

# Estrategias Socioemocionales en niños con

**TDAH** *de 6 a 12 años*

GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES, CUIDADORES Y DOCENTES.



# Estrategias Socioemocionales en niños con TDAH

*de 6 a 12 años*

Guía práctica para padres, cuidadores y docentes

## **Autoras**

Psi. Luisa Fernanda Castro Pertúz

Psi. María Alejandra Duarte Bonilla

Psi. María Neumicia Zapata Valencia



Corporación Universitaria Iberoamericana  
Programa de Neuropsicología de la Educación  
1ª edición, octubre 2025

# INDICE

GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES, CUIDADORES Y DOCENTES.

- INTRODUCCIÓN.....5
- ¿QUÉ ES EL TDAH?.....7
- CARACTERÍSTICAS DEL TDAH.....9
- ¿TIENE CURA EL TDAH?.....11
- ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS CON TDAH ENTRE LOS 6 Y 12 AÑOS.....13
- RESPIREMOS JUNTOS.....34
- MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO.....36



# INTRODUCCI





Acompañar a un niño o niña con TDAH puede ser un camino lleno de preguntas, desafíos y emociones encontradas. A veces puede sentirse agotador no saber cómo ayudar, o escuchar juicios que no reflejan el amor, el esfuerzo y la paciencia que cada día entregas. Pero no estás solo. Cada familia, cuidador y docente que acompaña a un niño o niña con TDAH comparte el mismo deseo: entenderlos mejor para poder apoyarlos con empatía y sin juicio.

**ión**

Comprender que el TDAH **no es una enfermedad que deba curarse**, sino una forma distinta en la que el cerebro se organiza y responde al mundo, es el primer paso hacia una mirada más humana e inclusiva.

Esta guía nace precisamente de esa necesidad: acompañar, orientar y fortalecer a las familias, cuidadores y docentes en su labor diaria. Porque cuando entendemos lo que hay detrás de cada conducta aprendemos a mirar con compasión. Entender el mundo socioemocional resulta fundamental porque solo cuando un niño se siente seguro, comprendido y en calma, su mente está realmente disponible para explorar, concentrarse y construir nuevos aprendizajes.

¿QUÉ ES EL T



# DAH?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), es **una forma diferente** en la que funciona el cerebro. No es una enfermedad, sino una condición del desarrollo que puede hacer que a algunos niños y niñas les cueste concentrarse en ciertas actividades, organizarse, controlar sus impulsos o mantenerse quietos. (APA, 2022).

A veces parecen distraídos, se olvidan de lo que estaban haciendo o actúan de forma impulsiva, pero esto no ocurre por falta de esfuerzo **ni por mala crianza**. Simplemente, su cerebro funciona de manera distinta y necesita otras formas para aprender, moverse y relacionarse con su entorno. Con comprensión, paciencia y estrategias adecuadas, pueden desarrollar todo su potencial y brillar con su propia manera de ser y aprender.

# CARACTERÍS



# TÍCAS

El Trastorno por Déficit de Atención TDAH se caracteriza por dificultades para mantener la atención y concentrarse, lo que puede incluir distracciones frecuentes o poca atención a los detalles; niveles elevados de actividad o inquietud; y tendencia a actuar sin pensar. Estos rasgos suelen estar presentes desde los primeros años de vida y se observan en distintos contextos, como el hogar, la escuela o los espacios sociales.

Además, pueden presentarse de forma secundaria baja tolerancia a la frustración, inestabilidad en las relaciones interpersonales, comportamientos impulsivos o desafiantes y, en algunos casos, una disminución de la autoestima debido a las dificultades constantes que enfrentan en su entorno.

**¿TIENE**



# CURA?

El TDAH no tiene cura, porque no es una enfermedad, sino **una forma distinta** en la que el cerebro funciona y se organiza. Sin embargo, sí puede manejarse y equilibrarse con acompañamiento psicológico, estrategias educativas, apoyo familiar y, en algunos casos, tratamiento farmacológico, sí, no hay que temerle a la medicación, pues esta, bien guiada favorece el pronóstico.

Más que buscar una cura, el reto está en comprender y aceptar la diferencia, reconocer las fortalezas de cada niño o niña y ofrecerle las herramientas necesarias para que desarrolle su potencial. Cuando el entorno entiende, acompaña y apoya, el TDAH deja de ser un obstáculo y se convierte en una oportunidad para crecer con empatía y resiliencia.

