

# Ejercicios para niños con hiperactividad y Déficit de atención



Lic. Thelma Salas Cantú

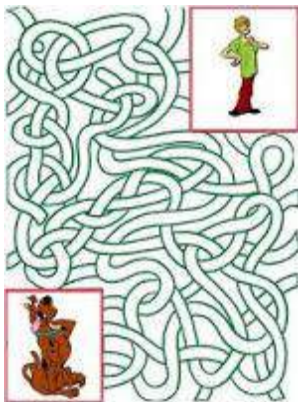
# EJERCICIOS PARA NIÑOS CON HIPERACTIVIDAD Y DÉFICIT DE ATENCIÓN

Unos ejemplos que pueden servir para niños que presenten el trastorno de **hiperactividad** con déficit de atención, y de los cuales algunos ejercicios que se pueden trabajar en casa por ejemplo:

## Ejercicios de control visomotor y atencional:

**"ATENCIÓN AL DETALLE"**. Consiste en observar figuras, detalles de dibujos, imágenes y fotografías. Se muestran al niño diferentes ilustraciones durante un corto período de tiempo, después ha de **contar y pormenorizar los detalles que recuerde**. Se le pregunta acerca de colores, disposición, tamaños, etc. Puede hacerse con historias o descripciones de personajes. Es importante valorar si se distrae durante la lectura o la visualización de los dibujos, para repetir el ejercicio tantas veces como sea necesario.

**"HAZ GRUPOS"**. La idea es clasificar series de objetos diferentes: botones, cartas, figuras geométricas, pinturas de colores, prendas de vestir, etc. El niño ha de agrupar y clasificar los objetos presentados según sus características comunes: color, forma, etc.



**"NO TE PIERDAS"**. Debe recorrer el laberinto trazando una línea que avance desde un extremo a otro, procurando cada vez ir aumentando la dificultad de los caminos. Si es muy pequeño, puede hacerse el ejercicio con lana o cuerdas (en lugar de papel y lápiz) que se enreden por distintos objetos y habitaciones de la casa, y que conduzcan a una bolsa de dulces. Al abandonar la cuerda o distraerse, será penalizado con un caramelo de menos.



**"SIGUE LA SECUENCIA"**. A partir de láminas con dibujos de símbolos, letras, números, formas abstractas o relojes que siguen una determinada lógica, hay que **ordenar las figuras de acuerdo con la secuencia anterior**.

### Ejercicios de relajación o autocontrol de la impulsividad:

En el diseño de estas actividades hay que tener en cuenta que el niño hiperactivo no suele centrarse durante muchos minutos en una misma tarea, por lo que ésta ha de ser clara, breve y fácil de ejecutar si se quiere obtener buenos resultados. Están orientadas básicamente para incrementar la inhibición muscular, la relajación, el control corporal y la atención.

**"COMO UN GLOBO"**. Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen (respiración diafragmática). Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

**"TORTUGA QUE SE ESCONDE"** (Relajación muscular progresiva). Tumbados boca abajo, somos una tortuga que va a ir escondiendo su cabeza y replegando sus patas, hasta que sólo se vea el caparazón. **El niño debe haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello**. A continuación sale el sol y el animal vuelve a asomar muy despacio su cabeza, al tiempo que va estirando las extremidades, dejándolas distendidas y relajadas.

**"CARRERA DE CARACOLES"**. El adulto y el pequeño van a competir en una carrera, como si fueran caracoles. Pero como es una prueba muy especial, el ganador es el que llega el último, de manera que irán avanzando **a cámara lenta, ejercitándose en movimientos sumamente lentos, y en el autocontrol de la impulsividad**. Paradójicamente en esta ocasión aprenderá que la recompensa llega cuando uno es capaz de enlentecer sus movimientos y ser consciente de los músculos que hay que tensar en cada tramo.

**"RETRANSMITIENDO LA JUGADA"**. Esta es una tarea basada en la técnica de las autoinstrucciones. Pretende modificar las verbalizaciones internas que se da cuando realiza cualquier actividad, y sustituirlas por mensajes más apropiados para lograr su éxito. **El objetivo no es enseñar al niño qué ha de pensar, sino cómo ha de hacerlo**, aprender un modo adecuado de resolver los fracasos, hacer frente a nuevas demandas y aumentar la resistencia a la demora de las recompensas. Se le explica que va a ir **retransmitiendo en voz alta lo que vaya haciendo, y que tiene que lanzarse mensajes positivos**, como si fuera su propio entrenador personal, tales como:

*"Bien, ¿qué es lo que tengo que hacer?"*

*Tengo que....*

*¡Espacio y con cuidado!*

*Vale, lo estoy haciendo bastante bien.*

*Recuerda: he de ir sin prisas*

*(Ante un error): ¡vaya no creí que... bueno no pasa nada!, sólo tengo que borrar. Aunque cometa un error puedo seguir haciéndolo lentamente y con atención. ¡Acabé, lo hice, muy bien!"*

También

1. Pedir al niño que coloree con crayolas un papel, sin dejar espacios en blanco. Empezar este ejercicio con hojas de papel A4 e ir aumentando el tamaño hasta medio pliego. Es posible que, la primera vez que hace este ejercicio, el niño no pueda terminar el trabajo. Un adulto debe supervisar esta actividad y debe alentar al niño a completar toda la hoja. Es un ejercicio que debe hacerse cotidianamente, empezando dos veces por semana y aumentando paulatinamente hasta hacerlo a diario.

