

SUPERPODERES PARA NIÑOS CON TDAH

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO Y AUTOESTIMA



Rubió



© SANED 2018

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo, sin el permiso de los editores.

Sanidad y Ediciones, S.L.

Poeta Joan Maragall, 60. 1ª Planta. 28020 Madrid.

Tel: 91 749 95 00. Fax: 91 749 95 01.

Frederic Mompou 4A, 2ª-2ª. 08960 Sant Just Desvern. (Barcelona)

Tel: 93 320 93 30. Fax: 93 473 75 41.

gruposaned@gruposaned.com

Depósito legal:

índice

Empoderamiento y autoestima	4
Mis superpoderes... yo soy.....	5
¡Véndete!	6
¡Cámbiate el nombre!	8
Dile adiós al “no puedo”	9
Soles y nubes	11
El bote de la felicidad	12
Esto se me da bien... esto todavía no	13
Poema del nombre	15
Recomendaciones	18

EMPODERAMIENTO Y AUTOESTIMA

Para PAPÁ y MAMÁ:

El principal objetivo de este cuaderno es EMPODERAR a tu hijo/a. Empoderar significa desarrollar en una persona la confianza y la seguridad en sí misma, en sus capacidades, en su potencial y en la importancia de sus acciones y decisiones que influirán positivamente en su vida.

El autoconcepto es la imagen que tenemos de nuestras propias cualidades y defectos, de lo que somos y podemos hacer. Esta autoimagen puede gustarnos o no; puede que la aceptemos o que no nos guste. Esa valoración que hacemos de nosotros mismos es lo que se denomina AUTOESTIMA. La autoestima es muy importante porque influye enormemente en la forma en que nos relacionamos con los demás y en cómo afrontamos nuestros problemas.

Muy a menudo, los niños con TDAH tienen dañada la AUTOESTIMA. Síntomas como la hiperactividad, la falta de atención o la impulsividad pueden afectar a su relación con amigos y familiares. Por este motivo, los niños/as con TDAH tendrán en su mochila socioemocional un conjunto amplio de fracasos que hacen que no tengan buen autoconcepto y por ende, tengan una baja autoestima.

Teniendo en cuenta que la autoestima es la que nos impulsa y nos da energía para seguir con los desafíos y metas de la vida, fortalecerla durante la infancia del niño/a con TDAH es fundamental para dotarles de seguridad y confianza en sí mismos, para aceptar sus fracasos y asumir nuevos retos y responsabilidades.

Para TI:

Este pequeño librito de actividades quiere EMPODERARTE dándote confianza y seguridad en ti mismo/a. Es muy importante que creas en ti y en tus capacidades y habilidades.

¿Cómo lo haremos? Enseñándote herramientas y recursos para potenciar y mejorar tu AUTOESTIMA. Autoestima significa sentirte bien contigo mismo/a, tener confianza en ti, ser tu mejor amigo/a aunque te equivoques al hacer algo, aceptarte como eres, tener un sentimiento agradable cuando piensas en ti y buscar resolver los problemas en lugar de huir de ellos para evitar el esfuerzo.

Algunas situaciones pueden hacerte tambalear, pero si crees en ti, te quieres y respetas, puedes cambiarlo y/o mejorarlo.

Piensa siempre: **¡YO PUEDO!**



MIS SUPERPODERES... YO SOY

“Tú eres tu mejor amigo”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Cartulina blanca
y lápices de colores.



ACTIVIDAD:

Más abajo encontrarás un listado de cualidades, tú posees muchas de ellas. Léelas, piensa cómo eres y escoge aquellas con las que más te reconozcas. ¡Seguro que encuentras muchas! Dibuja un espejo en la cartulina blanca, escribe en él las cualidades con las que te identificas y cuélgalo en la pared de tu cuarto. Así, podrás mirarlo cada vez que olvides lo valioso/a que eres.

Paciente • Amable • Creativo/a • Gracioso/a
Atrevido/a • Trabajador/a • Expresivo/a
Comprensivo/a • Activo/a • Alegre • Generoso/a
Original • Sensible • Hablador/a • Valiente
Ordenado/a • Cariñoso/a • Tranquilo/a



¡VÉNDETE!

