

Manual para la inclusión en la EEE



ESCUELA EMPRESARIAL DE EDUCACIÓN

Este manual es creado para apoyar el proceso de inclusión educativa de las niñas, niños y adolescentes que presentan algún tipo de discapacidad o situación vulnerable.

Tiene como objetivo fortalecer el hacer diario de las y los docentes que hacen parte de los diversos programas que ofrece la Escuela Empresarial de Educación a la en Medellín y el departamento de Antioquia.

EN ESTE MANUAL VAS A ENCONTRAR.....

Cuento: El mar es cuadrado y de color amarillo. Juan Carlos Correa Escobar

Concepto de Inclusión

Decreto 1421 del 2017.

Información sobre el PIAR.

Discapacidades más frecuentes atendidas en los Centros de Protección por la Escuela Empresarial de Educación.

Tipos de discapacidades.

Actividades y estrategias inclusivas.

Aprendiendo y haciendo

Anécdotas



EL MAR ES CUADRADO Y DE COLOR AMARILLO

Inclusión Educativa

La inclusión educativa es y ha sido un reto para los docentes puesto que no se encuentran lo suficientemente capacitados para atender la diversidad cultural y/o de necesidades educativas especiales; de la misma manera no se disponen de las herramientas suficientes para propiciar una atención a esa pluralidad, lo que supone pensar en un modelo de educación inclusiva.

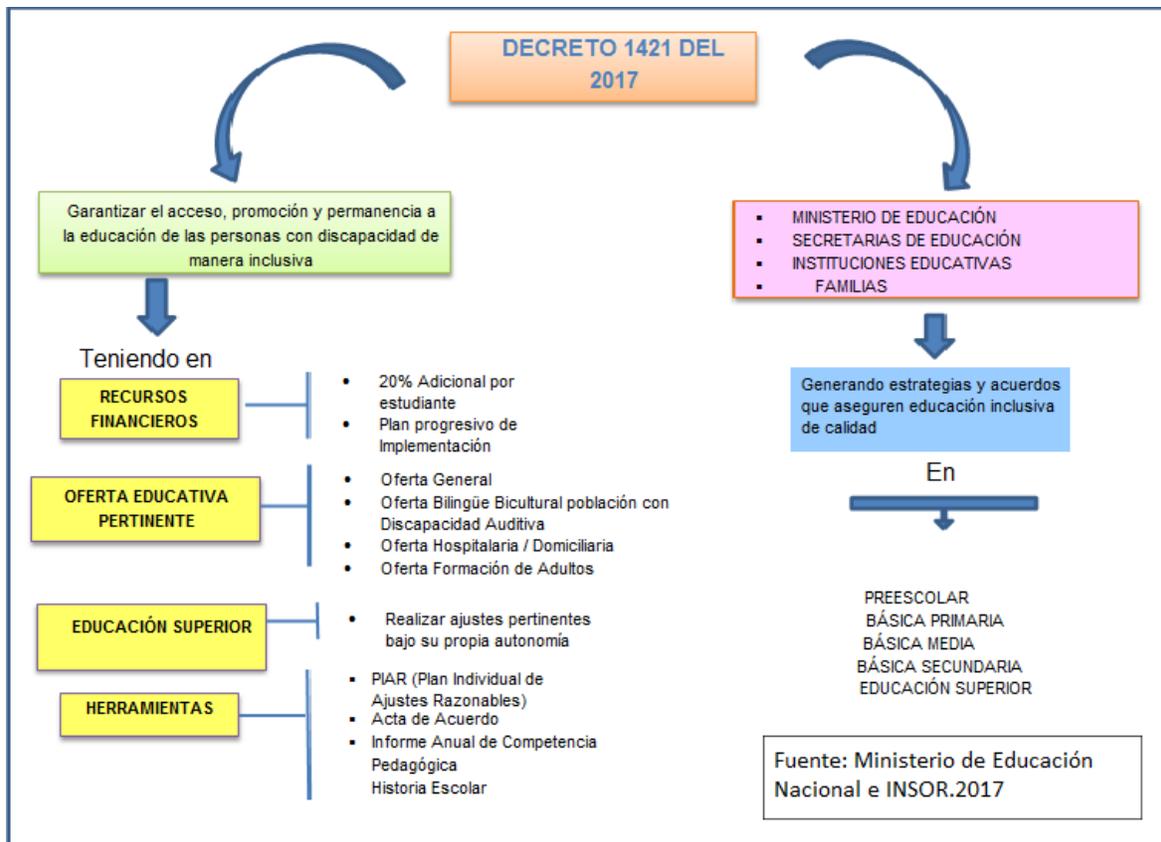
En este sentido la inclusión debe identificar y reconocer las diferentes necesidades del niño, así como desarrollar estrategias para llegar a cada uno de ellos, fortaleciendo sus habilidades y logrando un desarrollo integral, "La inclusión se ve como el proceso de identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, culturas y comunidades y reduciendo la exclusión en la educación" (UNESCO, 2004)

Aunque no existen los recursos suficientes para desarrollar actividades pedagógicas que se ajusten a la diversidad cultural, social, emocional, que se reflejan en el aula logrando una formación integral, es deber del docente buscar alternativas que concierten y faciliten un aprendizaje adecuado para todas las niñas, niños y adolescentes que atiende la Escuela Empresarial de Educación, ya que es la escuela quien debe adaptarse al educando y no al contrario.

