



PAUTAS PARA EL ESTUDIO CON NIÑOS Y NIÑAS CON TDAH

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo que puede suponer **dificultades en el ámbito escolar**. Entender que cada niño/a es diferente y que las dificultades en cuanto al estudio no se asocia a falta de esfuerzo o disciplina es clave para una adecuada intervención



Rutinas claras

Establece horarios fijos para estudiar, descansar y dormir. También para las actividades escolares. Muy importante anticipar cualquier cambio con antelación

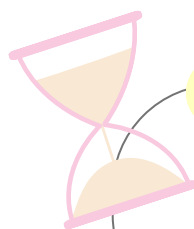
Espacio de estudio adecuado

Lugar tranquilo, ordenado y sin distracciones (móvil, consola, TV...) y que sea siempre el mismo. En la mesa únicamente debe estar el material necesario



Tiempo adaptado

Sesiones cortas de estudio (de 15-30 minutos) con descansos frecuentes (técnica pomodoro) Usa temporizadores o relojes visuales



Tareas fragmentadas

Divide las actividades más largas en pasos más pequeños. Da instrucciones claras, una a una. Apunta los pequeños pasos en una libreta tipo check list para ir tachando.



Estrategias de aprendizaje

Usad colores, subrayado, esquemas y mapas mentales. Incorpora movimiento (ej: leer en voz alta, de pie...) Refuerza lo aprendido con ejemplos prácticos y visuales



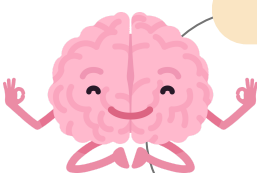
Refuerzo positivo

Valora el esfuerzo más que el resultado
Recompensas pequeñas y frecuentes
Evita castigos excesivos



Gestión emocional

Ayuda a identificar emociones
Enseña técnicas de calma (respiración, pausas...)
Manten una comunicación abierta y sin juicios



A EVITAR

Comparar con otros niños

Esperar autonomía total sin apoyo

Dar órdenes largas o poco claras

El apoyo, la paciencia y la estructura marcan la diferencia en el desarrollo de un niño/a con TDAH