# ESTRATEGIAS

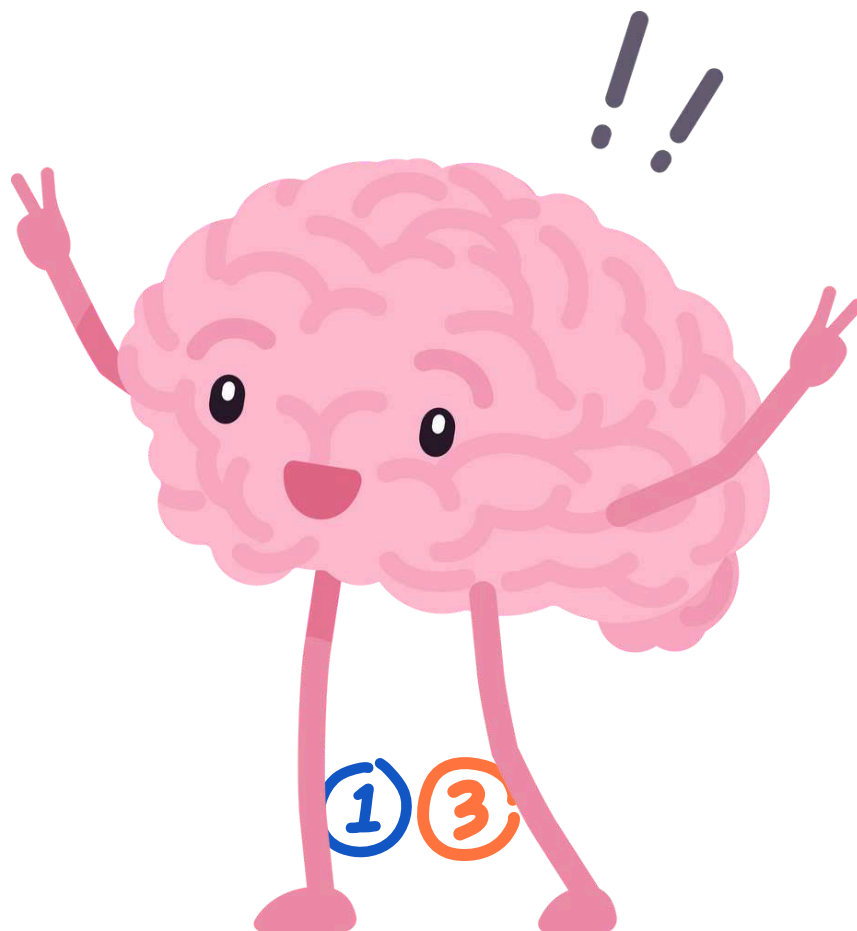
Socioemocionales en niños con TDAH

*de 6 a 12 años*



Un cerebro **emocionalmente** desregulado no puede aprender ni procesar la información de manera eficiente. Por tal razón implementar estrategias socioemocionales como el autoconocimiento, la regulación emocional, la empatía, la resolución de conflictos, la toma de decisiones, el reconocimiento emocional, las prácticas cooperativas, contribuye a modular la reactividad emocional y fortalecer los circuitos prefrontales responsables del autocontrol. Estas intervenciones no solo promueven el bienestar emocional, sino que optimizan el funcionamiento neurocognitivo, facilitando el proceso de enseñanza-aprendizaje, haciéndolo más estable, efectivo, significativo y duradero.

A continuación presentamos estrategias recopiladas luego de una ardua revisión sistemática, las cuales han probado ser efectivas para trabajar las habilidades socioemocionales en niños y niñas diagnosticados con TDAH entre los 6 y los 12 años, con la finalidad de facilitar su aprendizaje, su adaptación al entorno y su cotidianidad.



## Movimiento consciente y autorregulación corporal

(Basada en Aprendizaje Experiencial y Gamificación)

**1. Fundamento pedagógico:** El movimiento es una vía esencial para el aprendizaje en niños con TDAH. Desde la neuroeducación, el ejercicio físico activa regiones cerebrales vinculadas con la atención, la memoria de trabajo y la regulación emocional. Promover la actividad física estructurada no solo mejora la condición física, sino que canaliza la energía, reduce la impulsividad y fortalece la autorregulación. Esta estrategia parte del principio de que el cuerpo es un vehículo de pensamiento: moverse con propósito ayuda a pensar mejor y sentirse mejor.

### **2. Cómo aplicarla**

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

Incluir pausas activas cada 30-40 minutos: juegos breves de coordinación, estiramientos o movimientos con música. Establecer una rutina diaria de 15-20 minutos de movimiento consciente: caminar, bailar, trotar, montar bicicleta o saltar cuerda.

En espacios grupales: Crear retos cooperativos con puntuaciones simbólicas (gamificación): "Reto de equilibrio", "Carrera de respiraciones" o "Circuito de calma".

### **3. Sugerencias metodológicas:**

- Emplear señales visuales (carteles o pictogramas) para iniciar o cerrar las actividades.
- Registrar en una cartilla o calendario los días de ejercicio y los logros alcanzados.

