

Tutores:
Eduardo Arroyo Vega
e.arroyo.prof@ufv.es
María Isabel Castro Díaz
mi.castro.prof@ufv.es

los niños que más amor necesitan, son los que lo piden de la forma menos amorosa

Autora:
Alba Mateos Vadillo
aamateosv@gmail.com

Universidad Francisco de Vitoria
Facultad de Comunicación
Curso 2023/2024
Convocatoria Extraordinaria







resumen

Los niños que más amor necesitan son los que lo piden de la forma menos cariñosa es un proyecto artístico que profundiza en la relación simbiótica entre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en los niños y la creación de una marca que incluye libros ilustrados terapéuticos. El objetivo de esta investigación es entender el impacto potencial de estos libros, buscando resultados que enfatizen en la inclusividad y en elementos interactivos, promocionando un entendimiento mucho más profundo sobre el TDAH. Este proyecto surge como una forma para fomentar la empatía y la aceptación. Aun así, el proyecto va más allá de los libros ilustrados, creando así esta marca que ofrece una valiosa contribución sobre el TDAH, ayudando en las vidas de los niños que lo padecen y sus familias y educadores, alineándose con objetivos sociales más amplios.

palabras clave

ILUSTRACIÓN INFANTIL
TDAH EN LA INFANCIA
INCLUSIVIDAD
TERAPIA EN EL ARTE
EDUCACIÓN

abstract

Los niños que más amor necesitan son los que lo piden de la forma menos cariñosa is an artistic project that delves into the symbiotic relationship between ADHD in children and the creation of a brand that includes therapeutic illustrated books. The objective of this research is to understand the potential impact of these books, seeking results that emphasize inclusivity and interactive elements, promoting a much deeper understanding of ADHD. This project arises as a way to promote empathy and acceptance. Even so, the project goes beyond illustrated books, thus creating a brand that offers a valuable contribution to ADHD, helping in the lives of children, families, and educators, aligning with broader social objectives.

keywords

CHILDREN'S ILLUSTRATION
ADHD IN CHILDHOOD
INCLUSIVITY
THERAPY IN ART
EDUCATION

Índice

Introducción	12
1. Objetivos y Metodología	
1.1. Objetivos	14
1.1.1. Objetivo Principal	15
1.1.2. Objetivos Especificos	15
1.2. Metodología	16
1.2.1. Metodología de la investigación teórica	17
1.2.2. Metodología del trabajo de campo	17
1.2.3. Metodología creativa	17
2. Estado de la cuestión	
2.1. El TDAH en los niños	18
2.1.1. Significado y características del TDAH	
2.1.2. Prevalencia e impacto en los niños	
2.1.3. Desafíos educativos asociados con el TDAH	
2.2. Revisión de la literatura sobre intervenciones para el TDAH	19
2.2.1. Intervenciones médicas	
2.2.2. Estrategias educativas y enfoques terapéuticos	
2.2.3. Deficiencias y desafíos en las intervenciones existentes	
2.3. Papel de los libros ilustrados en el desarrollo infantil	21
2.3.1. Impacto de los elementos visuales en el aprendizaje y el potencial terapéutico de las narrativas ilustradas	
2.3.2. Éxitos anteriores en recursos ilustrados para niños con necesidades especiales	
2.4. Elaboración de contenido educativo para el TDAH	23
2.4.1. Importancia de los recursos educativos personalizados	
2.4.2. Consultas de expertos: psicólogos y educadores	
2.4.3. Desarrollo de contenidos educativos dirigidos al TDAH	

2.5. Explorando diversos estilos de ilustración	26
2.5.1. Importancia de la diversidad de ilustraciones	
2.5.2. Análisis de varios estilos de ilustración y criterios de selección de elementos ilustrativos	
2.6. Garantizar la inclusión en la representación narrativa	31
2.6.1. Importancia de las narrativas inclusivas	
2.6.2. Desarrollar personajes que reflejen la diversidad del TDAH	
2.6.3. Incorporación de diversas experiencias en las historias	
2.7. Examinar el impacto terapéutico de la exploración de disfraces para niños con TDAH	32
2.7.1. Potencial terapéutico de la exploración del vestuario	
2.7.2. Análisis de tipos y temas de vestuario.	
2.7.3. Enfoque individualizado para la selección de disfraces	
2.8. Evaluación del impacto de los enfoques de aprendizaje multisensorial	35
2.8.1. El impacto multifacético del aprendizaje multisensorial	
2.8.2. Análisis de técnicas multisensoriales efectivas	
2.8.3. Adaptación de enfoques multisensoriales a perfiles de TDAH	
2.9. Conclusiones sobre la investigación teórica.	38

3. Desarrollo

3.1. Identificación del reto	40
3.1.1. Contexto y usuarios	
3.1.2. ¿Que se está haciendo para solucionar este problema?	
3.1.3. ¿Cuáles son las iniciativas que están llevando a cabo otras empresas, diseñadores, etc.?	
3.2. Trabajo de campo	44
3.2.1. Entrevistas	
3.2.1.1. Entrevista Gus	44
3.2.1.1.1. <i>Temas que tratar</i>	
3.2.1.1.2. <i>Aprendizajes</i>	
3.2.1.2. Entrevista padres de Gus	48
3.2.1.2.1. <i>Temas que tratar</i>	
3.2.1.2.2. <i>Aprendizajes</i>	

3.2.1.3. Entrevista profesora de Gus	51
3.2.1.3.1. <i>Temas que tratar</i>	
3.2.1.3.2. <i>Aprendizajes</i>	
3.2.2. Encuesta	54
3.2.2.1. Análisis resultados	
3.2.2.2. Conclusiones	
3.2.3. Ideación	58
3.2.3.1. Insights	
3.2.3.2. Ideas y análisis	
3.3. Investigación de mercado	
3.3.1. Planteamiento	60
3.3.2. Metodología	61
3.3.2.1. Entrevistas	
3.3.2.1.1. <i>Trabajo de campo</i>	
3.3.2.1.2. <i>Entrevista Gus</i>	
3.3.2.1.3. <i>Entrevista padres de Gus</i>	
3.3.2.2. Focus Group	66
3.3.2.2.1. <i>Trabajo de campo</i>	
3.3.2.2.2. <i>Aprendizajes y conclusiones</i>	
3.3.2.3. Encuesta	69
3.3.2.3.1. <i>Trabajo de campo</i>	
3.3.2.3.2. <i>Análisis</i>	
3.3.2.3.3. <i>Conclusiones</i>	
4. Producto	74
4.1. Justificación del proyecto	74
4.2. Tema principal	77
4.3. Tipografías usadas	78
4.4. Paleta de colores	80
4.5. Estilo	82
4.6. Personajes	84
4.6.1. Principales	84
4.6.1.1. Gus	84
4.6.1.2. Sombra Malvada	90

4.6.2. Secundarios	94
4.6.2.1. Madre de Gus	94
4.6.2.2. Padre de Gus	98
4.6.2.3. Alba	102
4.6.2.4. Irene	106
4.6.2.5. Alonso	110
4.6.2.6. Andrés	114
4.6.2.7. Nala	118
4.6.3. Otros personajes	121
4.6.3.1. Profesora de Gus	
4.6.3.2. Amigos de Gus	
4.7. Libros	122
4.7.1. Gus y su sombra	122
4.7.1.1. Resumen	
4.7.1.2. Guion	
4.7.1.3. Estructura narrativa	
4.7.1.4. Libro completo, portada y patrón	
4.7.2. Gus y su sombra (school edition)	142
4.7.2.1. Resumen	
4.7.2.2. Guion	
4.7.2.3. Estructura narrativa	
4.7.2.4. Libro completo, portada y patrón	
4.7.3. Gus y su sombra (beach edition)	166
4.7.3.1. Resumen	
4.7.3.2. Guion	
4.7.3.3. Estructura narrativa	
4.7.3.4. Libro completo, portada y patrón	
4.7.4. Como controlar la sombra	190
4.7.4.1. Resumen	
4.7.4.2. Guion	
4.7.4.3. Estructura narrativa	
4.7.4.4. Libro completo, portada y patrón	216
4.7.5. ¿Qué es el TDAH?	
4.7.5.1. Resumen	
4.7.5.2. Guion	
4.7.5.3. Estructura narrativa	
4.7.5.4. Libro completo, portada y patrón	

5. El armario mágico de Gus	236
5.1. Introducción	236
5.1.1. Moodboards	236
5.1.2. Carta de color	240
5.1.3. Carta de materiales	240
5.2. Colección de disfraces.	242
5.3. Prototipos	256
6. Conclusiones	274
6.1. Verificación de hipótesis	274
6.2. Prospectiva	276
7. Bibliografía	278
8. Webgrafía	281
9. Anexos	283

introducción

1

Agustín es el más pequeño de una familia de cinco hermanos, siete integrantes en total, y el más diferente. Aunque en su casa le suelen llamar por sus apodo, Gus. Le adoptaron cuando tan solo tenía un añito y desde entonces ha sido el centro de la familia. Gus tiene un grave caso de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, más conocido por, TDAH, lo que hace que su familia siempre tenga que estar atentos a él y a sus “travesuras”. Cuando era pequeño su psicóloga le puso nombre a esos ataques de nervios o de rabia que tiene, lo llamo “la sombra malvada”. Desde entonces siempre que le da un ataque, sus padres y sus hermanos le ayudan a que controle su sombra. Esto es algo que sufren muchos niños y sus familias, por lo que este proyecto quiere representar cómo Gus recibe ayuda en y las cosas que hace él para calmarse. A veces simplemente con ponerle nombre a esas “rabietsas” es de gran ayuda.

“Los niños que más amor necesitan son los que lo piden de la forma menos cariñosa” es una frase que utiliza la madre de Gus para describirle. Identifica de una manera muy precisa el cómo y porqué Gus actúa y reacciona de una manera distinta al resto, y solo con esta frase nos hace poder entender y poder empatizar más con él. Por ello esta es la frase escogida como título, ya que es una frase que resume todo el proyecto a la perfección.

En el complicado mundo del desarrollo infantil, abordar las necesidades de los niños que luchan contra este trastorno es un desafío tanto crítico como fundamental. Este TFG busca crear un puente para este hueco con una serie de recursos ilustrativos diseñados meticulosamente, no solo para educar, sino también para empoderar y resonar. El impulso para este trabajo también surge del reconocimiento del profundo impacto que las herramientas educativas personalizadas pueden tener en la vida de los niños, especialmente aquellos con TDAH.

Uno de los principales objetivos es la creación de una serie de libro infantiles ilustrados que ofrecen tanto herramientas educativas como terapéuticas, centrándose específicamente a las necesidades de los niños con TDAH. El proyecto se centra en crear inclusividad, proporcionando una plataforma donde los niños puedan encontrar características y narrativas que se asemejan a su experiencias. La metodología empleada envuelve un enfoque multidimensional.

La creación de una colección de disfraces para niños con especialidades, es otra pequeña parte del proyecto. Creando una línea con distintos personajes y animales inspirada en Gus, adaptándose a sus necesidades y las de muchos otros niños.

