

PARTE DOS

Dislexia & TDAH

Estrategias y apoyo para padres de familia

Presentado por:

Caryn Tomer, M.Ed.

*Consultor y Especialista en Educación & Especialista
en lectura*



Recapitulación rápida de parte uno

- **1. Historia de la dislexia y el “paraguas” de SLD (según sus siglas en inglés)**
- **2. Definiciones (simples y actualizadas) y diferencias cerebrales**
- **3. Fortalezas en niños y adultos con dislexia deben elogiar**
- **4. Desafíos para estudiantes (Decodificar, palabras clave “*Sight Words*”, dominio y fluidez)**
- **5. Palabras clave “*Sight Words*” en el hogar- consejos útiles**
- **6. Apoyo en el hogar con dominio y fluidez en la lectura (La importancia de leer en voz alta)**
- **7. Desafíos socioemocionales relacionados con dificultades para leer**
- **8. Cómo las dificultades en la lectura impactan negativamente las habilidades en escritura y Matemáticas**
- **9. Ansiedad & trastornos del aprendizaje**

Las debilidades de la memoria operativa se consideran rasgos esenciales de la dislexia (25-50%)

Memoria operativa en acción

- Recordar el principio de una oración para comprender el final.
- Retener una cantidad en la mente mientras realiza un problema matemático de múltiples pasos.
- Seguir una serie de instrucciones para hacer una receta o actividad.
- Recordar instrucciones a una ubicación nueva.
- Organizar tareas o actividades o eventos.
- Recordar una lista de supermercado o número telefónica.
- Retener información que se acaba de leer o escuchar.

Ayudando a sus hijos en casa con desafíos en la memoria operativa

La dislexia con frecuencia atañe debilidades en la memoria operativa, particularmente en las funciones ejecutivas (p.e. planear, organizar, coordinar el tiempo, enfoque, regulación emocional, iniciación de tareas, auto supervisión). Esto afecta su habilidad para manejar distracciones y mantener el control de tareas o actividades.

Estrategias como el empleo de herramientas externas (listas, agenda) y reducción de distracciones puede ayudar a manejar desafíos.

Otras técnicas incluyen hacer ejercicios de entrenamientos para el cerebro (juegos de memoria, rompecabezas, baile, aprender a hacer algo nuevo), estar activo, dormir lo suficiente, implementar estrategias que estimulen la memoria cómo segmentar y visualizar. Otros hábitos útiles incluyen la creación de rutinas, empleando herramientas de organización (apps digitales cómo “Asana”, “Google Calendars”, agendas, cuadernos de notas), y enfocarse a una tarea a la vez.

Segmentación & Visualización

- **Segmentación** es el proceso de desmenuzar grandes cantidades de información compleja en “raciones” o unidades más pequeñas, más manejables y significativas. Esta estrategia sirve para superar la capacidad limitada de la memoria operativa del individuo (la cual típicamente sostiene solamente unas cuantas piezas de información a la vez) permitiendo al cerebro procesar grupos de elementos relacionados entre sí como unidades individuales (ejemplo: números telefónicos).
- **Visualización** es cuando se utilizan representaciones gráficas como diagramas, diagramas, tablas, mapas mentales, o imágenes mentales, con la finalidad de organizar información, comunicar datos, o estimular la memoria. Esto permite que la función natural del cerebro de procesar información visual sea más eficiente y le permita recordarla por periodos más prolongados que la información textual por sí sola.

Adaptaciones vs. Modificaciones



Adaptaciones permite a los estudiantes demostrar lo que conocen sin cambiar la destreza objetivo o los estándares esperados por nivel de grados.

Modificaciones permite a los estudiantes demostrar lo que conocen o saber hacer, pero la destreza objetivo y el estándar por nivel de grado se reduce de una u otra manera. Las modificaciones típicamente disminuyen las expectativas del desempeño.


Las adaptaciones **NO** cambian el contenido de la enseñanza o instrucción, tampoco dan una ventaja injusta al estudiante, ni cambia las habilidades o conocimiento que una evaluación mide.

Los estudiantes diagnosticados con alguna discapacidad de aprendizaje específica tienen una desventaja. ¡Las adaptaciones permiten HACERLO JUSTO!

