

# TDA /TDA-H EN TIEMPOS DE COVID-19

En tiempos de cuarentena nos hemos enfrentado a diferentes desafíos a nivel familiar, sabemos que en la cotidianidad es complejo trabajar, apoyar a los mas pequeños de la casa con sus deberes escolares, tener tiempo para el espacio familiar, tener tiempo para descansar, etc.

No obstante, las familias que viven con hijos con NEE enfrentan además el desafío de mediar los contenidos y generar estrategias de apoyo para sus hijos/hijas. Este material esta dirigido específicamente a los padres que tienen hijos con TDA o TDA-H y busca proporcionar algunos consejos para lograr un trabajo mas adecuado con los niños en el hogar.

## ¿QUE ES EL TDA /TDA-H?

El TDA o TDA-H corresponde a Necesidad Educativa Especial, es frecuente en niñ@s en edad escolar; si bien hay biografía que indica que esta disminuiría con el paso de la edad, en algunos casos se puede prolongar hasta la vida adulta. Una de las características del cuadro es que poseen tiempos de concentración limitados, dispersión constante y en los casos que poseen hiperactividad se aprecia inquietud motora frecuente y energía desbordada.

Los niños que poseen el diagnóstico de TDA o TDA-H, tienden a poseer pequeños tiempos de concentración frente a las tareas encomendadas, por lo cual necesitan una estructuración de su rutina como pilar de las estrategias de apoyo.

En relación a los tratamientos, estos pueden ser de varios tipos y es por lo general el neurólogo/a o psiquiatra infantil quien define la estrategias mas adecuada para apoyar a los pequeños.

Podemos encontrar indicaciones de:

- Higiene de Hábitos
- Tratamiento Farmacológico
- Apoyo de Psicológico
- Apoyo de Equipo Educativo
- Terapia Floral
- Entre Otros

## ¿COMO PODEMOS APOYARLOS/AS DESDE EL HOGAR?

- **Estructura de rutinas:** Es muy importante estructurar rutinas durante el día de los pequeños, se debe contemplar tiempo para:
  - a. Descansar
  - b. Hacer deberes escolares
  - c. Comer
  - d. Recrearse
  - e. Compartir en familia
- **Horarios:** Se aconseja mantener horarios de trabajo estables durante la semana, de esa manera el pequeño/a conocerá su rutina y estará anticipada a lo que vendrá. Los niños con TDA / TDA-H pueden expresar ansiedad; por lo cual, el conocer sus horarios y rutina facilitará la flexibilidad y adaptación a las nuevas condiciones de aprendizaje.
- **Parcialización de la rutina escolar:** Una de las características de los estudiantes con esta NEE, es que poseen tiempos atencionales reducidos, por lo cual recomendamos que sus deberes se dividan en 20 min. de tareas y 15 de descanso; de esa forma lograremos que ellos focalicen su atención y comprendan lo que se les explica. Si exedemos este tiempo el niño/a retendrá solo las primeras indicaciones y se dispersará.
- **Higiene de hábitos:** Los estudiantes que tienden a ser mas inquietos se aconseja mantener una dieta equilibrada, baja en azúcar y evitar el consumo de alimentos en base a cafeína. Además se aconseja que el tiempo en videojuegos sea limitado dado que estos generan una sobre estimulación del cerebro de los niñ@s, por lo cual tienden a mostrarse mas activos o reactivos posterior a ellos.
- **Preparar el contexto:** Se puede organizar la rutina de los estudiante iniciando con una actividad física, unos minutos de baile, elongación, que salte o corra previo a comenzar con sus deberes, esto ayudará a liberar energía y focalizarse en sus tareas.
- **Alternancia en los deberes:** Es importante para mantener la atención de los pequeñ@s alternar las actividades, esto implica por ejemplo: Lunes: Matemáticas - Artes o tecnología o Lenguaje - Ed. Física; lo ideal es ofrecer a los pequeños variedad en relación a las exigencias a diario.
- **Reforzamiento positivo:** Es lo que más se recomienda en relación a la psicoeducación en casa, este ejercicio ayuda a mejorar el autoestima escolar y a potenciar en los estudiantes un autoconcepto positivo. El error es parte del aprendizaje, por lo cual no se aconseja castigar, sino que reflexionar en el error y buscar una nueva solución.