Consultas y entrevistas con expertos, tanto psiquiatras y psicólogos como educadores han dado una gran base teórica para comenzar la realización de este proyecto, contando también con toda la intensa búsqueda bibliográfica. También ofrecen una información invaluable las distintas entrevistas y encuestas a estos niños con TDAH, enfocando el trabajo a las dificultades y preferencias que ellos muestran con mucha más precisión. La integración de esta realidad aumentada a una experiencia ilustrada tiene como objetivo mejorar el compromiso y profundizar el impacto de la narrativa.

En esencia, este TFG resume un viaje con propósito, impulsado por el compromiso de mejorar las vidas de los niños con TDAH y fomentar un panorama social que abarque la diversidad y la comprensión.

objetivo principal

Crear una serie de libros ilustrados que sirven como recursos educativos y terapéuticos integrados, los cuales pretenden empoderar a los niños con TDAH proporcionándoles narrativas y personajes con los que se puedan identificar y al mismo tiempo contribuir a una conciencia social más amplia, la empatía y la aceptación de la neurodiversidad.

objetivos específicos

Establecer unas conclusiones de una investigación teórica y de un trabajo de campo para generar unas soluciones que ayuden a los niños con TDAH.

Desarrollar cinco libros infantiles ilustrados, donde cada uno de ellos aborde aspectos específicos de la educación y el compromiso terapéutico sobre el TDAH.

Diseñar una serie de disfraces diseñados para niños con especialidades inspirados en Gus.

Confeccionar tres prototipo de estos disfraces.

Crear una marca donde se pueda situar este proyecto que se dedique a dar visibilidad a los niños con TDAH.

metodología

metodología de la investigación teórica

La investigación teórica adoptará un enfoque cualitativo con un diseño de investigación-acción participativa. Este enfoque permitirá una colaboración activa con los participantes para desarrollar y evaluar los libros ilustrados infantiles sobre el TDAH.

Se establecerá una base teórica y contextual para la creación de los libros ilustrados, analizando investigaciones sobre el TDAH en niños, técnicas educativas visuales y narrativas, y el impacto de los libros ilustrados en el aprendizaje infantil. Se examinarán libros ilustrados ya publicados que traten el TDAH para identificar fortalezas y áreas de mejora.

Se investigará la elaboración de contenido educativo para el TDAH, analizando los diversos estilos de ilustración y el impacto que pueden generar en el aprendizaje observando obras de diferentes artistas y las distintas iniciativas tomadas por otros diseñadores.

Se analizará el potencial terapéutico de los disfraces para niños con especialidades, indagando en cómo el juego en sí de disfrazarse impacta y contribuye en la mejora del niño.

También se profundizará en la evaluación de enfoques terapéuticos del aprendizaje multisensorial para niños con TDAH, desplegando las distintas dimensiones de cómo la incorporación de múltiples estilos de aprendizaje pueden impactar sus experiencias.

metodología del trabajo de campo

La atención se centrará en las métricas de participación del usuario para funciones de realidad aumentada, evaluaciones de impacto educativo a través de evaluaciones previas y posteriores a la lectura y la obtención de comentarios a través de encuestas en línea, entrevistas y grupos focales.

Se realizarán tres entrevistas; una a Gus, el niño con TDAH en el que se ha basado este proyecto, otra a sus padres, así viendo de primera mano los problemas que ellos identifican. Y por último a la profesora particular de Gus, analizando las principales barreras educativas. Se realizará una encuesta a personas que tengan TDAH sobre su infancia con este trastorno.

A partir de estas entrevistas y esta encuesta se analizará y desarrollará distintos aprendizajes y conclusiones. Al desarrollarlo se realizará un proceso de ideación partiendo de toda la información recogida para buscar la idea final.

Se desarrollará una investigación de mercado, donde se realizarán dos entrevistas, un grupo focal y una encuesta, así analizando el funcionamiento de dicha idea.

metodología creativa

Se analizarán los problemas principales descubiertos en la investigación teórica y en el trabajo de campo y se escogerán unos temas principales para tratar.

Se diseñarán unos personajes, con diferentes características y personalidades para estos libros. Creando así también un estilo y una paleta característica adaptada a estos personajes y que pueda representar este trastorno.

Se crearán cinco libros, hablando de los diferentes temas seleccionados.

Se diseñará una serie de disfraces, adoptando las características obtenidas de la investigación previa y se confeccionarán tres prototipos de dichos disfraces.

estado de la cuestión

2

2.1 El TDAH en los niños

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es una afección multifacética del desarrollo neurológico, reconocida por su impacto duradero en las vidas de los niños afectados. Definido por patrones persistentes de falta de atención, hiperactividad e impulsividad, el TDAH presenta desafíos que se extienden mucho más allá de sus síntomas superficiales.

2.1.1. Significado y características del TDAH

La falta de atención dentro del espectro del TDAH abarca una gama de desafíos, desde la dificultad para mantener la atención hasta los déficits organizacionales. La hiperactividad va más allá de la inquietud e implica una actividad motora excesiva y dificultades para realizar actividades tranquilas. La impulsividad, una característica fundamental, conduce a una toma de decisiones apresurada y a dificultades que inhiben las respuestas inmediatas. Estos rasgos forman colectivamente el complejo tapiz de los síntomas del TDAH y afectan las funciones cognitivas y conductuales.

Aclarar los aspectos neurobiológicos del TDAH es fundamental para una comprensión integral. La afección está estrechamente relacionada con los neurotransmisores y los procesos neurológicos, lo que contribuye a los desafíos para mantener la atención sostenida y las funciones ejecutivas efectivas. Esta comprensión sirve como base para intervenciones específicas.¹

¹ Hollowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*

2.1.2. Prevalencia e impacto en los niños

La prevalencia del TDAH es significativa y afecta varias dimensiones de la vida de un niño. Los ámbitos académico, social y emocional son los más afectados por su influencia. La naturaleza disruptiva de los síntomas del TDAH extiende su impacto a aspectos cruciales como el desempeño en el aula, las interacciones sociales y las relaciones con los compañeros. Reconocer la prevalencia subraya la urgencia de intervenciones adaptadas que abarquen las diversas áreas de impacto.²

2.1.3 Desafíos educativos asociados con el TDAH

Los desafíos educativos que plantea el TDAH trascienden los métodos de enseñanza tradicionales. Es posible que los enfoques convencionales no se ajusten a las necesidades de aprendizaje distintivas de los niños afectados, lo que genera obstáculos académicos. Las intervenciones y adaptaciones conductuales son estrategias indispensables que ofrecen apoyo personalizado para abordar los desafíos académicos de manera efectiva. Además, el TDAH afecta significativamente las funciones ejecutivas, complicando tareas como la organización, la gestión del tiempo y la realización de tareas. Abordar sistemáticamente estos desafíos es fundamental para diseñar intervenciones que apoyen de manera integral el éxito académico y el bienestar general.³

2.2. Revisión de la literatura sobre intervenciones para el TDAH

El panorama de las intervenciones para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es vasto y multifacético, lo que refleja las diversas estrategias empleadas para abordar los desafíos únicos que plantea esta condición del desarrollo neurológico.

² Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.)* The Guilford Press.

³ Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*.

2.2.1 Intervenciones médicas

En el ámbito de las intervenciones médicas, los enfoques farmacológicos han atraído una atención significativa. Los medicamentos estimulantes, como el metilfenidato y los fármacos a base de anfetaminas, han demostrado eficacia en el tratamiento de los síntomas centrales del TDAH. Los medicamentos no estimulantes, incluida la atomoxetina, ofrecen alternativas con distintos mecanismos de acción. Sin embargo, las consideraciones sobre los posibles efectos secundarios, los resultados a largo plazo y las variaciones individuales en la respuesta a la medicación subrayan la complejidad de las decisiones de intervención médica. Por ejemplo, el uso de medicamentos estimulantes, como Adderall, ha demostrado eficacia para mejorar la atención y la concentración en personas con TDAH. Sin embargo, la posibilidad de que se produzcan efectos secundarios, como insomnio o disminución del apetito, requiere una ponderación cuidadosa de los beneficios y los inconvenientes.⁴

2.2.2. Estrategias educativas y enfoques terapéuticos

Las intervenciones educativas contribuyen de manera fundamental a mitigar los desafíos académicos asociados con el TDAH. La instrucción diferenciada, que adapta los métodos de enseñanza a los estilos de aprendizaje individuales, resulta beneficiosa. Los planes de aprendizaje personalizados, que incluyen adaptaciones como tiempo adicional para las tareas o asientos preferenciales, crean entornos inclusivos. El modelo de Respuesta a la Intervención (RTI) ejemplifica una estrategia educativa proactiva, identificando a los estudiantes en riesgo y brindando intervenciones específicas antes de que aumenten las dificultades académicas.⁵

Las intervenciones terapéuticas, incluida la terapia conductual y el asesoramiento, forman un componente importante del tratamiento del TDAH. Las intervenciones conductuales se centran en reforzar conductas positivas y enseñar mecanismos de afrontamiento. La terapia cognitivo-conductual (TCC), por ejemplo, proporciona a las personas con TDAH herramientas para gestionar la impulsividad y mejorar las funciones ejecutivas. Las intervenciones de asesoramiento brindan apoyo emocional y estrategias para abordar los desafíos asociados con el TDAH, fomentando la resiliencia y la autodefensa.⁶

4 American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* Pag 44 - 49.

5 Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*.

6 Wadeson, H. (1980). *Art Psychotherapy*.

2.2.3. Deficiencias y desafíos en las intervenciones existentes

A pesar de los avances, persisten brechas en las intervenciones para el TDAH. La accesibilidad a intervenciones efectivas sigue siendo un desafío, y las disparidades socioeconómicas influyen en la disponibilidad de recursos. La variabilidad en la manifestación de los síntomas del TDAH requiere enfoques individualizados, lo que genera la necesidad de intervenciones más personalizadas. El programa Collaborative Life Skills (CLS), por ejemplo, intenta llenar estos vacíos incorporando un enfoque integral, integrando apoyo de habilidades académicas, conductuales y sociales para abordar la naturaleza multifacética de los desafíos del TDAH.

Al revisar la literatura sobre intervenciones para el TDAH, resulta evidente que el campo es dinámico y está en evolución. Reconocer los éxitos, los desafíos y los avances continuos en las intervenciones sienta las bases para la exploración de enfoques novedosos y específicos en el contexto de este proyecto.⁷

2.3. Papel de los libros ilustrados en el desarrollo infantil

El entrelazamiento del desarrollo infantil con los libros ilustrados despliega una narrativa convincente de cómo la narración visual no sólo cautiva las mentes jóvenes, sino que también juega un papel fundamental en la configuración de los aspectos cognitivos, emocionales y sociales de su crecimiento.

2.3.1 Impacto de los elementos visuales en el aprendizaje y el potencial terapéutico de las narrativas ilustradas

El impacto cognitivo de los elementos visuales en los libros ilustrados es profundo. La investigación de Smith y Johnson (2018) subraya el importante papel que desempeñan las señales visuales en la mejora de la comprensión y la retención de la memoria entre los niños. Las ayudas visuales no sólo facilitan una comprensión más completa de los conceptos, sino que también contribuyen a una mayor participación en el proceso de aprendizaje.⁸

⁷ Williams, L. S. (2018). *Art Therapy for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Literature Review*.

