

ESCUELA DE FAMILIAS PARA ALUMNOS CON TDAH



*Raúl Basconcillos, Ana García, Ana Ortiz y Lina Pérez
Orientación Familiar (2011-2012)
5º de Psicopedagogía*

ÍNDICE

1	JUSTIFICACIÓN.....	Pág. 2
2	OBJETIVOS.....	Pág. 5
3	ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.....	Pág. 5
	3.1 Lugar.....	Pág.6
	3.2 Sesiones.....	Pág.7
	3.3 Metodología.....	Pág.9
	3.4 Contenidos.....	Pág.10
	3.5 Evaluación.....	Pág. 12
4	PRESUPUESTO.....	Pág.14
5	CRONOGRAMA.....	Pág.15
6	DIFUSIÓN DEL PROGRAMA.....	Pág.17
7	BIBLIOGRAFÍA.....	Pág.18
8	ANEXO: SESIONES DESARROLLADAS.....	Pág.19

JUSTIFICACIÓN

El contexto en el cual nos encontramos es el distrito del Retiro. Este distrito se encuentra donde tenía lugar el esparcimiento real. Actualmente es uno de los distritos con más historia y con un gran enriquecimiento cultural, debido a la gran pinacoteca del Museo del Prado o los Jardines Botánicos.

Consta de ejes de gran importancia desde el punto de vista económico, turístico, cultural e institucional (Paseo del Prado, O'Donnell, Calle de Alcalá, Ronda del Doctor Esquerdo, Atocha, Conde de Casal, Avenida Ciudad de Barcelona o M-30)

Tiene una amplia red de comunicación por transportes, tanto por medio privado como público, éste último con servicios como: cuatro líneas de Metro (1,2,9 y 6) con nueve paradas y un total de 19 accesos, once líneas de Cercanías que van por el eje Atocha-Recoletos. Y el servicio de los autobuses urbanos (EMT), dispone de 37 líneas, 112 paradas.

El total de vecinos aproximadamente es de 126.058 repartidos entre varios barrios. El barrio del distrito es el Retiro y los barrios oficiales son Adelfas, Estrella, Ibiza, Jerónimos, Niño Jesús y Pacífico. Nuestro centro está situado en el barrio de la Estrella.

Este distrito es el que tiene menor cantidad de locales industriales. Los locales se distribuyen uniformemente por el resto de distritos, exceptuando el espacio del Parque del Buen Retiro, se distribuyen de forma uniforme por el resto del distrito aunque se intensifican más en los barrios de Pacífico, el sur del eje Paseo de la Infanta Isabel- Reina Cristina- Avenida del Mediterráneo y se encuentra próximo al sector ferroviario de Atocha. Se encuentra más presencia industrial en la C/ Pajaritos y en la C/ Luis Mitjans, localizadas en el barrio de Adelfas y limítrofe con el distrito de Puente de Vallecas, respectivamente.

La primera de las áreas citadas esta dominada por dos tipos principales de locales: edificios mixtos, compuestos por oficina y nave, y grandes edificios industriales monoempresariales. Por el contrario, Luis Mitjans, más cercano a la avenida de la ciudad de Barcelona, está dominado por las viviendas de nueva construcción acompañadas de edificios de equipamientos y servicios al consumo.

Este proyecto está elaborado por una asociación externa a los servicios de la Consejería de Educación. Se llama ADAHNA (Asociación de ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad de niños y adolescentes). Está formada por profesionales de diferentes ámbitos: profesores, pedagogos, psicólogos, psicopedagogos y médicos del ámbito de la pediatría y la salud mental. La asociación ofrece su programa a los diferentes ayuntamientos o distritos de la Comunidad de Madrid para llevarlo a cabo con padres, hijos y profesores.

En el caso que relatamos en este trabajo se trata de un grupo cerrado de 10 familias y 10 profesores. Nuestra propuesta quiere dar respuesta a una demanda que cada vez es más numerosa y de la que hay muchas falsas creencias que están llevando a desencuentros entre profesores y familias; de esta forma al tratar de formar a los dos ámbitos en un marco conjunto creemos que se pueden llegar a consensos, ideas claras y una mejora en la comunicación y cooperación de unos con otros tan necesaria en los casos de TDAH.

Queremos dejar claro antes de nada que es lo que entendemos por este trastorno y cuáles son las características que lo definen.

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por la presencia de tres síntomas típicos:

- Déficit de atención.
- Impulsividad.
- Hiperactividad motora y/o vocal.

Se identificará como un trastorno cuando estos síntomas o los comportamientos que se deriven se observen con mucha mayor frecuencia e intensidad que en los niños/adolescentes de igual edad e interfieran en la vida cotidiana en casa, la escuela y su entorno en general.

