



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

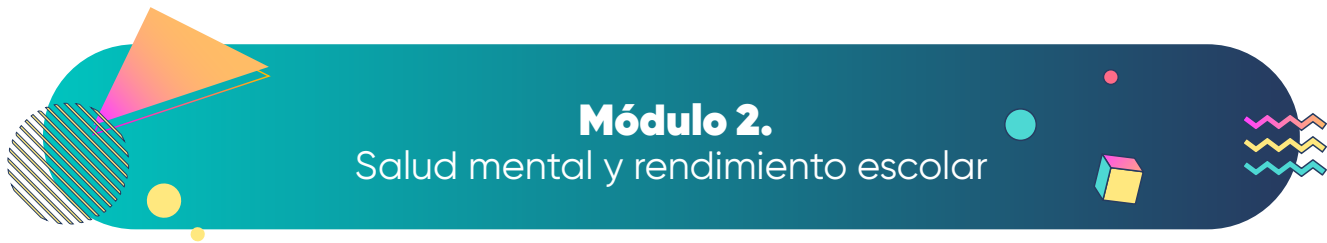
Diplomado

Orientando hacia la salud mental
en instituciones educativas



Educación **Continua**

Generamos experiencias educativas



Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

Intervenciones preventivas a realizar en el entorno escolar para una mejor salud mental y rendimiento escolar

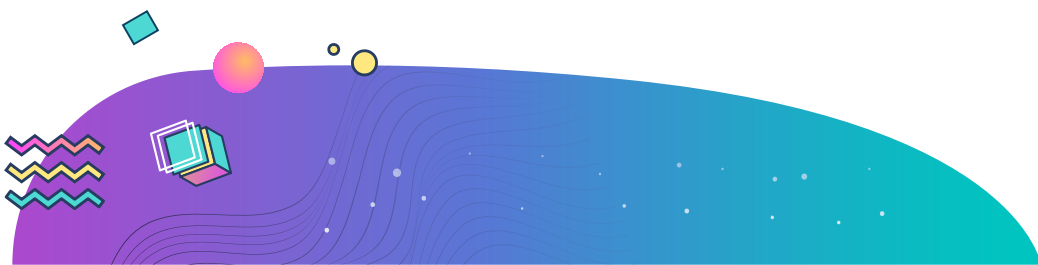


Intervenciones individuales, grupales y familiares en el ámbito escolar para **fortalecer la capacidad de atención** tanto en estudiantes que presentan problemas de atención, como en aquellos que no los presentan.

Intervenciones individuales



- ◆ Muéstrese comprensivo ante la situación. El estudiante no debe sentirse juzgado o rechazado.
- ◆ Acostúmbrase a hablarle al estudiante de frente y a su altura.
- ◆ Fragmente las actividades e imparta una instrucción a la vez, en lugar de todas al principio.
- ◆ Pida al estudiante que le repita las instrucciones que acaba de oír.
- ◆ Promueva la realización de actividades que tienen puntos de inicio y fin definidos, como rompecabezas, laberintos, unir los puntos.
- ◆ Promueva actividades de organización, categorización y selección para fomentar la atención sostenida.
- ◆ Utilice técnicas de organización y planificación, como la creación de listas de verificación o el uso de agendas.
- ◆ Disponga de un cronograma de actividades para fomentar la organización temporal.
- ◆ Promueva entre los estudiantes que hablan exageradamente o interrumpen con frecuencia, juegos en los que se limite el número de preguntas o respuestas. Pierden puntos aquel o aquellos que jueguen o participen fuera de su turno.
- ◆ Promueva actividades en lugares sin estímulos adicionales y progresivamente, incluya otros estímulos de fondo, como música clásica.





Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

- ◆ Varíe los tiempos y los tipos de actividades para ayudarle a mantenerse motivado y sostener mejor la atención.
- ◆ Realice cambios en el espacio, por ejemplo: ubicar al estudiante en las primeras filas, lejos de distractores como ventanas, computadores o puertas.
- ◆ Asigne responsabilidades sencillas para motivar la participación activa en clase, por ejemplo, repartir las hojas del ejercicio y botar la basura al finalizar la clase.
- ◆ Refuerce los logros del estudiante, como cumplir con las metas establecidas.

Intervenciones grupales



- ◆ Prepare a los alumnos para las actividades diarias y explíqueles el orden en el que se van a desarrollar a lo largo del día.
- ◆ Trabaje los temas más difíciles en las primeras horas del día.
- ◆ Repase los contenidos de la última clase haciendo hincapié en los temas que más dificultades causaron y responda de nuevo a algunas de las preguntas que surgieron.
- ◆ Mientras más sencillas y cortas sean las instrucciones y las tareas, hay mayores probabilidades de que completen lo que se les ha pedido y de que manejen de forma efectiva el tiempo.
- ◆ Evite dar todas las instrucciones a la vez. Prefiera dar una instrucción por vez.
- ◆ Disponga de un espacio para definir el horario semanal y permitir que lo consulten siempre que sea necesario.
- ◆ Haga con los estudiantes un listado de materiales para hacer las tareas; esto les ayudará a planear y a organizar.
- ◆ Explíqueles a los alumnos qué es lo que se espera que aprendan durante la clase, de esta forma establecerá metas alcanzables y medibles desde un principio.
- ◆ Aclare el comportamiento esperado mientras desarrollan las actividades o se les explica la lección.
- ◆ Subraye o resalte las palabras más destacadas en las instrucciones de las tareas o ejercicios para que no pierdan el objetivo de lo que hay que hacer.





Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

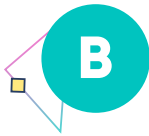
- ◆ Emplee medios didácticos diferentes (video, audio, otros) para favorecer la atención de todos los estudiantes, especialmente de los que tienen dificultades para hacerlo.
- ◆ Implemente estrategias de turnos y tiempos de espera, para asegurar que todos los estudiantes tengan oportunidades equitativas de participación y atención.
- ◆ Evite hacer comentarios en la clase que den pie a discriminación o estigmatización de los estudiantes con problemas de atención.

Intervenciones familiares



- ◆ Realice actividades de educación y sensibilización en el programa de escuela de padres relacionadas con las características de los problemas de atención, para que ellos estén pendientes en casa y sean su apoyo.
- ◆ Aclare a los padres la situación que está presentando el estudiante en la institución.
- ◆ Indague si en casa también presenta estas dificultades.
- ◆ Incítelos a explicar las cosas de forma muy segmentada, con pasos muy concretos, para lograr un mejor entendimiento.
- ◆ Enséñeles a promover el concepto de autoinstrucciones: Me paro > Observo > Pienso > Decido > Actúo > Evalúo.
- ◆ Enséñeles a tomar conciencia de la necesidad de planeación y organización: ¿Cuál es mi tarea? ¿Cómo la voy a hacer? ¿Cuál va a ser mi plan? ¿Estoy siguiendo mi plan? ¿Cómo lo he hecho?
- ◆ Enséñeles a los padres a que pidan al estudiante repetir la instrucción que se le ha dado previamente.
- ◆ Fomente la realización de tareas en casa, en ambientes tranquilos.
- ◆ Hábleles sobre la importancia de establecer horarios para las diferentes actividades.





Intervenciones para cada uno de los problemas relacionados a las habilidades básicas: lectura, escritura y cálculo.