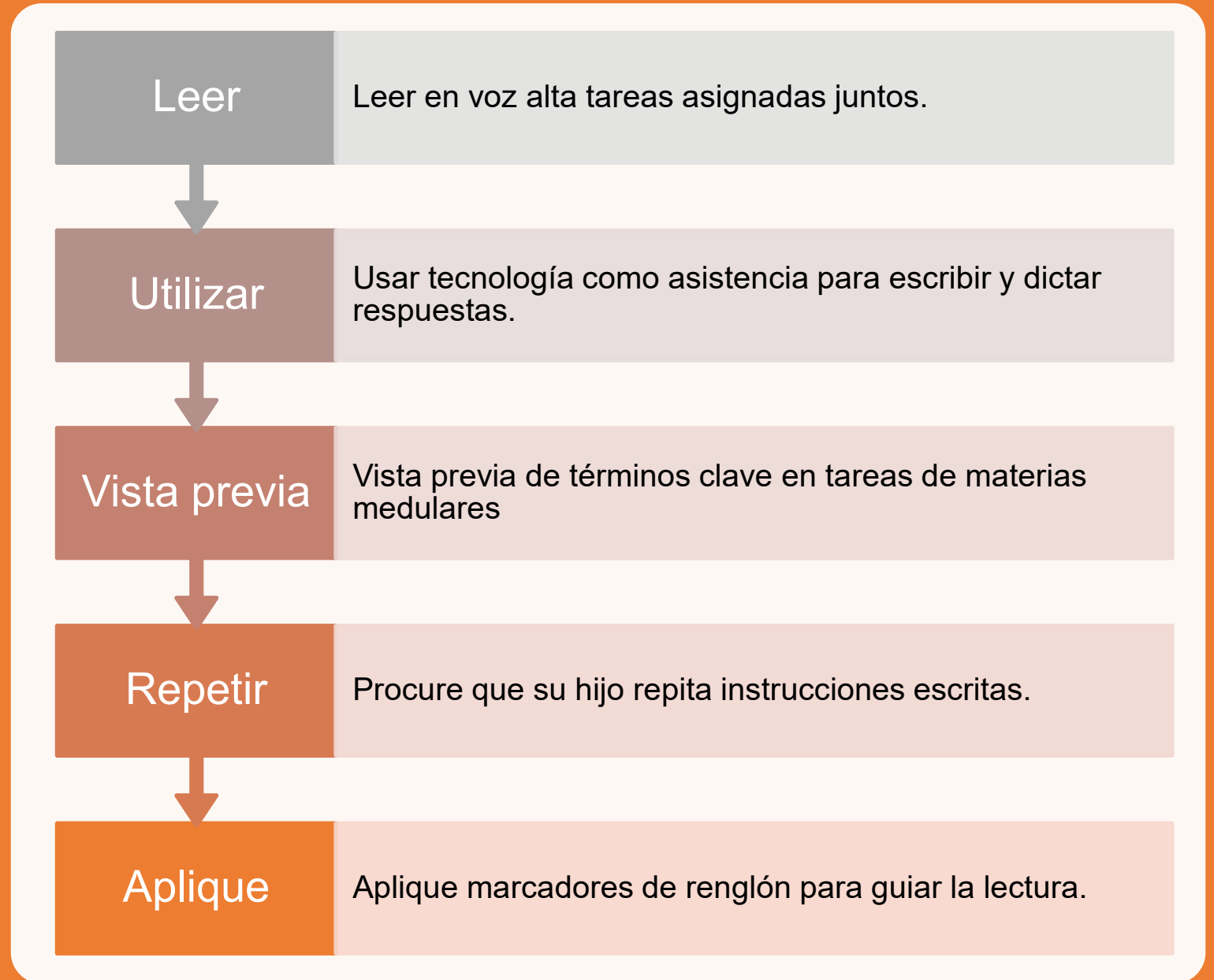


ADAPTACIONES EN TAREAS

- **Establecer un espacio destinado para trabajar, bien iluminado, libre de distracciones.**
- **Use alarmas para estructurar el trabajo y establecer intervalos de descanso.**
- **Implementar herramientas de organización cómo listas de pendientes, o folders para tareas terminadas.**
- **Dividir tareas en pasos más pequeños y manejables.**
- **Permita un periodo para moverse (ejem: levantarse, brincos de tijera, o caminar.**
- **Proporcionar apoyo sensorial cómo cojines para menearse o pelotas antiestrés si se necesita.**



Más apoyo con adaptaciones para el hogar



Ayudar a sus hijos con la organización es clave para el éxito

Los estudiantes en Pre-Kº -1º grado deben tener folders con fundas para guardar papeles. Pueden darles a sus hijos folders de colores para tareas y un color diferente para comunicación de padres o notificaciones.

