

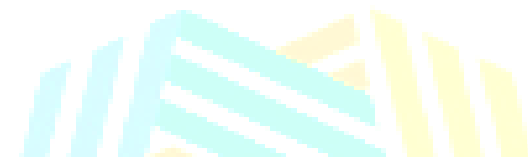


GOBIERNO DEL ESTADO DE
GUERRERO
2015 - 2021

Secretaría de Educación Guerrero
Subsecretaría de Educación Básica
Dirección de Educación Especial
Departamento de Integración Educativa



Aprende en Casa



1er Fichero de Actividades:
Trastorno por Déficit de Atención / Hiperactividad
(TDAH)

DIRECTORIO

HÉCTOR ANTONIO ASTUDILLO FLORES

Gobernador Constitucional del Estado de Guerrero

ARTURO SALGADO URIÓSTEGUI

Secretario de Educación en el Estado de Guerrero

BEATRIZ ALARCÓN ADAME

Subsecretaria de Educación Básica

EDGAR RÍOS MIRANDA

Director de Educación Especial

CARLOS ENRIQUE GONZÁLEZ NORIEGA

Jefe del Departamento de Integración Educativa

ELABORACIÓN:

Ibán Ocampo Manzanarez. Psicólogo de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular No. 77.

Eréndira Bello Villalva. Maestra especialista del Centro de Atención Múltiple No. 48.

DISEÑO Y ESTILO DE TEXTO:

Netzar Gilberto Viveros Ocampo. ATP del Departamento de Integración Educativa.

Chilpancingo, Gro., Mayo del 2020.

D. R. DEPARTAMENTO DE INTEGRACIÓN EDUCATIVA

CALLE SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ No. 22, TERCER PISO

BARRIO DE TEQUICORRAL, C.P. 39068, CHILPANCINGO, GRO.

PRESENTACIÓN

La Dirección de Educación Especial (DEE) en Guerrero, comparte y pone a su disposición la primera serie de ficheros de actividades, con el propósito de coadyuvar en el aprendizaje de las y los alumnos que son atendidos por los Servicios de Educación Especial mediante la estrategia “Aprende en Casa”, durante la contingencia sanitaria por el COVID-19.

Cada fichero agrupa las actividades de acuerdo al aspecto que se busca fortalecer en el niño/niña o bien por la discapacidad o condición que presentan. En este fichero se comparten las actividades para el Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH).

Se reconoce de antemano la capacidad y experiencia del personal de Educación Especial, por lo que no se pretende que este material sea tomado de forma rígida o inflexible, por el contrario, con base en las características de las y los alumnos, así como a los objetivos que se plantearon alcanzar con ellos durante el presente ciclo escolar, puedan valorar su pertinencia o, en su caso, ajustarlas, dando pie a la creación de otras.

Las actividades se elaboraron bajo las Consideraciones para los Servicios de Educación Especial que se emitieron previamente, por lo que se planteó, entre otras cosas, redactarlas en un lenguaje sencillo y fácil de entender, evitando el uso de tecnicismos, favoreciendo un aprendizaje integral y tratando de propiciar el uso de materiales que se consigan con facilidad dentro del hogar.

En espera de que el presente documento les sea de utilidad, la DEE les desea éxito en su labor profesional.

ÍNDICE

	Pág.
Simbología.	5
Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH)	
• Rutinas y horarios	6
• Búsqueda de objetos	7
• Simón dice...	9
• Reto de saltar con manos y pies	10
• Respirar para conservar la calma	11
• Bibliografía	12



Simbología

A lo largo de las actividades encontrarán una serie de dibujos o símbolos que representan lo que trata esa sección y ayudar a la comprensión del texto, siendo estos los que a continuación se describen:



Acompañan los nombres de las actividades, los cuales están relacionados con algún aspecto de la dinámica, proceso o materiales de la misma.



Se proponen algunas modificaciones u opciones de diferentes materiales para hacer más atractiva las actividades.



Representa la meta que se pretende alcanzar, en este caso, los aprendizajes que se esperan desarrollen las niñas y niños.



Son comentarios sobre detalles que se deben tomar en cuenta al momento de desarrollar las actividades.



En esta sección se enlistan los materiales que se necesitarán para el desarrollo de las actividades.



Corresponden a los anexos con información o materiales adicionales que tienen la intención de facilitar el cumplimiento de las actividades y el logro de los aprendizajes que se espera que logren las niñas y niños.



Se describe el desarrollo de la actividad paso por paso, con indicaciones muy puntuales.

