



PROPUESTA ACTIVIDADES PARA NIÑOS/ADOLESCENTES CON TDAH

1. Sopas de letras

En esta actividad tendremos que localizar determinadas palabras dentro de unos paneles con letras al azar. Tendremos que discriminar esas palabras del resto de letras. En otras variantes tendremos que buscar letras concretas, descubrir un mensaje con las letras que no se han usado e incluso responder a preguntas para saber qué palabras buscar. Así trabajaremos aspectos tan importantes como la atención selectiva, la capacidad de planificación y también la inhibición del comportamiento.

2. La técnica de la tortuga

El juego es sencillo, se trata de que el pequeño aprenda a transformarse en una tortuga. Las tortugas se mueven lentamente y actúan poco a poco y cuando hay alguna amenaza se esconden en su caparazón y de esta manera pueden tranquilizarse.

3. El/la Astronauta

Realizar determinadas acciones concretas a cámara lenta. Esto se puede plantear como una actividad tanto en grupo como de forma individual. En un primer momento se puede hacer con conductas aisladas, después con acciones que estén relacionadas e incluso se puede crear una historia a partir de esto. Por ejemplo, se les puede decir a los niños que son astronautas que están en la luna y que deben hacer algunas tareas, después dejarles actuar como ellos quieran.

4. Los juegos de parejas

Es un juego clásico que nos puede ser muy útil para trabajar la memoria y la atención con nuestro hijo. En este juego, tendremos que encontrar las parejas entre un grupo de cartas que se encuentran boca abajo. Tendremos que levantarlas solo de dos en dos y si no se acierta hay que volverlas a dejarlas tapadas.

5. ¿Qué objeto es el que falta?

En este juego se le presentan al niño un número de objetos y este tiene un tiempo para fijarse en ellos y memorizarlos. Después se le pide que cierre los ojos y en ese momento se retira uno. El niño tendrá que decirnos cuál se ha sacado del conjunto. Este juego puede complicarse de diversas maneras: Añadiendo más objetos, dejando menos tiempo para memorizar o retirando más de un objeto.

6. Autocontrol con relajación

Uno de los trucos que deben aprender los niños para conseguir el autocontrol es aprender a relajarse. Para ello se desarrollará una sesión de relajación, enseñándoles a dominar la respiración profunda y aprender a identificar cuando nuestro cuerpo está tenso o relajado. Tumbados en colchonetas realizaremos sesiones de Yoga y relajación. Posteriormente les enseñaremos a identificar las diferentes señales que el cuerpo nos da cuando nos empujan, nos cogen algo, nos acusan, no nos compran lo que queremos, no hemos acabado un trabajo, cuando un compañero no nos deja jugar, o no nos invita a su cumpleaños, etc.

Si aprendemos a identificar esas señales, sabremos cuando deberemos implementar los trucos aprendidos para mantener la calma y relajarnos, pensando siempre en la consecuencia que pueda tener nuestra conducta.

- ✚ **Ejercicio:** Van a tener que controlarse cuando saquemos un pompero y hagamos pompas, puesto que ellos deben controlarse y no podrán explotarlas. Después de dicho ejercicio van a tener que expresar qué sensación han experimentado al



ASOCIACIÓN TDAH-TEA INFANTOJUVENIL BADIA DEL VALLÈS

aguantarse las ganas de explotar las pompas, y qué han hecho para conseguir controlarse.

A continuación, les enseñaremos la **técnica del semáforo** para controlar la ira y el enfado. Deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos) tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la luz roja del semáforo. Después de detenerse, es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo (luz amarilla). Y si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto, así se llegará a la luz verde.

PROPUESTA ACTIVIDADES PARA NIÑOS/ADOLESCENTES CON Autismo TEA

1. Juegos de imitación

Pueden ser de movimientos (golpes, palmada), con sonidos vocales, con objetos... Los juegos de imitación pueden ser una manera estupenda de incluirte en los intereses del niño.