## Movimiento consciente y autorregulación corporal

- Combinar música y movimiento para estimular la concentración y el disfrute.

### 4. Beneficios esperados

- Incrementa la concentración y la capacidad de mantener la atención.
- Mejora la autorregulación emocional al canalizar la energía física.
- Fomenta la disciplina interna mediante la repetición de rutinas.
- Promueve la autoestima al permitir experiencias de logro visibles.
- Fortalece la cohesión grupal y el trabajo cooperativo.

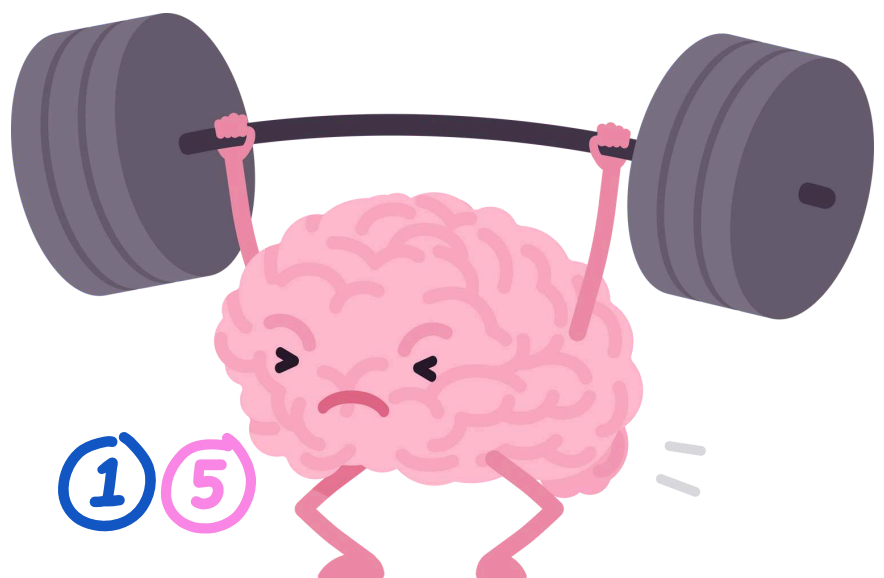
### 5. Variantes y adaptaciones

Adaptación práctica:

Padres: Usar caminatas familiares o bailes en casa como parte de la rutina diaria.

Docentes: Implementar la metodología “Muevo y aprendo”: vincular movimiento a conceptos curriculares (ej. saltar sílabas, girar por respuestas correctas).

Cuidadores: Incorporar ejercicios de respiración y relajación después de cada sesión física, favoreciendo la transición a actividades tranquilas.



## 6. Seguimiento y Refuerzo

- Registrar semanalmente los avances observados en conducta, atención y estado de ánimo.
- Reforzar con elogios específicos: “Vi que te concentraste más después de moverte, ¡bien hecho!”.
- Usar pequeños incentivos (pegatinas, puntos, aplausos) para mantener la motivación.
- Cada mes, realizar una autoevaluación conjunta: ¿Qué actividades te hacen sentir más tranquilo o feliz?

## 7. Lista de implementación

Se estableció un horario fijo para la actividad física. (SI - NO)

Se usan señales visuales o música para guiar el inicio y cierre. (SI - NO)

Se involucra a los estudiantes o niños en la elección de las actividades. (SI - NO)

Se lleva registro semanal de logros o participación. (SI - NO)

Se promueve la reflexión posterior sobre cómo se sienten después de moverse. (SI - NO)

Se garantiza un ambiente seguro y libre de juicios. (SI - NO)

Se adapta el nivel de exigencia a la edad y condición del niño. (SI - NO).

## Aprendo jugando con tecnología responsable

(Basada en Gamificación, Aula Invertida y Aprendizaje Basado en Retos)

**1. Fundamento pedagógico** El uso de las tecnologías puede convertirse en una herramienta poderosa para canalizar la atención, reforzar la motivación y estimular funciones ejecutivas como la memoria, la planificación y el control de impulsos.

En lugar de prohibir los dispositivos, esta estrategia promueve un uso educativo, intencionado y responsable, donde las plataformas digitales se convierten en espacios de aprendizaje activo y emocionalmente significativo. Desde la neuroeducación, se sabe que el refuerzo inmediato y la retroalimentación visual que ofrecen los entornos digitales activan los sistemas de recompensa del cerebro, lo que resulta especialmente útil para niños con TDAH, que requieren motivación constante y metas cortas para sostener la atención. El objetivo es aprovechar la tecnología como aliada, no como distracción.