APRENDIENDO Y HACIENDO:

Más de 1.000 millones de personas viven con algún tipo de discapacidad.

La discapacidad afecta de manera desproporcionada a las poblaciones vulnerables. Los países de ingresos bajos tienen una mayor prevalencia de discapacidades que los países de ingresos altos. Y ésta es más común entre las mujeres, las personas mayores y los niños y adultos que son pobres.



DECRETO 1421 Agosto 29 de 2017

El Estado Colombiano busca consolidar procesos con los cuales se garantizan los derechos de las personas con discapacidad, dando cumplimiento a los mandatos constitucionales, los tratados internacionales y la legislación nacional que imponen de manera imprescindible la corresponsabilidad de la autoridades públicas, las instituciones educativas y primordialmente, la familia.



PASOS PARA INICIAR PROCESO DE INCLUSIÓN

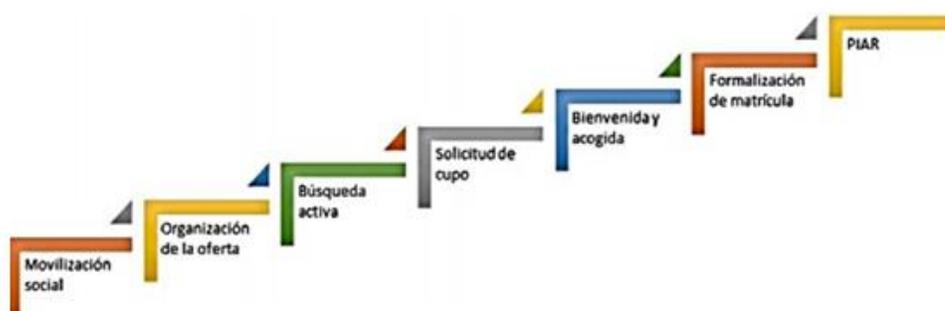


Gráfico Paso a paso para el acceso.MEN.2018

¿QUÉ ES EL (PIAR) PLAN INDIVIDUAL DE AJUSTES RAZONABLES?

El PIAR consolida los ajustes razonables que pueda requerir un estudiante para favorecer su proceso de desarrollo y aprendizaje y su participación en las diversas experiencias y actividades que se promueven a nivel curricular y extracurricular mediante las acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y adecuadas del sistema educativo y la gestión escolar.



El PIAR es la ruta que se utiliza durante el año académico para guiar al docente para que su trabajo con el estudiante con discapacidad sea pertinente y de calidad.



Para construirlo se debe tener en cuenta los intereses y expectativas del estudiante, las necesidades particulares de cada niño con apoyo de diferentes profesionales y los padres de familia.



EJEMPLOS DE AJUSTES

En la realización de actividades

- Contextualizar las actividades y proporcionar mayor tiempo de respuesta.
- Hacer demostraciones a realizar.
- Fomentar la lectura en voz alta.
- Hacer descripciones en ejemplos visuales evitando términos como "aquí y allá"
- Ubicar al niño o niña en un lugar estratégico para favorecer su participación (adelante del salón o de la actividad a realizar, lejos de estímulos visuales, cerca de la ventana, entre otros).
- Promover el contacto visual, hablarle de frente, solicitar que los mire a los ojos cuando le están hablando.
- Usar señas o símbolos para representar una actividad, hacer uso de un lenguaje claro y pertinente conforme a las necesidades del niño o la niña.
- Promover cambios de posición.

PLAN INDIVIDUAL DE AJUSTES RAZONABLES

El decreto 1421 de 2017 pone como protagonista al docente de aula y resalta el componente pedagógico e invita al maestro para que éste haga una planeación y ajustes de su clase teniendo en cuenta la diversidad en el aula.

Es así como el PIAR se propone como una herramienta de apoyo para la planeación pedagógica con los estudiantes con discapacidad o dificultades de aprendizaje y consolida los ajustes razonables que puedan requerir para favorecer su proceso de desarrollo y aprendizaje.

El PIAR debe ser elaborado por el docente de aula. Con frecuencia los docentes de aula, es decir, aquellos que tienen a su cargo un grupo de niños y niñas en un grado escolar no asumen esta responsabilidad. Los docentes dicen que no saben de discapacidad y que por eso no hacen el PIAR. Están equivocados, el PIAR no es sobre la discapacidad, sino sobre la pedagogía y la didáctica, temas en los cuales son expertos. De manera errónea, algunos maestros creen que el PIAR debe hacerlo el docente de apoyo pedagógico o cualquier otra persona menos él. Nada más alejado de la realidad. Es el docente quien dicta la clase y tiene a su cargo los estudiantes quien debe crear y actualizar el PIAR. En el caso del bachillerato, el docente de aula responsable del grupo debe articular la elaboración del PIAR con todos los demás docentes de área.