“La confianza en ti mismo es el primer secreto del éxito”

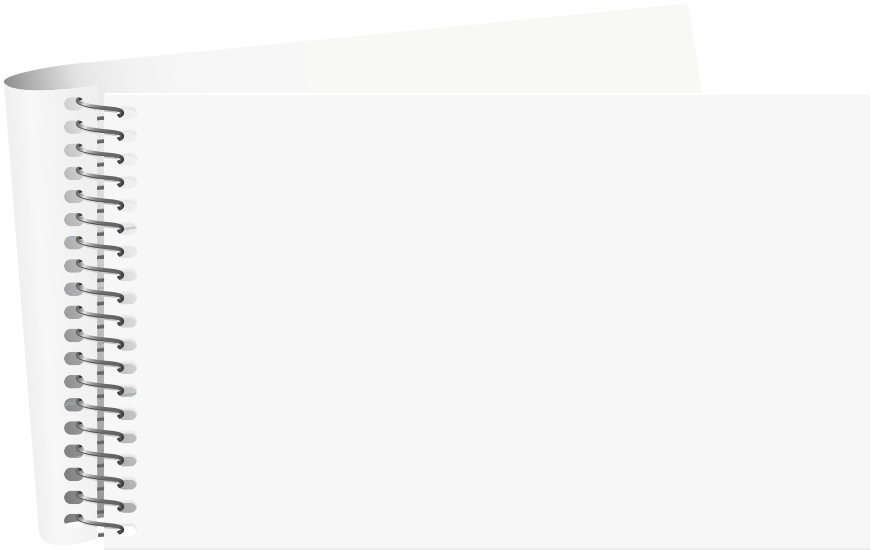
MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Lápiz y lápices de colores.



ACTIVIDAD (DE 6 A 8 AÑOS):

¡Dibújate haciendo algo que sepas hacer muy bien!





ACTIVIDAD (DE 9 A 12 AÑOS):

Tienes que venderte y tu anuncio se publicará en el periódico del cole, así que ya puedes empezar a pensar en todas las cosas positivas que tienes y sabes hacer para que sea muy atractivo y todo el que lo lea quiera comprarte.

NOTICIAS

TODAS LAS NOTICIAS HOY

Ed. 128372

ANUNCIO

Me ofrezco para:.....

.....
.....
.....
.....

Tengo años y me gusta mucho o se me da bien.

Puedo ayudarte a

.....
.....
.....

Nam et urna nec massa
rutrum accumsan. Etiam
sed bibendum nunc.
Phasellus mi dui, luctus vel
pellentesque ut,
pellentesque at erat. Duis
malesuada tellus pulvinar
quam ultrices, eu rutrum
felis scelerisque. Nulla
tristique iaculis erat, et
egestas nisi aliquam vitae.

Aliquam in lacinia libero,
eu tincidunt massa.
Suspendisse venenatis ex
vitae velit ornare, vitae
consequat sem consectetur.

Nam et urna nec massa
rutrum accumsan. Etiam
sed bibendum nunc.
Phasellus mi dui, luctus vel
pellentesque ut,
pellentesque at erat. Duis
malesuada tellus pulvinar



SUPERPODERES
PARA NIÑOS CON

TDAH

¡CÁMBIATE EL NOMBRE!

“Cree en ti mismo”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Cartulina, lápices de colores,
purpurina, pegatinas...



ACTIVIDAD:

Hoy tu nombre será el mismo, pero por un día tu apellido debe cambiar. Tu apellido debe ser una cualidad que tengas.

Aquí tienes algunos ejemplos:

Marc Trabajador, Bueno, Inteligente...

Lucía Atrevida, Generosa, Valiente...

Escribe en la cartulina tu nuevo nombre en letras mayúsculas bien grandes y bonitas y cuélgala en la nevera o en la pared de tu cuarto. También puedes pedir a tu familia que hoy te llamen así.

DILE ADIÓS AL “NO PUEDO”

“Confía en ti mismo.
Sabes más de lo que
crees saber”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Cartulina, lápices...