Para los grados mayores, a partir del 2º y 3º grado y dependiendo del profesor, sus hijos deben tener una carpeta con fundas, hojas de carpetas y divisiones de colores. Use folders de colores diferentes para materias distintas y un color específico para comunicados de padres y el colegio. Anexe los folders de colores a los anillos de las carpetas. Esto previene que se pierda las tareas y las notificaciones de la escuela. Este hábito lo puede aplicar para secundaria y preparatoria.

Dependiendo de las adaptaciones en el IEP (según sus siglas en inglés), pueden proporcionar un diccionario ortográfico, una lista de palabras comunes en las que se cometen más errores ortográficos, tablas de multiplicar, calculadora, guías de lectura y otros materiales de referencia útiles en la mochila de sus hijos.

Ortografía & Dislexia

La mayoría de los niños y adultos con dislexia, sufren con la ortografía o se enfrentan a obstáculos para aprender a manejar este aspecto de su discapacidad en el aprendizaje. Los niños y adultos con dislexia tienen desafíos significativos con la ortografía y la escritura. Muchos niños con dislexia aprenden a leer bien, pero se les dificulta la ortografía, la escritura lo cual persiste a lo largo de su vida.

Porque los correctores ortográficos no ayudan aquellos estudiantes diagnosticados con dislexia

- **Los correctores de ortográficos con frecuencia fracasan en niños con dislexia porque estas herramientas requieren una base en la comprensión fonética. La dislexia afecta la habilidad del cerebro para procesar sonidos y letras, lo cual provoca errores fonéticos tan graves que el auto corrector estándar no puede. El corrector ortográfico con frecuencia se salta palabras mal escritas, emplea equivocadamente homófonos (ej. *desert/dessert* o *new/knew*).**

**Apps & auxiliares
para ayudar a sus
hijos en casa
(empezando por
primaria hasta
preparatoria y más
adelante)**

- **“Grammarly Basic” Apoyo para ortografía básica o fácil:** Emplea reconocimiento de voz para que los niños pronuncien las palabras y vean la forma de escribirlas correctamente, con colores y tipografías accesibles para la dislexia.
- **“Ghotit Real Writer” asistente de escritura:** Diseñado específicamente para corregir palabras escritas incorrectamente, errores fonéticos y homófonos.
- **Ortografía “Squeebles” :** Interactivo y puede ser personalizado.



La importancia y los beneficios de leer en voz alta

- **Leer en voz alta crea fluidez**
- **Leer en voz alta desarrolla el conocimiento**
- **Leer en voz alta incrementa el vocabulario**
- **Leer en voz alta permite el enfoque para comprender**
- **Leer en voz alta permite crear interés en una variedad de temas**

IDALA
*(International
Dislexia
Association Los
Angeles/
Asociación
Internacional de
dislexia Los
Angeles)*

- **Guía para familias para desarrollar el idioma a través de la lectura en voz alta-
“*Family Guide to Building Language Through Reading Aloud*”**
- **Adolescentes y adultos con dislexia-“*Adolescents and Adults with Dislexia*”**
- **Aplicar para obtener adaptaciones en evaluaciones universitarias de admisión-
“*Applying for Accommodations on College Entrance Tests*”**
- **Aplicar para obtener adaptaciones en examen de admisión a postgrados-
“*Applying for Accommodations on Graduate School Entrance Exams*”**
- **Alumnos del inglés ” En riesgo”-“*At-Risk English Language Learners*”**
- **Superdotados con dislexia-“*Gifted with Dislexia*”**
- **Alumnos del inglés y dislexia -“*ELL and Dislexia*”**

