



Dra ELENA DÍAZ DE GUEREÑU
Colegiada Nº 01/3407

Fueros 20
01005 VITORIA-GASTEIZ
Tel 652 488 149
edguerenu@gmail.com

LO QUE QUISIERA QUE MIS PROFESORES SUPIERAN

Escrito por Lisa Gridley(Ontario, Canadá)

Traducido y adaptado por Elena Díaz de Guereñu

Aunque cada persona debe ser tratada de manera individual, según sus habilidades, limitaciones y necesidades, la siguiente lista recoge lo que la mayoría de estudiantes con TDAH experimentan.

1. Padezco un **Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)**. Se trata de una enfermedad que afecta a las funciones ejecutivas del cerebro.

Las **funciones ejecutivas** hacen que seamos capaces de medir las consecuencias de nuestras acciones y de planear sus resultados; permiten que seamos capaces de organizar nuestras acciones en el momento de llevarlas a cabo y de hacer los cambios necesarios cuando no dan el resultado deseado.

La parte del cerebro que gestiona esas habilidades es como un director de orquesta que hace que todos los instrumentos interpreten una pieza musical. Mi director de orquesta tiene problemas para comunicarse con sus músicos; por eso necesito tu ayuda.

2. **No soy una persona tonta, vaga ni mala.** Es probable que mi CI sea igual o incluso superior a la media: muchas personas con TDAH son también superdotadas. Pero mi cerebro está organizado de diferente manera que el de mis compañeros; a veces siento que me porto como un idiota.

Me resulta difícil reconocer que necesito ayuda. Para evitar el mal trago, hago como si hubiera entendido tus explicaciones, o discuto contigo; así consigo que ni tú ni mis compañeros os deis cuenta de mis dificultades. Necesito saber que no te vas a reír de mí ni me vas a ridiculizar si te pido ayuda.

Otro problema con el TDAH es que puedo hacer algo muy bien un día y **ser incapaz de repetirlo al día siguiente**. Por favor, no me hagas sentir peor diciendo cosas como “sé que podrías hacerlo si lo intentases de verdad; ayer fuiste capaz”.



En lugar de eso, enséñame cómo empezar a hacerlo, como si fuera la primera vez. Puedes dejar que empiece por mi cuenta, pero revísalo enseguida para asegurarte de que voy bien. No me dejes hacer mal casi todo el trabajo; me será difícil eliminar de mi mente el camino equivocado y se me hará muy duro tener que volver a repetirlo todo.

3. El TDAH no es algo visible; a veces te puede resultar difícil recordar que necesito ayuda. Trata de imaginar que soy un alumno ciego y piensa cómo me tratarías.

4. Algunos días **me cuesta muchísimo controlar mi conducta**. Es como si estuviesen sonando varias emisoras de radio a la vez y yo tratara de escuchar sólo una de ellas. Es algo que te pone muy nervioso y resulta frustrante.

Por eso, si me preguntas algo y te contesto de mala manera, es simplemente porque ya no puedo soportar esa tensión.

5. **Imagínate que eres mi entrenador**. Los buenos entrenadores consiguen lo mejor de sus jugadores a base de animarles, premiarles y aplaudirles inmediatamente, sobre todo delante los demás. Castigarme por cosas que no sé hacer bien sólo hará que me sienta aún peor conmigo mismo.

Y, por favor, no me avergüences delante de los demás; dime las cosas en privado. Las relaciones sociales no son mi fuerte; me cuesta hacer amigos o llevarme bien con ellos.

Entréname para que haga mejor las cosas. Explícamelo con detalle, ponme ejemplos. Me cuesta aprender algunas cosas a la primera. Y anímame cuando lo intente.

6. **Ayúdame a recordar las normas**: anótalas donde las tenga siempre a la vista.

Necesito que me las recuerdes de vez en cuando y que me avises cuando las esté desobedeciendo; en resumen, necesito práctica para aprender a cumplirlas.

Cuando me salte una norma, házmelo saber al momento y dime qué debería haber hecho.

7. Necesito que me ayudes a:

- Organizarme: anotar los deberes en mi agenda, prepararlos, terminarlos y entregártelos cuando están acabados
- Tomar apuntes,



- Aprender a estudiar
- Hacer los exámenes.

