

Escuela de padres Impulsividad y relajación. 27-2-2020.



T.D.A.H.

ALGUNAS CARACTERISTICAS DEL TDAH

HIPERACTIVIDAD

- Excesiva inquietud motora
- Intranquilo, siempre en movimiento
- Inquieto, no es capaz de estar sentado
- Tenso, incapaz de relajarse



ALGUNAS CARACTERISTICAS DEL TDAH

IMPULSIVIDAD

- Es impulsivo e irritable
- Exige inmediata satisfacción de sus demandas
- Responde sin reflexionar





Impulsive insanity: todos los trastornos psíquicos caracterizados por el desarrollo de tendencias e impulsos patológicos. pacientes que actúan sin motivos claros, por el irresistible impulso de actuar, con demandas inmediatas de implementar dicho impulso. La dirección de estos impulsos sería única en cada individuo.

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

- La impulsividad juega un papel importante en ciertos trastornos:
 - TDA-H
 - Trastornos disociales.
 - Trastornos del desarrollo
 - Consumo de tóxicos
 - TCA
 - Parafilias
 - Trastornos de la personalidad.
- Se relaciona con conductas de **RIESGO**.

Áreas cerebrales involucradas en TDAH y sus funciones

**ORGANOS SENSORIALES Y
LOBULO PARIETAL**
Percepción y localización

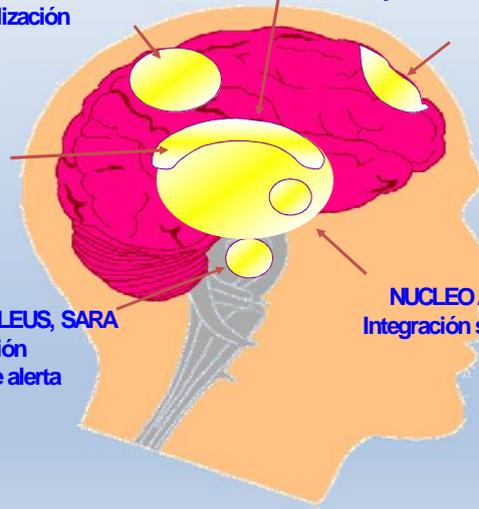
SISTEMA LIMBICO
Motivación y emoción

CORTEZA PREFRONTAL
Función ejecutiva, analiza, planea
Manejo del tiempo, controla
impulsos
Juicio y pensamiento crítico

HIPOCAMPO
Asociación,
reconocimiento

LOCUS COERULEUS, SARA
Atención
Estado de alerta

NUCLEO ACCUMBENS Y ESTRIADO
Integración sentimientos, pensamientos y
movimientos.
Función motora



¿SE PUEDE TRABAJAR LA
IMPULSIVIDAD?

TRES COMPONENTES

- Actuar según el momento (activación motora)
- No centrarse en la tarea entre manos (déficit atencional).
- No planificar ni pensar adecuadamente

» Patton y cols, 1995.

UN MODELO DE DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN ESCOLAR EN NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN

METODOLOGÍA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

■ Aumentar la demora en la respuesta

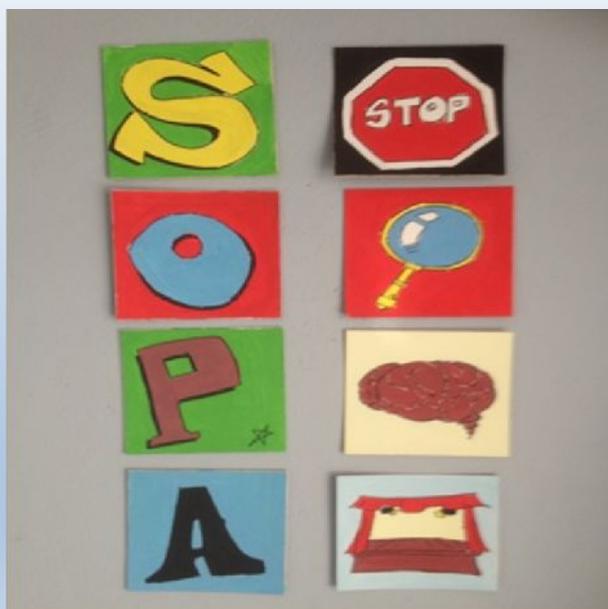
■ Aplicar la técnica de demora forzada:

- Autoinstrucciones
- Autoevaluación reforzada
- Emplear un reloj de arena
- Verbalizar las tareas antes de responder

Esto es lo que podemos hacer

Pienso en la tarea
¿Qué debo hacer?
Pienso en la respuesta
Finalmente respondo





En casa...

- Fijar normas claras y precisas en cuanto a las consecuencias de sus impulsos.
- Establecer límites de comportamiento acordados con el pequeño. Debe saber qué se espera de él, qué le está permitido y qué no debe hacer.
- No ceder ante las rabietas.
- Supervisar constantemente su conducta.
- Prestar atención al refuerzo positivo.

EL CLÁSICO JUEGO SIMÓN



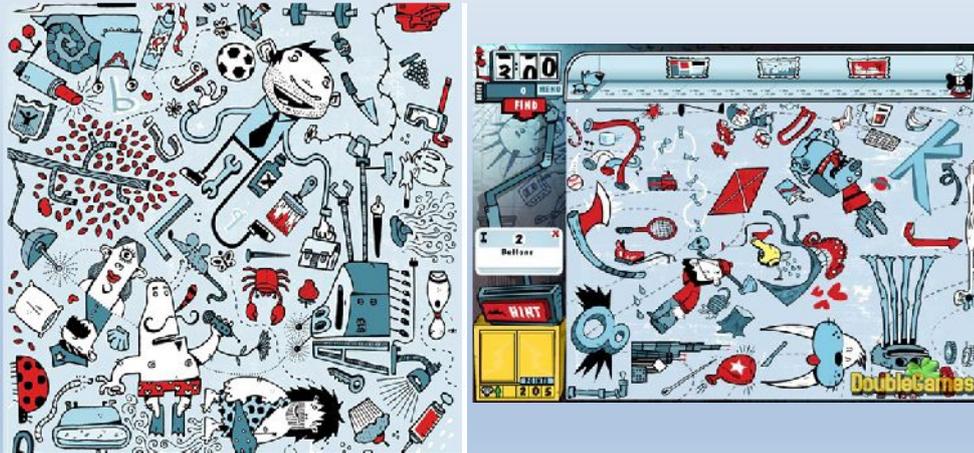
[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HVLZE45NDC4](http://www.youtube.com/watch?v=HVLZE45NDC4)



JENGA

PICTUREKA

PICTUREKA ON LINE



KATAKRASH



OPERACIÓN



OPERACIÓN



JUEGO DE AMONTONAR SILLAS



Relajación y autocontrol desde un aspecto lúdico

- *“COMO UN GLOBO”*. (Ejercicio de respiración para relajar).
- *“TORTUGA QUE SE ESCONDE”* (Relajación muscular progresiva).
- *“CARRERA DE CARACOLES”*.