El PIAR debe partir de la valoración pedagógica. Los documentos médicos, exámenes, historias clínicas y demás son importantes para saber el diagnóstico del niño con discapacidad y para saber qué tiene. Pero sirven poco, o nada, para saber qué hacer en términos pedagógicos y didácticos. Casi nunca un diagnóstico le ha sido útil a un maestro para saber cómo enseñar y qué hacer en su salón de clases. El PIAR debe incluir la información de salud, pero no puede quedarse ahí. El PIAR debe incluir una valoración pedagógica que permita saber cómo está el estudiante en términos educativos, qué ha logrado, qué no, qué lo motiva, que no lo hace.

El PIAR debe fijar las metas y objetivos que deben alcanzarse a lo largo del grado escolar. Las metas y objetivos deben fijarse teniendo en cuenta el avance individual de cada estudiante, pero también teniendo en cuenta los estándares básicos de competencias (EBC) y los derechos básicos de aprendizaje (DBA) para cada grado y para cada área, es decir, con lo que se espera que los estudiantes aprendan en cada año escolar y en cada área del conocimiento.

Ahora, esas metas y objetivos deben ser flexibles y hechas a la medida de cada estudiante. Esto significa que en un grado escolar, un estudiante con discapacidad puede necesitar reforzar o retomar alguna competencia o conocimiento de un grado anterior. Esto no significa que deba regresar a un grado inferior y quedarse ahí hasta que aprenda algo específico. Todo lo contrario, en cada grado tendremos diferentes retos, pero probablemente haya retos que se repitan a lo largo de toda la trayectoria escolar. De eso se trata la flexibilización del currículo y el respeto por los ritmos de cada estudiante.

El PIAR debe incluir los ajustes razonables. La esencia del PIAR es poder identificar las barreras que enfrenta cada estudiante con discapacidad, poder planificar las actividades sin que dichas barreras surjan y, establecer los ajustes razonables que deben llevarse a cabo para que dichos estudiantes puedan acceder, participar y ser evaluados en condiciones de igualdad. Un ajuste razonable puede ser: una acción o estrategia específica que el maestro aplique, una adaptación o una modificación a algo que el maestro hace para el niño o la niña con discapacidad, el uso de un recurso o una herramienta tecnológica, o la ayuda de un profesional de apoyo pedagógico.

Los ajustes razonables responden a las necesidades individuales y específicas de cada estudiante, no deben significar una carga desproporcionada para el maestro o para el colegio, y debe servir para que los estudiantes con discapacidad puedan acceder, permanece, participar, ser evaluados y promovidos en condiciones de igualdad. Cada docente de aula debe incluir los ajustes razonables que requiere un estudiante en todos los aspectos del servicio educativo: en lo curricular, en la didáctica, en las metodologías y en las evaluaciones.

TDAH

Cuando hablamos de **TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)** nos estamos refiriendo a un trastorno de tipo neurobiológico que tiene su origen en la infancia y que conlleva la aparición de déficit de atención, hiperactividad y en ocasiones impulsividad.

En concreto si nos centramos en la etapa infantil podemos encontrar varias dificultades, muchas de ellas centradas en el ámbito escolar. En este sentido podemos citar:

- Dificultad para terminar las tareas y por tanto las presentan incompletas.
- Se cometen errores como consecuencia de la falta de atención.
- Mala organización.
- Impulsividad para hablar.
- Facilidad para distraerse.
- Aparecen conductas inapropiadas.
- Interrumpen de forma constante.

- En ocasiones pueden aparecer comportamientos agresivos.
- Aparecen dificultades para seguir las normas.
- Impaciencia y dificultad para esperar su turno.
- Pueden aparecer problemas para pensar antes de actuar.
- Se producen olvidos y despistes de forma frecuente.
- Parece que no escuchan cuando se les habla.
- Se pueden percibir movimientos frecuentes de manos y pies.
- Tienen tendencia a levantarse a menudo de su asiento.

Actividades para niños con TDAH

1. Las siete diferencias

Una actividad muy común dentro de los pasatiempos clásicos y que podemos encontrar en multitud de cuadernos y de actividades e incluso en periódicos y revistas. Consiste en encontrar las diferencias existentes entre dos dibujos prácticamente idénticos. Se puede ir variando el nivel de dificultad y con él se puede trabajar la atención a los detalles y la memoria de trabajo.

2. Sopas de letras

Continuamos por las actividades clásicas y conocidas por todos. 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. Podemos complicarlo tanto como queramos.

Esta actividad resulta útil para que los niños con TDAH trabajen aspectos tan relevantes como la atención selectiva, la capacidad de planificación y también la inhibición del comportamiento.

3. Moverse a cámara lenta

Otra manera que se puede utilizar para trabajar la atención, la inhibición y también la gestión del comportamiento del niño es 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. La técnica de la tortuga

Esta es una técnica que, aunque simple, ayuda al niño a aprender a regular su conducta y como consecuencia de ello también, en la medida de lo posible, a controlar su impulsividad. 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.

5. Los juegos de parejas

Volvemos a otro juego clásico que nos puede ser muy útil para trabajar memoria y atención con nuestro hijo. En este juego, normalmente de cartas, aunque puede jugarse con otros elementos, 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.

