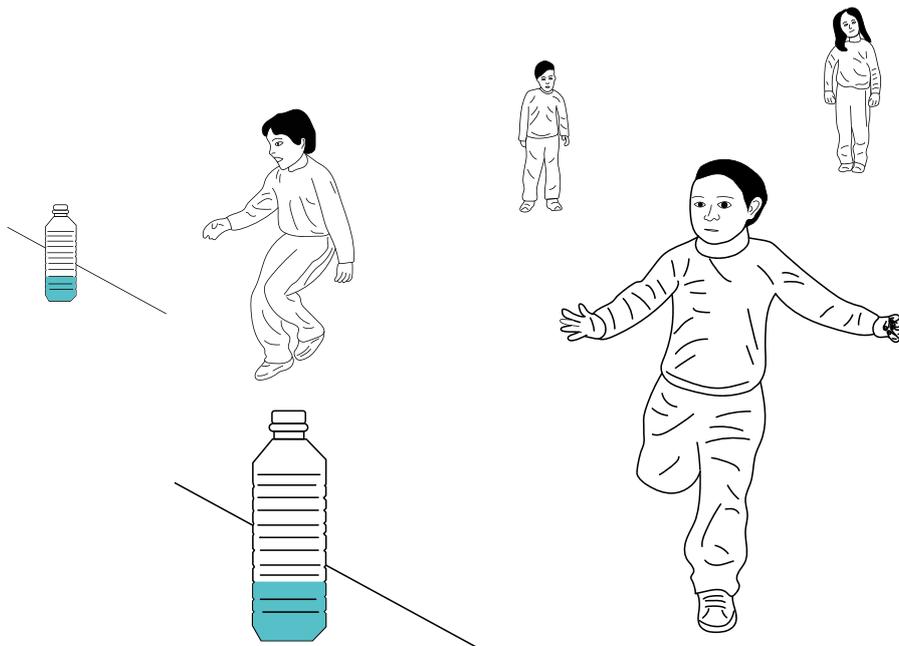
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Se integra en el trabajo grupal			
Cumple con las orientaciones del docente al construir la torre de papel			

Dinámica 8: Relévame

OBJETIVO: Fomentar el juego en equipo y remarcar la cooperación.

Materiales:

- Agua
- Botellas



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Habrá tantas botellas como grupos (pueden ser cartones de leche con la parte superior cortada). Las botellas estarán vacías y tendrán la misma capacidad.
- Cada botella distará de su equipo unos 10 metros.
- Los grupos dispondrán de algún recipiente con agua o canilla para poderse ir a llenar la boca.
- Cuando suena la señal, sale un jugador de cada equipo con la boca llena de agua. Al llegar a la botella, vierte en ella el agua que lleva y regresa corriendo.
- En cuanto ha llegado a donde está su equipo, sale otro jugador haciendo lo mismo.
- Gana el equipo que consigue llenar antes la botella.

Evaluación:

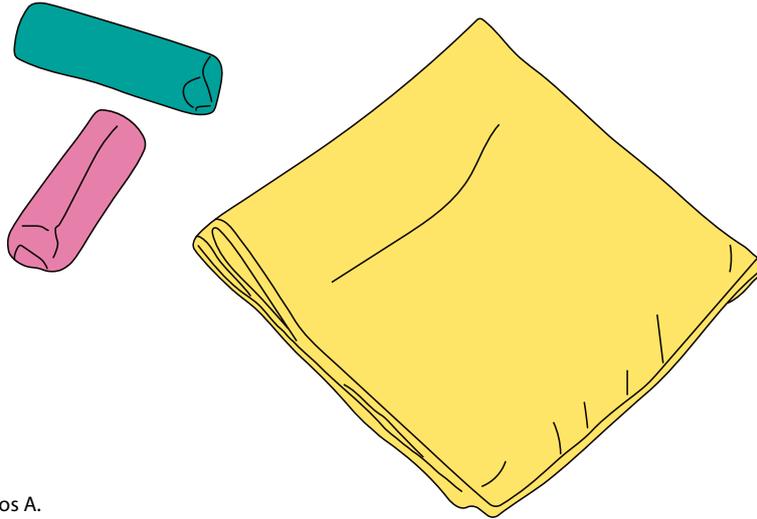
INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Colabora en la realización del juego			
Cumple las reglas del juego relévame			

Dinámica 9: Dos líneas y un pañuelo

OBJETIVO: Establecer orden de participación.