Se debe tener en cuenta que no todos los niños con este trastorno manifiestan los mismos síntomas y con la misma intensidad. Se pueden encontrar casos de niños con dificultades relacionadas con la atención, pero que no presentan un mayor grado de movimiento o mayores respuestas impulsivas que los niños de su misma edad. En el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), publicado por la American Psychiatric Association en su última versión, se diferencian tres tipos de trastorno dentro del TDAH:

- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo predominante inatento.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo predominante hiperactivo-impulsivo.
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo combinado (presenta síntomas atencionales e hiperactivos-impulsivos)

El niño *predominantemente inatento* es un niño que parece no escuchar cuando se le habla directamente, que parece que sueña despierto, que le cuesta ponerse en marcha y que, a menudo, olvida o pierde cosas. Acostumbra a distraerse y a valorar cualquier ruido o estímulo irrelevante, pudiéndose dispersar también en actividades de juego o atractivas para él. En el aula generalmente se muestra pasivo, pasa desapercibido y no aprende al ritmo esperado. No anota los deberes en la agenda, por lo que olvida entregar tareas y trabajos o lo hace con retraso, y cuando los entrega suelen estar incompletos. Evita, le disgusta o se resiste a realizar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido. La presentación de los trabajos es descuidada, olvida poner el nombre y la fecha y tiene dificultades para planificar los ejercicios. En los exámenes, sus respuestas son desorganizadas u ocupan espacios equivocados.

El niño predominantemente inatento normalmente pasa por un niño poco inteligente (aunque no sea cierto), gandul o con un grado de desmotivación alarmante; es frecuente que acabe ubicado en las últimas filas de la clase y que nadie espere «más» de él o de ella.

El niño *predominantemente hiperactivo-impulsivo* se mueve de un lugar a otro en momentos inapropiados, mueve manos y pies en exceso, se balancea y se levanta a menudo de su silla. Acostumbra a interrumpir conversaciones y actividades, y suele inmiscuirse en los juegos de los otros. Responde de forma precipitada, incluso antes de que se le acabe de formular la pregunta. Tiene dificultades para dedicarse a tareas o juegos tranquilos y habla en exceso.

El comportamiento de este niño resulta molesto y, a menudo, preocupa mucho por las manifestaciones de agresividad tanto en el aula como dentro del marco familiar. Este comportamiento disruptivo hace que la familia pida ayuda profesional.

Es importante señalar la necesidad de atender de igual manera a un grupo y a otro, ya que sin darnos cuenta se puede descuidar a los que no molestan simplemente porque no parece que pueda tratarse de un trastorno.

OBJETIVOS

1. Generales

- Optimizar el desarrollo potencial de los niños con TDAH, sus familias y profesores.
- Prevenir o evitar al máximo las situaciones y comportamientos fomentadores de disfunciones
- Facilitar la resolución de conflictos, problemas u obstáculos que pueden encontrarse las personas y sus respectivas familias a lo largo de su existencia.
- Mejorar la calidad de vida de la familia y profesores.

2. Específicos

- Informar, asesorar y orientar sobre las características de los niños/as con TDAH
- Estimular la participación de los padres y profesores durante el proceso ante las dificultades de aprendizaje que tienen los niños con TDAH.
- Enseñar técnicas para fomentar el aprendizaje y el control del comportamiento: supervisión constante, tutorías individualizadas, refuerzo positivo, extinción, tiempo fuera.
- Mejorar la comunicación y el apoyo mutuo entre padres y profesores.
- Ofrecer estrategias y recursos para la mejora de la comunicación familia-niño y profesor-alumno.
- Conocer experiencias alternativas sobre el TDAH y promover la coordinación entre estos profesionales y las familias y profesores.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

LUGAR

Nuestro programa se llevará a cabo en los colegios e institutos públicos de la zona, y como punto de reunión utilizaremos la sala de usos múltiples del IES "La Estrella", ya que consideramos que es la mejor acondicionada para la realización de las actividades y la que cuenta con un espacio más amplio.

La sala tiene incorporados algunos elementos necesarios para la puesta en marcha de las sesiones. Estos son: un proyector y una pantalla, ordenadores y mobiliario como mesas y sillas.

Las condiciones climáticas son buenas, ya que cuenta con un aparato de aire acondicionado y calefacción.

El programa se distribuirá durante todo el curso académico y tendrá una duración de siete meses, comenzando a finales de septiembre y finalizando en mayo. Teniendo en cuenta que el mes de septiembre es inicio de curso y es un momento complicado en un centro, la primera sesión servirá principalmente como presentación a la escuela de familias.

Cada mes nos intentaremos centrar en un bloque de contenidos y nos reuniremos con las familias y profesores cada 15 días, teniendo así dos sesiones al mes, exceptuando los meses de diciembre y enero que, teniendo en cuenta las vacaciones de Navidad, sólo contarán con una sesión. El total de sesiones es catorce.

Para llevar a cabo la escuela, la asociación contará con la presencia de cuatro psicopedagogos que serán los encargados de la organización y de la puesta en práctica de las sesiones.