6. Los juegos de construcción

Los juegos de bloques o los mecanos, son elementos que fomentan la creatividad del niño y que además requieren atención a los detalles, capacidad de planificación, regulación de conducta y psicomotricidad. Son actividades muy versátiles que pueden adaptarse fácilmente a los gustos, preferencias y destrezas del pequeño.

7. Jugar al eco

Con esta actividad vamos a trabajar la atención y la memoria de trabajo verbal, además nos proporciona la ventaja de que se realiza el grupo, de manera que también nos permite trabajar aspectos de interacción social. En este juego un niño dice una palabra cualquiera y el resto tiene que repetir las últimas sílabas como si fueran el eco. También puede hacerse más complejo de forma que el eco no lo

hagan todos los niños a la vez, sino que tendrían que hacerlo de forma escalonada.

8. Juguemos a las palabras

En este juego trabajaremos la atención sostenida. Como casi todos los juegos que hemos estado exponiendo, tiene diversas formas de hacerlo. Nosotros iremos diciendo letras al azar y el niño tendrá que hacernos una señal cuando escuche aquella letra por la que empiece su nombre. La señal puede ser cualquiera, una palmada, levantar la mano...

Otra variante de este juego sería hacerlo con palabras, en la que lo que digamos al azar sean palabras y que el niño deba indicarnos cuando aparezca una en concreto.

9. ¿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.

10. El juego del ahorcado

Otro juego clásico, fácil y que se puede jugar en cualquier momento y lugar. Consiste en adivinar una palabra secreta de la que solo conocemos el número de letras que tiene. Iremos diciendo letras y si acertamos estas se sitúan en la palabra si cometemos un número determinado de fallos habremos perdido. Con este juego trabajaremos la capacidad de organización, la atención sostenida, la inhibición de la conducta y la planificación.

11. Palabras encadenadas

Continuamos con los juegos clásicos y también con aquellos que tienen que ver con las palabras. En esta actividad tendremos que crear una cadena de palabras, para conseguir esto los jugadores deberán, por turnos, decir una palabra que empiece por la última sílaba de la palabra anterior. Con este juego trabajaremos atención y también un aspecto muy relevante por su relación directa con el juego que es el hecho de esperar el turno.

12. Las imitaciones

En este juego una persona realiza un acción o un conjunto de acciones y el resto de los jugadores tienen que intentar repetir esa acción de la forma más parecida posible al modelo. Con este ejercicio estamos trabajando atención y memoria.

13. Inventarnos un idioma

La idea con este ejercicio es que nos inventemos un símbolo para cada una de las letras del alfabeto. Con esta clave podremos escribir todos los mensajes los que queramos y el niño tendrá que descifrarlos. Esta técnica puede combinarse con otros juegos como puedes ser las pistas, un gymkana o incluso un Escape Room.

14. Simón dice

Con este juego se puede trabajar la habilidad de concentración y también la de recibir y asimilar instrucciones. Uno de los jugadores asume el rol de Simón y es el que va enumerando lo que hay que hacer. Los jugadores solo tienen que seguir las instrucciones que comiencen con la frase "Simón dice". Se eliminan a aquellos jugadores que no sigan las instrucciones precedidas de la frase anterior y también aquellos que realicen la acción que no va precedida de la frase clave.

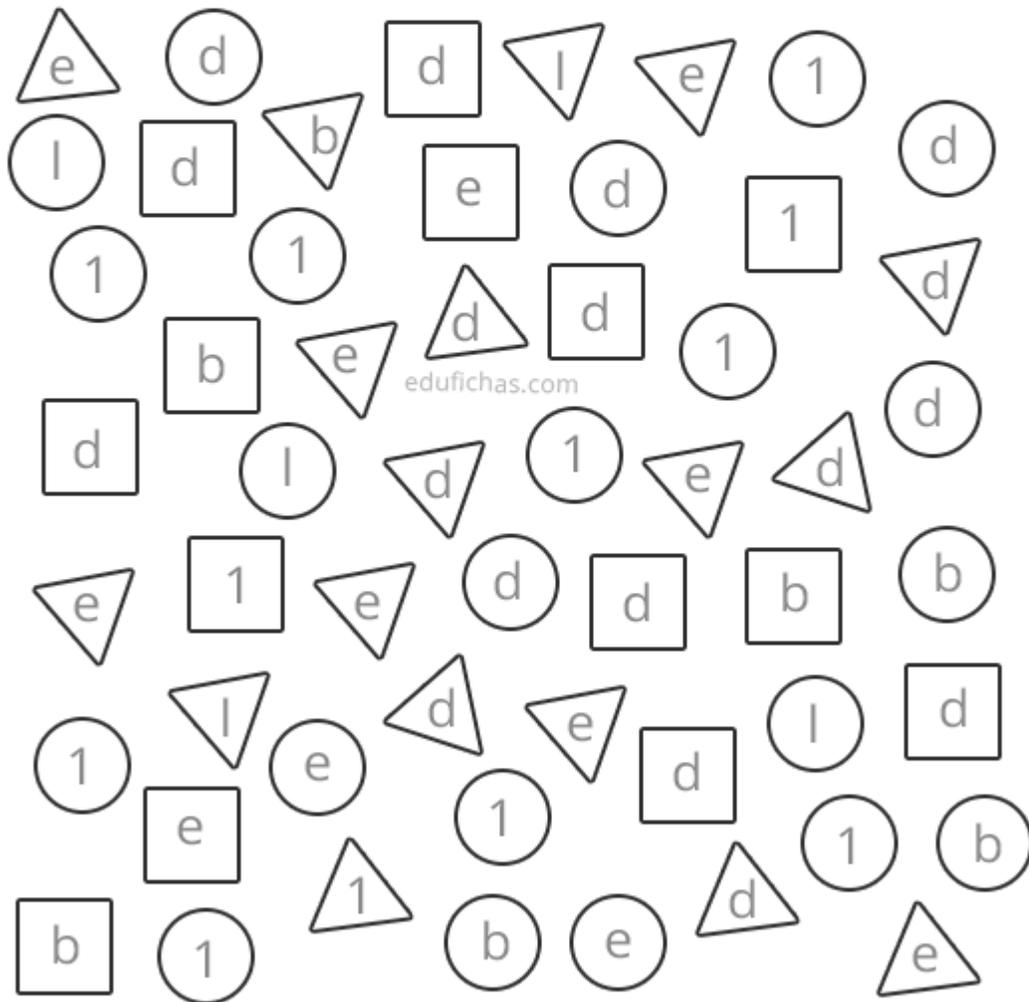
Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención TDAH