2. Juegos sensoriales y creativos

Son aquellos juegos en los que se utilizan materiales que dan sensaciones agradables (arena, plastilina, ceras, acuarelas, pinturas de dedos, telas, papeles de diferentes texturas, etc.) ¡Este tipo de juegos les encantan!

3. Actividades musicales

Con la música se puede bailar, saltar, mover y gesticular siguiendo el ritmo. Escuchar música puede ser una actividad individual pero si se quiere también puede ser una actividad en grupo.

- ✚ Bailar, saltar y moverse por la habitación al ritmo de la música. Podemos coger las manos del niño y guiar sus movimientos.
- ✚ Acompañar las canciones con gestos. Existen algún grupo de música para niños que interpreta con gestos las canciones también nos lo podemos inventar nosotros junto a los niños para una canción que nos guste.

4. Actividades con cuentos

Para plantear la actividad debemos de tener en cuenta lo que el niño con autismo hace con los libros, su capacidad de entendimiento, sus intereses y el tipo de dibujos que tienen sentido para él.

- ✚ **Libros de diferentes materiales:** cartón, tela, relieve, etc. Si a tu hijo le gusta morder o romper páginas, mejor buscar un libro resistente.
- ✚ **Los libros con muchas imágenes** son muy apropiados para señalar o nombrar dibujos. Para esto fin puede utilizarse catálogos de tiendas (de juguetes, comida u otro interés del niño).



ASOCIACIÓN TDAH-TEA INFANTOJUVENIL BADIA DEL VALLÈS

- ✚ **Libros interactivos**, en lo que la acción del niño tiene un efecto inmediato, lo que favorece el interés.
- ✚ **Libros predecibles**, con palabras y frases repetitivas que favorezca la interacción con el libro y son especialmente adecuados si al niño le gusta la música porque tiene ritmo y rimas.
- ✚ **Libros con historias sencillas**, adecuados si el niño tiene una capacidad de comprensión alta. Son libros con principio, desarrollo y final claramente definidos y que tratan de temas familiares y sencillos.
- ✚ **Libros personalizados**, con fotos del propio niño y su entorno cercano.

5. Actividades de ordenador

Existen muchos juegos de ordenador que suelen ser muy divertidos e interesantes para las personas con trastorno del espectro autista. Estas actividades de ordenador suelen ser muy llamativas, con sonidos y basados en la causa-efecto, como por ejemplo, *la colección de Pipo, El conejo lector...* Muchos de ellos son juegos educativos creados con la intención de que los niños aprendan jugando. Alguno de ellos, como CogniFit han sido desarrollados por neurólogos especialistas en este tipo de trastornos y están dirigidos a mejorar las habilidades cognitivas de los niños con dificultades.

6. Actividades manuales y creativas

- ✚ Arrugar papel de periódico y hacer formas.
- ✚ Hacer collares con macarrones pintados.
- ✚ Hacer un tren con cajas de cartón unidas con hilos y jugar al tren acompañándolo de canciones...
- ✚ Estampar sellos hechos con patatas mojadas en pintura sobre papel.
- ✚ Teñir agua en un barreño con papel pinocho y hacer burbujas de colores soplando el agua con una pajita.
- ✚ Plantar lentejas en un yogurt con algodón y agua.
- ✚ El agua teñida de colores se puede meter en cubiteras en el congelador y después pintar con el hielo sobre el papel duro.
- ✚ Hacer sonajeros con botes vacíos o botellas pequeñas de agua y legumbres.
- ✚ Hacer unos prismáticos con rollos de papel higiénico pegados.
- ✚ Hacer gafas de colores con cartulinas y papel de colores transparentes y jugar a ver el mundo de muchos colores.
- ✚ Jugar a pintar en la mesa con chocolate o espuma de afeitar.
- ✚ Hacer peceras con botellas de aguas vacías. Se rellena de arena y agua de color azul y se meten peces recortados con Goma Eva.