ACTIVIDAD:

Lee las frases que aparecen más abajo, piensa cuántas veces las has utilizado en tu día a día y escribe en la cartulina alguna otra que te hayan dicho los demás o que te hayas dicho tú a ti mismo alguna vez. Cuando hayas terminado, arruga la cartulina o rómpela en mil pedacitos y... ¡a la basura! Eso sí, no te olvides de echarla al contenedor de papel. Así, te sentirás bien por dos motivos. Recuerda que TÚ PUEDES y que superar las dificultades aumenta la sensación de bienestar contigo mismo.

No puedo
No me va a salir
Seguro que lo hago mal
Soy mala/o
Nadie me escucha

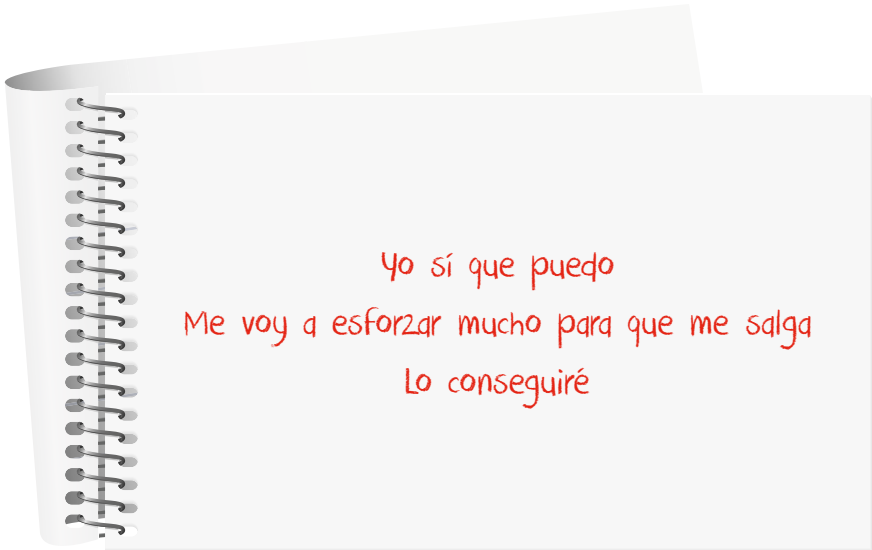


SUPERPODERES
PARA NIÑOS CON TDAH

VARIANTE - OTRA FORMA DE HACERLO:

También puedes escribir estas frases en positivo.

Ejemplos:

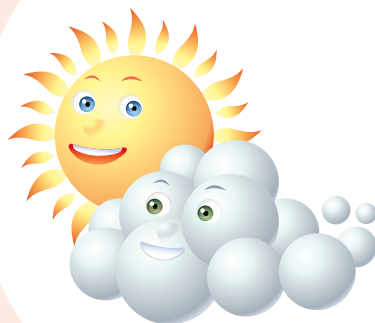


SOLES Y NUBES

¡Mira lo lejos que has llegado! ¡Sigue así!

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Cartulina, lápices...



ACTIVIDAD:

Lee las frases de la actividad anterior y cámbialas, así aprenderás a transformar los pensamientos negativos (nubes) en pensamientos positivos (soles). Conviértelas en frases positivas y recuerda que detrás de una nube, aunque no lo veamos, siempre está brillando el sol.

Ejemplos:



Todo me sale mal



Seguro que esta vez lo consigo



EL BOTE DE LA FELICIDAD

“Eres una persona maravillosa”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Lápiz, un bote de cristal de legumbres o caja de zapatos y pegatinas, cinta para decorarlo y todo lo que se te ocurra.



ACTIVIDAD:

Hoy te propongo que realices tu BOTE DE.... (puedes escribir el nombre que quieras y/o dibujar lo que te guste). Se trata de que conviertas este bote en un objeto al que puedas acudir cuando lo necesites. Por ejemplo, porque estás un poco triste, porque estás muy contento/a, porque quieres sonreír, porque quieres sentirte bien o simplemente porque sí. El bote puede contener frases positivas, escritos en los que cuentes que ha sido lo mejor que te ha pasado ese día (pueden ayudarte tu familia y ellos también pueden contar lo mejor de su día), fotos o imágenes que te gusten y todo lo que se te ocurra. En este bote puedes ir añadiendo cosas siempre que quieras para poder abrirlo de vez en cuando, sacar un papel o una fotografía y leerlo o recordarlo.