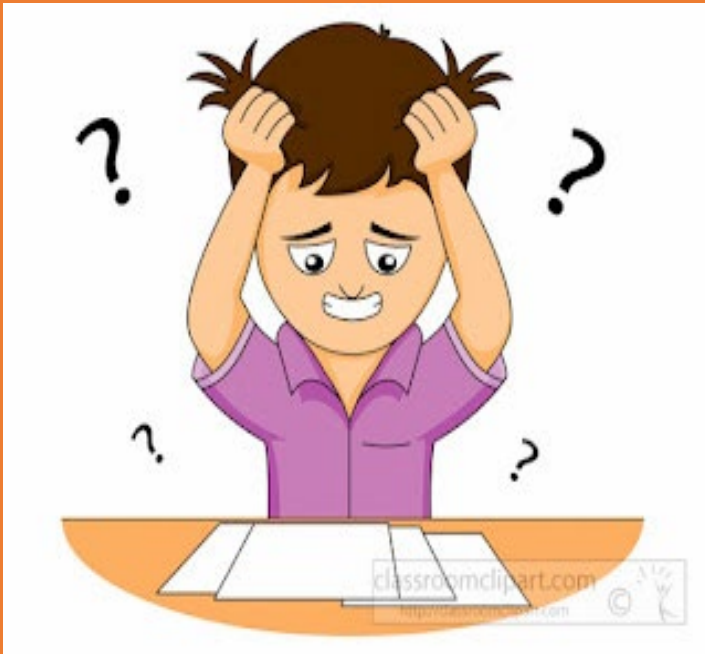
COMORBILIDAD

De acuerdo con los Centros para Control de Enfermedades y Prevención “Centers for Disease Control and Prevention (CDC según sus siglas en inglés)”, aproximadamente el 50% de los niños diagnosticados con TDAH también se diagnostican con dislexia.



Definición del TDAH (“TDAH (según sus siglas en inglés)”) (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad)

TDAH (según sus siglas en español) es un trastorno neurobiológico caracterizado por grados inapropiados de falta de atención, impulsividad crónica y progresiva y en algunos casos la hiperactividad, siendo muy invasivo y persistente que interfiere en la vida diaria de una persona o niño en el hogar, colegio, trabajo y otros entornos.



TDAH (según sus siglas en inglés) y la Dislexia afectan el cerebro de diferentes formas.

TDAH (según sus siglas en inglés) afectan el enfoque, organización y control de impulsos.

La dislexia está basada en el lenguaje afectando la lectura, ortografía, escritura, reconocimiento fonético y decodificación.

Independientemente de estas diferencias, los estudiantes con TDAH (según sus siglas en inglés) y dislexia pueden enfrentar dificultades similares tanto en el hogar cómo en el salón de clases.

Aspectos de la memoria operativa son prevalentes tanto en TDAH (según sus siglas en inglés) como Dislexia.

Tipos de TDAH (según sus siglas en inglés)

- ***Falta de atención predominantemente:*** Síntomas de hiperactividad no están presentes.
- ***Hiperactividad-Impulsividad predominantemente :*** Individuos con este cuadro de TDAH (según sus siglas en inglés) tienen una cantidad significativa de síntomas de hiperactividad e impulsividad (el comportamiento impulsivo, es un término empleado para describir el proceder por impulso sin pensar en las consecuencias).
- ***Combinación de falta de atención con hiperactividad-impulsividad:*** Ambos síntomas están presentes.

TDAH (según sus siglas en inglés): Rasgos positivos y fortalezas

- **Creativo, Imaginativo, de gran corazón, tolerante-receptivo, indulgente, aventurero, resiliente, toma riesgos, emprendedor, observador, lleno de ideas, valiente, determinante, inteligente, entusiasta, extrovertido, con gran sentido del humor.**

TDAH (según sus siglas en inglés)

Intervención multimodal

- **Terapia con medicinas (Intervención de un farmacólogo)-** Se ha comprobado que los medicamentos estimulantes son efectivos para tratar del 70 % al 90% de los niños con TDAH (según sus siglas en inglés). El tratamiento médico apropiado requiere de una buena administración y supervisión de medicamentos.
- **Las estrategias de comportamiento específicas son muy importantes para controlar TDAH (según sus siglas en inglés).** Las intervenciones de comportamiento se aprenden a través capacitación de padres de familia y deben implementarse en el hogar.
- **Las intervenciones en la enseñanza son las diferentes formas en que los profesores enseñan el plan de estudios, implementan adaptaciones y soporte académico en los planes IEP y 504 (según sus siglas en inglés).**
- **Consejería (familiar e individual)**
- **Capacitación habilidades sociales (se pueden realizar a través del seguro médico).**