También participarán otros profesionales de ámbitos más específicos, como terapeutas alternativos que transmitirán información sobre dichas terapias en las sesiones correspondientes, y en una de las sesiones trabajaremos con un médico que resolverá dudas sobre el campo de la medicina y TDAH.

SESIONES

Se realizarán un total de 14 sesiones, una por cada 15 días, desde el mes de septiembre hasta mayo.

Cada sesión durará una hora y media, aunque será flexible dependiendo del tema que se trate ese día, por ejemplo si se necesitase de media hora más. Por regla general la sesión comenzará a las 10 y terminará a las 12, dejando un descanso antes o después de las dinámicas para ofrecer un momento de charla y convivencia en torno a un café.

Al final de cada sesión se propondrá la realización de actividades para casa y se recordará que pueden conectarse a la página web para comentar en el foro o acceder a los recursos e informaciones colgadas en ella. También en la página se recordará 2 o 3 días antes que va a haber una sesión próximamente para evitar olvidos y asegurar la asistencia de todos y todas.

Otro elemento de las sesiones es la tutoría. Se informará a los participantes de que en caso de que sea necesario tendrán la posibilidad de concretar una tutoría con alguno de los profesionales para resolver dudas más personales o problemas muy concretos.

Sesiones:

1. **Sesión inicial.** Presentación. Necesidades, expectativas, recursos de los profesores y las familias, teorías implícitas, concepciones erróneas.
2. **¿Qué es el TDAH?** Características principales, tópicos sociales , diagnóstico, el TDAH y la edad
3. **Tratamiento y trastornos asociados al TDAH.** Tratamiento multidisciplinar, trastornos asociados, autoestima y autocontrol
4. **La asertividad y empatía.**
5. **La importancia del diálogo.** Diálogo en la pareja, diálogo padres-hijos, diálogo hijos adolescentes, diálogo profesor-alumno
6. **Mejorar el estilo educativo de las familias.** Estilos Educativos, resolución de conflictos, recursos educativos
7. **Manejo emocional en la convivencia con niños con TDAH.** Las emociones de la familia y sus consecuencias.

8. **El niño con TDAH en el aula.** Conflictos en el aula, técnicas de modificación de conducta, premios y castigos, recursos educativos, técnicas de relajación.
9. **Aprendizaje y socialización del niño con TDAH.** Dificultades de aprendizaje, inclusión en el grupo de alumnos.
10. **Comunicación y coordinación familia-escuela**
11. **Integración de la familia en la escuela.** Propuesta de actividades.
12. **Terapias alternativas:** Musicoterapia, terapia asistida con animales, deportes, técnicas de relajación
13. **Consulta con un médico.** Medicación.
14. **Sesión final.** Evaluación del taller, de los aprendizajes obtenidos. Propuestas de mejoras. Autoevaluación. Logros y aspectos a mejorar. Seguimiento con lo aprendido, compromiso con la continuación de la tarea.

METODOLOGÍA

La metodología que va a guiar nuestro proyecto es participativa, activa y reflexiva.

Esta metodología consiste en la plena participación activa de todos los miembros implicados en el proceso de planificación, desarrollo y evaluación de las sesiones así como la de los padres, alumnos y profesores a quien va dirigido.

Para fomentar la participación en el diseño y la ejecución de su proceso formativo, todas las sesiones tendrán en cuenta la realidad y las características concretas de la familia, de los alumnos y del contexto en el que se encuadran sus relaciones, atendiendo así a su diversidad.

Las sesiones se compondrán de una parte teórica y otra práctica, esta parte práctica tendrá por objeto que tanto lo que se aporte desde la experiencia personal como ésta combinada con la parte teórica, entre en conflicto y se reflexione a partir de ello.

Al mismo tiempo nuestro trabajo debe basarse en una metodología activa que no se centre únicamente en la participación dentro del aula que hemos elegido para elaborar la mayoría de sesiones, sino que será necesario que lo aprendido dentro del aula esté en continuo contacto con el aula del alumno, con sus profesores, y del mismo modo, deben extrapolarse los aprendizajes de los padres al hogar familia, de este modo las relaciones entre todos los miembros participantes en el proyecto mantendrán una relación cíclica, bidireccional y reflexiva que permita ir ajustando las medidas necesarias, se enriquezcan las relaciones y que los beneficios lleguen a todos los miembros.

Todo esto se conseguirá a partir de las siguientes técnicas:

- Brainstorming
- Rueda de mesa: todos tienen que dar su opinión
- Trabajo en gran grupo, en equipo: que se junten los padres con el tutor de su hijo (si está) coordinación familia-docente.
- Discusión con soporte: casos de vídeo
- Estudio de casos
- Role playing
- Philips 6-6
- Testimonios puestos en común con el fin de ayudar a las familias.