Colorea según las siguientes instrucciones:

- De naranja, los triángulos que tengan una letra e.
- De azul, los círculos que tengan un número 1.
- De rosa, los cuadrados que tengan una letra d.



Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención TDAH

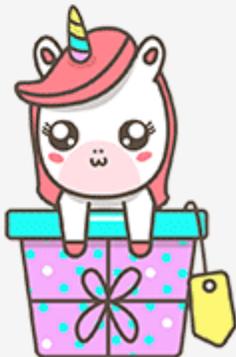


Rodea los números que estén tres lugares después de un 1:

3	4	2	1	3	4	2	1	3	4	2	3	1	2
5	4	2	1	3	1	6	4	3	2	1	5	4	2
	6	4	5	1	2	1	5	1	2	4	5	4	
	1	6	4	2	1	2	5	1	2	4	3		
	5	4	5	2	3	2	6	3	5	5			

edufichas.com

Rodea los números que estén un lugar después de un 0:

7	9	8	0	8	9	7	8	0	8	9	7	8	
0	8	0	7	0	9	7	8	8	0				
0	8	9	7	8	7	9	0	7	9				
8	0	8	0	9	0	7	8	0	7				
8	0	7	9	0	8	7	0	8	8				



Nombre: _____

Fecha: _____

Pinta el camino que tiene que recorrer María hasta llegar al manzano.

Empieza en el 5 y acaba en el 500, contando de 5 en 5

Actividades
de
Matemáticas
para Niños y Niñas

				15	20	25	30	35	40
			5	10	65	60	55	50	45
			220	215	70	95	100	105	110
	235	230	225	210	75	90	125	120	115
245	240	285	290	205	80	85	130	135	140
250	275	280	295	200	195	190	185	180	145
255	270	305	300	365	370	375	380	175	150
260	265	310	355	360	405	400	385	170	155
325	320	315	350	415	410	395	390	165	160
330	335	340	345	420	485	490			
445	440	435	430	425	480	495			
450	455	460	465	470	475	500			

Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención TDAH



Coloca los números y resuelve las sumas:

 = 5

 = 3

 = 1

 = 6

 +  +  +  +  =

edufichas.com

 +  +  +  +  =

 +  +  +  +  =

¿Qué es la dislexia?

Este trastorno del neurodesarrollo tiene como principal característica un deterioro en el **reconocimiento de las palabras durante la lectura**, este hecho tiene como consecuencia la disminución de la comprensión lectora, así como también una forma de leer insegura. Esto desemboca en una alta probabilidad de fracaso escolar.

La dislexia viene definida por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, en su versión 5) como un **trastorno específico del aprendizaje incluido dentro de la categoría de trastornos del neurodesarrollo**.

Las personas con dislexia experimentan dificultades no solo en la **lectura** sino también en la **escritura** y las **matemáticas**. También pueden aparecer déficits relacionados con la velocidad de procesamiento, las habilidades motrices, la percepción visual o auditiva, la memoria a corto plazo, la organización, el lenguaje hablado o la secuenciación.

Hablamos de un **trastorno del neurodesarrollo**, lo cual le proporciona un **carácter crónico**, es decir, estará presente durante toda la vida de la persona. Por lo que **las personas con dislexia aprenden técnicas y estrategias para mejorar su capacidad lectora y sobreponerse a esas dificultades**.

El hecho de que sea un trastorno del aprendizaje puede llevarnos a error y pensar que afecta a la inteligencia, pero nada más lejos de la realidad.

Principales síntomas de la dislexia

Los principales síntomas de la dislexia son los siguientes, aunque conviene aclarar que cada caso es único y aunque exista una sintomatología general las diferencias individuales determinaran no solo el grado de cada uno de estos síntomas sino incluso su presencia o no en el cuadro de un individuo.

