

## **ESTRATEGIAS Y RECOMENDACIONES**

### **1. PARA EL DESARROLLO DE UN BUEN AUTOCONCEPTO:**

- Elabora con tu hijo una "LISTA DE VICTORIAS" en las que enumerar sus talentos, fortalezas y habilidades. Comenzad con 20 y haced que vaya creciendo. Colocadla en un lugar visible y revisadla a menudo.
- Asegúrate de que tu hijo comprende los retos específicos de su DA. Hay muchos aspectos dentro del aprendizaje que están influidos por sus dificultades. Ayúdale a comprender las consecuencias específicas de sus dificultades y posteriormente asociadles las estrategias adecuadas que permiten compensarlas o remediarlas.
- Ayuda a tu hijo a evolucionar desde el "¿Qué va mal en mí?" al "¿Quién soy yo?" explorando los diferentes aspectos de su personalidad. Para ello puedes utilizar el perfil de Inteligencias Múltiples de Gardner y Armstrong.
- Posibilita que tu hijo desarrolle sus talentos y "dones". Los talentos incluyen la música, el arte, la interpretación, las habilidades para la construcción y para la "reparación". Entre los dones encontramos la imaginación, la intuición, la creatividad o el pensamiento divergente.
- Utiliza las fortalezas de tu hijo para crear estrategias compensadoras. Si por ejemplo es un niño cinestésico, podrás incluir el movimiento o el tacto como una parte de su tarea de lectura.
- Rick Lavoie afirma que un niño puede ser un experto arquitecto o un experto demoledor. Cuando un niño no está involucrado en crear y personalizar una estrategia, puede estar buscando formas de asegurar el fracaso de la misma. La propiedad es la clave para asegurar el éxito, e involucrar al niño en ellas le hace propietario de las mismas.
- Desarrolla la paciencia. Los niños con DA pueden presentar de uno a tres años de inmadurez con respecto a su edad cronológica en uno o más ámbitos de la vida (cognitivo, social o emocional). La clave para lidiar con las situaciones que esta inmadurez implica están relacionadas con la respuesta del adulto: ni todo el empuje, urgencia, gritos o ansiedad del mundo van a hacer que la maduración aparezca antes. Tu buena disposición y mostrar paciencia ante esas situaciones hará que ellos también la desarrollen. En muchas más ocasiones de las que nos damos cuenta estas situaciones hacen que ellos se sientan avergonzados

### **PARA EL DESARROLLO DE LA PROACTIVIDAD Y PERSEVERANCIA:**

- Enseña a tu hijo a estructurar su ambiente. Comienza con la estructuración física: la habitación o la mesa de estudio. Utiliza listas, diagramas o dibujos. Puedes incluso sacar una foto del cuarto ordenado dándole la única indicación de "¿Puedes hacer que esto quede así?".
- Menos es más: cuanto menos material haya que organizar en la habitación o mesa de estudio, más sencillo será el proceso.
- Elimina distracciones ambientales. Primero tenéis que descubrir qué canal de distracción es el preferente en tu hijo: los estímulos distractores son auditivos, visuales, táctiles, cinestésicos, emocionales, hambre, estrés, cansancio... Una vez que los hayáis identificado, habrá que buscar estrategias adecuadas para evitarlos. ¡Anímale a modificar las condiciones ambientales para poder mantenerse concentrado en su tarea!

