

	<p>SANTA MARÍA DE LOS APÓSTOLES</p>	<p>E. PRIMARIA CURSO 19-20</p>
<p>DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN</p>		

¿Cómo pueden ayudar los padres a sus hijos con TDAH durante el confinamiento?

- La clave fundamental es, a pesar de todo, intentar **mantener la rutina** de una forma lo más normalizada posible. Podemos elaborar un horario junto al niño y ponerlo en un lugar visible, como por ejemplo la nevera.
- Establecer una **hora definida para despertarse y acostarse** y mantenerla a diario.
- Crear un **planing** de actividades diarias para toda la familia y una distribución de **obligaciones domésticas** para cada miembro en función de sus posibilidades de colaboración para ayudar en casa.
- Se deben elegir los **momentos de estudio** en función de las necesidades de trabajo de los padres. A veces es preferible que vean películas o jueguen mientras los padres trabajan, y que hagan tareas **cuando ellos puedan estar más disponibles para supervisar o ayudar**.
- **Los tiempos de trabajo deben ser cortos** (30-40 minutos), variando de asignatura, **descansando brevemente** entre unas y otras.
- Los niños con TDAH tienen una necesidad de movimiento y espacio amplios mucho mayor que otros niños, pudiendo acumular mucha energía difícil de descargar. Por ello es conveniente, desarrollar actividades y juegos que **permitan a los niños liberar energía** aunque no puedan salir de casa (anexo 1).
- **El espacio físico**, muy controlado y con pocos estímulos, es también básico para los niños con TDAH, **separando habitaciones de juego y de estudio**, aunque suponga un cambio sobre la disposición previa del hogar. Si no es posible, dejaremos todo ordenado y recogido antes de ponerse a realizar las tareas.
- **Conversar con los niños** para conocer su conocimiento y percepción de la situación de primera mano. No suelen hablar de las cosas que les preocupan y muchas veces sacan conclusiones equivocadas de lo que viven a su alrededor.
- **Evitar el uso continuado de dispositivos electrónicos** y especialmente, **seguir constantemente las actualizaciones de noticias sobre coronavirus**. Esto genera un gran estrés y además dificulta mantener el ánimo y el buen humor. Hay que explicarles la situación, evitando dramatismos pero dando conciencia de realidad, **limitando el acceso a la información**.
- Mantener unos **hábitos de sueño estables** tanto en horario como en duración. Con menos actividad física, es probable que les cueste dormir y esto se una a los trastornos del sueño que presentan habitualmente estos chicos. Al menos 1 hora antes de acostarles es mejor crear una rutina relajante, con un ambiente tranquilo. Evitar luz de pantallas al menos 2 horas antes de ir a dormir. Realizar actividades de **relajación** e incluso **mindfulness** en situaciones como esta, pueden ser de ayuda.

Anexo I

JUEGOS Y ACTIVIDADES PARA NIÑOS INQUIETOS DURANTE LA CUARENTENA

Juegos de saltar

Si hay una actividad que toma mucha de nuestra energía, son los saltos. Afortunadamente, no se necesitan espacios amplios para realizar diversos juegos de saltos, por lo que viene muy bien para esos niños que necesitan sacar toda la energía que llevan dentro.

Por ejemplo, colocando seis líneas paralelas de cinta adhesiva en el suelo dejando espacios de 30 centímetros entre cada una, los niños pueden jugar a saltar de una a otra con diversas variantes: un pie, dos pies, de reversa, con las manos a los lados, con las manos en la cabeza, etcétera. O también, podemos marcar con una cruz diversos sitios aleatorios a los que los chicos deberán llegar saltando.

Otro juego de saltos que gustará a los niños inquietos, es el truco de un padre o madre llamado el juego de los niveles, que consiste en colocar nuestra mano a una altura que los chicos alcancen con un salto pequeño y poco a poco ir elevándola para que ellos deban saltar más y más alto.

Juegos con globos

Los globos, además de ser muy llamativos y divertidos, son ligeros, silenciosos, no ensucian y a diferencia de un balón o pelota, no hay peligro de que puedan romper algo dentro de casa al momento de lanzarlos.

Algunos juegos que los niños pueden realizar utilizando globos dentro de casa son:

- Voleibol
- Tenis
- Fútbol
- Evitar que toque el suelo el mayor tiempo posible.
- "Equilibrarlo" sobre un dedo mientras caminamos de un lado a otro o damos vueltas a su alrededor.
- Caminar como pingüinos con el globo entre las piernas.
- Pasarlo de uno a otro tocándolo solo con una parte específica del cuerpo: la cabeza, el codo, la rodilla...

Jugar al escondite

Un juego popular infantil de toda la vida que siempre resulta divertido para los peques, es el escondite. Podemos jugarlo de dos formas:

- El escondite "normal". El jugador que atrapará a los otros debe taparse los ojos, colocarse de cara a la pared y contar hasta cierto número mientras los demás jugadores salen corriendo y se esconden. Una vez que termina de contar, comienza a buscar a los que están escondidos. Al encontrar a uno dice "por ... que está detrás de ..." y así hasta que encuentra a todos.
- El escondite inglés. Un niño se coloca de cara a una pared y el resto detrás de él a cierta distancia. Dice: "Una, dos y tres, al escondite inglés, sin mover las manos ni los pies" y se da la vuelta rápidamente para ver quién está todavía moviéndose. Si alguien se ha movido vuelve atrás y vuelve a comenzar. El primero que llega a la pared sin que le hayan visto moverse, gana.

Carreras de animalitos

Quizás en casa no tengamos mucho espacio para realizar carreras muy largas (o carreras en lo absoluto), pero aún así podemos jugar a ellas utilizando un truco sencillo: que sean de animalitos. Así, el espacio necesario será más pequeño y los niños se cansarán más.

Algunas carreras de animalitos que podemos organizar son:

- Saltar como rana
- Caminar como pato
- Trotar como caballo
- Brincar como conejo
- Caminar como cangrejo
- Deslizarse como oruga
- Caminar como pingüino (con talones y rodillas juntos)

Aprender coreografías de baile

Y finalmente, algo que nunca falla para que los niños se diviertan al mismo tiempo que sacan toda esa energía llevan dentro: bailar. Podemos permitirles bailar libremente al ritmo de su música favorita, o si queremos elevar un poco la complejidad, buscar vídeos de coreografías de bailes para niños.