⁸ Gonzalez, J., & Crovitz, D. (2018). *Picture Books and the Development of Oral Language Skills in Preschool Children with Developmental Language Disorder*.

Las ilustraciones, cuando se incorporan estratégicamente, crean un entorno de aprendizaje dinámico e interactivo, que atiende a diversos estilos de aprendizaje. Más allá de los contextos educativos convencionales, el impacto de lo visual se extiende a diversos ámbitos de la vida de un niño. Por ejemplo, los libros ilustrados que incorporan elementos visuales comunican de manera efectiva ideas complejas, fomentando habilidades de alfabetización temprana y promoviendo el amor por la lectura.

Las narrativas ilustradas se extienden más allá de la educación y profundizan en el ámbito terapéutico. La narración visual proporciona un medio para que los niños exploren y articulen emociones complejas. El uso de ilustraciones en contextos terapéuticos, como se ve en la arteterapia, ofrece una vía no verbal para la expresión emocional. Además, la estructura narrativa de los libros ilustrados permite a los niños relacionarse con los personajes, empatizar con sus experiencias y encontrar consuelo al comprender que no están solos en su viaje.

El potencial terapéutico no se limita a cuestiones específicas, sino que abarca un espectro de bienestar emocional y psicológico. Las narrativas ilustradas se han utilizado eficazmente para apoyar a los niños que enfrentan ansiedad, duelo o trauma. El componente visual sirve como puente, conectando emociones abstractas con escenarios tangibles e identificables.⁹

2.3.2. Éxitos anteriores en recursos ilustrados para niños con necesidades especiales

Los recursos ilustrados han demostrado un éxito notable a la hora de atender las necesidades únicas de niños con necesidades especiales. La serie “Amazing Me!” de Carol Thompson, por ejemplo, ejemplifica el poder de las imágenes para transmitir conceptos complejos a niños con diversas habilidades. Estos recursos no solo educan, sino que también fomentan la inclusión al garantizar que todos los niños, independientemente de sus capacidades, puedan acceder y comprender el material.

Las historias de éxito subrayan el impacto potencial de los libros ilustrados en la creación de un entorno inclusivo y de apoyo para niños con diversas necesidades. Este TFG busca construir sobre estos cimientos, específicamente adaptando recursos ilustrados para abordar las necesidades educativas y terapéuticas de los niños con TDAH.

⁹ Scholastic. (2008). *Using Picture Books to Support Children with ADHD*.

Al combinar los beneficios cognitivos de las imágenes con la resonancia emocional de la narración narrativa, el proyecto aspira a contribuir significativamente al panorama del desarrollo de los niños que navegan por las complejidades del TDAH.¹⁰

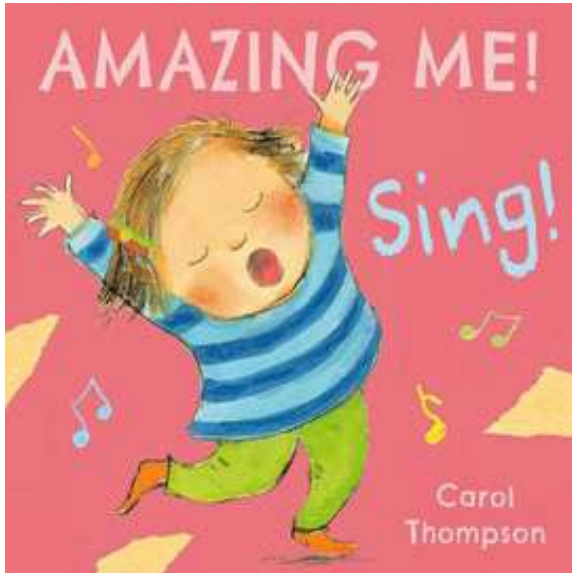


Fig 1. Carol Thompson. *Amazing me! Sing!* 2017

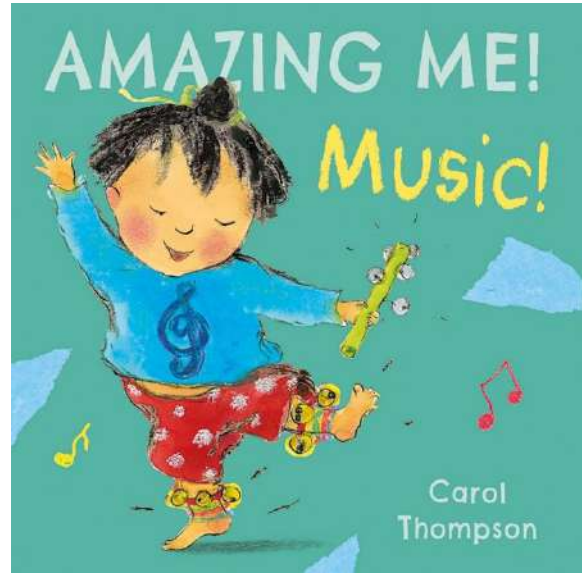


Fig 2. Carol Thompson. *Amazing me! Music!* 2017

2.4. Elaboración de contenido educativo para el TDAH

Elaborar contenido educativo adaptado a las necesidades únicas de los niños con TDAH es un proceso complejo que exige una comprensión profunda de los desafíos que plantea esta condición del desarrollo neurológico. Esta sección profundiza en los aspectos multifacéticos de este esfuerzo.

¹⁰ Fleischmann, A. M. (2017). *Art therapy and ADHD: A diagnostic approach*.

2.4.1. Importancia de los recursos educativos personalizados

La esencia de los recursos educativos personalizados radica en reconocer y adaptarse a los perfiles de aprendizaje distintivos de los niños con TDAH. La base es reconocer factores como la variabilidad en la capacidad de atención, la impulsividad y la necesidad de participación multisensorial. La literatura sobre el TDAH subraya que los materiales educativos convencionales pueden no atender eficazmente los diversos estilos cognitivos dentro del espectro del TDAH. Los recursos personalizados, diseñados con gran conciencia de estos matices, tienen como objetivo no solo impartir conocimientos sino también crear un entorno que respalde experiencias de aprendizaje óptimas.

Los recursos personalizados también consideran las dimensiones emocionales del aprendizaje de los niños con TDAH. Al incorporar contenido atractivo e identificable, los educadores pueden crear una conexión emocional positiva con el aprendizaje, fomentando una sensación de logro y curiosidad.¹¹



Fig 3. Anna Llenas. "Topito Terremoto". 2017. Editorial Beascoa

¹¹ Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*.

2.4.2. Consultas de expertos: psicólogos y educadores

La colaboración con expertos es una piedra angular en el desarrollo de contenidos. Los psicólogos aportan conocimientos invaluable sobre los aspectos cognitivos del TDAH, guiando la creación de contenido que se alinea con las fortalezas y desafíos cognitivos de los niños afectados. Los educadores, con su experiencia de primera línea, brindan perspectivas sobre estrategias pedagógicas efectivas. Sus conocimientos ayudan a garantizar que el contenido educativo no sólo cumpla con los estándares de rigor académico, sino que también se alinee con las mejores prácticas de enseñanza.

Involucrar a psicólogos y educadores en el proceso de creación de contenido garantiza que el material esté basado en evidencia, sea pedagógicamente sólido y esté en sintonía con las necesidades de desarrollo de los niños con TDAH. Los conocimientos de estos profesionales guían el desarrollo de estrategias que abordan la regulación de la atención, el funcionamiento ejecutivo y el bienestar socioemocional.¹²

2.4.3. Desarrollo de contenidos educativos dirigidos al TDAH

El desarrollo de contenidos educativos dirigidos al TDAH es un proceso integral y dinámico. Implica sintetizar conocimientos de consultas de expertos, comprender las diversas experiencias dentro de la comunidad del TDAH e incorporar estrategias basadas en evidencia. El contenido tiene como objetivo cerrar la brecha entre los materiales educativos convencionales y las necesidades de aprendizaje específicas de los niños con TDAH. Los enfoques multimodales, como la incorporación de ayudas visuales, elementos interactivos y técnicas de aprendizaje adaptativo forman componentes integrales del proceso de desarrollo. El contenido no es una solución única para todos, sino un recurso matizado y adaptable que considera la heterogeneidad dentro de la población con TDAH.

Además, el proceso de desarrollo implica ciclos continuos de retroalimentación, donde los conocimientos de los educadores, psicólogos y, en particular, del público objetivo (niños con TDAH) dan forma a refinamientos iterativos. Garantizar que el contenido evolucione en función de experiencias y respuestas del mundo real es crucial para su eficacia y relevancia.

¹² Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*

En esencia, la elaboración de contenidos educativos para niños con TDAH va más allá de los paradigmas tradicionales. Se trata de crear un ecosistema que fomente experiencias de aprendizaje holístico, reconociendo las dimensiones cognitivas, emocionales y sociales de la educación de estos niños. Este proyecto, basado en la colaboración y prácticas basadas en evidencia, aspira a contribuir a la evolución continua de recursos educativos que empoderan y resuenan con las características únicas de los niños que navegan por las complejidades del TDAH.¹³

2.5. Explorando diversos estilos de ilustración

Explorar diversos estilos de ilustración dentro del ámbito de los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad revela un viaje multifacético que integra la creatividad artística, consideraciones de inclusión y una profunda comprensión del potencial terapéutico inherente a la narración visual.

2.5.1. Importancia de la diversidad de ilustraciones

La importancia radica en el reconocimiento de que los niños con TDAH, como grupo diverso, exhiben un espectro de preferencias y sensibilidades. Diversos estilos de ilustración tienen como objetivo crear un paisaje visual que resuene con las variadas experiencias y percepciones dentro de la comunidad con TDAH. Esta inclusión se extiende más allá del espectro de la neurodiversidad para abarcar la diversidad cultural, asegurando que los elementos visuales dentro de los libros ilustrados sean identificables y accesibles para una amplia gama de niños. La inclusión no se trata solo de representación, sino también de crear un lenguaje visual que hable de la individualidad de cada niño, fomentando un sentido de conexión y comprensión.¹⁴

*Fig 4. Ilustración realizada por
Rebeca Green. 2019*

¹³ Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*.

¹⁴ Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics*.





2.5.2. Análisis de varios estilos de ilustración y criterios de selección de elementos ilustrativos

Analizar varios estilos de ilustración implica una inmersión profunda en el ámbito de las técnicas artísticas, los motivos visuales y la resonancia emocional encapsulada en diferentes estilos. Es una exploración de cómo cada trazo, paleta de colores y enfoque de narración visual puede impactar la recepción cognitiva y emocional del contenido. Es fundamental comprender cómo estilos específicos pueden evocar ciertas emociones, mejorar el compromiso o facilitar la comprensión. Este análisis sirve como base para la toma de decisiones informadas, guiando la selección de estilos de ilustración que se alinean con los objetivos generales del proyecto.

