Para docentes

Guía para docentes: adaptaciones en el aula

Veinte estrategias sencillas para el alumnado con TDAH, organizadas por ámbito.

Estas medidas **no sustituyen** las que decida el centro con su equipo de orientación: son ideas probadas y de bajo coste para el día a día. Muchas benefician a todo el grupo.

Organización del espacio y del tiempo

1. **Ubicación:** cerca del docente y lejos de puertas, ventanas o zonas ruidosas, junto a compañeros que sean un buen modelo.
2. **Rutinas visibles:** horario del día y normas de clase a la vista, con apoyos visuales.
3. **Pausas y movimiento:** permite levantarse con un motivo (repartir material, borrar la pizarra) y programa pausas activas.
4. **Anticipa los cambios** («en cinco minutos recogemos») para que pueda prepararse.

Instrucciones y explicaciones

1. Capta su atención antes de dar una instrucción (nombre, contacto visual o una señal acordada).
2. Da **una o dos órdenes cada vez**, breves y concretas, y pide que las repita con sus palabras.
3. Escribe en la pizarra los pasos y las fechas importantes.
4. Combina lo oral con lo visual y alterna tipos de actividad para mantener la atención.

Tareas y evaluación

1. Divide las tareas largas en partes y entrega **una cada vez**, con un objetivo claro.
2. Ajusta la cantidad, no la exigencia: menos ejercicios del mismo tipo, con la misma calidad.
3. Ofrece **tiempo extra** o un espacio más tranquilo en pruebas y exámenes.
4. Usa preguntas cortas, bien separadas y con enunciados claros; subraya las palabras clave.
5. Revisa la agenda al final de la jornada para asegurarte de que anota lo importante.

Conducta y relación

1. Aplica **refuerzo positivo inmediato**: reconoce el esfuerzo y las conductas concretas.
2. Corrige en privado y con calma; evita la etiqueta o la comparación delante del grupo.
3. Pacta una **señal discreta** para avisarle cuando se despiste, sin exponerlo.
4. Establece pocas normas, claras y positivas («caminamos por el pasillo» en vez de «no corras»).
5. Enseña explícitamente habilidades de turno de palabra, espera y gestión de la frustración.

Coordinación con la familia y el centro

1. Comparte lo que funciona, no solo los problemas: una nota positiva a la semana cambia la relación.
2. Acuerda con la familia y con orientación pocas medidas, con una fecha de revisión.

Ficha rápida de seguimiento

Medida acordada	Quién la aplica	Desde	¿Funciona? (revisión)

> **Recuerda:** el alumnado con TDAH suele haber recibido muchos mensajes negativos. Una relación de confianza con el docente es la medida con más efecto.

Material informativo elaborado por el equipo de TuProfesorParticular. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dudas sobre la salud de un niño o niña, consulta con su pediatra o con un psicólogo/a.
Referencias: Asociación Americana de Psiquiatría, DSM-5-TR (2022). Guía de Práctica Clínica sobre el TDAH en niños y adolescentes (GuíaSalud, Ministerio de Sanidad).