

Estrategias para regular la conducta impulsiva

- Establecer reglas claras y consistentes. Comprobar que las conoce y las entiende.
- Aliente y refuerce la obediencia y el respeto.
- Cambiar las conductas incorrectas de una en una. Ignorar el resto, las menos importantes, si no interfieren el desarrollo de la clase (evitamos regañarle continuamente).
- Establecer objetivos realistas y ajustados a las características del alumno/a.
- Aplicar sistemáticamente las diferentes técnicas de modificación de conducta.
- Reconocer la mínima mejora en su conducta. Reforzar inmediatamente el esfuerzo y la conducta adecuada.
- Utilizar la atención del docente, el elogio público y las notas positivas en la agenda, por ejemplo, como refuerzo, inmediato y frecuente. Usar la inatención del docente para extinguir conductas inadecuadas.
- Evitar las críticas, los sermones, el menosprecio y las etiquetas.
- Manifestar nuestros estados de incomodidad, desagrado o fatiga, de manera asertiva, sin criticar, ni etiquetar o despreciar.
- Mejores resultados utilizando el refuerzo positivo antes que el castigo. Aplicar consecuencias educativas (p.ej., si ensucia, debe limpiar) y no tanto punitivas.
- El castigo enseña QUÉ NO se debe hacer, pero no enseña la conducta apropiada. El castigo no mejora las dificultades del TDAH.
- Aplicar consecuencias proporcionadas a la falta cometida.
- No castigar sin recreo ni bajando la nota académica.
- Mejor que la expulsión, enseñar a reconducir su conducta con alternativas para expresar sus sentimientos (habilidades sociales, técnicas de relajación, etc.).
- Anticipar y supervisar situaciones de riesgo y las transiciones (esperas en la fila, recreo, etc.).
- No miden el peligro. Evitar riesgos innecesarios como juegos o juguetes peligrosos.
- Fomentar la espera del turno y atenderle sólo cuando espere o levante la mano para contestar.
- Pactar con el alumno contratos de conducta consensuados, con recompensas que le motiven y consecuencias acordadas (compromiso).
- Programar actividades en las que pueda destacar u obtener éxito y reconocérselas en público, para que empiece a motivarse y verse capaz.

(Documento: Técnica de la tortuga)