RUTINAS Y HORARIOS

¿Qué aprenderá el niño o niña?

Tendrá apoyo externo visual de las cosas que necesita hacer, esto le ayudará a tener orden y se le dará una estructura que no encuentra en sus pensamientos, mediante la elaboración de un calendario para realizar las tareas o actividades..



Materiales que se utilizarán:

- Cartulina, lámina de papel bond o pizarrón.
- Marcadores, plumones o gises
- Dibujos, recortes o imágenes.
- Dispositivo con alarma (reloj, celular, etc.)

Hora	Actividad	Se realizó	
		Sí	No



Pasos a seguir:

Esta actividad requiere la guía y monitoreo de un familiar, de preferencia mamá, papá o tutor (a):

- 1.- El familiar elaborará, junto con la niña, niño, adolescente o joven, una lista de actividades para que las realice durante el día.
- 2.- Entre ambos tomarán acuerdos o negociarán respecto a las actividades que se proponen.
- 3.- Utilizarán una lámina (cartulina o pizarrón) para anotar las actividades o tareas a realizar, el horario de inicio y fin, así como un indicador de si se terminó a tiempo o no (como se muestra en la imagen).
- 4.- Se creará una rutina diaria utilizando alarmas (despertador, celular, etc.) para ayudarle al niño o niña a organizar sus ideas y planear sus acciones.
- 5.- El horario o rutina diaria se pondrá a la vista de la niña, niño, adolescente o joven.



Variantes:

- Se puede agregar un sistema de premios o recompensas cada vez que se cumpla cierto número de tareas o actividades.



Nota: Es importante el constante monitoreo y guía del familiar para la realización de esta actividad.



Búsqueda de objetos



¿Qué aprenderá el niño o niña?

Fortalecerá el centrar su atención mediante la búsqueda de diferencias y similitudes en una imagen o en diferentes objetos.




Materiales que se utilizarán:

- Plantillas de imágenes, fichas de atención o algunos otros objetos que se encuentren dentro del hogar.



Pasos a seguir:

Esta actividad requiere la guía de un familiar, de preferencia mamá, papá o tutor (a):

- 1.- En compañía de un familiar, la niña, niño, adolescente o joven buscará el símbolo que se indica en la hoja de ejercicio (ver anexo ) El familiar le pedirá que tache (X) cada letra "L" que encuentre en la hoja en un tiempo máximo de 1 minuto (60 segundos).
- 2.- Cuando haya finalizado el tiempo el familiar dirá: ¡Alto! y la actividad habrá terminado.
- 3.- Entre ambos contarán las letras que logró a marcar en el tiempo transcurrido.



Variantes:

- Si cuenta con acceso a internet puede buscar diferentes plantillas, cuadernillos o fichas para mejorar la atención en niños. Se sugiere visitar el siguiente vínculo en internet: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2016/09/Activades-Para-Trabajar-La-Atencion.pdf>
- Las sopas de letras en revistas o periódicos pueden ser también de utilidad.
- Se puede jugar a: A ver, dónde dice...
Es un objeto...de color... de forma...
Veo, veo...¿qué ves?....



Anexo. Hoja de ejercicio

Ejercicio 1. Señala la letra L con una X.

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



Simón dice...



¿Qué aprenderá el niño o niña?

Mejorará su atención, el control de impulsos y el seguimiento de instrucciones.



Materiales que se utilizarán:

- Distintos objetos o utensilios que se encuentren dentro del hogar.



Pasos a seguir:

En Esta actividad se recomienda la participación de toda la familia:

- 1.- Todos los participantes se pondrán de pie y formarán un círculo. El papá, la mamá o el tutor (a) también debe formar parte de ese círculo, pues al inicio él o ella va a ser **"SIMÓN"** o **"SIMONA"**.
- 2.- Una vez que todos estén en el círculo, **SIMÓN** o **SIMONA** dará algunas órdenes y los demás tendrán que realizar la acción ÚNICAMENTE cuando la frase inicie con las palabras: **"SIMÓN DICE"** o **"SIMONA DICE"**, Si la orden no comienza de esa forma nadie deberá obedecerla. Los participantes sólo deberán realizar la acción cuando **SIMÓN** o **SIMONA** diga la frase correctamente.
- 3.- Se sale del juego quien realice las acciones correctamente o si obedece una instrucción cuando la orden no inicie con **"SIMÓN DICE"** o **"SIMONA DICE"**. Ganará el participante que quede al último por haber seguido correctamente las indicaciones.
- 4.- **SIMÓN** o **SIMONA** podrá ser cualquiera de los participantes.