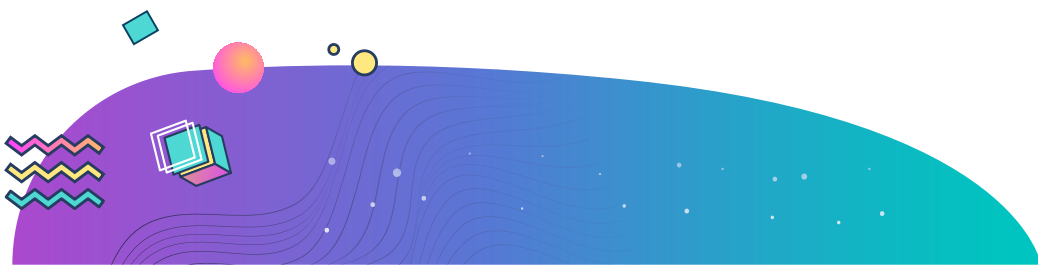
Intervenciones para los problemas relacionados con la lectura



- ◆ Promueva la **alfabetización temprana** trabajando en el conocimiento de los nombres y los sonidos asociados con las letras (el conocimiento del alfabeto), la capacidad para detectar los aspectos auditivos del lenguaje hablado, independiente del significado (conciencia fonológica), y el reconocimiento y nombramiento automático de letras, dígitos, objetos y colores.

En aquellos que están aprendiendo a leer, pero están rezagados con respecto a sus compañeros, trabaje en:

- ◆ **Reforzar la conciencia fonémica:** es la habilidad de enfocar y manipular fonemas (las unidades más pequeñas del lenguaje hablado) de las palabras habladas. Por ejemplo: identificar con una palmada cada sílaba de la palabra canasta: ca-nas-ta, o pedirle al niño que identifique la sílaba faltante en varias palabras: cande__bro, ca__nante, compu__dor.
- ◆ **Fonética:** estimule el conocimiento de las relaciones entre las letras y los sonidos y la correspondencia grafía-sonido, que permite la decodificación con fluidez fonológica. Por ejemplo, el concepto de que la H es "muda" a menos de que vaya precedida de una C, en cuyo caso suena como [sh].
- ◆ **Fluidez:** la capacidad de leer oralmente con precisión, velocidad y expresión se logra a través de la práctica.
- ◆ **Vocabulario:** el almacenamiento de los significados de las palabras se logra a través de juegos y asociación con imágenes.
- ◆ **Comprensión:** la capacidad de extraer la información contenida en el texto durante la lectura se puede apoyar con libros ilustrados.



Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

Adicionalmente:

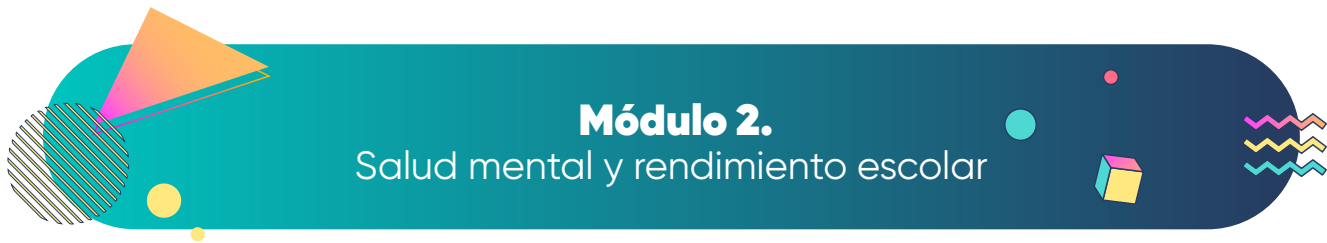
- ◆ Incentive la lectura y tareas de comprensión en áreas silenciosas.
- ◆ Promueva el uso de audiolibros y de libros con letras grandes y espaciadas.
- ◆ No evalúe la lectura en exámenes de historia, ciencia u otras asignaturas similares.
- ◆ Permita la realización de otros tipos de reporte. Por ejemplo: gráficos, audiovisuales, etcétera.
- ◆ Use métodos de enseñanza multisensoriales.
- ◆ Estimule el aprendizaje basado en la lógica más que en la memoria.
- ◆ Presente la información en pequeñas cantidades.