## **2. Cómo aplicarla**

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

Integrar herramientas digitales como Kahoot, Wordwall, Genially o Educaplay para reforzar aprendizajes mediante juegos o desafíos. Asignar pequeños “retos tecnológicos” por grupo (crear una diapositiva, grabar un audio o hacer una mini-presentación).

Establecer tiempos de pantalla con propósito educativo (15-20 min). Usar apps de memoria, atención y lectura guiada (*Lumosity*, *Focus To-Do*, *Leo con Grin*). Crear “retos familiares digitales”: diseñar juntos una historia, grabar un experimento o una lectura dramatizada.

## Aprendo jugando con tecnología responsable

Utilizar software de estimulación cognitiva o realidad aumentada para fortalecer atención, autocontrol y planificación (*Cognifit Kids, BrainMetrix, Mindomo*).

### **3. Sugerencias metodológicas**

- Alternar entre actividades digitales y físicas (circuito híbrido).
- Fomentar el trabajo en parejas o grupos pequeños (aprendizaje cooperativo).
- Acordar normas claras de uso (tiempo, tipo de contenido, propósito).
- Reforzar con insignias, puntos o reconocimientos simbólicos al cumplir metas digitales.

### **4. Beneficios esperados**

- Mejora la atención sostenida y la memoria de trabajo.
- Aumenta la motivación intrínseca gracias al refuerzo inmediato y visual.
- Desarrolla habilidades de planificación y organización digital.
- Promueve la colaboración y la responsabilidad compartida.
- Fomenta una relación saludable con la tecnología y el autocontrol en su uso.

## Aprendo jugando con tecnología responsable

### 5. Varientes y adaptaciones

Adaptación práctica:

Familia: Diseñar un “espacio digital educativo” con horarios definidos. Supervisar el contenido y participar en retos familiares de lectura o creación audiovisual.

Docente: Usar el aula invertida: enviar videos breves o materiales digitales antes de clase y usar el tiempo presencial para aplicar o crear.

Cuidadores: de clase y usar el tiempo presencial para aplicar o crear.

### 6. Seguimiento y Refuerzo

- Registrar los avances semanales en atención y participación.
- Evaluar qué tipo de actividades digitales generan más concentración o disfrute.
- Ofrecer pausas visuales y físicas entre actividades tecnológicas.
- Reforzar con frases de logro: “Manejaste muy bien tu tiempo en el juego”, “Usaste la tablet con responsabilidad, excelente trabajo.”



## Aprendo jugando con tecnología responsable

### **7.Lista de implementación**

Se definió un horario y propósito claro para el uso de tecnología.  
(SI-NO)

Se seleccionaron plataformas seguras y con contenido educativo.  
(SI-NO)

Se explicó al niño el objetivo de cada aplicación o reto. (SI-NO)

Se alternan actividades digitales con movimiento físico. (SI-NO)

Se registra el progreso o los logros digitales alcanzados. (SI-NO)

Se refuerzan las conductas de autorregulación frente a la pantalla.  
(SI-NO)

Se evalúa periódicamente el impacto de las actividades digitales en la atención y el ánimo. (SI-NO).

## “EmocionArte: reconocer, nombrar y transformar las emociones”

(Basada en Aprendizaje Socioemocional, Pensamiento Visible y Aprendizaje Basado en el Juego).

**1. Fundamento pedagógico** La regulación emocional es una de las habilidades más desafiantes para los niños con TDAH, especialmente en la educación inicial, cuando el lenguaje emocional y la conciencia corporal aún se están desarrollando.

Esta estrategia parte de la idea de que las emociones se aprenden como cualquier otro conocimiento, a través de la experiencia, el juego y la reflexión acompañada.

Desde la neuropsicología educativa, enseñar a los niños a reconocer, nombrar y expresar sus emociones disminuye la impulsividad, mejora la convivencia y fortalece la autoestima.

El objetivo no es evitar la emoción, sino enseñar a comprenderla y canalizarla de forma constructiva.

## 2. Cómo aplicarla

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

Crear una “**esquina de las emociones**” con tarjetas o caritas que representen diferentes estados de ánimo. Cada mañana, el niño elige cómo se siente y explica brevemente por qué. Se usan cuentos, títeres y dibujos para reflexionar sobre situaciones cotidianas.

Hacer un “**diario de emociones**” sencillo con colores o caritas. Al final del día, el niño pinta o marca cómo se sintió y conversa brevemente con el adulto.

## **“EmocionArte: reconocer, nombrar y transformar las emociones”**

Jugar a “Detectives de emociones”: identificar emociones en imágenes o en los compañeros y conversar sobre lo que podría ayudar a sentirse mejor.