Efectos en la familia

- **Generalmente existen grandes complicaciones alrededor de tareas, así como, rutinas matutinas y vespertinas (alistarse para el colegio o prepararse para dormir).**
- **Es muy común que los padres de familia no estén de acuerdo en el tratamiento, la disciplina, la organización, la estructura y otros temas.**
- **Los padres de familia a lo mejor tienen que liderar con la crítica y consejos de parte de familiares, amigos y conocidos en relación con la forma en que deben disciplinar, ayudar con tareas, y ejercer su autoridad cómo padres de familia. Esto puede provocar dudas en los padres y les agrega más estrés.**
- **La familia a lo mejor tiene que liderar con temas sociales tales cómo conflictos entre compañeros y exclusión.**
- **El tener un hijo que requiere mucha supervisión o necesita ayuda adicional con tareas demanda mucho tiempo e interfiere con la habilidad de realizar o terminar actividades cómo se tiene planeado (por ejemplo: quehaceres del hogar).**

Disciplina positiva & Manejo efectivo del comportamiento en el hogar

- **Brindar estructura, rutina y un ambiente predecible.**
- **Establezcan límites y muestren a sus hijos que sus disposiciones se deben tomar en serio.**
- **Establecer algunas normas y expectativas específicas que se comprendan claramente por todos los miembros del hogar.**
- **Su reacción a la buena o mala conducta de sus hijos deben ser predecibles.**
- **Establezcan consecuencias concretas anticipadamente con sus hijos que sean lógicas, razonables y justas. Impleméntelas con consistencia y cúmplalas.**

Continuación: Disciplina positiva & Manejo efectivo del comportamiento en el hogar

- **Implemente contingencias al establecer límites.** Esto básicamente implica los dichos de los mayores “ la regla de la abuela” (“*Grandma’s rule*”) “Primero te comes tus verduras y luego comes el postre.” (ejemplo: “En cuánto termines de limpiar o arreglar tu cuarto, puedes tener tiempo en la computadora”. “Una vez que termines con tu tarea, podrás ver la película”. “Has limpiado la mesa después de cenar, ahora puedes ir a jugar”.
- **Los niños y adolescentes con necesidades especiales reciben más atención negativa en promedio de parte de los padres de familia porque el mal comportamiento llama nuestra atención.** El NOTAR y prestar atención a sus hijos cuando se estén comportando adecuadamente.
- **Hágalo un meta el “cachar” cuando su hijo se está comportando bien.** Al menos cuatro veces más frecuente que cuando necesita responder al mal comportamiento.
- **Sea específico en reconocer y elogiar:** “ En verdad aprecio cómo limpiaste y acomodaste sin que tuviera que recordarte”. “He notado lo bien que compartes y tomas turnos cuando juegas con John”.

Estrategias preventivas

- **Recuerde a través de advertencias suaves : “La regla es...”. “La próxima vez....”. “Por favor recuerda ...”.**
- **Aplique decir “Haz” en vez de “no hagas o no vayas hacer” (por ejemplo: “De favor camina en la casa” en vez de decir “No corras dentro de la casa”).**
- **Hablen de, reconoce, y etiqueta emociones o sentimientos (los de usted y sus hijos).**
- **Sea observador. Dese cuenta cuando su niño o adolescente se esté agitando, o se esté sobre estimulando, o se frustre o se esté enojando e intervenga de inmediato. Trate de redirigir su atención y enfoque a otra cosa.**
- **Solo de a sus hijos quehaceres o responsabilidades que de acuerdo a su desarrollo puedan manejar, no necesariamente pueden ejecutar actividades igual que otros niños de su edad o sus hermanos pueden hacer.**

Más estrategias preventivas

- **Proporcione apoyo que le permita a sus hijos llevar a cabo sus responsabilidades y quehaceres. Recordar que el olvido, la procrastinación, impulsividad y la desorganización puede ser parte de una discapacidad de aprendizaje específica o bien TDAH (según sus siglas en inglés). Su hijo podría estar necesitando recordatorios y algo de ayuda para iniciar.**
- **Proporcionar válvulas de escape físicas. Su hijo necesita liberar energía y participar en juegos activos y actividades físicas, (es muy importante para su memoria operativa).**
- **Prepare a sus hijos para cambios en el hogar, tales como, redecorar, para visitas, o cambios en los horarios laborales de los padres. Hablen sobre cambios para evitar sorpresas.**
- **Niños y adolescente con dislexia y TDAH (según sus siglas en inglés) con frecuencia tienen debilidades significativas en su desarrollo y capacidad para organizarse. Esos niños y adolescentes necesitan más apoyo directo y asistencia de los padres y guardianes para organizarse que la mayoría de los niños o adolescentes de su edad.**