CONTENIDOS

BLOQUES DE CONTENIDOS	TEMAS A TRATAR	RELACIÓN OBJETIVOS
El niño con TDAH	<p>Características principales</p> <p>Tópicos sociales</p> <p>Diagnóstico</p> <p>El TDAH y la edad</p> <p>Tratamiento multidisciplinar</p> <p>Trastornos asociados</p> <p>Autoestima y autocontrol</p>	<p>Informar, asesorar y orientar sobre las características de los niños/as con TDAH</p>
La comunicación	<p>La asertividad</p> <p>La empatía</p> <p>Diálogo en la pareja</p> <p>Diálogo padres-hijos</p> <p>Diálogo hijos adolescentes</p> <p>Diálogo profesor-alumno</p>	<p>Mejorar la comunicación y el apoyo mutuo entre padres y profesores.</p> <p>Ofrecer estrategias y recursos para la mejora de la comunicación familia-niño y profesor-alumno.</p>
La familia y el TDAH	<p>Estilos Educativos</p> <p>Resolución de conflictos</p> <p>Recursos educativos</p> <p>Las emociones de la familia y sus consecuencias.</p>	<p>Estimular la participación de los padres y profesores durante el proceso ante las dificultades de aprendizaje que tienen los niños con TDAH.</p> <p>Enseñar técnicas para fomentar el aprendizaje y el control del comportamiento: supervisión constante, tutorías individualizadas, refuerzo positivo, extinción, tiempo fuera.</p>
El profesorado y el TDAH	<p>Conflictos en el aula</p> <p>Técnicas de modificación de conducta. Premios y castigos.</p>	<p>Estimular la participación de los padres y profesores durante el proceso ante las dificultades de</p>

	<p>Recursos educativos. Técnicas de relajación. Dificultades de aprendizaje. Inclusión en el grupo de alumnos.</p>	<p>aprendizaje que tienen los niños con TDAH.</p> <p>Enseñar técnicas para fomentar el aprendizaje y el control del comportamiento: supervisión constante, tutorías individualizadas, refuerzo positivo, extinción, tiempo fuera.</p>
Relación familia-escuela	<p>La mejora de la comunicación Coordinación Integración de la familia en la escuela.</p>	<p>Mejorar la comunicación y el apoyo mutuo entre padres y profesores.</p> <p>Ofrecer estrategias y recursos para la mejora de la comunicación familia-niño y profesor-alumno.</p>
Experiencias alternativas	<p>Musicoterapia Terapia asistida con animales: Equinoterapia, delfinoterapia... Deportes Técnicas de relajación Medicación</p>	<p>Conocer experiencias alternativas sobre el TDAH y promover la coordinación entre estos profesionales y las familias y profesores.</p>

EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo sobre dos aspectos fundamentales. Por un lado evaluaremos a los participantes, cómo han colaborado e intervenido y de qué forma les ha influido el programa: si han cambiado sus concepciones iniciales, si han aprendido nuevos métodos de enseñanza o si han mejorado sus competencias. Por otro lado evaluaremos el propio programa y comprobaremos si éste ha sido útil, contemplando cuáles eran las expectativas iniciales y en qué medida se han cumplido.

En ambos aspectos se realizará una evaluación continua durante todo el proceso.

1. Evaluación de los participantes

INICIAL

La realizaremos durante la sesión 1, en la cual, mediante una dinámica de presentación observaremos cuáles son las necesidades, recursos y habilidades específicas que tienen los padres y profesores, y en qué aspectos requieren de una mayor ayuda. Conoceremos sus intereses, sus miedos, sus inquietudes y sus concepciones erróneas sobre la educación y el TDAH.

FORMATIVA

Este tipo de evaluación se realizará durante todo el desarrollo del programa, de manera continua. Como instrumento primordial se utilizará la observación directa, mediante la cual se medirá la participación y la interacción de los participantes.

Mediante las dinámicas realizadas en las sesiones se comprobará que las tareas se cumplimentan correctamente y que los contenidos que se exponen tienen una aplicabilidad adecuada y se interiorizan.

Como instrumento de apoyo contaremos con un diario de seguimiento por cada familia y cada profesor en el que registren lo que se ha realizado en cada sesión, cuáles han sido sus sensaciones y posibles dudas o comentarios.

SUMATIVA

Finalmente, tras el desarrollo del programa se pasará a los participantes un cuestionario para recoger cuál es su nivel de acuerdo y de satisfacción con los contenidos expuestos. En él también se registrarán algunos aspectos a mejorar y cuáles son los principales logros conseguidos.

2. Evaluación del programa

INICIAL

A partir de la primera sesión y de la recogida de información sobre los participantes, se analizará si los objetivos, contenidos y metodología del programa se adecúan a la realidad de la familia, o si por el contrario es necesario modificar algo.