- Pueden aparecer problemas en la lateralidad.
- Las nociones temporales y espaciales pueden estar alteradas.
- Confusión de palabras que presentan una pronunciación similar.
- Puede aparecer una dificultad para articular o pronunciar algunas palabras.
- Invertir las letras o los números y cambiar su orden.
- Aparece una lectura con muchos errores.
- Problemas de concentración durante la lectura o la escritura.
- Dificultades para aprender rutinas y seguir instrucciones.
- Problemas de equilibrio.

- Problemas con la memoria a corto plazo.
- Dificultad para la organización de pensamientos.
- Problemas relacionados con el mantenimiento de la atención.
- Dificultad para las matemáticas.
- En algunos casos pueden aparecer incluso dificultades en el habla.

• **Señales de la dislexia**

Primaria:

Existen dificultades para eliminar el sonido medio dentro de una palabra.

Dificultades al mezclar sonido para crear una palabra.

Es frecuente que no reconozcan palabras que les son familiares a simple vista.

Olvidan la escritura de palabras que ya han aprendido.

Presentan muchas dificultades para resolver problemas matemáticos.

Secundaria y bachillerato:

Se produce la omisión de palabras en la lectura en voz alta.

Presencia de abundantes faltas de ortografía.

De forma frecuente tienen que volver a releer lo anteriormente leído.

Su nivel de lectura es inferior a su nivel académico.

Prefieren las preguntas tipo test a las de respuesta libre o de desarrollo.

ACTIVIDADES:

- Pídele que busque una letra en un texto escrito, cuento, revista, periódico. Puedes hacerlo como un juego, por ejemplo vamos a buscar todas las letras "B" del texto. De este modo el niño, al ver, entrena y estimula la discriminación visual entre la letra escogida y las demás letras.
- Muéstrale palabras parecidas que solo se diferencien en una letra. Pídele que señale la letra en la que se diferencian. (Ejemplo: pato-palo; maleta-maceta; caballo-cabello, etc.)
- Juega a sustituir alguna sílaba de la palabra por otra parecida, para que pueda comprobar la diferencia entre los sonidos. Así estimulamos la discriminación fonética. (por ejemplo la palabra pelota, le pedimos que sustituya la sílaba ta por pa y pronuncie pelopa).
- Contar las sílabas y las letras de las palabras. Así centramos su atención en las letras y en sus sonidos. Al contar las sílabas le estimulamos para que se centre en los sonidos.

- Muéstrale, al niño, sílabas separadas y pídele que una las sílabas formando palabras. De esta manera estimulamos la discriminación auditiva y visual y su capacidad de creación con los caracteres.
- También puedes eliminar una sílaba de la palabra y pídele que busque la sílaba que falta.
- Enséñale una sílaba y pídele que te indique frases que contengan esa sílaba. Por ejemplo la sílaba –bra, puede formar palabras como brazo, culebra, abrazo, etc. De este modo estimula su capacidad de identificar sílabas y formar palabras con ellas.
- Juega a las cadenas de palabras. Se trata de decir una palabra y la otra persona ha de decir una nueva palabra que comience por la última sílaba de aquella palabra. (por ejemplo: maleta-taza-zapato-topo-poco-comida-dado-.....). A través de un juego estimulamos su discriminación de manera entretenida.
- Emplea pasatiempos clásicos, como las sopas de letras o los crucigramas. Son una forma entretenida de entrenar la discriminación visual de los caracteres, mientras el niño disfruta de ver la información.

Nombre: _____

Fecha: _____

Coloca el número que le corresponde según el símbolo.

				
1	2	3	4	5

Ordena las sílabas y forma palabras trisílabas



ra	co	zón
co	ra	zón

na	man	za

ban	ra	de



Palabras inventadas

Señala la palabra inventada en estas parejas

Ambulancia	Ambutancia
Cormina	Cortina
Ordenator	Ordenador
Manta	Manfa
Flomero	Florero
Pañuedo	Pañuelo
Bocamillo	Bocadillo
Camisa	Camida
Malabaza	Calabaza
Peñeco	Muñeco
Vamarote	Camarote
Bolígrafo	Bomígrafo
Mapatilla	Zapatilla
Plancha	Tlancha
Estuche	Esmuche

Trastornos de ansiedad

Es importante esclarecer que todas las personas, mayormente los adolescentes presentan síntomas de ansiedad, esta se patologiza en el momento en el que esta caracterizada por un sentimiento de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que está a punto de ocurrir o puede ocurrir”, Además, la ansiedad patológica “genera alteraciones fisiológicas (aumento del ritmo cardíaco y la respiración, sudoración, sensación de desvanecimiento, resequedad bucal, etc.), conductuales (escondarse para evitar el estímulo que genera miedo, abrazarse a la figura protectora y evitar contacto con la situación estresante) y cognitivas (pensamientos catastróficos, sensación de pérdida de control de la situación, miedos irracionales)” (Institución Educativa Técnica Lepanto, s.f, p.13).