Además, esta exploración abarca un examen de los matices culturales, teniendo en cuenta los diversos orígenes y experiencias del público objetivo. Un enfoque culturalmente sensible garantiza que las ilustraciones no sólo sean estéticamente agradables sino también culturalmente relevantes, creando una experiencia de lectura más inmersiva y enriquecedora.¹⁵ Los criterios de selección de elementos ilustrativos van más allá de meras consideraciones estéticas. Los elementos se eligen en función de su potencial para trascender el atractivo visual y contribuir activamente a los objetivos educativos y terapéuticos de los libros ilustrados. Cada componente visual se analiza por su capacidad para mejorar la participación, transmitir ideas complejas de una manera comprensible y resonar con el panorama cognitivo y emocional de los niños con TDAH. Equilibrar los aspectos artísticos con los objetivos educativos y terapéuticos garantiza que las ilustraciones se conviertan en una parte cohesiva e integral del proceso de narración, sirviendo como una herramienta dinámica e interactiva que mejora el impacto general de la narrativa.

Un estilo simple e infantil en las ilustraciones es especialmente beneficioso para los niños con TDAH por varias razones. En primer lugar, reduce las distracciones al minimizar la cantidad de información visual que el niño tiene que procesar, permitiéndole concentrarse mejor en la historia y el mensaje. Además, la claridad y simplicidad de las imágenes facilita la comprensión de la narrativa, mejorando la retención de información.¹⁶ Estas ilustraciones también son más efectivas para captar y mantener el interés de los niños, ya que son atractivas y fáciles de seguir, lo que ayuda a reducir la tendencia a perder la atención rápidamente.

Fig 5. Ilustración realizada por Bee. Ilustrative. 2024

¹⁵ Hill, F. T. (2008). *Drawing from Within: Art Therapy and Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*.

¹⁶ Scholastic. (2008). *Using Picture Books to Support Children with ADHD*.

Las ilustraciones que complementan directamente el texto refuerzan la narrativa, ayudando a los niños a hacer conexiones claras entre las palabras y las imágenes, lo que mejora la comprensión y la memoria. Un estilo infantil permite que los personajes y situaciones sean más fácilmente identificables para los niños, aumentando la empatía y la conexión emocional con la historia. Además, las imágenes simples y coloridas estimulan la imaginación sin sobrecargar a los niños, fomentando la creatividad y la participación en la historia.

En esencia, explorar diversos estilos de ilustración para niños con TDAH no es sólo una elección estilística; es un esfuerzo estratégico con profundas implicaciones sobre cómo se desarrolla la narrativa visual. Es una exploración deliberada y considerada del lenguaje visual que puede comunicar, involucrarse y resonar de manera efectiva con las experiencias diversas y únicas de los niños que navegan por las complejidades del TDAH. Esta sección del TFG aspira a desentrañar el potencial dentro del ámbito de la creatividad visual, creando un puente entre la expresión artística y el bienestar integral de los niños dentro del espectro del TDAH.¹⁷



Fig 6. Ilustración realizada por Julián Baldo para su libro "Ruego soñar Elefantas Turquesas". 2023

¹⁷ Scholastic. (2008). *Using Picture Books to Support Children with ADHD*.

2.6. Garantizar la inclusión en la representación narrativa de niños con TDAH

Embarcarse en el viaje para garantizar la inclusión en la representación narrativa de niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una exploración profunda del poder transformador de la narración diversa e inclusiva. Esta sección despliega las intrincadas capas del panorama narrativo, enfatizando la importancia de la representación que resuena con las diversas experiencias de los niños que navegan por las complejidades del TDAH.

2.6.1. Importancia de las narrativas inclusivas

La profunda importancia de las narrativas inclusivas radica en su potencial para trascender los límites de la narración tradicional y convertirse en una fuerza poderosa para fomentar la comprensión, la empatía y el sentido de pertenencia. La narración inclusiva no se trata simplemente de representación; es un catalizador para dismantelar los estigmas sociales que rodean al TDAH. Al presentar personajes y narrativas que reflejan auténticamente los diversos aspectos del TDAH, la narración inclusiva sirve como un puente de comprensión, creando un espacio donde se celebra la neurodiversidad en lugar de estigmatizarla. Esta inclusión es particularmente vital para los niños con TDAH, ya que, valida sus experiencias, normaliza sus diferencias y contribuye a construir una autoimagen positiva.

Las narrativas inclusivas también desempeñan un papel crucial en la educación de pares, educadores y la sociedad en general sobre las diversas manifestaciones del TDAH. A través de la narración, se pueden disipar conceptos erróneos, fomentando una comunidad más informada y compasiva que abraza la neurodiversidad.¹⁸

2.6.2. Desarrollar personajes que reflejen la diversidad del TDAH

El arte de desarrollar personajes dentro de narrativas inclusivas implica una exploración matizada de la naturaleza multifacética del TDAH. Los personajes deben reflejar auténticamente la diversidad dentro del espectro del TDAH, abarcando variaciones en hiperactividad, falta de atención, impulsividad y la coexistencia del TDAH con otros rasgos. Cada personaje se convierte en un recipiente narrativo que

¹⁸ Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder*

transporta la riqueza de las experiencias individuales y los estereotipos desafiantes. Al presentar un espectro de presentaciones del TDAH, las narrativas inclusivas contribuyen a una comprensión más precisa y holística de la enfermedad.

Además, estos personajes sirven como compañeros identificables para los niños con TDAH, proporcionándoles modelos a seguir que comparten luchas y triunfos similares. La diversidad en la representación de los personajes se convierte en una fuente de empoderamiento, lo que demuestra que no existe una narrativa única para el TDAH, sino una miríada de historias esperando ser contadas.

2.6.3. Incorporación de diversas experiencias en las historias

La verdadera esencia de la inclusión radica en la perfecta incorporación de diversas experiencias a las historias. Las narrativas deben trascender las limitaciones de las representaciones unidimensionales y profundizar en los aspectos multifacéticos de la vida de los niños con TDAH. Esto implica abordar los desafíos que puedan encontrar, celebrar sus éxitos y explorar todo el espectro de emociones que definen su viaje. Las narrativas inclusivas se convierten en un tapiz de la vida con TDAH y representan una variedad de contextos, entornos y relaciones.

Al adoptar un enfoque integral de la narración, estas narrativas se convierten en herramientas invaluable para la educación y la promoción. No solo brindan información sobre la vida diaria de los niños con TDAH, sino que también ayudan a romper las barreras sociales, fomentando un ambiente de aceptación y aprecio por la neurodiversidad.¹⁹

2.7. Examinar el impacto terapéutico de la exploración de disfraces para niños con TDAH

Embarcarse en una exploración del impacto terapéutico de la exploración de disfraces para niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) abre una vía profunda en la intersección de la creatividad, la autoexpresión y el empoderamiento terapéutico.

¹⁹ Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*.



Fig. 6. Fig. 7. Fig. 8. Colección de disfraces de carnaval de 2024 de Primark

2.7.1. Potencial terapéutico de la exploración del vestuario

El potencial terapéutico de la exploración de disfraces está profundamente arraigado en el reconocimiento de que el juego imaginativo es una herramienta dinámica y expresiva para los niños con TDAH. El juego de disfraces trasciende el mero entretenimiento; se convierte en una modalidad terapéutica para el autodescubrimiento, la expresión emocional y el cultivo de habilidades socioemocionales cruciales. Al adoptar diferentes personajes y participar en actividades de juego de roles, los niños pueden navegar y comprender sus emociones en un entorno seguro y empoderador. Este proceso les sirve como un medio para expresar sentimientos que podrían resultar difíciles de articular verbalmente, fomentando la inteligencia emocional y la autoconciencia.

Además, la exploración de disfraces proporciona una vía para que los niños practiquen y desarrollen habilidades sociales. A través del juego colaborativo y narrativas compartidas, mejoran su capacidad para comprender y responder a las emociones de los demás, contribuyendo al cultivo de la empatía y las conexiones interpersonales.²⁰

²⁰ Fleischmann, A. M. (2017). *Art therapy and ADHD: A diagnostic approach*.

2.7.2. Análisis de tipos y temas de vestuario.

El análisis de varios tipos de vestuario y temas profundiza en el rico tapiz de posibilidades imaginativas. Desde identidades de superhéroes hasta personajes históricos, cada tipo de disfraz tiene implicaciones psicológicas y emocionales únicas. El juego de superhéroes, por ejemplo, puede empoderar a los niños al encarnar cualidades de fuerza y resiliencia. Los disfraces históricos o de fantasía pueden servir como puente para aprender sobre diferentes culturas o explorar narrativas creativas. Comprender estas implicaciones matizadas influye en la selección de disfraces, asegurando que los objetivos terapéuticos se alineen con las necesidades de desarrollo de los niños. Este análisis también considera el impacto potencial de los elementos sensoriales dentro de los disfraces, reconociendo los diversos perfiles sensoriales de los niños con TDAH.²¹

2.7.3. Enfoque individualizado para la selección de disfraces

Un enfoque individualizado para la selección de disfraces subraya la importancia de reconocer la singularidad de cada niño dentro del espectro del TDAH. Factores como las preferencias sensoriales, los niveles de comodidad y los intereses personales se convierten en consideraciones integrales en el proceso de selección de disfraces. Este enfoque personalizado garantiza que la exploración de disfraces se convierta en una experiencia personalizada y significativa, fomentando un sentido de agencia y auto empoderamiento. Al respetar las diferencias y preferencias individuales, este enfoque maximiza los beneficios terapéuticos, creando un ambiente donde los niños pueden expresarse auténticamente y generar confianza.

Examinar el impacto terapéutico de la exploración del vestuario va más allá de reconocer los placeres inmediatos del juego; es una estrategia intencional para aprovechar el valor terapéutico intrínseco de la expresión creativa. Esto busca desentrañar la profundidad de estos beneficios, contribuyendo a una comprensión integral de cómo el juego imaginativo, facilitado a través de disfraces diversos e individualizados, puede servir como una herramienta terapéutica transformadora y empoderadora para los niños que navegan por el intrincado panorama del TDAH.²²

21 Nada Yousef Alrabiah (2017). *Superhero Costumes as a Method for Treating Children with Selective Mutism: A Case Study*.

22 Silverstone, D., & Rakocevic, G. (2019). *Art therapy with children with ADHD: A case study investigation*.

2.8. Evaluación del impacto de los enfoques de aprendizaje multisensorial

Profundizar en la evaluación de enfoques de aprendizaje multisensorial para niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una exploración de la interacción dinámica entre educación, participación sensorial y mejora cognitiva. Esta sección despliega las dimensiones multifacéticas de cómo la incorporación de múltiples sentidos en el aprendizaje puede impactar profundamente las experiencias educativas de los niños con TDAH.

2.8.1. El impacto multifacético del aprendizaje multisensorial

La importancia del aprendizaje multisensorial surge del reconocimiento de que los métodos educativos convencionales pueden no satisfacer plenamente los diversos estilos de aprendizaje y dinámicas de atención inherentes a los niños con TDAH. El aprendizaje multisensorial involucra modalidades auditivas, visuales y táctiles simultáneamente, creando una experiencia de aprendizaje inmersiva y dinámica. Este enfoque no sólo se adapta a diversas preferencias de aprendizaje, sino que también fomenta la participación y mejora la retención de información. Comprender el impacto multifacético implica desentrañar cómo cada elemento sensorial contribuye al procesamiento cognitivo, la consolidación de la memoria y la comprensión general. Por ejemplo, incorporar ayudas visuales junto con la instrucción verbal puede mejorar la comprensión de conceptos abstractos, proporcionando una representación concreta que ayuda a la retención.

