

TDAH

Trastorno por déficit atencional e hiperactividad

Condición del neurodesarrollo que puede implicar desafíos de atención sostenida, impulsividad, desorganización, gestión del tiempo y baja tolerancia a la frustración. Con frecuencia se diagnostica tardíamente. **No es falta de interés ni de esfuerzo.**

RUTINAS CLARAS

TAREAS FRACCIONADAS

MENOS DISTRACTORES

PAUSAS

RECORDATORIOS

PRIMERO ACUERDA, DESPUÉS APLICA

- Acuerda con el o la estudiante qué apoyos le resultan útiles y cuáles no.
- Establece rutinas previsibles: horarios y actividades estructuradas.
- Informa el canal y horario de atención de dudas.

ANTES Y DURANTE LA CLASE

- › Parte cada clase señalando qué harán, en qué orden y con qué tiempos.
- › Ofrece un lugar de la sala con menos distracciones visuales o auditivas.
- › Entrega las instrucciones de forma oral y escrita, específicas y claras.
- › Anticipa fechas y tiempos de trabajo; deja recordatorios visibles en el AAI.
- › Retoma el foco con señales acordadas, sin exponer al estudiante frente al curso.

ACTIVIDADES Y ORGANIZACIÓN

- › Fracciona las actividades largas en partes breves con tiempo definido: evita que se sienta abrumado.
- › Incorpora pausas en clases o actividades prolongadas.
- › Ofrece herramientas digitales de organización: calendarios interactivos y listas de tareas.
- › Revisa el avance por etapas, no solo el producto final.
- › Divide las entregas grandes en hitos intermedios con retroalimentación breve.

EN LA EVALUACIÓN

- › Anticipa los criterios de evaluación, el tipo y el tiempo.
- › Entrega instrucciones detalladas y claras, adaptadas a posibles dificultades de comprensión.
- › Dispón de un 25% o 50% de tiempo extra según ajuste razonable solicitado.
- › Permite elementos de autorregulación: audífonos con cancelación de ruido, fidget toys.
- › Permite consultar dudas sobre los enunciados durante la evaluación.

LO QUE SE DICE Y LO QUE OCURRE

SE SUELE PENSAR

"Es flojera o falta de interés."

"Si le interesara, se concentraría."

"Ya es adulto, debería poder solo."

EN REALIDAD

- Es una dificultad para sostener la atención, organizarse y gestionar el tiempo.
- La atención fluctúa aunque el tema le importe mucho.
- Muchos diagnósticos llegan en la adultez; los apoyos de organización siguen siendo necesarios.

CONTACTA AL EQUIPO DE ASESORÍA PEDAGÓGICA DE TU SEDE SI...

- › El estudiante aún no formaliza sus ajustes razonables.
- › Los ajustes acordados no están dando resultado.

Estructura, fraccionamiento y recordatorios: bajan la carga cognitiva de todo el curso, no solo de un estudiante