- Para tomar decisiones adecuadas hay que saber hacer buenas elecciones. Hacer buenas elecciones es una habilidad aprendida que sólo se consigue con la práctica. Una actividad con la que podéis trabajar es presentar una serie de alternativas entre las que pueda elegir. La última de estas alternativas puede ser "ninguna de las anteriores". Permite que elija esta alternativa y que él mismo sugiera una que sea de su agrado.
- Explorar las opciones profesionales, incluyendo visitas a lugares de trabajo como "prácticas". El mundo profesional adulto ofrece muchas más posibilidades que el infantil (la escuela) y esto puede actuar como incentivo para ellos.
- Pegar en lugares privilegiados de la casa pensamientos pro-perseverancia: "la mente es como un paracaídas, funciona mejor cuando está abierta" o "cuando las cosas se ponen difíciles, yo se lo pongo difícil a las cosas".
- Sustituye palabras o frases para ayudar a tu hijo a hacer lo mismo: sustituye "problemas" por "retos" o "deberías" por "la próxima vez". En su vocabulario "no puedo" por "puedo" o "probaré" por "lo haré".

### **3. PARA EL ADECUADO ESTABLECIMIENTO DE METAS:**

- Establece rutinas y utiliza instrumentos que refuercen la organización y el manejo del tiempo: listados de "Cosas para hacer", calendarios, temporizadores, agendas, planificadores, fechas tope marcadas y un reloj.
- Utilizar el establecimiento de metas como estrategia de curso en casa para trabajar alguno de los tres aspectos (cognitivo, físico o socio-emocional). Asegura metas realistas y alcanzables, planes de acción, fechas límite, evaluación y celebración de los progresos.
- Sé consistente. SI NO LO VAS A SER, NO UTILICES ESTA TÉCNICA.
- Involucra al niño en sus propias metas.

### **PARA EL DESARROLLO DE UN BUEN USO DE LOS SISTEMAS DE APOYO:**

- Distingue entre el amor hacia tu hijo y tu desaprobación hacia su comportamiento. Muchas veces, estos niños impulsivos, olvidadizos o torpes acaban viéndose a ellos mismos como "malos", porque son constantemente corregidos por sus múltiples errores. Aprovechas las correcciones que haces en su comportamiento para recordarle que le quieres.
- Averigua la intencionalidad del comportamiento. Una o dos preguntas pueden ayudar a aclarar la intención del niño. La respuesta a la impulsividad o los olvidos deben ser diferentes a la respuesta que se le dé ante la premeditación.
- Dale a tu hijo permiso para cometer errores, para reflexionar y ofrecerte una mejora solución. Con los adolescentes, "pide permiso" antes de darles un consejo. Ellos odian sentirse estúpidos a tus ojos y su aquiescencia suaviza su efecto en su autoestima.
- Crea un "equipo de soporte" en el que puedas incluir a tutores, familiares o amigos. Cuando el niño crece necesita que su "equipo" sea también mayor.

### **5. PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS EMOCIONALES ADAPTATIVAS:**

- Identifica la forma en la que comunicar el amor a tu hijo: a través de palabras, contacto físico, tiempo de calidad, "actos de servicio" (como poner la mesa o bajar la basura) o los regalos.

- Desarrolla tu capacidad de escucha. Los "asuntos" de niños son diferentes a los de los mayores, honra sus asuntos siendo un buen oyente, y utiliza las preguntas aclaratorias necesarias para comprender. Cuando los padres utilizan las preguntas aclaratorias en lugar de acusaciones el canal de comunicación se mantiene abierto.
- Ayuda a tu hijo a relajarse mediante las técnicas del control de la respiración y la técnica de tensión – relajación corporal. Recuerda que la tensión y la ansiedad muchas veces comprometen el aprendizaje.
- Sensibilízate con los momentos de transición que surgen, como por ejemplo el paso del centro de educación primaria al instituto.
- Desarrolla estrategias para evitar los puntos débiles: si hay que repetirlo muchas veces lo mismo, quizá sea más recomendable utilizar una guía visual (recordatorio, esquema, dibujo...).
- Los niños con DA son en ocasiones muy persistentes (e incluso tozudos).
  - a. Selecciona las batallas, que no todo sea negociable.
  - b. Relájate pero sin abandonar.
  - c. Preguntar más cosas y emitir menos órdenes.
  - d. Utiliza más la acción y menos los enfados.
- Trabaja con tu hijo la técnica de la "autopsia social".
  - a. Identificar el error.
  - b. Descubre su causa.
  - c. Detecta el daño.
  - d. Previene la ocurrencia.
- Enseña a tu hijo a utilizar las estrategias de tiempo fuera. Cuando comience a sentirse fuera de control, permite que utilice esta estrategia para reorganizar sus emociones y retomar la conversación de forma más controlada.
- Utiliza palabras clave cuando el comportamiento entre en una espiral o esté fuera de control. Estas palabras pueden ser señales familiares como "ata el dragón" que es una frase menos cargada emocionalmente que "te he dicho que te tranquilices".