Intervenciones para los problemas relacionados con la escritura



Para desarrollar las habilidades de escritura, trabaje en:

- ◆ Reeducar al estudiante comenzando desde los conceptos básicos y avanzar en el nivel de complejidad, de acuerdo con los progresos que vaya alcanzando.
- ◆ Hacer énfasis en la diferenciación de letras visualmente similares ("b" y "d", "v" y "u"), con cambios de dirección ("z" y "s"), y letras poco frecuentes ("q" y "w"), ya que suelen aprenderse más tarde a diferencia de otros conceptos.
- ◆ Profundizar en la precisión de la escritura, la fluidez de esta, la elaboración de conciencia fonológica y fonética (para ayudar con la ortografía), las convenciones del lenguaje (ortografía y gramática) y la composición.
- ◆ La capacidad de inhibición y control neuromuscular, con ejercicios de relajación y ejercicios para mejorar el tono postural.



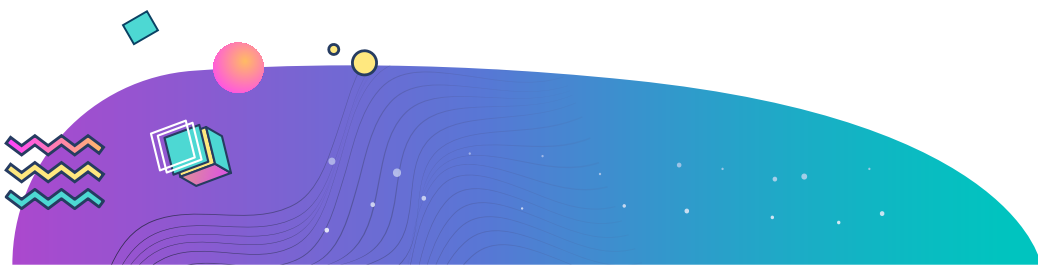
Módulo 2.

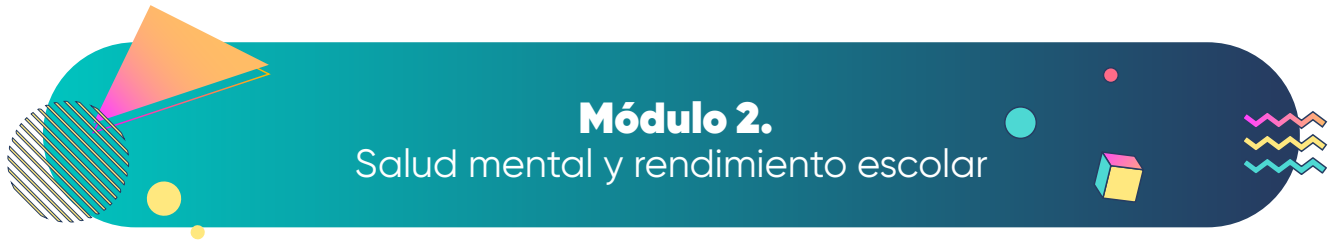
Salud mental y rendimiento escolar

- ◆ La independencia brazo-mano: dibujar un círculo grande en el espacio con el brazo extendido, y otro pequeño con la muñeca y el brazo flexionado, o con actividades que impliquen acciones de enroscar-desenroscar, enrollar-desenrollar, tapar-destapar, enhebrar, atar, abotonar, cortar.
- ◆ La independencia de los dedos, para ello sirve mucho los ejercicios citados anteriormente y aquellos que requieran teclear.
- ◆ La coordinación de los movimientos de los dedos, a través de enrollar bolitas de papel, moldear plastilina, actividades expresivas con los dedos, por ejemplo: una mano le cuenta un cuento a la otra por medio del movimiento de los dedos.
- ◆ Los movimientos de presión, al trazar líneas con el lápiz de más fuertes a menos, siguiendo una música que va de una intensidad fuerte a débil.
- ◆ Registrar los errores ortográficos cometidos por el estudiante, quien debe copiarlos y escribir al lado la palabra escrita correctamente y luego formar frases con ellas.
- ◆ Estimular la lectura frecuente, con ella se pueden reforzar los conocimientos ortográficos.