Además, la participación de múltiples sentidos en el proceso de aprendizaje se ha relacionado con una mejor regulación de la atención. La naturaleza dinámica e interactiva de las actividades multisensoriales capta y mantiene la atención, mitigando los desafíos asociados con la distracción que a menudo se observa en niños con TDAH.²³

23 Sousa, D. A. (2011). *How the Brain Learns (4th ed.): A Classroom Teacher's Guide*

2.8.2. Análisis de técnicas multisensoriales efectivas

El análisis de técnicas multisensoriales efectivas requiere un examen exhaustivo de las estrategias que integran perfectamente elementos sensoriales en el viaje de aprendizaje. Los juegos interactivos que incorporan movimiento, ayudas visuales, manipulativos y actividades cinestésicas se encuentran entre la variedad de técnicas que mejoran el compromiso y la comprensión. Este análisis implica comprender los beneficios cognitivos asociados con cada técnica y discernir cómo se alinean con objetivos de aprendizaje específicos. Por ejemplo, la incorporación de actividades prácticas no sólo atrae a los estudiantes táctiles, sino que también refuerza conceptos abstractos a través del aprendizaje experiencial.

También se tiene en cuenta la interacción dinámica entre modalidades sensoriales. La sinergia entre elementos visuales y auditivos, por ejemplo, crea una red neuronal más rica e interconectada, optimizando la experiencia de aprendizaje.²⁴ El análisis se extiende a identificar cómo el momento, la intensidad y la coordinación de los estímulos sensoriales contribuyen a la eficacia general de las intervenciones multisensoriales.

2.8.3. Adaptación de enfoques multisensoriales a perfiles de TDAH

La adaptación de enfoques multisensoriales a perfiles individuales de TDAH subraya el reconocimiento de la gran heterogeneidad dentro del espectro del TDAH. Las sensibilidades sensoriales, los desafíos de regulación de la atención y los diversos estilos de aprendizaje se convierten en factores fundamentales a la hora de personalizar las intervenciones multisensoriales. Este enfoque individualizado garantiza que los elementos sensoriales no sólo sean atractivos, sino que estén calibrados para mejorar la concentración y la comprensión. Por ejemplo, un niño con sensibilidades sensoriales puede beneficiarse de ajustes en la intensidad o el tipo de estímulos sensoriales para crear un ambiente de aprendizaje óptimo y cómodo.

²⁴ Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals*

Además, esta adaptación implica una evaluación y adaptación continuas, teniendo en cuenta la naturaleza dinámica de los síntomas del TDAH y el progreso individual. La flexibilidad en el enfoque garantiza que el entorno de aprendizaje multisensorial siga respondiendo a las necesidades cambiantes de cada niño, fomentando un viaje educativo estimulante y de apoyo.²⁵ Evaluar el impacto de los enfoques de aprendizaje multisensorial se convierte en una exploración matizada de cómo las estrategias educativas dinámicas y personalizadas pueden optimizar los resultados del aprendizaje para los niños que enfrentan los desafíos del TDAH.



Fig 9. Ilustración realizada por Rebeca Green

²⁵ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* Pag 44 - 49.

conclusión investigación teórica

La investigación teórica realizada ha proporcionado una comprensión profunda y estructurada de cómo estos recursos pueden ser diseñados y evaluados para maximizar su efectividad educativa y emocional. Los hallazgos principales destacan la importancia de la narrativa y la visualización, el uso de elementos interactivos, la participación activa de la comunidad, la evaluación continua y la retroalimentación, y el diseño inclusivo y accesible.

Los libros ilustrados infantiles tienen un impacto significativo en la forma en que los niños comprenden y aceptan el TDAH. Las historias que reflejan las experiencias cotidianas de los niños con TDAH, acompañadas de ilustraciones claras y atractivas, facilitan la identificación y comprensión del trastorno. Integrar elementos interactivos, como juegos y actividades relacionadas con la narrativa, no solo mantiene el interés de los niños sino que también refuerza el aprendizaje y la retención de la información.

Los libros ilustrados diseñados a partir de esta investigación pueden ser utilizados en entornos educativos y terapéuticos para aumentar la comprensión del TDAH entre los niños y sus compañeros, promoviendo una mayor empatía y aceptación. Además, los padres y educadores ahora tienen herramientas adicionales para explicar y manejar el TDAH en el hogar y en la escuela, lo que puede contribuir a una mejor adaptación y desempeño académico de los niños. Los resultados de esta investigación también pueden informar políticas educativas y prácticas pedagógicas, incentivando la adopción de materiales educativos inclusivos que consideren las necesidades de niños con TDAH y otros trastornos del aprendizaje.

Complementando la creación de libros ilustrados, se propone el desarrollo de disfraces diseñados específicamente para niños con TDAH. Estos disfraces no solo tienen un propósito lúdico, sino que también pueden ser una herramienta educativa y terapéutica. Los disfraces pueden incluir elementos sensoriales que ayuden a los niños a canalizar su energía y mejorar su concentración. Por ejemplo, disfraces con texturas variadas, pesos distribuidos estratégicamente y componentes que permitan el movimiento y la exploración pueden ser muy beneficiosos.

La creación de estos disfraces debería seguir un proceso similar al de los libros ilustrados, involucrando a niños, padres y terapeutas en el diseño. Los disfraces pueden estar inspirados en los personajes de los libros ilustrados, creando una conexión directa entre la lectura y el juego. Esta integración puede facilitar la identificación de los niños con los personajes y sus historias, promoviendo una mayor aceptación de su condición y brindándoles herramientas para manejar sus síntomas de manera lúdica y positiva.

Para fortalecer y ampliar el impacto de estas iniciativas, es crucial llevar a cabo estudios empíricos que evalúen el impacto a largo plazo de los libros y disfraces en el desarrollo académico y emocional de los niños con TDAH. También es recomendable diversificar los contenidos de los libros y disfraces para abordar diferentes aspectos del TDAH y otros trastornos neurobiológicos, ampliando así su alcance y utilidad. Además, explorar el uso de tecnologías interactivas y multimedia podría complementar estos recursos y ofrecer experiencias de aprendizaje más inmersivas.

En resumen, esta investigación teórica ha sentado las bases para el desarrollo de libros ilustrados infantiles y disfraces que no solo educan sobre el TDAH, sino que también promueven la inclusión, comprensión y aceptación de los niños con este trastorno. A través de un enfoque meticuloso y participativo, se ha demostrado el potencial de estos recursos para hacer una diferencia significativa en la vida de los niños con TDAH y sus comunidades.

desarrollo

3

Fases de identificación del reto

BUSCAR UN RETO:

Conseguir que los niños con TDAH descubran métodos y técnicas que les ayude en día a día a superar obstáculos de forma más fácil y a consecuencia se sientan más integrados en la sociedad.

CONTEXTO:

Conocemos de cerca este trastorno y las consecuencias que puede tener en los niños con esta edad durante el crecimiento infantil y su proceso de educación. Por ello, queremos encontrar soluciones que puedan facilitar esta experiencia, haciéndola más amena y llevadera para los niños y su entorno. Queremos facilitar sus relaciones con los demás, ayudar con la concentración y el estudio, siempre priorizando la felicidad y el buen estar del niño.

ACOTACIÓN DEL RETO:

Conseguir que los niños de 8-12 años con TDAH se sientan preparados y cómodos para salir al mundo.

IDENTIFICACIÓN DE USUARIOS:

Los usuarios serían tanto los niños con TDAH, como sus familias, sus profesores y sus compañeros, ya que todos tienen interés en conocer más acerca del tema y también necesitan herramientas para adaptarse.

ALGUNOS DE LOS DATOS SACADOS DESPUES DE LA INVESTIGACIÓN TEÓRICA SOBRE EL PROBLEMA AL QUE SE ENFENTAN LOS NIÑOS QUE SUFREN TDAH:

Diagnóstico: La investigación destaca la alta prevalencia del TDAH, afectando a un notable 5-10% de la población infantil a nivel mundial. Un diseño efectivo debería enfocarse en facilitar el proceso de diagnóstico temprano, asegurando una identificación precisa y permitiendo intervenciones a tiempo para adaptarse cuanto antes.

Impacto en la Vida Diaria: Los síntomas del TDAH tienen un impacto significativo en diversas áreas de la vida de un niño, desde la concentración académica, en las relaciones sociales y en su facilidad de disfrutar y entretenerse. Un diseño eficaz debería abordar no solo la gestión de los síntomas sino también el desarrollo integral, incluyendo habilidades sociales y emocionales, para mejorar la calidad de vida del niño. No hay que únicamente ayudarles en lo académico, sino que se sientan cómodos y motivados para todo tipo de actividades.

Continuidad en la edad adulta y soluciones a Largo Plazo: La durabilidad de los síntomas del TDAH existen hasta la edad adulta, por lo tanto, destacando la necesidad de soluciones a largo plazo. Un diseño integral debe considerar la evolución de los síntomas a lo largo del tiempo, proporcionando herramientas y estrategias que sean efectivas tanto en la infancia como en la vida adulta, contribuyendo así a resultados positivos a lo largo del tiempo. El diseño debe apoyar al niño y ofrecerle técnicas que le ayuden continuamente durante su vida.

¿QUE SE ESTA HACIENDO PARA SOLUCIONAR ESTE PROBLEMA?

Ayudar a los niños con TDAH a sentirse cómodos y prosperar en la sociedad implica un enfoque multifacético que incluye a diversas partes interesadas, como padres, educadores, profesionales de la salud y formuladores de políticas. Estas son algunas de las acciones y estrategias clave que se están empleando para abordar este problema:

- Diagnóstico e intervención tempranos: como ya hemos mencionado antes la identificación temprana del TDAH y la intervención oportuna pueden marcar una diferencia significativa. Los profesionales de la salud, incluidos los pediatras y los psicólogos infantiles, desempeñan un papel crucial en el diagnóstico y el desarrollo de planes de tratamiento.
- Medicamentos y terapia: los medicamentos, como estimulantes y no estimulantes, pueden ayudar a controlar los síntomas del TDAH. Además, las terapias conductuales, incluida la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades sociales, a menudo se utilizan para enseñar estrategias de afrontamiento.
- Planes de educación individualizados (IEP) y planes 504: en las escuelas, los IEP y los planes 504 se utilizan para brindar adaptaciones y apoyo a los niños con TDAH. Estos planes pueden incluir tiempo extendido para las pruebas, asientos preferenciales y ayuda adicional cuando sea necesario.

- Capacitación de docentes: los educadores reciben capacitación para reconocer y apoyar a los niños con TDAH en el aula. Técnicas como el refuerzo positivo, rutinas estructuradas y dividir las tareas en pasos más pequeños pueden resultar beneficiosas.
- Educación y apoyo para padres: los padres a menudo necesitan orientación sobre cómo controlar el TDAH en casa. Los programas de capacitación para padres y los grupos de apoyo ofrecen recursos valiosos para los padres de niños con TDAH.
- Promoción de la autoestima: es esencial ayudar a los niños con TDAH a desarrollar su autoestima y confianza en sí mismos. Fomentar sus fortalezas y talentos puede ser empoderador.
- Reducir el estigma: Reducir el estigma asociado con el TDAH es importante. Educar a la sociedad sobre la naturaleza del trastorno y disipar ideas erróneas puede crear un entorno de mayor apoyo.
- Educación entre compañeros: enseñar a los compañeros de clase sobre el TDAH puede fomentar la comprensión y la empatía. Cuando los pares comprenden los desafíos, es más probable que sean solidarios e inclusivos.

