

## **Pautas para el manejo del tiempo libre**

(Adaptación de la guía práctica para educadores "El Alumno con TDAH" de Fundación ADANA)

El ocio o tiempo libre es un tiempo muy valioso y necesario que las personas empleamos para distanciarnos de las obligaciones y hacer lo que más nos apetece. Por definición, es un tiempo de goce y de espontaneidad, alejado tanto de lo rutinario como de lo normativo. Es precisamente este grado de libertad y de incertidumbre lo que convierte el ocio en un tiempo de gestión complicada por parte del educador del niño con TDAH; sin embargo, una organización y una estructura claras contribuirán al buen funcionamiento y adaptación de este tipo de niños.

Aunque hablar con propiedad de tiempo libre dentro del contexto escolar sería una equivocación, nos referimos a éste cuando pensamos en los momentos de recreo, en los de comedor o en las excursiones, actividades, todas ellas, alejadas de lo propiamente académico y más vinculadas al desahogo personal.

Una primera recomendación general, muy importante y aplicable a todo tipo de situaciones, es explicitar, en la medida de lo posible, lo que educadores, monitores, maestros o profesores esperan de los chicos para cada una de estas situaciones.

- Escribir unas normas generales de funcionamiento grupal contribuirá a que el niño con TDAH se sienta más cómodo y seguro, y le ayudará a autocontrolar mejor su comportamiento.

### **El recreo**

Para minimizar los conflictos interpersonales que pueden generarse durante el recreo, es imprescindible recordar al niño con TDAH unas normas que se traduzcan en forma de límites muy claros y concretos, y ser muy firmes y consecuentes a la hora de hacerlos cumplir.

***«Es imprescindible recordar al niño con TDAH unas normas que se traduzcan en forma de límites muy claros y concretos, y ser muy firmes y consecuentes a la hora de hacerlos cumplir»***

Un ejemplo de ello podría ser el siguiente:

*Norma:* En el recreo jugamos y lo pasamos bien con los compañeros.

*Motivo:* Todos necesitamos tener ratos de desconexión de las obligaciones.

*Consecuencia:* Si nos peleamos, nos quedaremos un día sin salir al recreo realizando una ficha de trabajo.

Una vez planteadas estas normas, las siguientes ideas también pueden contribuir al buen funcionamiento del recreo:

- Proporcionar materiales variados para ser utilizados durante el tiempo de recreo.
- Establecer turnos diarios que regulen de qué materiales disponen unos y otros.
- Plantear la posibilidad de que los alumnos, de forma excepcional, puedan llevar al centro juguetes y materiales para utilizar algún día.

## **El tiempo del comedor**

El comedor suele ser un momento complicado para los niños con TDAH. Las propias características de la situación (cambio de referentes, mezcla de niños de diferentes edades, turnos y tiempos marcados, realización de una actividad social distendida) y las dificultades de autocontrol que presenta el niño con TDAH pueden ser las responsables de desestabilizar al niño con dificultades de comportamiento.

Algunas de las siguientes recomendaciones pueden ayudar al responsable asignado a manejar el comportamiento del niño con TDAH:

### **Para minimizar las discusiones por no querer comer**

- En primer lugar, nos aseguraremos de que el niño sabe lo que va a comer cada día.

Para ello, es imprescindible que los padres asuman un rol activo.

- Cuando no quiera comer, negociaremos con el niño la cantidad de comida que debe ingerir. Se permitirá que al principio escoja las partes más pequeñas, para ir aumentando la cantidad a medida que avanza el curso.

### **Para reducir el número de conflictos con los otros niños**

- Se establecerá un adulto como referente para que el niño con dificultades de comportamiento pueda acudir a él cuando se encuentre con un problema.
- Se dará al niño alguna responsabilidad que lo mantenga ocupado y que esté relacionada con la gestión u organización del comedor; por ejemplo, se le responsabilizará de las jarras, de las servilletas o de supervisar al resto de compañeros.
- Prevendremos el comportamiento inadecuado del niño y nos anticiparemos a él explicándole las medidas que se adoptarán ante la transgresión de las normas básicas de respeto y convivencia.

*Norma:* Durante el comedor, comemos y hablamos tranquilamente con nuestros amigos.

*Motivo:* La comida sienta mejor cuando uno come contento.

*Consecuencia:* Si te peleas o insultas a alguien, comerás solo y en otra sala durante los dos próximos días.

### **Recordemos**

- Hay que transmitir la idea de que el del comedor es un tiempo muy valioso para comer y para hablar tranquilamente con los compañeros.

## **Las excursiones**

Las excursiones, oportunidades excepcionales y únicas debido a la gran cantidad de aprendizajes y experiencias que aportan, son actividades especialmente delicadas para los niños con TDAH. Es frecuente que los niños con estas características se queden, como consecuencia de su mal comportamiento, sin participar en ellas, lo que cronifica una situación nada beneficiosa. Por ello, se recomienda utilizar siempre las excursiones como refuerzo positivo, ofreciéndole al niño la posibilidad de poder participar si su comportamiento lo permite. A veces, y para asegurar su asistencia, puede ayudar el hecho de contar con un profesional externo extra que se ocupe del niño durante la salida.

### **Recordemos**

- La organización de las excursiones requiere que los educadores planifiquen el día avanzándose a los momentos de mayor incertidumbre y que establezcan de forma explícita unas normas muy claras de comportamiento.
- Las excursiones son una experiencia única en la que todos los niños tienen el derecho de participar. Si de una forma sistemática y repetida, como castigo, se impide que el niño con TDAH participe en ellas, se estará propiciando la exclusión social.

Algunas de las siguientes estrategias ayudarán al niño a controlarse y a poder participar positivamente en ellas:

### **Estrategia**

- Explicar muy bien el motivo y los objetivos de la excursión para implicar a los niños en ella.
- Explicar la organización completa del día para que los niños sepan qué pueden esperar.
- Recordar, junto con todo el grupo, las normas que deben seguirse; asimismo, acordar las consecuencias de la transgresión de las mismas.
- Responsabilizar al niño con TDAH de alguna tarea de gestión y organización (contar a los niños a la subida del autobús, ser el encargado del agua, guardar el mapa...).
- Desde el comienzo de la jornada, ofrecerle la posibilidad de ganar un «carné de buen comportamiento» si demuestra cumplir con las normas acordadas.