

SESION 12 DE MAIO

O trastorno por déficit de atención e hiperactividade, ou TDAH, é un trastorno que fai que sexa extraordinariamente difícil para os nenos o concentrarse en tarefas, prestar atención, estarse quietos, e controlar o comportamento impulsivo. A pesar de que algúns nenos presentan principalmente comportamentos de falta de atención e outros son predominantemente hiperactivos e impulsivos, a maioría dos nenos con TDAH presentan unha combinación de ambos, o cal pode facer moi difícil que funcionen ben na escola, e ser causa de moitos problemas en casa.

Síntomas de TDAH con predominio de conduta impulsiva e hiperactividade:

- Mostrarse inquieto ou moverse moito, con dificultade para quedar nun sitio ou esperar a súa quenda.
- Correr e subirse a mobles ou outros obxectos excesivamente.
- Problemas para xogar sen facer ruído.
- Impaciencia extrema.
- Sempre parece estar “en marcha” ou “impulsado por un motor”.
- Falar ou interromper a outros excesivamente, contestar abruptamente antes de escoitar as preguntas.

Síntomas de TDAH con predominio de falta de atención:

- Comete erros por descoido.
- Distráese facilmente.
- Ten dificultade para seguir as instrucións.
- Non parece escoitar cando se lle fala directamente.
- Ten problemas para organizarse.
- Evita ou lle desgusta realizar esforzos prolongados.
- É *olvidadizo, sempre perdendo cousas.

Tratamento e Prognóstico

Na maioría dos casos, o tratamento de primeira liña para o *TDAH é a administración dun medicamento que axuda aos nenos para concentrarse e controlar o seu *impulsividad.

A terapia *conductual combínase en ocasións con medicación. A terapia de interacción entre pai e fillo e outras formas de formación para pais ensinan aos pais para cultivar os bos comportamentos á vez que minimizan os comportamentos impulsivos e a falta de atención. Cando un neno ten idade suficiente, a terapia cognitivo-*conductual pode axudar ao neno para controlar os seus comportamentos comprendendo como os seus pensamentos e sentimentos influéncianos.

SESION 19 DE MAIO

OS NENOS E A SÚA CONVIVENCIA COAS MASCOTAS

Ter unha mascota, sexa un can ou un gato ou outro animal en casa, require compromiso, responsabilidade e dedicación. Á fin e ao cabo, un can é un máis da familia.

Só quen ten un can en casa pode entender como é a súa relación coas persoas. Se me pedisen que dixese as vantaxes de ter un can en casa, este artigo non se terminaría.

A relación dos nenos cos animais é moi especial, así como os coidados que debemos ter. Seguen algúns consellos:

1- Unha cousa é o can da familia e outra cousa é un can do veciño. Por esta razón é necesario ensinar ao voso fillo que cando vexa un animal na rúa nunca se achegue a el sen antes preguntar primeiro ao dono do animal se existe algún perigo.

2- Se ven a un can nervioso ou que estea na etapa de dar *mordisquitos, digan ao voso fillo que o can non quere xogar naquel momento, pero xamais digan que lles pode morder ou que o can é malo.

3- Xamais deben deixar só a un neno pequeno xogando co can, ata que este non sexa o suficientemente responsable. Na etapa de aprendizaxe os nenos poden ser crueis cos seus compañeiros, incluídos os cans.

4- Fomentar a *empatía do voso fillo cara ao can, demostrando agarimo cara á mascota. Cando acariñen ao neno en presenza do can, fagan o mesmo coa vosa mascota para que ela non senta marxina.

5- Estimulen e ensinen ao neno para xogar co can. Os expertos din que os nenos que crecen con animais son máis tranquilos, responsables e cariñosos.

6- Ensinen ao voso fillo para coidar do can e a ter responsabilidades con el. A estar pendente dos horarios de comida, de asegurarse se ten auga,....

7- Con paciencia e comprensión, conseguiredes unha boa adaptación do neno e o can. Será divertido verlles xogar xuntos, e cambiarse agarimo.

8- Ensinen ao voso fillo para coidar do can. Pidelle que lles acompañen ao veterinario cando o can teña algunha enfermidade ou teña que recibir algunha vacina.

9- Para que o can recoñeza ao voso fillo así como a calquera outra persoa que entre na vosa casa, deixen que o can lles cheire. O can memorizará o cheiro e aceptaráo.?

SESION 26 DE MAIO

A memoria é unha función do cerebro, inseparable da aprendizaxe. Aprender algo, significa crear ese contido na nosa mente e polo tanto gardámolo, manténdoo aí plasmado, ata que sexa necesaria a súa recuperación. O proceso de memoria implica codificar unha información dotándoa de sentido, almacenar o contido na nosa mente, relacionándoo cos contidos xa existentes e recuperar os datos cando os necesitamos.

Como funciona a memoria?

As bases neurobiolóxicas da memoria, explícanse pola calidade das conexións entre as neuronas. O proceso prodúcese como resultado de repetir conexións sinápticas entre as neuronas, creándose redes neuronais que son as responsables do recordo e da aprendizaxe.

O funcionamento da memoria é complexo, non sempre retemos o que desexamos reter e non sempre evocar o retido é sinxelo. As conexións prodúcense cando hai un procesamiento adecuado que leva á creación de significado. Para que os contidos non se esquezan, é necesario ir máis aló, faise necesaria a comprensión do sentido do apreso e a capacidade de situalo na nosa mente, relacionándoo con outros coñecementos.

Por que os nenos/as, esquecen as aprendizaxes?

A aprendizaxe significativa é o que non se esquece. Cando se produce unha aprendizaxe superficial, ausente de sentido atopámosnos/atopámonos co rápido esquecemento. Ás veces os nenos e nenas elaboran estratexias rápidas que lles permiten memorizar a medio prazo e obter resultados, pero non lles levan a unha aprendizaxe significativa.

8 Segredos para axudarlles a exercitar a memoria a longo prazo

1. Non centres o seu esforzo na repetición de contidos, sen sentido e sen comprensión. Isto só lévalles a unha aprendizaxe superficial, sen comprensión que se esquece.
2. Procura a comprensión dos contidos. Aquilo que comprenden, almacénano cun sentido claro e retense. A medida que comprenden e procesan a información crean as conexións sinápticas responsables da retención e da recuperación.
3. Fai que presten atención aos contidos. Para recordar algo, debemos prestar atención.
4. Dota de sentido aos contidos, farase máis sinxelo a aprendizaxe.
5. Ensínalles a organizar a información. A información organizada recórdase mellor. Ao organizala desde fóra organízase na mente e isto permite a súa aprendizaxe e relación con outros conceptos.
6. Asocia os contidos que se han de aprender co que xa saben. Permítelles relacionalos e dotalos de sentido, baseándoo en algo que para eles xa ten sentido.
7. Cada proceso de aprendizaxe e de creación de contidos e a consiguiente conexión de neuronas é único e específico. Non todos aprendemos da mesma xeito.
8. Deixa que se involucren, que se cuestionen e que profunden no tema. Entender o por que, é moito máis efectivo que repetir sen entendelo.