Según, (Ehmke, s.f) los niños y adolescentes pueden tener problemas en:

- 1. Ansiedad por separación:** Cuando se preocupan por separarse de sus cuidadores, familiares, u otras personas por las que sienta afecto o apego. Se caracteriza por ansiedad excesiva ante el alejamiento del sitio de residencia o de las personas con las que este esta vinculado.
- 2. Ansiedad social o fobia social:** Se manifiesta cuando los individuos son excesivamente tímidos, lo que dificulta la participación en clase y socialización con sus compañeros. De igual forma, Se caracteriza por miedos intensos e inexplicables a situaciones en las que sea preciso interactuar con personas desconocidas o enfrentar demandas sociales en las que el estudiante sea el centro de atención (hablar en público).
- 3. Mutismo selectivo:** Cuando los niños o adolescentes presentan dificultades evidentes para hablar en algunos entornos, como lo es en la escuela o frente a directivos y profesores.
- 4. Ansiedad generalizada:** Cuando los niños se preocupan por una amplia variedad de cosas del día a día. Los niños con ansiedad generalizada suelen preocuparse particularmente por el desempeño académico y pueden tener problemas con el perfeccionismo, también se preocupan por situaciones externas a ellos, dificultades familiares y de relacionamiento,

entre otros que hacen que continuamente experimenten sentimientos de angustia y preocupación desmedidos.

5. **Trastorno de estrés postraumático:**), el requisito es la vivencia previa de una situación traumática (una experiencia de abuso sexual, haber presenciado la muerte de un ser querido o de alguna otra persona, haber sido sometido a distintas formas de violencia o secuestro, entre otros).

Signos de alerta sobre la existencia de un trastorno de ansiedad en el aula escolar

El Ministerio Nacional de Educación de Colombia, (2017) plantea como signos de alerta en el aula escolar:

1. Evidencia miedo excesivo o irracional hacia alguna situación u objeto específico
2. Tiene sentimientos de angustia o ansiedad intensa, llora si se encuentra con el objeto o la situación que le genera miedo.
3. Evita constantemente el objeto o la situación que le genera miedo.
4. Experimenta problemas de sueño, cansancio y fatiga constantes.
5. Experimenta problemas de alimentación. Puede comer mucho a distintas horas del día o perder el apetito.
6. Le cuesta concentrarse y dedicarse a las tareas.
7. Olvida sus responsabilidades y su rendimiento académico decae significativamente.
8. Se muestra irritable y alterado la mayor parte del tiempo.
9. Se come o muerde las uñas, se arranca el pelo, se autolesiona.

En caso de sospechar sobre la existencia de algún tipo de trastorno psicosocial en el estudiante mediante la presencia de algunos de los anteriores signos, debe activarse la ruta correspondiente con el sector salud para que el estudiante sea valorado, diagnosticado y reciba la atención y el tratamiento que requiere (Institución Educativa Técnica Lepanto, s.f, p.15).

Trastornos depresivos

Se caracterizan principalmente por la “desregulación disruptiva del estado de animo que provoca un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades” (American Psychiatric Association, 2014). Estos trastornos afectan la manera en que el adolescente piensa, se siente y se comporta, y puede provocar problemas emocionales, funcionales y físicos.

Algunos problemas como la presión de los compañeros, las expectativas académicas y los cuerpos que cambian pueden ocasionar muchos altibajos en los adolescentes.

Signos de alerta de trastornos depresivos en niños y adolescentes

Kowatch y Cols (1999) establecen algunos de los signos más comunes que permiten determinar estados de depresión entre niños y adolescentes y facilitan al educador, la activación de ruta para el tratamiento de este. Éstos son:

1. Evidencian un estado de ánimo depresivo, que se manifiesta entreverado con días en los que la conducta y los sentimientos no evidencian alteración. No siempre están tristes, pero parecen “una montaña rusa” (tienen días muy buenos y días muy malos).
2. Estado de ánimo irritable o molesto.
3. Manifiestan en su conducta, o en sus afirmaciones, ideas recurrentes de autodesprecio, culpabilidad e inutilidad (soy bruto, no sirvo para nada, yo hago todo siempre mal, eso es mi culpa).
4. Evidencian dificultades para resolver los conflictos. Aumentan las peleas y enfrentamientos con los demás, y en ocasiones el niño o el adolescente puede mostrarse desafiante con el adulto.
5. En clase, parecieran en otro mundo, frecuentemente englobados y faltos de motivación por temas o actividades que antes les eran muy gratificantes.

6. Se observan retraídos, con menor participación en las actividades de grupo, apáticos y con tendencia al aislamiento. En los adolescentes puede haber acercamientos a grupos que consuman sustancias psicoactivas o alcohol.
7. En muchos casos, se presentan quejas somáticas constantes (dolores de cabeza, de estómago, vómito, mareo, tensiones musculares, entre otras).
No se encuentran causas físicas que expliquen estas alteraciones.

Aquellos niños o adolescentes en los que la idea de la muerte está presente (preguntan por métodos para quitarse la vida, indagan qué pasa después de la muerte, hacen girar sus conversaciones sutilmente hacia este tema), y en quienes se hayan advertido indicadores de depresión o ansiedad, deben observarse detalladamente y ser remitidos a servicios de psicología con urgencia, para que sean valorados y atendidos de manera inmediata.