### **3. Sugerencias metodológicas**

- Usar música suave, luces o respiración guiada para ayudar a calmarse.
- Aprovechar los momentos de conflicto como oportunidades para enseñar (“¿Qué otra forma podrías reaccionar?”).
- Incorporar el arte, el dibujo y la dramatización como lenguajes emocionales.

### **4. Beneficios esperados**

- Fortalece la identificación y expresión emocional.
- Mejora la autorregulación y la empatía.
- Reduce la frecuencia e intensidad de los estallidos emocionales.
- Fomenta la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos.
- Contribuye a un clima afectivo seguro y confiable.

### **5. Variantes y adaptaciones**

Adaptación práctica

Padres: Crear el “semáforo de las emociones” en casa: rojo = molesto, amarillo = confundido, verde = tranquilo. Usarlo para anticipar momentos difíciles y practicar la calma

## **“EmocionArte: reconocer, nombrar y transformar las emociones”**

Docentes: Introducir cuentos y videos animados que muestren personajes regulando sus emociones. Integrar actividades de “Mindfulness infantil” al cierre de la jornada.

Cuidadores: Usar fichas visuales y rutinas consistentes para anticipar cambios de actividad y disminuir frustraciones.

### **6. Seguimiento y Refuerzo**

- Registrar semanalmente los momentos en los que el niño logró calmarse o pedir ayuda.
- Reforzar con frases empáticas: “Entiendo que estabas enojado y lograste respirar antes de hablar, eso es un gran avance.” “Te sentiste triste y pediste un abrazo, eso demuestra que sabes cuidar de ti.”
- Realizar reuniones cortas entre familia y docente para compartir observaciones y coordinar estrategias comunes (por ejemplo, usar el mismo “semáforo emocional” en casa y aula).

### **7. Lista de implementación**

Se creó un espacio visible para expresar emociones. (SI-NO)

Se utilizan materiales visuales accesibles (caritas, colores, pictogramas). (SI-NO)

Se promueven conversaciones breves sobre lo que sienten y por qué. (SI-NO)

Se modela la expresión emocional con respeto y calma. (SI-NO)

Se realizan actividades artísticas o lúdicas relacionadas con las emociones. (SI-NO)

Se refuerzan verbalmente los esfuerzos por calmarse o pedir ayuda. (SI-NO)

Se registran los avances en autorregulación semanalmente. (SI-NO)

## “Semáforo del autocontrol: parar, pensar y actuar”

((Basada en Aprendizaje Socioemocional, Aprendizaje Basado en Problemas y Mindfulness infantil))

**1. Fundamento pedagógico** El control emocional en la infancia no surge de manera espontánea: se aprende y se ejercita con acompañamiento constante. En los niños de 8 años con TDAH, los episodios de frustración, enojo o impulsividad pueden ser frecuentes, pues aún están fortaleciendo las habilidades de autorregulación y la conciencia de consecuencias. Esta estrategia parte del enfoque de aprendizaje socioemocional y del principio de autonomía progresiva: enseñar al niño a detenerse, pensar y actuar.

El uso del semáforo del autocontrol combina señales visuales, reflexión guiada y lenguaje sencillo para que los niños comprendan sus emociones y elijan respuestas más adecuadas.

Desde la neuroeducación, esta práctica estimula el lóbulo prefrontal, región cerebral asociada al control de impulsos, la planificación y la toma de decisiones.

## 2. Cómo aplicarla

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

Instalar un cartel visible con los tres colores del semáforo: rojo (me detengo), amarillo (pienso qué puedo hacer), verde (actúo con calma). Antes de iniciar clases, recordar brevemente su significado. En momentos de conflicto, el docente guía la reflexión: “¿En qué color estás ahora?”.

## “Semáforo del autocontrol: parar, pensar y actuar”

Colocar un semáforo en la pared o nevera. Ante situaciones difíciles (rabietas, tareas, peleas), invitar al niño a mirar el color y decidir qué necesita para pasar al siguiente (respirar, contar hasta diez, pedir ayuda).

Practicar dramatizaciones con títeres o tarjetas emocionales para representar cada color y ensayar cómo cambiar del rojo al verde

### 3. Sugerencias metodológicas

- Usar tarjetas de autocontrol personales que el niño pueda llevar en el bolsillo.
- Reforzar cada avance con gestos positivos (aplausos, estrellas, abrazos).
- Realizar una breve meditación o respiración antes de volver a la tarea.

### 4. Beneficios Esperados

- Desarrolla autoconciencia emocional y capacidad para detenerse antes de actuar.
- Disminuye los estallidos impulsivos y mejora la convivencia.
- Aumenta la capacidad de reflexión y resolución pacífica de conflictos.
- Fortalece la autoestima al sentirse capaz de manejar emociones difíciles.
- Promueve la coherencia entre emoción, pensamiento y acción.