FORMATIVA

Como principal instrumento de recogida de datos, los responsables del programa contarán con su propio diario de seguimiento en el que irán anotando aquellos aspectos relevantes en el desarrollo de las sesiones, si ha ocurrido algún percance, si ha habido dudas sobre un tema...

El segundo instrumento que se utilizará será la observación directa, mediante la que extraeremos conclusiones y comprobaremos cuáles son aquellos aspectos a reforzar, los logros que se han obtenido, los puntos débiles y fuertes, los contenidos más motivadores para las familias, las dinámicas que más han interesado...

Todo esto nos servirá tanto para la modificación de algunos aspectos del programa como para que en la realización de programas posteriores éstos sean más adecuados a las necesidades de las familias.

SUMATIVA

El cuestionario de satisfacción que rellenarán los participantes en el transcurso de la última sesión contará con un apartado sobre el propio programa, sobre su organización, su eficacia, si ha resultado interesante, si ha aportado algo nuevo o si creen que tiene carencias y que debería modificarse algunos puntos o contenidos. Esto será útil para la elaboración de nuevos programas.

PRESUPUESTO

Gasto de materiales:

- Fotocopias: 300 €
- Material fungible: 69.50 €
- Bolígrafos (paquetes de 10 bolígrafos BIC): 5 paquetes 13.75 €
- Folios (paquetes de 500 folios): 5 paquetes 13.75 €
- Diarios para cada profesor y cada familia: 42 €
- Máquina de café, vasos, cucharas, azucarillos y sacarina. Galletas y pastas: 500 €
 - La sala que nos ofrece el IES dispone de mesas, sillas, proyector, cañón, ordenadores, altavoces.

Gasto de personal:

- Sueldo de los psicopedagogos y del médico: 3100€
 - Psicopedagogos: 2800 € (700 € por psicopedagogo)
 - Médico: 300 €
- Dietas: 9 € (a dos dietas por mes durante 9 meses de los cuatro psicopedagogos): 648 €
- Personal de la ludoteca. 360 €

Presupuesto total: 4977.5 €

CRONOGRAMA

Sábados por la mañana. A las 10.

CURSO 2011-2012

		FECHA	HORA	DESTINA- DO A	DESCRIPCIÓN
<i>El niño con TDAH</i>	SESIÓN 1	24 septiembre	De 10 a 12 horas	Familias y profesores	Presentación. Necesidades, expectativas, recursos de los profesores y las familias, teorías implícitas, concepciones erróneas.
	SESIÓN 2	8 octubre	De 10 a 12 horas		¿Qué es el TDAH? Características principales, tópicos sociales, diagnóstico, el TDAH y la edad.
	SESIÓN 3	22 octubre	De 10 a 12 horas		Tratamiento y trastornos asociados al TDAH. Tratamiento multidisciplinar, trastornos asociados, autoestima y autocontrol
<i>La comunicación</i>	SESIÓN 1	5 noviembre	De 10 a 12 horas	Familias y profesores	La asertividad y empatía
	SESIÓN 2	19 noviembre	De 10 a 12 horas		La importancia del diálogo. Diálogo en la pareja, diálogo padres-hijos, diálogo hijos adolescentes, diálogo profesor-alumno
<i>La familia y el TDAH</i>	SESIÓN 1	17 diciembre	De 10 a 12 horas	Familias (*)	Mejorar el estilo educativo de las familias. Estilos Educativos, resolución de conflictos, recursos educativos
	SESIÓN 2	21 diciembre	De 10 a 12 horas		Manejo emocional en la convivencia con niños con TDAH. Las emociones de la familia y sus consecuencias.

El profesorado y el TDAH	SESIÓN 1	4 febrero	De 10 a 12 horas	Profesores (*)	El niño con TDAH en el aula. Conflictos en el aula, técnicas de modificación de conducta, premios y castigos, recursos educativos, técnicas de relajación.
	SESIÓN 2	18 febrero	De 10 a 12 horas		Aprendizaje y socialización del niño con TDAH. Dificultades de aprendizaje, inclusión en el grupo de alumnos.
Relación familia-escuela	SESIÓN 1	10 marzo	De 10 a 12 horas	Familias y profesores	Comunicación y coordinación familia-escuela
	SESIÓN 2	24 marzo	De 10 a 12 horas		Integración de la familia en la escuela. Propuesta de actividades.
Experiencias alternativas	SESIÓN 1	14 abril	De 10 a 12 horas	Familias y profesores	Terapias alternativas. Musicoterapia, terapia asistida con animales, deportes, técnicas de relajación
	SESIÓN 2	28 abril	De 10 a 12 horas		Mesa redonda con un médico experto en este trastorno. Medicación y tratamiento médico del TDAH.
SESIÓN FINAL		12 mayo	De 10 a 12 horas (Se puede alargar y terminar con una comida compartida)		Evaluación de la escuela-taller, de los aprendizajes obtenidos. Propuestas de mejoras. Autoevaluación. Logros y aspectos a mejorar. Seguimiento con lo aprendido, compromiso con la continuación de la tarea.