MI BIOGRAFÍA

¿Cómo te llamas? ¿Cuál es tu fecha de nacimiento? ¿Dónde naciste?

¿Dónde vives? ¿Con quien vives? ¿Quiénes son tus padres?

¿A qué colegio asistes? ¿Qué curso estudias? ¿Quiénes son tus amigos?

¿Qué hechos importantes han sucedido en tu vida que te han hecho feliz?

¿Cómo fueron tus primeros años?

¿Cuáles son tus hobbies y qué cosas te gustan?

¿Cuáles han sido y son las personas más importantes en tu vida? ¿Por qué?

¿Quién soy yo?



Hola, me llamo _____



autorretrato

Los básicos:



edad: _____

cumpleaños: _____

color del pelo: _____

color de los ojos: _____

estatura: _____

Los favoritos:

Comida: _____

Bebida: _____

Programa de TV: _____

Película: _____

Restaurante: _____

Clase: _____

Color: _____

Deporte: _____

Libro: _____

Canción: _____

Artista musical: _____

Tienda: _____

Sitio web: _____

Videojuego: _____

Lugar de vacaciones: _____

¿PC o Mac?: _____

¿iPhone o android?: _____

Pasatiempo: _____



No me gusta...

1. _____

2. _____

3. _____



Vivo con...

padre

tíos

madrastra

madre

hermanastros

padrastra

abuelos

hermanos

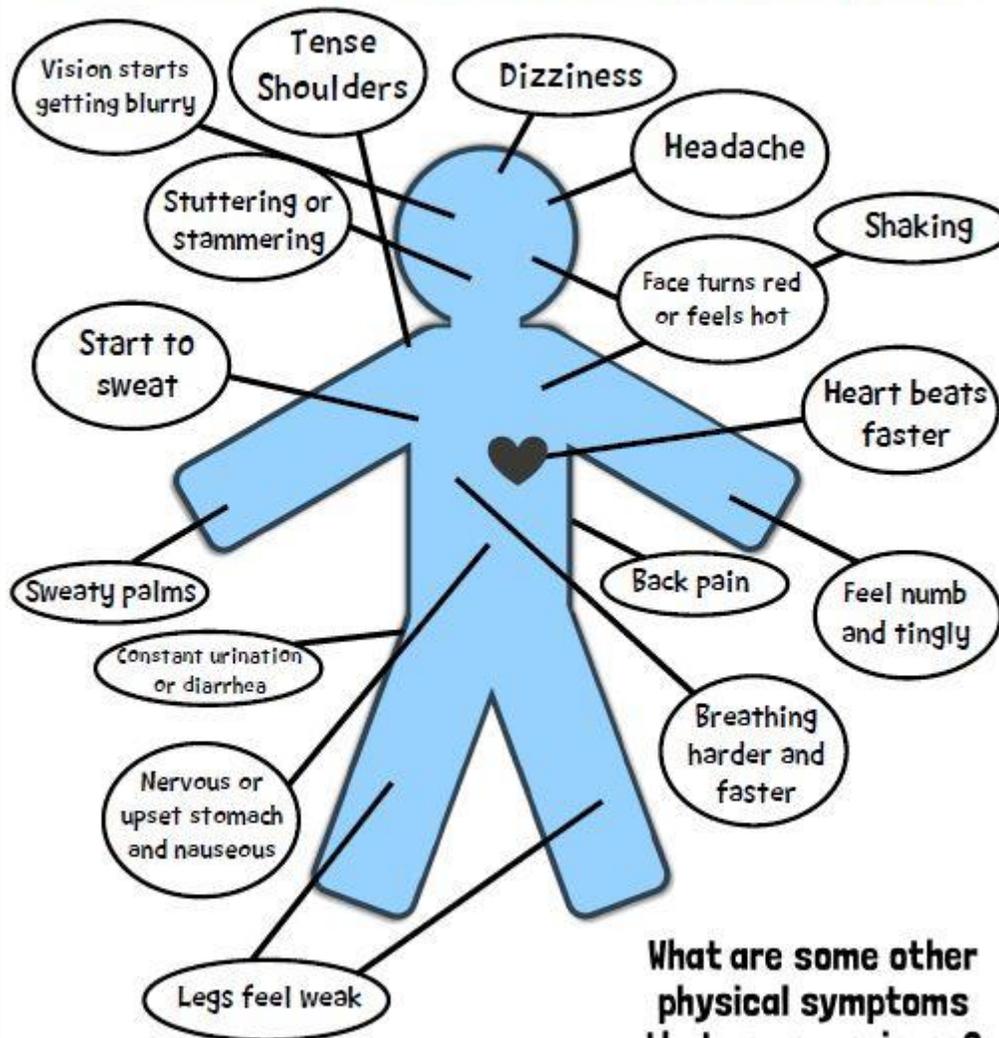
primos

amigos



ANXIETY AND MY BODY

Color in the reactions that happen to your body when you start getting anxious.



What are some other physical symptoms that you experience?



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com