Variantes:

- Se pueden utilizar desde ejercicios físicos como: saltar en un pie, agacharse; hasta tareas del hogar: juntar los zapatos, limpiar la mesa, etc.

✓ Reto de saltar con manos y pies

🚩 ¿Qué aprenderá el niño o niña?

Fortalecerá su entrenamiento para parar o frenar conductas inadecuadas. Al mismo tiempo, le permitirá descargar su energía física, mejorará el equilibrio, la motricidad gruesa, la coordinación y la lateralidad.



Materiales que se utilizarán:

- Hojas con la silueta de manos y pies.
- Cinta adhesiva
- Un espacio despejado, dentro de la casa o en el patio.



Pasos a seguir:

Esta actividad requiere la guía de un familiar, de preferencia mamá, papá o tutor (a):

1.- En hojas blancas o de color (pueden ser recicladas), se dibujarán las silueta de la mano (derecha e izquierda) y del pie (derecho e izquierdo). Se necesitan un total de 18 siluetas. Si se cuenta con acceso a internet e impresora, pueden descargar e imprimir las siluetas del siguiente enlace:

<https://hazlotumismoencasa.com/2020/03/juego-pies-y-manos/>

2.- Se formará un circuito. Las siluetas se pegarán con la cinta adhesiva en el suelo, de 3 en 3, de manera combinada para hacer una fila como se ve en la imagen.

3.- Uno por uno, los jugadores tendrán el objetivo de poner sus pies y manos en el lugar indicado sin que el resto de cuerpo toque el suelo.

4.- Perderá su turno quien caiga o se equivoque y no ponga la mano o pie en el lugar que corresponde. Ganará quien logre terminar el circuito.



Variantes:

- Se puede aumentar o disminuir el grado de dificultad.



Nota: Para que sea más divertido, se recomienda que todos los miembros de la familia realicen la actividad.

Respirar para conservar la calma

¿Qué aprenderá el niño o niña?

Desarrollará técnicas para disminuir su ansiedad, relajará sus músculos y mejorará su concentración.



Materiales que se utilizarán:

- Un lugar tranquilo y callado.
- Un asiento cómodo.



Pasos a seguir:

Esta actividad requiere la guía de un familiar, de preferencia mamá, papá o tutor (a):

- 1.- El familiar buscará un lugar dentro de la casa que se encuentre tranquilo, callado. Se sentarán en un lugar cómodo.
- 2.- El familiar se sentará a un lado del niño o niña comentando que iniciarán unos ejercicios de respiración.
- 3.- El familiar guiará los ejercicios con las siguientes instrucciones:
 - Cierra los ojos.
 - Coloca tus manos en tu panza (estómago), debajo de tu pecho.
 - Jala todo el aire que puedas por la nariz.
 - Siente cómo se infla tu panza (estómago).
 - Saca el aire por la boca muy despacio, como si estuvieras dando un besito.
 - Siente cómo tu panza (estómago) vuelve a la normalidad
- 4.- Repetir desde el tercer punto por 12 veces o durante 5 min.
- 5.- Una vez terminado el ejercicio, el familiar le podrá hacer algunas de las siguientes preguntas:
¿Cómo te sientes?, ¿te gustó respirar de manera tranquila?, ¿en qué momentos podemos hacer este ejercicio?



Variantes

- Se puede hacer acostados en el piso, recostados en la cama.
- Se puede agregar música para relajarse.

Bibliografía

- De Burgos Marín, R., Barrios Agrafojo, M., Engo Pita, R., García Calero, A., Gay Pamos, E., Guijarro Granados, T., Romero Balsera, A., Sanz López, Y., Martín Borreguero, P., Prada Carrasco, C. y Sánchez Vázquez, V. (2011). *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: Guía para padres y educadores*. Editorial Glosa, SL.
- INPRFM. (19 de marzo de 2020). *Técnicas de respiración* [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Gq3PuDz6tBs>
- López Sánchez, G., López Sánchez, L. y Díaz Suárez, A. (2015). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y actividad física. *EmásF: revista digital de educación física*, (32), 53-65.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5381927>
- STILL, Asociación Balear de Padres de niños con TDA-H. (s.f.). Guía Práctica con Recomendaciones de Actuación para los Centros Educativos en los Casos de Alumnos con TDAH: Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.
<https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Guia%20Still%20TDAH%20centros%20educativos.pdf>