(*) Tanto profesores como familias están invitadas a las sesiones más centradas en el ámbito no propio pues es importante tener visiones complementarias.

PRESENTACIÓN Y DIFUSIÓN

Carteles en institutos y colegios

Avisos en las páginas web de los centros

Circulares en los centros

Cartas al AMPA

Tríptico informativo

- Dónde es
- Hora
- Servicio cuidado niños, ludoteca.

Página web: <https://sites.google.com/site/escueladefamiliayprofesores/>

- Foro de discusión
- Tablón de anuncios: recordando próximas reuniones, tareas para hacer en casa
- Documentos, artículos, vídeos...que cada familia pueda acceder a ellos fácilmente y que pueda subir también.

BIBLIOGRAFÍA

Brunet, J.J. y Negro, J.L. (1995). *¿Cómo organizar una escuela de padres?* Vol I y II. Madrid: Ediciones San Pío X.

Castanyer, O. (1996). *La asertividad, expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Cornelius, H. y Faire, S. (1998). *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*. Madrid: Gaia

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1. SESIÓN INICIAL.

En primer lugar realizaremos una presentación de los participantes y profesionales. Para ello estableceremos una dinámica de conocimiento, mediante la cual deberán reunirse por parejas, intentando que no sea su propia pareja, teniendo en cuenta estos aspectos: la edad, las aficiones y el número de hijos. A partir de este momento cada pareja establecerá un diálogo para conocerse un poco más y poderse presentar públicamente el uno al otro.

Una vez establecida esta dinámica de conocimiento se pasará a la realización de un ejercicio de "Fotopalabras". Se han recopilado distintas fotografías de revistas, periódicos, Internet...para posteriormente dejarlas sobre una mesa. Los participantes deberán escoger aquella foto que consideren que se adecúa más a su pensamiento sobre "educación". Después se dividirán en grupos de 5 personas donde pondrán en común los sentimientos que les sugiere dicha foto y elaborarán una definición de lo que para ese grupo significa "educar", así como una lista de las 5 o 6 cualidades más importantes que debe poseer un educador. Finalmente estas definiciones se pondrán en común para fomentar una reflexión grupal.

A continuación pasaremos a explicar el funcionamiento de los diarios y qué es lo que deben escribir en ellos. Tras repartirlos a los participantes se les propondrá que escriban en la primera hoja cuáles son sus expectativas en torno a esta escuela y qué contenidos les gustaría tratar. También podrán escribir qué consideran ellos que pueden aportar al resto del grupo para ver cuáles son sus recursos y fortalezas. Después estos aspectos se pondrán en común, para que de este modo podamos comprobar cuáles son sus intereses y necesidades y modificar aquello que consideremos necesario para la mejora de la escuela. Posteriormente nosotros realizaremos una exposición de los contenidos que habíamos pensado trabajar e iniciaremos un diálogo con las familias y profesores para que entre todos podamos modificar o aprobar dichos contenidos, construyendo así un programa en el que todos no sintamos cómodos.

A continuación les presentaremos el recurso que vamos a utilizar para comunicarnos con ellos, nuestra página web. Mostrándoles cómo pueden utilizarla y qué funciones tiene. También les pediremos su cuenta de correo electrónico para enviarles mensajes recordatorios de las reuniones.

Para terminar la sesión les mandaremos tareas para casa. Deberán apuntar en su diario aquellas situaciones conflictivas de su entorno familiar que les generen preocupación y, por

otro lado, aquellas que les hayan supuesto una experiencia gratificante para poder compartirlas y reflexionar sobre ellas en la siguiente reunión.

SESIÓN 4. ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

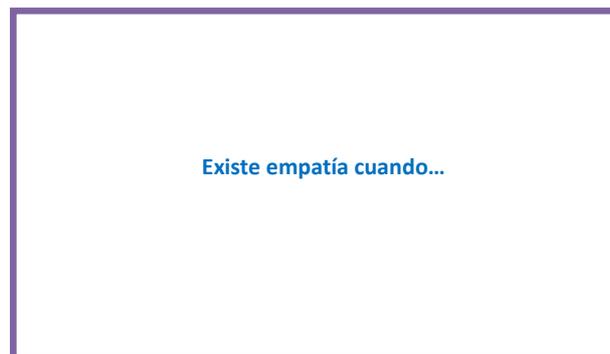
Para comenzar la sesión estableceremos una clarificación de conceptos: ¿Qué entendemos por asertividad?, ¿Y por empatía? Para ello llevaremos a cabo una lluvia de ideas e iremos apuntando en una pizarra los conceptos que se vayan mencionando. Posteriormente se aclararán dichos conceptos, organizándolos y poniendo ejemplos para llegar a conseguir una definición clara y comprensible.