ESTO SE ME DA BIEN... ESTO TODAVÍA NO

“Equivocarse es bueno.
Te enseña a mejorar”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Lápiz.



ACTIVIDAD:

Tómate un tiempo para pensar y luego escribe cosas que no sabes hacer. Si lo necesitas, pide ayuda a tu familia.

Aquí tienes algunos ejemplos:

Yo no sé esperar
Yo no sé el abecedario
Yo no sé multiplicar
Yo no sé darme cuenta de que he ofendido a alguien
Yo no sé abrazar



SUPERPODERES PARA NIÑOS CON TDAH

Escríbelas en los siguientes espacios vacíos y una vez escritos, añade antes del no sé, la palabra todavía, porque puedes conseguir lo que te propongas con esfuerzo y porque nunca se dejan de aprender cosas y lo que hoy no sabes hacer, puedes aprenderlo mañana.

Yo	todavía	no sé multiplicar

POEMA DEL NOMBRE

“Eres especial.
No hay nadie como tú”

MATERIALES QUE VAS A NECESITAR:

Lápices y cartulina.



ACTIVIDADES:

En una cartulina escribe las letras de tu nombre como si fuera una poesía (en vertical). Ahora céntrate en tus características especiales o en las cualidades que poseas y las escribes coincidiendo con tu nombre. No hace falta que empiecen por esa letra o que la letra esté dentro de esa palabra. Luego decora la hoja para que quede bien bonita. Mira el siguiente ejemplo:

TANIA

T de Trabajadora

A de Alegre

N de Noble

I de Ingeniosa

A de Aventurera



¡MORALEJA!

Aunqum mi máquina dx xscribir xs
antigua, funciona bastantx bixn,
xxcxpto una dx sus txclas. Sin xmbargo,
muchas vxexs mx hubixra gustado qux
funcionara pxrfxctamxntx. Xs vxrdad
qux cuarxnta y sxix txclas van bastantx
bixn, pxro la única qux falla, sx nota
considxrablmxntx.

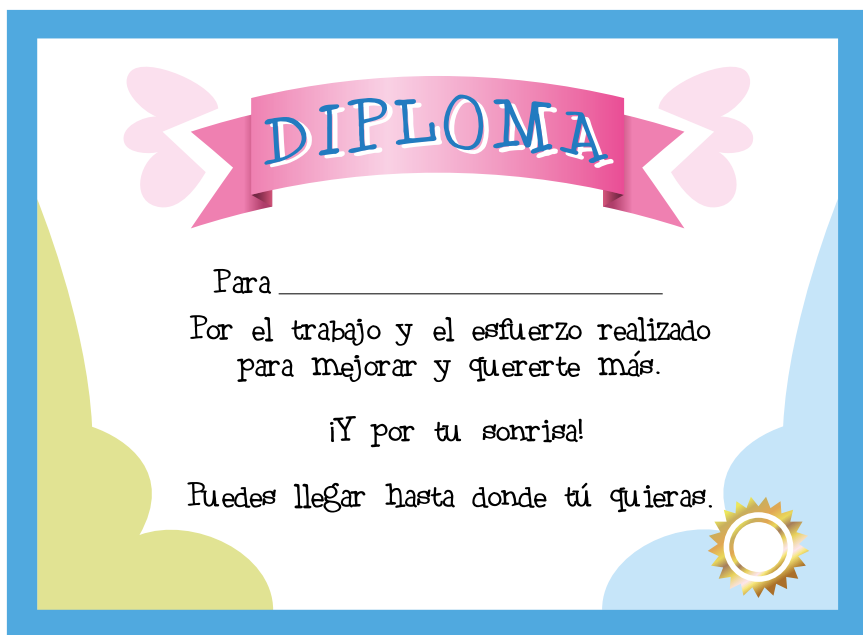


Es posible que pienses que eres como esa letra, que el mundo puede seguir sin ti... y tienes razón. También puedes creer que tú podrás contribuir, como esa letra, a crear un mundo mejor, ¿y sabes qué? ¡Qué también tienes razón!