## “Semáforo del autocontrol: parar, pensar y actuar”

### 5. Variantes y adaptaciones

Familia: Usar el semáforo durante momentos de tensión (por ejemplo, en tareas o rutinas de la mañana). Mantener el mismo código de colores en casa y escuela.

Docentes: Implementar el “diario del semáforo”: breve registro donde el niño marca el color en que se sintió durante el día y escribe o dibuja qué le ayudó a cambiar de color.

Cuidadores: Incorporar el semáforo en sesiones de apoyo o refuerzo, combinándolo con técnicas de respiración o visualización positiva.

### 6. Seguimiento y Refuerzo

- Realizar observaciones semanales en conjunto entre docentes y padres para evaluar progresos.
- Registrar incidentes positivos (“logró calmarse antes de gritar”) y celebrarlos.
- Reforzar verbalmente el autocontrol con frases como: “Noté que respiraste antes de responder, ¡eso fue muy maduro!” “Te detuviste y pensaste antes de hablar, eso demuestra que estás creciendo.”
- Incorporar una bitácora mensual de logros emocionales con calcomanías o dibujos donde el niño vea su propio progreso.

## **“Semáforo del autocontrol: parar, pensar y actuar”**

### **7. Lista de implementación**

Se elaboró y colocó el semáforo del autocontrol en un lugar visible. (SI-NO)

Se explicó el significado de los colores de forma sencilla. (SI-NO)

Se practicó el uso del semáforo en situaciones simuladas o de juego. (SI-NO)

Se refuerzan los comportamientos de calma y autorreflexión. (SI-NO)

Se utilizan frases guía consistentes (“Para, piensa, actúa”). (SI-NO)

Se coordina el mismo código emocional entre familia y escuela. (SI-NO)

Se realiza seguimiento semanal de los avances en autorregulación. (SI-NO).

## “Aprendo contigo: cooperación y tutoría entre pares”

(Basada en Aprendizaje Cooperativo, Aprendizaje Basado en Proyectos y Enseñanza entre Iguales)

**1. Fundamento pedagógico** El acompañamiento entre pares es una herramienta profundamente transformadora para los niños con TDAH, ya que les permite aprender habilidades sociales, reforzar la empatía y mejorar la autorregulación dentro de un entorno real de cooperación.

Cuando un niño trabaja junto a un compañero que le ofrece apoyo guiado y reconocimiento, se fortalecen no solo los aprendizajes académicos, sino también la autoestima y el sentido de pertenencia.

Esta estrategia, inspirada en el enfoque de aprendizaje cooperativo y la enseñanza entre iguales, favorece la corresponsabilidad y la autonomía.

Desde la neuroeducación, se ha comprobado que la interacción social activa estimula el desarrollo de las funciones ejecutivas (planificación, flexibilidad cognitiva y control de impulsos), lo que resulta especialmente beneficioso para estudiantes con TDAH.

## 2. Cómo aplicarla

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

- AULA: Organizar “parejas pedagógicas” o equipos pequeños donde cada estudiante con TDAH trabaje junto a un compañero empático y responsable. Establecer roles rotativos (líder, ayudante, cronometrista, observador).
- Involucrar hermanos o amigos en actividades cooperativas como juegos de mesa, lectura compartida o proyectos artísticos en pareja.

## “Aprendo contigo: cooperación y tutoría entre pares”

- Desarrollar mini proyectos semanales donde los niños colaboren en resolver un reto concreto (construir algo, dramatizar una historia, elaborar un mural).

### 3. Sugerencias metodológicas

- Seleccionar cuidadosamente las parejas para evitar relaciones de dependencia.
- Fomentar el diálogo y la toma de decisiones conjunta.
- Alternar actividades cognitivas con otras expresivas o de movimiento.
- Valorar los logros colectivos más que los individuales.

### 4. Beneficios Esperados

- Desarrolla habilidades sociales y empatía.
- Mejora la comunicación y la escucha activa.
- Aumenta la autoconfianza y el sentido de pertenencia.
- Reduce conductas impulsivas al incorporar reglas compartidas.
- Promueve la motivación y la permanencia escolar.

### 5. Variantes y adaptaciones

Padres: Fomentar actividades en pareja o grupo familiar donde cada integrante tenga un rol (por ejemplo, preparar una receta juntos o construir un juego).

Docentes: Introducir la figura del “tutor amigo”: un compañero que acompaña al niño con TDAH en la organización de materiales y la comprensión de instrucciones.

## “Aprendo contigo: cooperación y tutoría entre pares”

Cuidadores: Diseñar sesiones grupales de cooperación (armar rompecabezas, retos motores, historias encadenadas) que trabajen atención conjunta y empatía.