Adicionalmente:

- ◆ No penalice los errores de escritura u ortográficos como al resto de alumnos.
- ◆ Dele la oportunidad de valorar sus conocimientos oralmente.
- ◆ Permita que las clases sean grabadas.
- ◆ Provea un resumen escrito de la clase para disminuir la necesidad de tomar apuntes.
- ◆ Use exámenes preimpresos.
- ◆ Permita el uso de regla y de papel rayado.
- ◆ Corrija la forma en que el estudiante toma el lápiz o posiciona su cuaderno u hoja.
- ◆ Provea alternativas a las tareas escritas. Por ejemplo: videos, grabaciones de voz, material gráfico.





Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

Intervenciones para los problemas relacionados con el cálculo

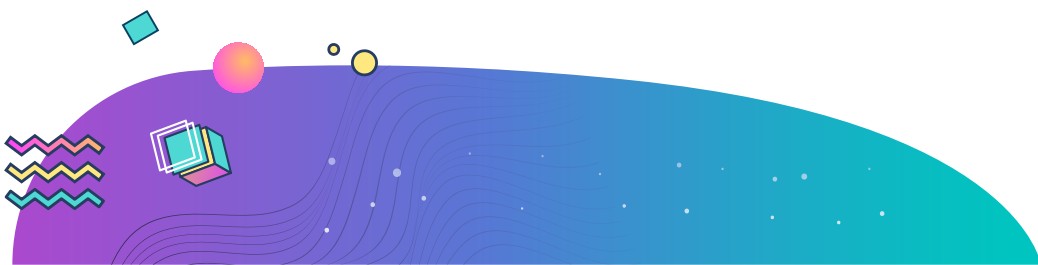


En aquellos que están aprendiendo a leer, pero están rezagados con respecto a sus compañeros, trabaje en:

- ◆ **Reeducación** desde los conceptos más básicos.
- ◆ **Enseñanza** del sentido numérico (representación mental de la cantidad).
- ◆ **Desarrollo** de la habilidad de contar.
- ◆ **Establecimiento** del vocabulario matemático (entender los símbolos aritméticos).
- ◆ **Habilidades** de cálculo.
- ◆ **Realización** de instrucciones guiadas de los ejercicios matemáticos.
- ◆ **Expresión** los pasos de la estrategia matemática en voz alta.

Adicionalmente:

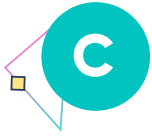
- ◆ Permítale contar con los dedos.
- ◆ Use diagramas y dibujos para explicar los conceptos matemáticos.
- ◆ Provea un compañero para que lo apoye.
- ◆ Estimule el uso de lápices de colores para diferenciar las operaciones.
- ◆ Trabaje con objetos que el estudiante pueda manipular para desarrollar el concepto de cantidades y operaciones matemáticas.
- ◆ Presente los problemas matemáticos a través de dibujos.
- ◆ Use ritmos y tiempos de melodías o música para enseñar conceptos matemáticos.
- ◆ Realice la corrección de errores y retroalimente inmediatamente.
- ◆ Dé instrucciones en grupos pequeños.
- ◆ Mida periódicamente los avances.





Módulo 2.