2. Conseguir planchas de corcho y un punzón (apropiado para niños, sin punta). Pedir al niño que perfore toda la plancha, haciendo la mayor cantidad de huecos posible y lo más próximos entre sí. Igual que en el ejercicio anterior puede empezar con planchas pequeñas e ir aumentando el tamaño.

Cualquier actividad que realice un niño con trastorno de hiperactividad con déficit atencional (HDA). Los padres deben estimularlo a terminar lo que ha comenzado, inclusive pueden premiar las conductas en las que demuestre constancia y concentración. No se recomienda castigar al niño ni retarlo por distraerse.

Es importante que los padres le den un ambiente de cariño y estabilidad, deben tener horarios y cierta regularidad en las actividades como comer, dormir, ver televisión, realizar tareas, etc.

La hiperactividad con déficit atencional es un trastorno que amerita un tratamiento profesional.

## **¿CUÁLES SON LAS MEJORES ACTIVIDADES PARA EL NIÑO CON TDAH?** (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad)

### Deportes en equipo:

Béisbol, básquetbol, fútbol, casi cualquier deporte en equipo que sea una actividad altamente física y en la cual se involucre activamente, es una buena oportunidad para aprender habilidades sociales y tomar modelos de comportamiento.

También hay deportes individuales que requieren grandes dosis de concentración como el tenis.

### Karate o Tae Kwon Do

Estas actividades incluyen el rol de un modelo (el instructor), instrucciones claras e interacción con compañeros, así como requieren de absoluto control mental y físico.

### Clubes de tiempo libre de fin de semana o durante las vacaciones (esplais)

Participar en actividades con los boy scouts, o clubes de tiempo libre es una buena opción para el niño con TDAH. Para que esto sea más efectivo, los monitores deben tener entrenamiento sobre cómo trabajar con el niño, y uno de los padres puede participar como miembro activo en la tropa.

### Teatro



El escenario y el teatro son extraordinarios para el niño con TDAH. Tener la oportunidad de actuar diferentes personajes y escenas es una magnífica salida para la imaginación creativa del niño con TDAH.

Modelos a escala, escultura, trabajo con madera o actividades mecánicas



A la mayoría de los niños con TDAH les gusta resolver problemas o rompecabezas. Ayudarlos a aprender cómo cambiar sus ideas en realidades concretas y terminar completamente un proyecto que empezaron, es extremadamente recompensante para todos los involucrados, pero especialmente para el niño con TDAH. Una vez que la tarea se completa, el niño tiene un éxito sólido y visible, y puede decir: ¡Yo puedo hacerlo!

### Natación

Es una actividad de inmersión total que requiere un esfuerzo físico y total concentración, con el plus de que es divertido.

### Clases de Arte o de música

Es esencial ayudarle al niño con TDAH a expresarse por sí mismo; el arte y la música son dos maneras grandiosas de hacerlo. Recuerda que no es sólo las clases de música o de arte, estamos hablando más de la auto-expresión.

## **ACTIVIDADES A EVITAR**

### Excesiva Televisión

Recientes estudios médicos indican que el efecto de la violencia que se ve en la televisión, así como la frecuencia de los anuncios, pueden tener un impacto negativo en las habilidades y valores de desarrollo del niño con TDAH. El cerebro del niño con TDAH carece de las sustancias que ayudan a bloquear y hacer una elección selectiva de los mensajes que son presentados y grabados, así es que todos los mensajes los toman. Igual que los videojuegos, ver la televisión es una actividad pasiva y aislada que quita tiempo para aprender habilidades importantes de desarrollo, interacción social, ejercicio físico que el niño necesita para crecer y convertirse en un adulto sano. En efecto, la televisión puede hacer más difícil para tu hijo, mejorar el aprendizaje y habilidades sociales.

## Videojuegos

Las investigaciones nos muestran que en el cerebro del TDAH, estos juegos reducen la línea base de actividad cerebral. El resultado puede ser un cerebro hiper-enfocado, que vuelve al niño adicto a los juegos, que hacen que el niño no tenga límites razonables. El estar buscando la recompensa de hacer algo bien en el juego para compensar su bajo nivel de dopamina puede llevar al niño a sentirse bien.

### EN RESUMEN

Los niños con TDAH pueden ser excitantes, interesados en la vida, inteligentes y capaces. Todo en la vida puede interesarles y engancharlos si se les presenta en el contexto correcto. Estos niños quieren el éxito. ¡Hay que darles la oportunidad!

Fuente:

<http://olgarodriguez-olga.blogspot.mx/2011/05/ejercicios-para-ninos-con.html>