Materiales:

- Tiza
- Pañuelo



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

- Se escogen dos equipos, se traza una línea en el suelo, se colocan cada uno de los equipos a ambos lados de la línea a unos 5 metros o más de distancia de la misma, se coloca un pañuelo sobre la línea de manera que sobresalgan las puntas del mismo a ambos lados.
- Se le asigna un número a cada uno de los participantes de cada equipo, por ejemplo si son cinco jugadores por equipo existirá: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5.
- El animador estará dirigiendo el juego de manera que si él dice: *uno*, entonces saldrán los número *uno* de los dos equipos y trataran de agarrar el pañuelo y llevárselo.
- El jugador del equipo contrario, el que no alcance a agarrar el pañuelo, correrá tras de él que sí lo agarró y si lo toca antes que llegue a donde su equipo, pierde, si los jugadores se paran frente a la pañoleta y uno de ellos pone el pie después de la línea o pisa la línea, pierde, si uno de los jugadores toca al otro antes que el toque la pañoleta, pierde.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Se integra al juego			
Respetar turnos de participación			

Dinámica 10: Simón dice

OBJETIVO: Agilizar los reflejos.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

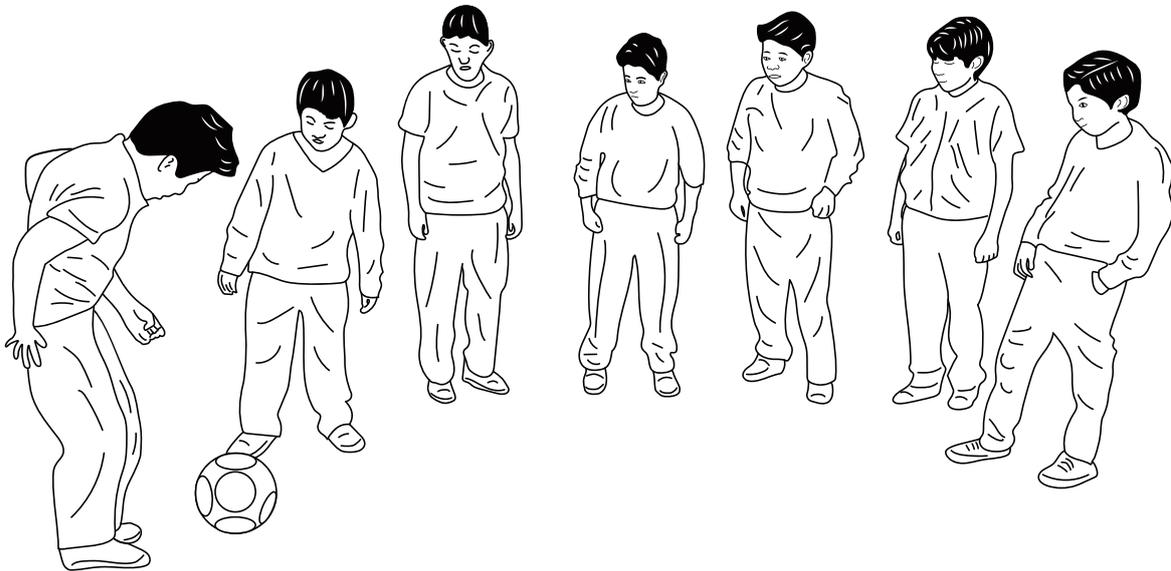
- Es un juego sencillo que puede ayudar a los niños con TDAH a concentrarse y seguir instrucciones.
- Un jugador toma el papel de *Simón* y da instrucciones a los otros jugadores como por ejemplo: *hay que tocarse la punta de la nariz* o *hay que pegar un salto y aplaudir*.
- Las instrucciones sólo se siguen si la frase comienza por *Simón dice...* Por ejemplo: *Simón dice que hay que tocarse la punta de la nariz*, si no comienzan con *Simón dice...* no hay que hacer lo que haya dicho.
- Los jugadores serán eliminados si no obedecen a una instrucción que haya empezado por *Simón dice...* o si obedecen una que no haya empezado con *Simón dice...*
- El jugador que asume el papel de *Simón* tiene que intentar eliminar a todos los jugadores lo antes posible.
- El ganador del juego es el que consiga seguir todas las instrucciones correctamente.
- Es importante que dejes que el niño con TDAH se mueva o haga pequeños descansos mientras realiza algún ejercicio de concentración, puesto que puede ser de gran ayuda para ellos.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Respetar turnos de participación			
Sigue instrucciones para juego			

Dinámica 11: Fútbol revisión

OBJETIVO: Evaluar los conocimientos adquiridos al jugador.