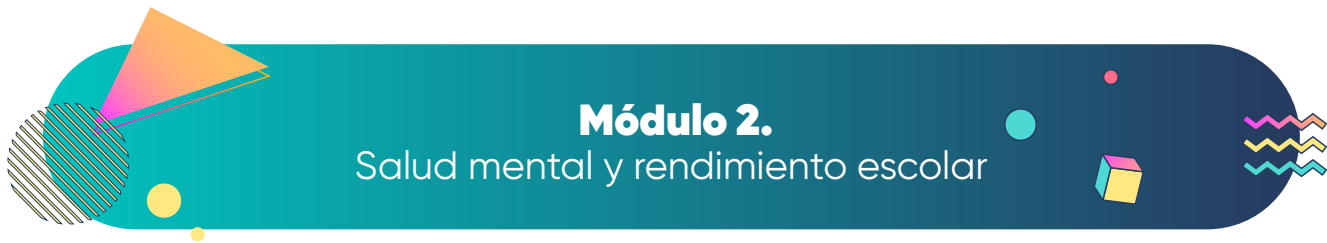
Salud mental y rendimiento escolar



Intervenciones que se pueden realizar desde el aula para abordar los problemas del lenguaje, o para promover la adquisición de este en el entorno escolar.

- ◆ Asegúrese que el estudiante comprenda que las oraciones expresan pensamientos sobre un sujeto y lo que el sujeto es o hace.
- ◆ Asegúrese que comprenda el concepto de pluralidad.
- ◆ Haga que construya verbalmente oraciones con formas verbales específicas y sujetos.
- ◆ Asegúrese que comprenda el concepto de los tiempos verbales demostrando lo que "está pasando", lo que "ya pasó" y lo que "sucederá", mediante el uso de objetos, imágenes y/u oraciones escritas.
- ◆ Determine si tiene las habilidades de secuenciación apropiadas. Esto es importante antes de desarrollar el uso de los tiempos verbales.
- ◆ Use una señal privada para recordarle al estudiante que utilice el tiempo verbal correcto (por ejemplo, mano sobre el hombro para tiempo pasado, apuntando hacia adelante para tiempo futuro).
- ◆ Durante el día, anote las oraciones que el estudiante usa con tiempos verbales incorrectos. Pida que corrija el tiempo verbal y luego lea en voz alta las oraciones corregidas.
- ◆ Identifique una señal auditiva, táctil o visual que estimule la correcta producción del fonema. Proporcione esta señal durante la lectura oral cuando el estudiante necesita un recordatorio.
- ◆ Haga que lleve un cuaderno de las palabras encontradas en clase, y que incluya el sonido.
- ◆ Durante la lectura oral, subraye las palabras y refuerce al estudiante para una correcta pronunciación.
- ◆ Module una velocidad de habla lenta y aceptable para el estudiante.
- ◆ Acuerde una señal con la mano para indicarle que use una velocidad más lenta para el discurso.
- ◆ Durante las conversaciones, retrase con calma sus respuestas verbales uno o dos segundos.





Módulo 2.

Salud mental y rendimiento escolar

- ◆ Durante los periodos de falta de fluidez, permita actividades o respuestas no verbales para relajar al estudiante.
- ◆ Presente nuevas palabras de vocabulario con una definición que sea comprensible para el estudiante.
- ◆ Dé ejemplos cuando sea posible y pida al estudiante que él también lo haga.
- ◆ Proporcione imágenes, objetos y palabras nuevas simultáneamente.
- ◆ Proporcione estrategias mnemotécnicas cuando sea posible.
- ◆ Clasifique el vocabulario nuevo por característica, categoría, función, comparación y asociación.
- ◆ Desglose las palabras en raíz, prefijos y sufijos.
- ◆ Proporcione sinónimos y antónimos para las palabras nuevas.
- ◆ Ayude a desarrollar estrategias de memoria para que el estudiante recuerde las palabras y su significado.
- ◆ Seleccione un número limitado de palabras de vocabulario nuevo por día.
- ◆ Utilice múltiples formas de metodologías en clases: visual, gestual, pictográfica, verbal.
- ◆ Use la corrección indirecta, donde se repita la forma correcta de decir la frase o palabra, en vez de señalar el error.
- ◆ Realice actividades pedagógicas dentro de los espacios de descanso, orientadas a la práctica del lenguaje.