¿CUÁLES SON LAS INICIATIVAS QUE ESTÁN LLEVANDO A CABO OTRAS EMPRESAS, DISEÑADORES, ETC?

Muchas empresas, diseñadores y organizaciones han iniciado proyectos y desarrollado productos para hacer la vida de los niños con TDAH más cómoda e inclusiva. Estas iniciativas a menudo se centran en diseños sensoriales, tecnologías de asistencia, herramientas educativas y campañas de concientización. Aquí hay unos ejemplos:

- Ropa sensorial: varias marcas y diseñadores de ropa han creado líneas de ropa sensorial que presentan materiales suaves y sin etiquetas, diseños sin costuras y características adaptativas para reducir las molestias de los niños con sensibilidades sensoriales, incluidos aquellos con TDAH.
- Juguetes y herramientas inquietos: muchas empresas diseñan y venden juguetes y herramientas inquietos diseñados específicamente para satisfacer las necesidades de los niños con TDAH. Estos productos proporcionan estimulación sensorial y pueden ayudar a mejorar la concentración y la autorregulación.

- Tecnología adaptativa: las empresas tecnológicas han desarrollado aplicaciones y tecnologías de asistencia diseñadas para ayudar a los niños con TDAH a organizar sus tareas, gestionar el tiempo y mejorar sus habilidades de funcionamiento ejecutivo. Estos pueden incluir aplicaciones de recordatorios, herramientas de gestión de tareas y dispositivos de seguimiento de la atención.
- Aplicaciones y juegos educativos: las empresas han creado aplicaciones y juegos educativos atractivos y adaptados a las necesidades de aprendizaje de los niños con TDAH. Estas herramientas suelen incorporar elementos de aprendizaje interactivos y visuales para mejorar la atención y la retención.
- Campañas de concientización: varias organizaciones y empresas llevan a cabo campañas e iniciativas de concientización para educar al público sobre el TDAH, reducir el estigma y promover la comprensión y la aceptación. Esto incluye campañas en las redes sociales, anuncios de servicio público y colaboraciones con personas influyentes.
- Áreas de juego accesibles: los diseñadores de áreas de juegos están incorporando características inclusivas y amigables con los sentidos para crear espacios de juego donde los niños con TDAH puedan participar en juegos activos, mejorando su bienestar físico y mental.

trabajo de campo

Para poder identificar los principales problemas por los que pasan los niños con TDAH se han realizado tres entrevistas; a Gus, a los padres de Gus y a su profesora partilular. También se ha realizado una encuesta en línea a personas con TDAH.

ENTREVISTA GUS

Como ya se ha explicado previamente este proyecto está inspirado en Gus. Gus es un niño de 13 años, y siempre ha sido un niño muy nervioso. Lleno de energía absolutamente todo el rato. Le diagnosticaron TDAH cuando tenía 6 añitos, pero sus padres siempre supieron que lo tenía. Pues siempre le ha costado atender en clase, centrarse en las cosas o estar tranquilo.

El objetivo principal de esta entrevista es entender cómo vive el niño el TDAH, cuáles son las cosas que más le cuestan y como es su día a día con este trastorno. Así conocer así de primera mano su experiencia y sus preocupaciones principales.

Análisis de los temas a tratar en la entrevista con Gus:

1. Perspectiva y experiencia personal con el TDAH

Relevancia: Comprender cómo el niño percibe su vida con TDAH es fundamental para captar su experiencia personal y emocional. Este enfoque permite que el niño se exprese de manera auténtica, proporcionando una visión valiosa desde su perspectiva única y permitiendo una comprensión profunda de su vivencia diaria con el trastorno.

Enfoque:

- *Fomentar la autoexpresión del niño respecto a sus sentimientos y percepciones sobre el TDAH.*
- *Explorar la dimensión emocional y cómo el trastorno afecta su vida cotidiana.*
- *Utilizar métodos que faciliten la expresión del niño, como el uso de actividades ilustrativas para describir su día a día.*

2. Barreras cotidianas y estrategias de superación

Relevancia: Identificar los obstáculos que el niño enfrenta diariamente y las estrategias que utiliza para superarlos es crucial para entender sus necesidades específicas y su capacidad de resiliencia. Esta información es vital para adaptar intervenciones terapéuticas y educativas de manera más efectiva.

Enfoque:

- *Examinar las dificultades específicas que el niño encuentra en diferentes contextos, como la escuela o el hogar.*
- *Analizar las estrategias y apoyos que emplea para manejar estas dificultades.*
- *Reflexionar sobre las soluciones que el niño ha encontrado útiles y evaluar su efectividad.*

3. Prioridades y deseos del niño

Relevancia: Conocer las prioridades y deseos del niño permite centrar la atención en lo que realmente le importa y motiva. Además, entender los cambios que desea ver puede orientar intervenciones más personalizadas y efectivas que respondan a sus necesidades y aspiraciones reales.

Enfoque:

- *Investigar los valores y aspectos que el niño considera más importantes en su vida.*
- *Indagar sobre los cambios y mejoras que el niño desearía ver en su entorno y en la manera en que se le apoya.*
- *Explorar sus metas y aspiraciones a corto y largo plazo para comprender mejor sus motivaciones y objetivos.*



APRENDIZAJES E INSIGHTS

LO QUE MÁS CUESTA AL TENER TDAH ES LA CONCENTRACIÓN

Los niños con TDAH pueden tener dificultades para prestar atención a los detalles, seguir instrucciones, completar tareas o mantenerse organizados. Uno de los mayores obstáculos de esto es la concentración en clase. Ya que hace que no puedan prestar atención e ir a la par de sus compañeros. *“En Science nos dicen que coja los deberes y yo estoy a otra cosa mariposa”, “No atiende en clase, no estoy atento a lo que pone en la pizarra ni a los profes”*

EN CASA ESTAN SE “PORTAN PEOR” QUE EN EL COLEGIO

Es muy común que los niños con TDAH se comporten mejor en un entorno u otro. A menudo, esto se debe a una diferencia entre el entorno de la casa y el colegio. En casa se sienten más seguros es su “zona de confort” por lo que se relajan, cuando en la escuela se controlan más. *“En casa estoy como más nervioso”*

LOS TRUCOS PARA RELAJARSE SON ESENCIALES

Los trucos son esenciales para poder relajarse, es una de las principales maneras de ganar “control” cuando les da una rabieta o una dosis muy grande de energía. Cada niño encontrará los trucos que les funcionen mejor pues no todos los niños son iguales. *“Para tranquilizarme hago la tortuga y cierro los puños y cuento hasta 10”*

CUANDO SE SIENTEN NERVIOSOS PUEDEN SER AGRESIVOS

Muchos niños con TDAH se enfadan muy fácilmente. Sienten las emociones con intensidad y puede que tengan dificultad para controlarlas. La mayoría de las veces esas rabiets no representan una amenaza. Puede que griten o den portazos y no tienen la intención de hacerle daño a los demás. *“Cuando estoy nervioso quiero pegar, insultar y romper”*

LOS PERROS AYUDAN A LOS NIÑOS CON TDAH

Los perros suelen tranquilizar a los niños, disminuir su nivel de estrés. También pueden enseñar mucho a los niños acerca de la responsabilidad y la empatía. Eso puede ser muy importante para algunos niños con TDAH que pudieran tener esas destrezas poco desarrolladas. *“A otros niños les aconsejo que se compren un perrito labrador.”*

Fig 10. Fotografía de Gus

Esta entrevista se realizó el 24 de Noviembre y tuvo una duración de aproximadamente 45 minutos Las preguntas realizadas en esta entrevista se encuentran en el ANEXO 1 y la grabación de esta se encuentra en el ANEXO 2.

ENTREVISTA PADRES DE GUS

Alonso Mateos y Cristina Vadillo son los padres de Gus, un niño con TDAH. Su vida cambió cuando adoptaron a Gus y se le detectó TDAH. No solo tuvieron que dejar de hacer ciertas actividades, sino que tuvieron que adaptar absolutamente toda su vida al trastorno que tiene Gus.

Los objetivos de esta entrevista son el identificar los principales obstáculos y diferencias de tener que cuidar a un niño con TDAH y como se vive desde otra perspectiva. También analizar cómo se ayuda al niño desde casa y ver que es lo más importante para ellos como padres.

Análisis de temas a tratar en la entrevista con Alonso y Cristina, los padres de Gus.

1. Entender las diferencias de cuidar a un niño con TDAH

Relevancia: Explorar las experiencias de los padres al cuidar a un niño con TDAH es fundamental para obtener una perspectiva integral del trastorno desde un punto de vista externo. Este enfoque permite comprender mejor los desafíos y las adaptaciones necesarias en la vida diaria de la familia.

Enfoque:

- *Evaluar cómo el TDAH influye en la dinámica familiar y en las responsabilidades de cuidado.*
- *Analizar las diferencias en las rutinas y estrategias de crianza comparadas con las de un niño sin TDAH.*
- *Examinar el impacto emocional y físico en los padres, así como las adaptaciones que han implementado.*

2. Identificar los obstáculos en las escuelas y cómo ayuda el sistema educativo a los niños con TDAH

Relevancia: Entender los desafíos que enfrentan los niños con TDAH en el entorno escolar y cómo el sistema educativo los aborda es crucial para evaluar la efectividad de las políticas y prácticas actuales. Esto puede ayudar a identificar áreas de mejora y a promover estrategias más inclusivas y efectivas.

Fig. 11. Ilustración de Gus y su familia



Enfoque:

- *Investigar los obstáculos específicos que encuentran los niños con TDAH en el ámbito escolar, incluyendo problemas académicos, sociales y emocionales.*
- *Analizar las intervenciones y apoyos que el sistema educativo proporciona, tales como adaptaciones curriculares, recursos adicionales y programas de intervención.*
- *Evaluar la percepción de los padres sobre la efectividad de estos apoyos y su impacto en el desarrollo y bienestar del niño.*

3. Estrategias de ayuda en casa y consejos para otros padres

Relevancia: Compartir las estrategias que han sido efectivas en el hogar y proporcionar consejos prácticos a otros padres puede ser invaluable para aquellos que enfrentan desafíos similares. Este intercambio de experiencias puede fomentar una comunidad de apoyo y proporcionar recursos útiles.