Fuente: Andujar

Elaborado por: Mario Cisneros A.

Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

Se juega igual que en el fútbol, con la variante de que cada vez que se tiene que cobrar algo (lateral, gol, etc.) Se les hace una pregunta sobre temas que hayan desarrollado en el año al equipo que cobró a favor, si contesta mal lo cobrado será para el equipo contrario.

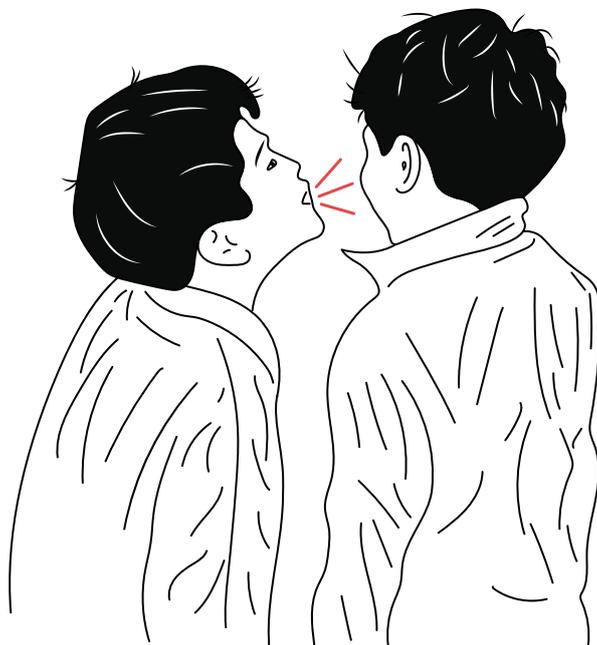
Es una buena forma de evaluar sin que los estudiantes se den cuenta y mantener siempre presente los conocimientos.

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Participa activamente en el juego			
Responde a las preguntas del juego			

Dinámica 12: Retransmitiendo la jugada

OBJETIVO: Mejorar la integración grupal de los participantes mediante el juego.



Fuente: Andujar
Elaborado por: Mario Cisneros A.
Ilustrador por: Alejandro Cisneros Flor

Desarrollo:

Se le explica que va a ir retransmitiendo en voz alta lo que vaya haciendo, y que tiene que lanzarse mensajes positivos, como si fuera su propio entrenador personal, tales como:

- *Bien, ¿qué es lo que tengo que hacer?*
- *Tengo que ...*
- *¡Espacio y con cuidado!*
- *Vale, lo estoy haciendo bastante bien.*
- *Recuerda: he de ir sin prisas*

Ante un error:

- *¡Vaya no creí que ... bueno no pasa nada!, sólo tengo que borrar.*
- *Aunque cometa un error puedo seguir haciéndolo lentamente y con atención.*
- *¡Acabé, lo hice, muy bien!*

Evaluación:

INDICADORES DE ATENCIÓN	CONTROL DE HIPERACTIVIDAD		
	ALTERNATIVAS		
	Muy Satisfactorio	Satisfactorio	Poco Satisfactorio
Pone interés a la actividad			
Respetar turnos de participación			

Otras formas de atender la hiperactividad

- Pedir al niño que pinte con lápices de color un papel, sin dejar espacios en blanco. Empezar este ejercicio con hojas de papel A4 e ir aumentando el tamaño hasta medio pliego. Es posible que, la primera vez que hace este ejercicio, el niño no pueda terminar el trabajo. Un adulto debe supervisar esta actividad y debe alentar al niño a completar toda la hoja. Es un ejercicio que debe hacerse cotidianamente, empezando dos veces por semana y aumentando paulatinamente hasta hacerlo a diario.
- Conseguir planchas de corcho y un punzón (sin punta, apropiado para niños). Pedir al niño que perfora toda la plancha, haciendo la mayor cantidad de huecos posible y lo más próximos entre sí. Igual que en el ejercicio anterior puede empezar con planchas pequeñas e ir aumentando el tamaño.