### 6. Seguimiento y Refuerzo

- Realizar reuniones periódicas para compartir experiencias y observaciones sobre las parejas o grupos cooperativos.
- Registrar avances en autorregulación, comunicación y desempeño académico.
- Utilizar rúbricas sencillas o autoevaluaciones visuales donde los niños identifiquen qué lograron juntos y cómo se sintieron.
- Reforzar los logros con frases positivas como: “Me gustó cómo esperaste tu turno para hablar con tu compañero.” “Trabajaron en equipo y ambos aprendieron, eso es un éxito compartido.”

### 7. Lista de Implementación

Se formaron parejas o grupos de trabajo cooperativo. (SI-NO)

Se asignaron roles claros y rotativos. (SI-NO)

Se explicaron las normas de respeto y colaboración. (SI-NO)

Se observaron mejoras en comunicación y autocontrol. (SI-NO)

Se promovieron espacios de reflexión conjunta después de cada actividad. (SI-NO)

Se reconocieron públicamente los logros compartidos. (SI-NO)

Se coordinó con la familia para reforzar los comportamientos cooperativos en casa. (SI-NO)



## “ Proyecto VIDA: Aprendo a planear, decidir y cuidar de mí”

(Basada en Aprendizaje Basado en Proyectos, Educación Socioemocional y Enfoque de Autonomía Progresiva)

**1. Fundamento pedagógico** En la educación primaria, los niños con TDAH enfrentan el reto de asumir mayor autonomía en sus tareas, decisiones y relaciones. Sin embargo, la dificultad para planear, priorizar o mantener la atención sostenida puede generar frustración y bajo rendimiento.

La estrategia “Proyecto VIDA” busca desarrollar habilidades de planificación, autorregulación y sentido de propósito a través de pequeños proyectos personales o grupales, donde el estudiante se reconozca como protagonista de su aprendizaje y de su bienestar. Desde la neuropsicología educativa, se entiende que la planificación activa y la toma de decisiones fortalecen las funciones ejecutivas. Este tipo de experiencias —donde el niño elige, diseña y evalúa— estimula la motivación intrínseca, mejora la autoestima y consolida hábitos saludables para la vida.

## 2. Cómo aplicarla

Aplicación práctica: En el aula o en casa.

- AULA: Guiar la creación de mini proyectos personales: “Mi rincón ecológico”, “Mi club de lectura”, “Mi huerta escolar”. Cada proyecto sigue tres fases: 1 planear, 2 hacer, 3 compartir. El docente acompaña como mentor, no como juez.
- CASA: Invitar al niño a crear un “plan personal” (por ejemplo, cuidar una planta, ahorrar para algo, organizar sus materiales). Registrar avances semanales.
- AULA: Facilitar proyectos grupales de corta duración, como preparar una exposición, grabar un video o resolver un problema comunitario pequeño.

## “ Proyecto VIDA: Aprendo a planear, decidir y cuidar de mí”

### 3. Sugerencias metodológicas

- Iniciar con proyectos muy sencillos (una semana) e ir aumentando la complejidad.
- Usar cronogramas visuales con pasos y tiempos definidos.
- Permitir la autoevaluación del niño con preguntas guía: ¿Qué aprendí?, ¿Qué cambiaría?, ¿Qué me gustó más?
- Cerrar cada proyecto con una socialización afectiva (“Celebramos lo que logramos”).

### 4. Beneficios esperados

- Fortalece la planificación y organización.
- Aumenta la responsabilidad personal y el compromiso.
- Mejora la tolerancia a la frustración y el manejo del error.
- Desarrolla el autoconocimiento y la autoeficacia.
- Promueve el trabajo colaborativo y la resiliencia.

### 5. Variantes y Adaptaciones

Padres: Fomentar “proyectos de vida cotidiana” (como aprender una receta, cuidar una mascota o mejorar el orden personal). Incluir siempre metas alcanzables y refuerzo positivo.

Docentes: Implementar ABP (Aprendizaje Basado en Proyectos) con temas cercanos a los intereses del grupo. Evaluar procesos, no solo resultados.

Cuidadores: Integrar mini proyectos personales como parte de la intervención (p. ej., “Mi plan de calma”: registrar momentos de estrés y estrategias para gestionarlos).

## “ Proyecto VIDA: Aprendo a planear, decidir y cuidar de mí”

### 6. Seguimiento y refuerzos

- Llevar un registro visual del progreso en cada proyecto.
- Usar insignias, estrellas o frases de reconocimiento al cumplir cada meta.
- Al final de cada proyecto, realizar un breve espacio de reflexión compartida: “Lo lograste porque fuiste constante y te esforzaste.” “Aunque no salió perfecto, aprendiste a planear y mejorar.” Promover la continuidad: el niño elige un nuevo reto o meta personal, fortaleciendo su visión de crecimiento y proyecto de vida.

