



TDA/H

Creado por: Coordinación de apoyo académico al estudiante y apoyo académico personalizado al estudiante



¿SABÍAS QUÉ... ?

En México, alrededor del 5% de los niños y adolescentes presentan TDAH. El 90 % de los pacientes no son diagnosticados correctamente.

¿Qué es TDA y TDAH?

El trastorno de déficit de atención (TDA) se caracteriza por la dificultad para mantener la concentración. Por su parte, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH), agrega la dificultad para quedarse quieto y pensar antes de actuar.



Sugerencias para optimizar tu aprendizaje.

- Atiende las instrucciones del profesor y regístralas paso a paso.
- Usar imágenes y gráficos para ayudar a crear una relación con el tema.
- Divide las tareas largas en una secuencia de pasos a seguir.
- Considera anotar ideas importantes cuando tu profesor dé algún resumen del tema.
- Reconoce tu trabajo realizado y procura entregarlo a tiempo o con los avances que tengas.
- Procura sentarte cerca del escritorio, lejos de ventanas y puertas para evitar distractores.
- Utiliza una libreta específica para registrar las tareas y actividades pendientes.
- Si tienes duda en el avance de algún proyecto, acércate con tu profesor las veces que sean necesarias.
- Date la oportunidad de trabajar en equipo y si no resulta como esperas coméntalo con tu profesor.
- Intenta levantar tu mano cuando quieras participar.
- Si sientes necesidad de moverte infórmale a tu profesor.
- Realiza una lista de tus actividades y fechas de entrega para identificar cuál tiene mayor prioridad.
- Establece una meta en cada asignatura para que tengas mayor motivación.



Recuerda que...

Que el TDA/H no es una limitante para cumplir con tus objetivos académicos. Incluso puedes generar estrategias para tu adaptación en el aula.



Referencias:

- Morin, A. (2024, 20 abril). Adaptaciones en el aula para el TDAH. Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/classroom-accommodations-for-adhd>