Cualquier actividad que realice un niño con trastorno de hiperactividad con déficit atencional (TDAH). Los padres deben estimularlo a terminar lo que ha comenzado, inclusive pueden premiar las conductas en las que demuestre constancia y concentración. No se recomienda castigar al niño ni retarlo por distraerse.

Es importante que los padres le den un ambiente de cariño y estabilidad, deben tener horarios y regularidad en las actividades como comer, dormir, ver televisión, realizar tareas, etc.

La hiperactividad con déficit atencional es un trastorno que amerita un tratamiento profesional.





| Bibliografía

Armstrong T. 2001. Síndrome de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad ADHD/ADHD. Estrategias en el aula. Argentina: Paidós.

Barkley R. 1998. Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. New York: Guilford.

Bower, H., & Hilgard, R. 2004. Teorías del aprendizaje. Teorías asociacionistas conductuales. Teorías cognoscitivas organizacionales. Capítulos 3, 4, 5 y 11. México: Trillas

Fernandez - Jaén A, Calleja-Pérez B. 2000. Trastorno de déficit de atención con hiperactividad hipomelanosia de Ito. Revista de Neurología. 31: S680-681.

First MB, et al. 1999. DSM-IV-R, diagnostique différentiel. Barcelona. p. 124.

Galves Flores JF, Rincón Salazar DA. 2008. Manejo clínico de pacientes con diagnóstico dual. Evaluación diagnóstica de los pacientes fármaco dependientes que sufren de comorbilidad psiquiátrica. Revista Colombiana de psiquiatría 37 (3).

Montañés F. 2008. Sobre el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): Algunos creen que hay que elegir entre fármacos o psicoterapia, cuando lo normal es combinarlos. Diario médico, Febrero-2008. (Psiquiatría.com)

Peña JA, Montiel Nava C. 2003. Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: ¿mito o realidad? Revista de Neurología 36: 173-179.

Piaget, J. 1970. Manual de psicología infantil. New York: Carmichael, S.

Piaget J. 1975. À propos de la notion de moitié : Rôle du contexte expérimental. Archives de psychologie 53: 433-438.

Puentes - Roza PJ, Barceló-Martinez E, et al. 2008. «Características conductuales y neuropsicológicas de niños de ambos sexos, de 6 a 11 años, con trastornos por déficit de atención/hiperactividad». Revista de Neurología 47 (4): 175-184.

Reynolds CR, Kamphaus RW. 1994. Behavior Assessment System for Children. Georgia. Strauss AA, et al. 1947. Psychopathology and education of the brain-injured child. New York: Grune and Stratton.

Tomás M. 2008. Alteraciones del sueño, Anales de Pediatría. 69:251-257.

Valdizán JR, Izagueri-Gracia AC. 2009. Trastornos por déficit de atención/hiperactividad en adultos. Revista de Neurología 48: 95-99.

Taylor, E. A. (2001). El niño Hiperactivo. México: Martínez Roca.

Valdizán JR, Izagueri Gracia AC. 2009. Trastornos por déficit de atención/hiperactividad en adultos. Revista de Neurología.

- Valett ER.** 1981. Niños hiperactivos; guía para la familia y la escuela. Cincel-Kapelusz. Barcelona.
- Wender P. 1971. Minimal Brain Dysfunction in Children. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Vallejo, J., & Sánchez, C.** 2010. Temas y retos en la psicopatología actual. Barcelona: Ars Médica.

Los profesores siempre se encuentran con conductas que rompen la rutina de la clase en determinados niños: hacen ruidos constantemente, permanecen sentados con mucha dificultad y no se concentran en las tareas. Muchos han sido categorizados como alumnos traviesos e inquietos.

Hoy podemos afirmar que algunos de ellos han sido diagnosticados con TDAH o Hiperactividad. Estos chicos son impulsivos, les cuesta focalizar lo esencial de cada situación, se despistan con estímulos irrelevantes o secundarios, son inquietos, cambian de una tarea a otra en pocos minutos sin finalizarla, les cuesta guardar el turno, hablan demasiado, se distraen y pierden el material de trabajo.

Los padres muchas veces nos preguntamos: ¿Cómo podemos contribuir en casa para entrenar y potenciar la atención de nuestros hijos intentando que disminuyan su impulsividad al tiempo que jugamos con ellos?

Este es el objetivo del artículo que quiero compartir con ustedes de tal manera que todos podamos disfrutar de una forma lúdica y divertida.