### 7. Lista de Implementación

Se elaboró un plan de acción visual con pasos y tiempos. (SI-NO)

Se hizo seguimiento semanal de los avances. (SI-NO)

Se promovió la reflexión sobre logros y dificultades. (SI-NO)

Se celebraron los logros alcanzados. (SI-NO)

Se registraron evidencias del proceso. (SI-NO)

# Respiremos juntos

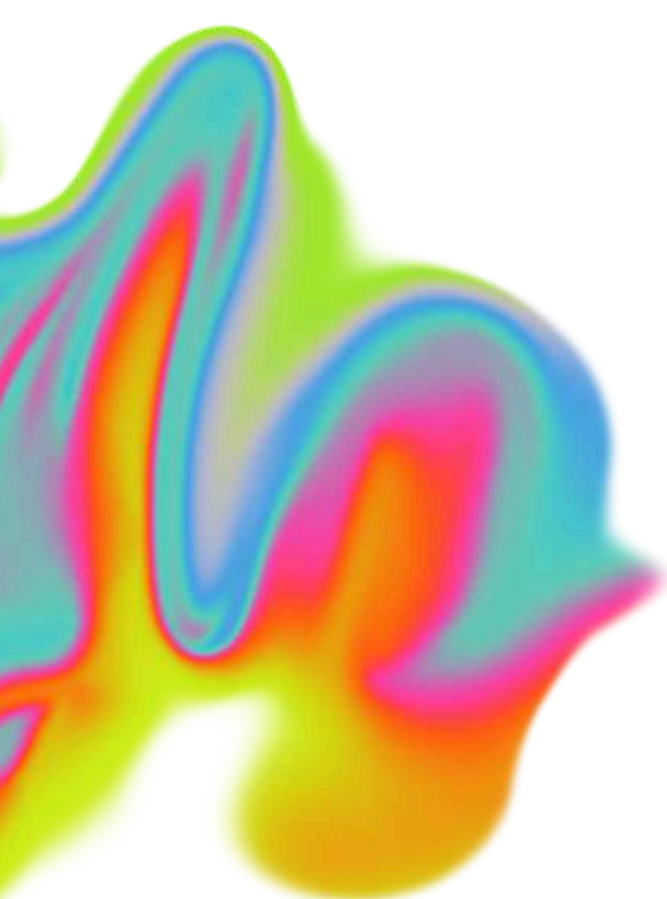
- Cruza los brazos sobre el pecho, de modo que las puntas de los dedos toquen ligeramente los hombros.
- Cierra los ojos o mira un punto fijo frente a ti.
- Inhala profundamente por la nariz contando hasta tres, y exhala lentamente por la boca contando también hasta tres.
- Mientras respiras, da suaves golpecitos alternos en los hombros, imitando el aleteo de una mariposa.
- Repite entre 6 y 10 respiraciones, manteniendo un ritmo lento y constante.

La respiración de mariposa ayuda al cerebro a pasar del modo alerta al modo calma, permitiendo que el niño pueda pensar, concentrarse y aprender con mayor claridad. Practicarla con regularidad entrena la autorregulación y enseña que el bienestar emocional también se aprende y se construye.



# MÁS ALLÁ

*del Diagnóstico*



El TDAH nos invita a mirar con otros ojos: a ver al niño o la niña detrás de las etiquetas, de las notas escolares y de las conductas que a veces desconciertan. Comprender el TDAH no significa reducirlo a sus síntomas, sino reconocer las emociones, los esfuerzos y los talentos que también la habitan.

Cada niño con TDAH necesita adultos que lo acompañen desde la paciencia, la empatía y la confianza en su potencial. Padres, cuidadores y docentes son parte fundamental de ese proceso; su comprensión y apoyo constante pueden marcar la diferencia entre un niño que se siente “el problema” y uno que descubre que puede aprender, adaptarse y brillar a su propio ritmo.

Esta guía es una invitación a cambiar la mirada: a dejar de centrarnos en lo que falta y comenzar a valorar lo que sí hay, lo que puede florecer con acompañamiento y amor. Porque cuando un entorno comprende, valida y acompaña, el diagnóstico deja de ser un límite y se convierte en una oportunidad para crecer juntos.



# Referencias

- American Psychiatric Association. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.<sup>a</sup> ed., texto revisado; DSM-5-TR).
- Castro, L., Duarte, M., Zapata, M. (2025). ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALES EN NIÑOS CON TDAH ENTRE LOS 6 Y 12 AÑOS: GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES, CUIDADORES Y DOCENTES. Corporación Universitaria Iberoamericana.