## **COMO AFECTAN LAS DIFICULTADES DE LECTO-ESCRITURA A LA DINÁMICA FAMILIAR**

Desde el momento en el que los padres se hacen conscientes de la dificultad de aprendizaje de su hijo/a, se abre una nueva dimensión en el sistema familiar. A pesar de que los problemas de aprendizaje aparentan ser más importantes dentro de la escuela, rápidamente se convierten en un "asunto familiar" en todo el sentido de la palabra.

La vida en la familia de un niño con dificultades de aprendizaje es compleja y cambiante, y esto incluye tanto temas prácticos como emocionales. Hay decisiones médicas y educativas, presiones económicas y limitaciones de tiempo, que suponen una responsabilidad adicional para los padres. Las preocupaciones, desacuerdos, enfados, auto-recriminaciones y la culpa (emociones típicas en respuesta a la dificultad del niño) contribuyen a generar más presión perjudicial para el equilibrio familiar y puede llegar a implicar una división de opiniones en el matrimonio.

Al contrario de lo que se piensa, los vínculos parentales no se fortalecen al enfrentarse a la adversidad.

Muchos padres tienen dificultades temporales para aceptar las dificultades de su hijo y reconciliar sus diferencias en respuesta a ellas, mientras tratan, además, de encauzar su vida familiar diaria y sus respectivas carreras. Educar a un niño nunca es fácil, se necesita una relación fuerte que pueda resistir el estrés adicional que supone criar a un niño con necesidades especiales. Esto es aún más desafiante cuando uno de los padres asume (o se le hace asumir) el rol de "director del caso" sin tener el total apoyo del resto de los miembros de la familia.

Las madres son las primeras en percatarse de las dificultades del niño, incluso antes de que lo hagan los agentes educativos. Es posible que no sepa cómo llamar la atención sobre esta cuestión, especialmente cuando son prácticamente ignoradas por los pediatras, profesores y familiares como si tuvieran "el síndrome de la madre ansiosa". De la misma manera, así como los niños necesitan su tiempo para aprender a hablar o a andar, los padres necesitan su tiempo para aceptar y tratar la dificultad de aprendizaje de su hijo, especialmente si tuvieron dificultades similares en su niñez. Es como estuvieran reviviendo todas esas dificultades propias de nuevo, lo cual resulta extremadamente doloroso. De la misma manera que los profesores modifican el currículum escolar para acomodarlo a los niños con dificultades, los padres deben ajustar la vida familiar para mejorar la autoestima del niño y las fortalezas del sistema familiar en conjunto. Para comenzar este proceso, los padres necesitan educarse a ellos mismos sobre la naturaleza y manifestaciones de las dificultades de su hijo. El simple hecho de saber que su hijo tiene una DA es de gran ayuda.

Por otro lado, el conocer que es lo que el niño puede hacer y cuáles son los problemas de frecuente aparición fomentará la aceptación y la comprensión del problema. Son muchos los padres que cuando desconocían las dificultades del niño, se enfadaban y/o castigaban a sus hijos antes de identificar el problema, atribuyendo su comportamiento a la pereza, falta de esfuerzo o conductas desafiantes. Sin embargo, una vez informados, fueron capaces de compartir el lastre con su hijo, comprender y aceptar los sentimientos de sus otros hijos y educar a miembros de su familia extensa