Una vez entendido el concepto de asertividad realizaremos una escenificación o "role playing" para mostrar en qué consiste. Pediremos tres voluntarios que deberán presentar el rol asertivo, agresivo e inhibido en la siguiente situación:

Estás con tu hijo/alumno en casa/clase y este no quiere hacer los deberes, continuamente se levanta de la silla y se pone a gritar y a patalear. ¿Cómo actuarías?

Esto nos servirá para darnos cuenta de la importancia que tiene comportarse de manera asertiva y los beneficios que nos puede aportar en la relación con nuestros hijos y con nuestros alumnos.

Para trabajar la empatía realizaremos una dinámica en la que se recogerán las situaciones en las que se considera que existe empatía. En un papel continuo se escribirá en el centro "Existe empatía cuando..." y a continuación los participantes irán escribiendo lo que ellos consideren oportuno.



Algunos ejemplos de situaciones podrían ser:

- *Valoran mis opiniones*
- *Confían en mí*
- *Les disculpo si alguna vez hacen las cosas mal*
- *Me respetan*
- *Me piden opiniones*

Después se hará una reflexión común sobre los contenidos que hemos visto en la sesión, teniendo en cuenta estas cuestiones:

- ¿Utilizamos un estilo asertivo con nuestros hijos/alumnos? ¿Y con nuestra pareja?
- ¿En qué situaciones nos cuesta más trabajo utilizarlo?
- ¿Usamos técnicas que nos puedan ayudar a ser asertivos?
- ¿Consideramos que sabemos realizar críticas constructivas?, ¿Sabemos responder a las críticas que nos realizan a nosotros?
- ¿Realizamos habitualmente una escucha activa?
- ¿Sabemos decir no?
- ¿Nos resulta complicado expresar sentimientos en público?

Finalmente se mandarán trabajos para casa que consistirán en la realización de un cuadro donde deberán anotar cuántas veces cuántas veces y en qué momentos utilizan un estilo agresivo. Puedes añadir al final alguna otra reacción que hayas tenido durante este tiempo.

Comportamiento	Raramente	A veces	Con frecuencia	Personas más probables para recibir esta reacción
Discuto				
Interrumpo				
Me quejo				
Pongo a la otra persona en su sitio				
Doy ultimátum				
Trato de vengarme				
Hago comentarios mordaces				
Insulto				

Descargo el enfado con alguien de casa en lugar de hacerlo con la apropiada				
Descargo el enfado con alguien del trabajo de un problema familiar				
Quejarme por lo injustos que son				
Quejarse a espaldas de alguien pero no decírselo abiertamente				
Retirarse físicamente				
Callarse				
Deprimirse				
Enfermarse				
Actuar de una forma extremadamente amable				
Sentirse injusto al llamar la atención a alguien				

Dedicarse a otra cosa esperando que desaparezca el problema				
Decirse que de todas formas no es asunto importante				

SESIÓN 6. MEJORAR EL ESTILO EDUCATIVO DE LAS FAMILIAS

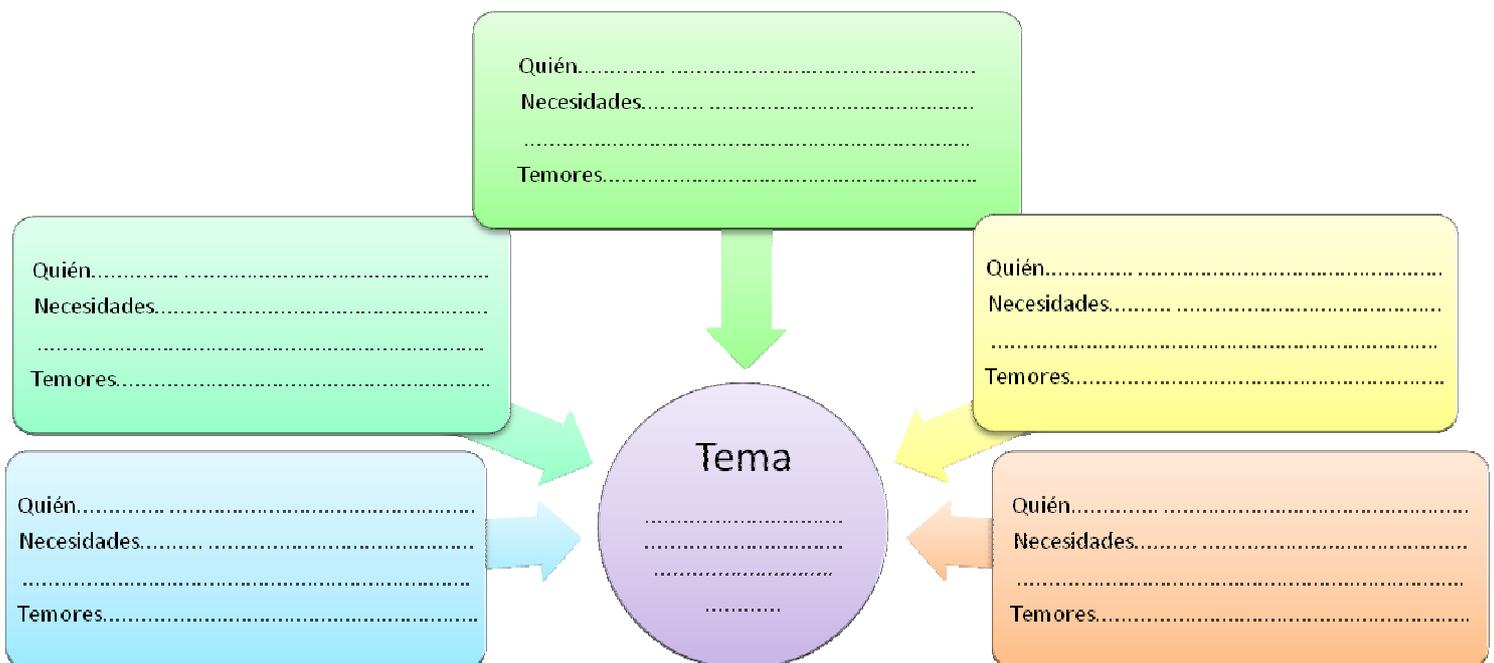
Esta sesión irá destinada a las familias, por lo que antes de su realización se enviará un comunicado informativo. No obstante, se invitará a asistir a la escuela a aquellos profesores que lo deseen.