Recomendaciones para dar instrucciones

- **Primero, obtenga la atención de su hijo directamente antes de darle instrucciones. Esto significa cara a cara y haga contacto visual, no solo diga lo que espera que su hijo haga.**
- **Físicamente dele señas o pistas a su hijo antes de darle instrucciones, en caso necesario. Por ejemplo, suavemente toque su hombro para lograr que su hijo la vea.**
- **No intente dar instrucciones a su niño o adolescente si está compitiendo con distractores cómo la televisión video juegos, o cuando este usando electrónicos o estén en su celular. Haga una pausa o apague los dispositivos primero.**

Comuniqué con claridad y efectivamente

- **Mantenga las instrucciones verbales claras, breves y en el punto. Elimine elaborar demasiado o hablar innecesariamente. Estipule lo que quiere en pocas palabras en la medida de lo posible, por ejemplo, “Por favor ven a la mesa ahora”.**
- **Siempre corrobore que las instrucciones se comprendieron. Promueva que su niño o adolescente repita o reformule lo que usted les pidió realizar.**
- **Muestre a su hijo lo que quiere que haga. De una muestra o explique los pasos a seguir.**
- **Si es posible use un diagrama visual para los quehaceres (memoria operativa).**
- **Evite instrucciones con múltiples pasos. Una memoria operativa débil provocará mayor dificultad en niños y adolescentes con TDAH (según sus siglas en inglés) y dislexia en retener información mientras en paralelo intenta realizar las actividades o tareas. Dar una sola instrucción a la vez es mucho más útil.**
- **No formule su instrucción en forma de pregunta tal cómo, ¿“Podrías ponerte el pijama por favor?” “Estás listo para apagar las luces?” En vez de los anterior, de una instrucción directa, por ejemplo, “Se apagan las luces en diez minutos.” “De favor ponte el pijama ahora.”**

Organización: Más consejos para estudiantes mayores

- Use sobre laminados que tenga perforaciones e insértelos en una carpeta para tareas y surtido de papeles de proyectos.
- Un folder en forma de acordeón es una alternativa adicional a la carpeta para aquellos que se les haga más fácil organizarse en el colegio o universidad. Las pestañas del folder acordeón deben ir marcadas para tareas, trabajos que entregar, en cada materia. En la escuela, durante el día, los papeles se pueden colocar dentro de cada pestaña para la materia académica en particular. Los papeles que no se necesitan en la escuela puede archivarse por las noches en la carpeta y quedarse en casa.
- La agenda de su adolescente, el calendario mensual, o la hoja o cuaderno de tareas deben estar perforados y debe ponerse al frente de cada cuaderno (o enfrente o en la parte posterior del folder acordeón si se usa en vez de la carpeta para el colegio).
- Proporcione materiales para organizar sus casilleros (repisas, ganchos magnéticos, u otros accesorios para casillero).

TDAH (según sus siglas en inglés) y Dislexia

Mientras existe una conexión entre TDAH (según sus siglas en inglés) y la dislexia, no todos los que tengan una condición significa que deben tener la otra condición, pero las probabilidades de ellos son extremadamente altas.

Ambas condiciones están presentes, y pueden provocar desafíos adicionales.

¿Cuántas metas deben redactarse en un IEP (según sus siglas en inglés)?

A continuación, se muestra lo que la Federación de niños con necesidades especiales establece:

- IDEA no establece una cantidad específica de metas que deban incluirse en un IEP (según sus siglas en inglés).
- Con frecuencia los IEP's incluyen demasiadas metas. Esto puede ser muy confuso para los padres de familia y profesores, lo cual puede generar expectativas poco realistas para el estudiante. Para mantener la cantidad a un nivel manejable, considere establecer una meta para cada área de inquietud "grande", por ejemplo, habilidades de lectura básica (decodificando & palabras clave "*sight words*"), lectura y comprensión, cálculos matemáticos, habilidades de estudio y comportamiento.
- El equipo decide la cantidad de metas que se requieren para cubrir las necesidades de los niños.
- De prioridad a las metas que provocarán mayor impacto.
- **Si hay demasiadas metas será difícil para el estudiante progresar con efectividad en cada área.**

¿Preguntas?

¡Aunque una discapacidad de aprendizaje en particular (SLD) o TDAH (según sus siglas en inglés) puede en general persistir a lo largo de la infancia y la adultez, no significa que tiene que limitar el futuro de ellos. Existen un sin número de adultos que son muy exitosos en cada profesión y área en la que se desenvuelven!