Lo creas o no, llevarás razón. **Lo que quieras creer depende de ti ¿Qué quieres creer?**

DIPLOMA

Escribe tu nombre bien grande ¡Lo has hecho genial!



RECOMENDACIONES

LIBROS

De 6 a 9 años

- **Topito terremoto** (2017) Autora: Anna Llenas. Editorial: Beascoa.
- **Julieta, ¡estate quieta!** (2008). Autora: Rosemary Wells. Editorial: Alfaguara.
- **Una palabra olvidada**. Edita: Fundación CADAH.
- **Dani Bocafuego** (4 libros). (2011). Autora: Ursula Vernon. Colección Novela gráfica. Editorial: La Galera.
- **El ratoncito Fernandito no para quieto ni un poquito**. (2012) Autora: Carmen Villanueva Rivero. Editorial: FORTUNA.
- **Las rabietas**. (2014) Autora: Catherine Dolto. Editorial: Picarona.
- **No como todos**. (2017) Autor: Rob Biddulph, Editorial: Andana
- **El gran libro de los superpoderes**. (2017) Autoras: Susanna Isern y Rocío Bonilla. Editorial: Flamboyán.
- **Leandro, el niño horrible**. (2012) Autora: Anna Manso. Editorial: SM
- **Los cinco horribles**. (2003) Autor: Wolf Erlbrunch. Editorial: Juventud.

De 10 a 12 años

- **M. Non Stop - El Héroe hiperactivo**. (2008). Autores: Juan Antonio Hormaechea, Alberto Uribarri. Edita: Hobari Fundazioa.
- **El elefante encadenado**. (2008) Autor: Jorge Bucay. Editorial: RBA Libros.
- **La prueba**. (2009). Autores: Juan Antonio Hormaechea, Alberto Uribarri. Edita: Hobari Fundazioa.
- **Atenta. Buscando el camino**. (2010). Autores: Roberto Bergado y Antonio Hormaechea (Prólogo: Luis Prieto.)
- **Juanito y su TDAH**. Ser feliz es posible. (2012). Autor: Francisco Javier Lozano Soriano. Editorial: Universidad San Jorge.
- **Yo, Elvis Riboldi y Boris el superdotado**. (2012). Autor: Bono Bidari. Editorial: LA GALERA.
- **Los peores años de mi vida** (Libros 1, 2, 3, 4). (2013). Autores: James Patterson y Chris Tebbetts. Ilustraciones: Laura Park. Colección Novela gráfica. Editorial: La Galera.

VÍDEO-CUENTOS

Trasto, un campeón en la familia

<https://www.youtube.com/watch?v=2VpzCD2wLIE>

Pincho se va de vacaciones.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwK03uFyQ50>

Luna destaca en el colegio.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxldBEIlg8HE>

Fosforete, un amigo muy especial.

https://www.youtube.com/watch?v=h4Zq_SVm9Gw

Apps

Termotic: el niño podrá indicar cómo se siente cada día y con qué intensidad. Además, Termotic también dispone de un juego en el que los pequeños de hasta 8 años podrán identificar una emoción con una situación o viceversa. ¡Una app muy completa!

Emocionatest: Permite evaluar y entrenar las competencias emocionales de los niños y niñas entre 3 y 12 años mediante el videojuego. Además, incluye diferentes niveles de dificultad en los que se pueden abordar la identificación de las emociones, las expresiones y la comprensión de las reacciones emocionales.

Gomins: Esta aplicación ayudará a las familias a trabajar de forma lúdica la identificación, la reacción y la gestión de las emociones.

SuperEmociones: Con esta herramienta se puede trabajar la inteligencia intrapersonal e interpersonal de forma divertida y muy dinámica mediante juegos con diferentes niveles que permitirán desarrollar competencias emocionales, como el reconocimiento de expresiones faciales, de las emociones, resolución de conflictos, etc.

saned.
GRUPO



Rubió