En primer lugar se realizará una explicación sobre el tema y la metodología de trabajo que vamos a utilizar a partir de la técnica de estudio de casos.

Les daremos unas fotocopias a cada pareja en las que aparecerán los casos de Carlos, un niño de 9 años con TDAH y Enrique, de 11 años. Tras una lectura previa pueden ir anotando en la hoja aquellos aspectos que consideren más relevantes y luego deberán pensar cómo actuarían ellos en esa situación. Posteriormente realizaremos una mesa redonda, donde cada pareja expondrá sus conclusiones y se establecerá un debate en gran grupo, donde los psicopedagogos guiarán el diálogo que se produzca, explicando aspectos de mejora.

Después de esta actividad, los padres reflexionarán respondiendo a la pregunta que si consideran que sus soluciones son muy diferentes a las conclusiones extraídas tras la mesa redonda. Otra pregunta que se les planteará será, si pueden mejorar su relación con su hijo ajustando su estilo educativo y si consideran que de este modo tendrán unas consecuencias mejores.

A continuación, se mostrará un vídeo en el que aparece un niño con TDAH con comportamientos disruptivos. Tras su visionado, se les entregará una fotocopia en la que aparece un mapa para estructurar ideas y conceptos. En cada apartado se reflejarán las personas implicadas, sus necesidades y sus temores.



Como tarea después de la sesión, cada familia tendrá que aplicar lo que ha aprendido a su propio caso y deberá ir apuntando en el diario los avances y retrocesos que se van produciendo en su hijo a lo largo de los quince días.

Por último, un día antes de la siguiente sesión, harán una reflexión mediante una síntesis de esos avances y retrocesos. Si tienen alguna duda, podrán escribir algún mensaje en el foro de la página web o ponerse en contacto con el equipo.

iContamos con vosotros!

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad es un tema que preocupa a padres y profesores. Al mismo tiempo crea frustración en el niño y que le provoca dificultades en su día a día. Para mejorar la calidad de las interacciones de todos, hemos creado la Escuela de Familias y Profesores para Alumnos con TDAH. Podemos ayudaros.



i Juntos sumamos!

I S "La estrella"

C/ Estrella Polar N° 10

Línea 6 de metro Conde de Casal

Teléfono: 91 453 00 11

Fax: 555-555-5555

Correo: adahna@gmail.com

Web: <http://www.educa.madrid.org/ies.laestrella.madrid>

ADAHNA

Asociación de ayuda al
Déficit de Atención con
Hiperactividad de
Niños y Adolescentes

Escuela de familias y profesores para alumnos con TDAH



TLF: 91 895 77 22

Web: [https://
sites.google.com/site/](https://sites.google.com/site/)



Escuela de familia y profesores para alumnos con TDAH

¿Qué queremos conseguir?



CONTENIDOS

El niño con TDAH

Características, diagnóstico, tópicos..

La comunicación

Asertividad, empatía, diálogo...

La familia y el TDAH

Conflictos en el aula, técnicas, recursos...

Relación familia—escuela

Mejorar la comunicación, coordinación...

Experiencias alternativas

Terapias con animales, deportes, medicación...

REUNIONES

Sábados de 10.00 a 12: 00

En la sala polivalente del IES
“La estrella”

Hay servicio de ludoteca