Enfoque:

- *Identificar las prácticas y rutinas domésticas que han ayudado al niño a manejar su TDAH, incluyendo técnicas de organización, manejo del tiempo y estrategias de comportamiento.*
- *Explorar los cambios que los padres han implementado en el hogar para apoyar mejor a su hijo.*
- *Recopilar y ofrecer consejos prácticos para otros padres, basados en la experiencia personal, que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de sus hijos con TDAH.*

APRENDIZAJES E INSIGHTS

EL TDAH EN TU HIJO TE CAMBIA COMPLETAMENTE LA RUTINA

Puede parecer que el TDAH simplemente implica que tu hijo es algo más nervioso, pero no. No solo tienes que cambiar tus rutinas para que sean más tranquilas o enfocadas hacia el niño, si no que tienes que dejar de hacer cosas que antes hacías y adaptar todos los planes y actividades al niño. Te limita. “La vida la haces pensando en cómo va a estar el niño. Te condiciona tu vida”

LOS PROFESORES NO ESTÁN PREPARADOS A TRATAR EL TDAH

El sistema educativo ha sido un desastre, no ha ayudado. Se necesita hablar mucho con los profesores, y que entiendan las dificultades del niño. Pues el niño tiene límites y hay ciertas cosas que no puede hacer igual que el resto de su clase, es algo que los profesores tienen que entender. “No preparan a los profesores para tratar a niños con necesidades educativas, un niño que tenga que aprender de forma distinta”

SE APRENDE A BASE DE PRUEBA Y ERROR

Nadie nace aprendido, y menos aún en como educar a un niño con TDAH. Ayuda de psicólogos, pero principalmente se aprende autodidactamente, ya que, como ya hemos mencionado antes cada TDAH es distinto, al igual que cada niño es distinto. “Hay muchos recursos, pero se aprende siendo autodidacta, de propia experiencia”

LO MÁS NECESARIO ES LA PACIENCIA Y LA RUTINA

Se necesita mucha rutina, hacer actividades que le vengan bien pero que sean calmadas. Y cuando el niño tenga eso picos de energía, lo más necesario es tener paciencia, pues si le gritas o te alteras el niño solo se va a poner más y más nervioso y se va a crear un “círculo vicioso”. “Llevarle a un parque de bolas, se lo pasaría muy bien, pero vendría como una moto”

SE NECESITA MÁS TOLERANCIA EN LA SOCIEDAD

La sociedad es muy poco tolerante hacia los niños con TDAH. Pues en cuanto se ve a un niño nervioso o “armando un pollo” ya se le considera un niño malo y maleducado, cuando no se considera que simplemente es un niño con mucha energía incontrolable. “No hay tolerancia para los niños con TDAH”

Esta entrevista se realizó el 24 de Noviembre del 2023 y tuvo una duración de aproximadamente 30 minutos Las preguntas realizadas en esta entrevista se encuentran en el ANEXO 3 y la grabación de esta se encuentra en el ANEXO 4.

ENTREVISTA PROFESORA DE GUS

Sara es la profesora particular de Gus. Se dedica a darle clases a niños con diferentes tipos y trastornos y así poder ayudarles en todas sus actividades y ejercicios escolares. Sara lleva dándole clases a Gus 6 años, y desde que él está con Sara consigue aprobar e ir a la par de su clase.

Los objetivos de esta entrevista son entender desde una perspectiva profesional, el TDAH en el ámbito educativo. Es importante conocer las complicaciones que suele haber para así encontrar herramientas y métodos que beneficien y faciliten el proceso de aprendizaje del niño en el colegio. Es necesario analizarlo desde el punto de vista de alguien que conoce bien el trastorno y sabe adaptar su enseñanza para ayudarles.

Análisis de temas a tratar en la entrevista con Sara, la profesora de Gus.

1. Entender la educación para niños con TDAH y su proceso de aprendizaje

Relevancia: Explorar cómo se maneja la educación de niños con TDAH es esencial para entender los métodos pedagógicos utilizados, las adaptaciones curriculares y los retos específicos que enfrentan estos estudiantes. Este enfoque permite evaluar la efectividad de las estrategias educativas y su impacto en el proceso de aprendizaje de los niños con TDAH.

Enfoque:

- *Analizar los métodos de enseñanza y adaptaciones curriculares aplicadas para apoyar a los estudiantes con TDAH.*
- *Evaluar la integración de técnicas de enseñanza diferenciadas que respondan a las necesidades específicas de estos alumnos.*
- *Investigar el uso de tecnologías y herramientas educativas que faciliten el aprendizaje de los niños con TDAH.*

2. Conocer cómo se siente el niño al concentrarse y ofrecerle la paciencia y el tiempo necesarios.

Relevancia: Comprender las dificultades de concentración que experimentan los niños con TDAH y cómo la paciencia y el tiempo adicionales pueden ayudarles es vital para fomentar un ambiente educativo positivo y de apoyo. Este conocimiento puede mejorar la empatía y la efectividad del docente en el manejo de estos estudiantes.

Enfoque:

- *Examinar las estrategias utilizadas por la profesora para ayudar al niño a concentrarse y mantener la atención.*
- *Investigar cómo la profesora maneja la frustración y el estrés del niño relacionado con sus dificultades de concentración.*
- *Evaluar el papel de la paciencia y el tiempo adicional en el apoyo a los estudiantes con TDAH, y cómo estos factores influyen en su rendimiento y bienestar.*

3. Conocer la importancia de adaptarse al individuo para atender sus necesidades.

Relevancia: La personalización de la educación es crucial para satisfacer las necesidades específicas de cada estudiante con TDAH. Comprender la importancia de adaptar las estrategias educativas a cada individuo permite una atención más efectiva y promueve el desarrollo integral del niño.

Enfoque:

- *Evaluar las prácticas de personalización del aprendizaje utilizadas para atender las necesidades individuales de los niños con TDAH.*
- *Analizar cómo la profesora identifica y responde a las fortalezas y debilidades particulares de cada estudiante.*
- *Investigar el impacto de estas adaptaciones en el progreso académico y el bienestar emocional del niño.*

4. Descubrir métodos y consejos para facilitar la experiencia educativa y social de los niños con TDAH.

Relevancia: Identificar métodos y consejos que mejoren tanto la experiencia educativa como la social de los niños con TDAH es esencial para su desarrollo integral. Esto puede incluir estrategias de inclusión, manejo de comportamientos y técnicas para fomentar habilidades sociales.

Enfoque:

- *Recopilar y analizar métodos educativos que hayan demostrado ser efectivos en la enseñanza de niños con TDAH.*
- *Explorar técnicas de manejo del comportamiento y apoyo emocional que faciliten la integración social y académica.*
- *Investigar estrategias para fomentar las habilidades sociales y la participación en el aula y otras actividades escolares.*

APRENDIZAJES E INSIGHTS

ENFOQUE VISUAL Y CLARIDAD:

Es importante dirigir la atención hacia esto ya que ayuda a la concentración. Que la información sea visual, clara y Precisa. *“Mi trabajo con niños que tienen trastorno por déficit de atención es muy visual, muy claro y preciso, para que la atención vaya dirigida a lo importante.”*

INDIVIDUALIZACIÓN:

Cada niño con TDAH como sin, es único y necesita apoyos diferentes. La personalización de la enseñanza y las estrategias es clave para conectar con el alumno y ayudarlo más específicamente. *“Todo mi trabajo es individualizado, cada niño es diferente y necesita apoyos diferentes”.*

ACTIVIDADES CORTAS Y FOCALIZADAS:

Dividir el trabajo en puntos cortos y precisos ayuda a captar y mantener la atención del niño. No estar mucho tiempo en una misma actividad. *“Toco muchos puntos en tiempos cortos para captar la máxima atención.”*

PACIENCIA Y ACEPTACIÓN:

No se puede pedir a un niño con TDAH que no se distraiga, hay que aceptarlo y ayudarlo con sus distracciones a través del amor, la comunicación y la paciencia. *“Con muuuuuuucha paciencia y aceptando sus dificultades.”*

CONTROL DE DISTRACCIONES:

Es importante ayudarles a controlar sus distracciones e impulsos a través de métodos, comunicación y confianza. *“Si se distrae hay que poner palabras a su distracción para que él pueda intentar controlarlo.”*

VALORACIÓN PERSONAL:

Es importante que al niño se le trate como una persona y no únicamente como un alumno. Es igual de importante valorarle tal y como es y no solo en términos académicos. *“Lo evaluó comparándolo con otros años y viendo que cada día es mejor persona y mejor alumno, se esfuerza por ser una versión mejor de él mismo y para mí eso es lo más importante.”*

COMUNICACIÓN CONSTANTE CON LOS PADRES:

La comunicación fluida con los padres es fundamental en el proceso de enseñanza. El feedback regular y mantenerles informados sobre el progreso y las áreas de mejora del niño es esencial. *“Hablar con los padres forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.”*

Esta entrevista se realizó el 3 de Diciembre del 2023 y fue a través de mensajes. Las preguntas realizadas y las respuestas de esta entrevista se encuentran en el ANEXO 5.

ENCUESTA A PERSONAS CON TDAH

El objetivo de una encuesta dirigida a personas con TDAH sobre sus experiencias infantiles y vida con el trastorno es obtener una comprensión profunda de cómo el TDAH ha influido en sus vidas desde la infancia hasta la edad adulta. Se busca identificar patrones comunes y variaciones en las experiencias de quienes han vivido con el trastorno, proporcionando información sobre las primeras manifestaciones del TDAH y su impacto en el desarrollo inicial. Además, se pretende entender cómo las personas han manejado el trastorno en diferentes etapas de su vida y cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo, afectando su bienestar general.

Otro objetivo clave de la encuesta es comprender las dificultades educativas

y sociales que enfrentan las personas con TDAH, así como aprender sobre los métodos individuales que han desarrollado para superarlas. Esto incluye reunir información sobre los desafíos específicos en el ámbito educativo, como problemas de concentración, hiperactividad y manejo del tiempo, así como las dificultades sociales, como problemas en la interacción con compañeros, la formación de amistades y la participación en actividades grupales. También se busca recopilar estrategias personales que las personas con TDAH han encontrado efectivas para manejar su vida diaria en ambos ámbitos.

La encuesta también tiene como objetivo explorar la relación entre el TDAH y la autoestima, entendiendo cómo el trastorno puede afectar la autopercepción y la confianza en uno mismo. Se investiga cómo las experiencias con el TDAH desde la infancia han influido en la autoestima y la autoimagen, ayudando a comprender las luchas internas relacionadas con el trastorno, como sentimientos de incompetencia, frustración o inferioridad. Además, se pretende obtener datos sobre la resiliencia y las maneras en que las personas con TDAH han trabajado para mantener o mejorar su autoestima.

Finalmente, la encuesta busca entender el impacto del TDAH en las habilidades sociales y las experiencias de socialización a lo largo de la vida de las personas. Esto incluye analizar cómo el TDAH afecta la capacidad de socializar, formar y mantener relaciones interpersonales, identificar los desafíos específicos en la socialización, como la impulsividad, las dificultades en la comunicación y la interpretación de señales sociales. También se recogen experiencias sobre cómo las personas con TDAH han manejado y adaptado sus habilidades sociales para integrarse mejor en su entorno social.

ANALISIS RESULTADOS

Aprendizajes y vivencias de las personas con TDAH

Como describen el TDAH algunos de los encuestados:

- *“Todo en todas partes todo el tiempo”*
- *“Una enfermedad que no llego a entender”*
- *“Es un trastorno que afecta cada aspecto de tu vida”*
- *“Un bache en el camino”*

Las respuestas en esta pregunta ofrecen una visión profunda y variada de las experiencias personales de las personas con TDAH, revelando tanto los desafíos significativos como las actitudes resilientes hacia el trastorno. En conjunto, estas respuestas pintan un cuadro complejo del TDAH, destacando tanto los aspectos desafiantes como las posibles vías para la gestión y superación del trastorno.