Cuando corrijas mis ejercicios, fijate en las partes que me cuestan más y enséñame a hacerlas mejor.

8. Es muy difícil para mí recordar un montón de instrucciones si me das todas de una vez. Por favor, **dame las instrucciones de una en una**.

Para los deberes, me ayuda mucho tener las instrucciones por escrito, para no tener que intentar recordarlas todas.

9. **La medicación me ayuda a centrarme y calma mi hiperactividad**. Pero, al hacerme mayor, puede ser necesario ajustarla. Puedes ayudarme mucho si avisas a mis padres de que mi medicación ya no está siendo tan eficaz.

10. Incluso con la medicación, **necesito moverme**. El movimiento me ayuda a concentrarme y aprender. Puede serme útil ponerme de pie mientras explicas; necesito liberar energía, como si una corriente de alto voltaje me recorriera los brazos y las piernas.

Si te parece bien, cuando necesite levantarme te haré una señal determinada. Entonces, puedes enviarme a buscar algo a tu despacho, pedirme que recoja o reparta papeles o que borre la pizarra. O puedes decir hacer que toda la clase descansa para estirar las piernas; nadie sabrá que lo haces sólo para ayudarme a mí.

11. **No me castigues sin salir al recreo**. Necesito desesperadamente la actividad física varias veces al día para liberar el exceso de energía y eliminar el estrés que me produce el permanecer sentado tanto tiempo.

Sin esta válvula de escape, aumentarán mi hiperactividad y mi impulsividad.

12. Otra cosa que me ayuda es **hacer algo con las manos**. Juguetear con un bolígrafo, un pedazo de plastilina o una bola anti-estrés me ayuda a liberar el exceso de energía.

13. **Mi lugar en la clase** es muy importante. Puede ser mejor estar en primera fila, para no distraerme con lo que hacen mis compañeros y estar más cerca de ti cuando necesite ayuda.

O puede ser mejor estar al fondo de la clase; así no estaré mirando para atrás constantemente para ver qué pasa en la clase. Estar al fondo también me quitará "público" y me permitirá levantarme, si lo necesito, sin distraer a los demás.



También necesito evitar otras distracciones: las ventanas, la papelería, otros compañeros que estén molestando... Puede ser útil estar junto a alguien que me pueda ayudar si tú estás ocupado: cuando necesito ayuda, no puedo esperar.

14. Cuando notes que me he distraído, **hazme una señal discreta** o tócame el hombro al pasar junto a mí. O di algo como “Esto es muy importante, así que prestad atención”. Por favor, nunca me ridiculices con sarcasmos o expresiones como “Houston llamando a...”
15. Soy muy sensible a **pequeños ruidos y sensaciones**: el zumbido de los tubos fluorescentes, la temperatura de la clase, las etiquetas de mi ropa o el ruido que hace al escribir mi compañero de detrás. A veces, cosas como estas me impiden concentrarme.

Me puede ayudar tener un lugar tranquilo al que ir si yo lo necesito o ves que me cuesta concentrarme. Pero, por favor, déjame a mí decidir si voy o no; no me avergüences ante toda la clase obligándome a ir. Si ofreces este “lugar tranquilo” a toda la clase, me será más fácil utilizarlo sin sentirme señalado.

16. **Me cuesta pasar de una actividad a otra**, sobre todo si estoy haciendo algo que me gusta. A veces tiendo a hiperconcentrarme; entonces me cuesta mucho esfuerzo cambiar de tarea.

Puedes ayudarme si me avisas de que vamos a cambiar de actividad dentro de unos minutos. Eso me da el tiempo que necesito para “activar los frenos” en mi cabeza.

Pasar de una actividad física a una sedentaria (volver del recreo o del gimnasio) me resulta especialmente difícil. Ayúdame frenándome poco a poco y premiándome cuando me coloco en mi sitio rápidamente.

17. **Tengo muy mala letra**. Permíteme escribir en letras de imprenta si lo prefiero.

El ordenador es aún mejor; suelo pensar más rápido de lo que escribo y el ordenador me permite reflejar mis ideas sin preocuparme de los errores o el desorden; más tarde podré corregirlos.