La experiencia de intensidad constante indica que el TDAH puede ser profundamente perturbador y omnipresente, afectando la capacidad de concentración y organización en todas las áreas de la vida. También vemos una falta de comprensión y claridad sobre el TDAH resalta la necesidad de una mayor educación y apoyo, tanto a nivel individual como comunitario, para ayudar a las personas a entender y gestionar mejor su condición. Hay un reconocimiento del impacto generalizado del TDAH subraya la importancia de abordar el trastorno de manera holística, considerando sus efectos en múltiples facetas de la vida cotidiana.

La visión de un obstáculo superable aporta una perspectiva esperanzadora, sugiriendo que, con las estrategias y el apoyo adecuados, es posible vivir una vida plena y satisfactoria a pesar del TDAH. Estas perspectivas combinadas indican que, aunque el TDAH presenta desafíos significativos y complejos, también existe un potencial para manejar y superar estos desafíos con el apoyo adecuado, la comprensión y una actitud resiliente. Esto refuerza la importancia de proporcionar recursos educativos, estrategias de manejo y un entorno de apoyo para las personas con TDAH y sus familias.

CONCLUSIONES

Las respuestas de la encuesta realizada a personas con TDAH revelan varias conclusiones clave sobre cómo el trastorno afectó sus vidas durante la infancia y las estrategias que consideran más efectivas para manejarlo.

Menos medicamentos, más alternativas saludables:

Existe una clara preferencia por reducir la dependencia de medicamentos para el tratamiento del TDAH. En su lugar, los encuestados abogan por enfoques más saludables, que pueden incluir cambios en el estilo de vida, terapias alternativas y métodos de manejo del comportamiento. Este enfoque holístico busca minimizar los efectos secundarios de los medicamentos y promover el bienestar general.

Normalización del tdah en escuelas:

La creación de conciencia y la normalización del TDAH en entornos educativos se considera crucial. Fomentar una mayor comprensión y aceptación entre compañeros y profesores puede reducir el estigma asociado al trastorno y crear un ambiente de apoyo. Esto es esencial para que los niños con TDAH se sientan incluidos y comprendidos, mejorando su experiencia educativa y social.

Consejos para niños con TDAH:

Los encuestados sugieren varios consejos para los niños que viven con TDAH, incluyendo la aceptación personal del trastorno, la búsqueda de ayuda profesional

cuando sea necesario, el entendimiento de su propia singularidad y el desarrollo de estrategias personales para manejar los síntomas. Estos consejos subrayan la importancia de la autoaceptación y la proactividad en el manejo del TDAH.

Énfasis en estrategias saludables:

Se destaca la importancia de adoptar estrategias saludables para manejar el TDAH. Estas estrategias incluyen el ejercicio regular, la organización efectiva, terapias sin medicamentos y el establecimiento de rutinas estables. Los encuestados consideran que estas prácticas pueden ayudar significativamente a mitigar los síntomas del TDAH y mejorar la calidad de vida.

Apoyo social y educativo:

Hay una fuerte necesidad de apoyo social y adaptaciones educativas para los niños con TDAH. Esto incluye el desarrollo de métodos de enseñanza visual y personalizada que se adapten mejor a sus necesidades de aprendizaje. El apoyo de familiares, amigos y educadores es visto como fundamental para proporcionar un entorno que permita a los niños con TDAH prosperar académica y socialmente.

En resumen, las conclusiones de la encuesta destacan la preferencia por enfoques holísticos y saludables en el manejo del TDAH, la importancia de la normalización y la aceptación del trastorno en la educación, y la necesidad crítica de apoyo social y adaptaciones educativas. Estas percepciones sugieren un movimiento hacia una comprensión más profunda y una gestión más efectiva del TDAH, centrada en el bienestar integral y la inclusión de las personas afectadas.

La encuesta se ha realizado con Google Forms y ha estado abierta durante 1 mes, desde el 2 de febrero hasta el 4 de Marzo de 2024 y ha obtenido un total de 137 respuestas. Las preguntas a esta y sus resultados se encuentran en el ANEXO 6.

IDEACIÓN

A partir de las conclusiones de las entrevistas y la encuesta, se comenzó un proceso de ideación para buscar la mejor solución al reto identificado posteriormente.

Formulación de Insights para buscar una solución:

1. Los niños con TDAH NECESITAN / QUIEREN empatía y comprensión PORQUE no se les puede exigir lo mismo con un niño normal PERO no hay visibilidad.

- ¿Como podríamos ayudar a los niños con TDAH que no reciben comprensión sobre su trastorno a que haya visibilidad?

2. Los padres de un niño con TDAH NECESITAN / QUIEREN que los profesores estén más preparados para el TDAH PORQUE son los que educan más a sus hijos, PERO no preparan a los profesores para tratar a los niños con dificultades educativas.

- ¿Como podríamos ayudar a los padres de niños con TDAH que quieren que los profesores estén más preparados para el TDAH a que haya visibilidad a preparar a los profesores para tratar a los niños con dificultades educativas?

3. Los profesores de un niño con TDAH NECESITAN / QUIEREN entender mejor a sus alumnos con TDAH y enseñarles métodos e individualización que les ayudes PORQUE no todos los niños son iguales, PERO no hay una formación general que les enseñe como tratar el TDAH.

- ¿Como podríamos ayudar a los profesores de niños con TDAH que necesitan entender mejor a sus alumnos con TDAH y enseñarles métodos e individualización que les ayudes no entienden a que haya una formación que les enseñe como tratar el TDAH?

4. Los compañeros de un niño con TDAH NECESITAN / QUIEREN entender mejor a sus compañeros con TDAH PORQUE si no, no pueden empatizar con ellos y en ocasiones formar una amistad, PERO no se les enseña desde pequeños que existen trastornos como estos y que no es mejor ni peor sino diferente.

- ¿Como podríamos ayudar a los compañeros de los niños con TDAH que quieren entender mejor a sus compañeros con TDAH a que se les enseñe desde pequeños que existen trastornos como estos y que no es mejor ni peor sino diferente?

Principales ideas del proceso de ideación

1. Libros para niños con TDAH
2. No notas (esfuerzo=resultado)
3. Talleres para los niños
4. Talleres de perros
5. Libros del colegio especializados
6. Carteles y campañas
7. Menos alumnos = Aprendizaje más personalizado
8. Talleres para profes
9. Grupos de apoyos entre profes = sesiones de actualización
10. Sesiones informativas padres - profesores = más comunicación.

A partir de estas diez ideas principales, se realizan una gráfica analizando el impacto del usuario y el esfuerzo del desarrollo y se sitúan las ideas en la matriz de priorización siguiendo los valores de los ejes.

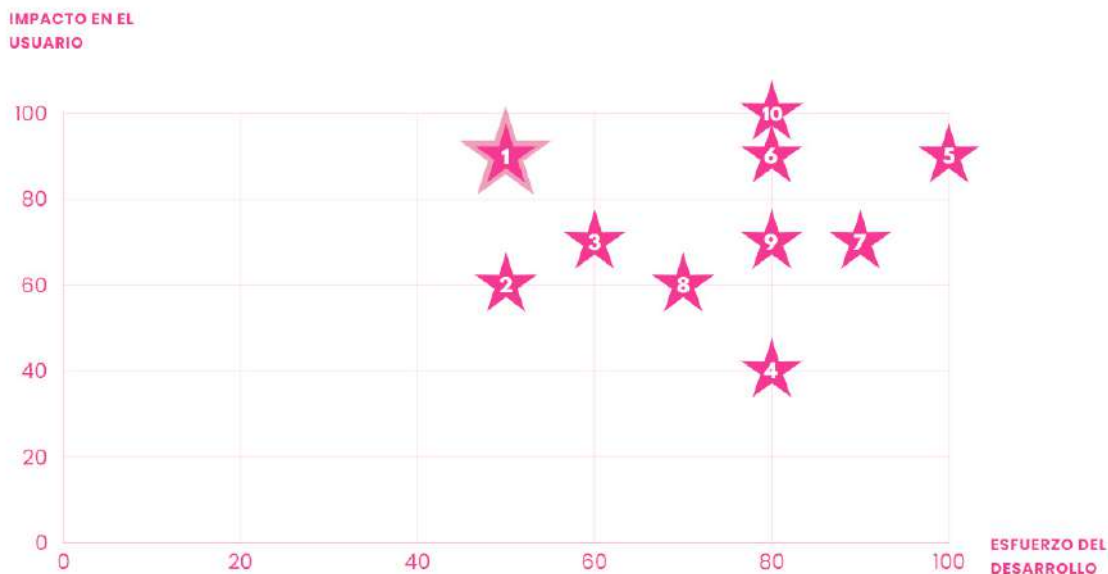


Fig 12. Gráfico

SOLUCIÓN: Libros infantiles ilustrados para niños con TDAH

A partir de esto se realizó una investigación de mercado sobre este proyecto editorial y su salida al mercado. Así, se va a analizar las opiniones y pensamientos de distintos tipos de personas sobre el proyecto, comprobando una base sólida de su salida al mercado.

Investigación de mercado

PLANTEAMIENTO

El proyecto se orienta en realizar una investigación de mercado sobre un proyecto editorial y su salida al mercado. Este proyecto editorial se trata de una serie de libros infantiles ilustrados sobre un niño llamado Gus, un niño con TDAH, lo cual es lo que voy a realizar para mi TFG, por lo que es de gran ayuda esta investigación. Esta investigación de mercado pretende ayudar a dar una base sólida a la salida al mercado de este proyecto ilustrado.

¿En qué quiero que me ayude?

El propósito principal de la investigación de mercado es comprender el interés, la aceptación y la demanda potencial de un libro infantil ilustrado centrado en el TDAH. Se busca obtener información sobre la recepción que tendría este tipo de libro en el mercado, identificar oportunidades y posibles desafíos.

¿Qué categoría de pertenencia?

El libro infantil ilustrado sobre el TDAH se ubicaría en la categoría de literatura infantil educativa o de concienciación. Esto lo sitúa dentro del segmento de libros destinados a ayudar a los niños a comprender y manejar condiciones de salud mental como el TDAH.

¿Qué mercado voy a analizar?

Se han analizado los distintos mercados relacionados con libros infantiles, la literatura sobre el TDAH y la educación especial. Esto incluye librerías especializadas, tiendas de libros para niños, plataformas en línea, escuelas, instituciones de salud mental y profesionales especializados en el tratamiento del TDAH. El mercado al que pertenece es el mercado editorial.

¿Qué objetivos tengo?

- Evaluar la demanda: Determinar la aceptación del público hacia un libro sobre el TDAH para niños, analizando encuestas, entrevistas y análisis de datos de ventas de libros similares.
- Identificar necesidades no cubiertas: Buscar lagunas en la oferta actual de libros infantiles relacionados con el TDAH para crear un producto único y útil.
- Perfil del público objetivo: Definir el perfil demográfico y psicográfico de los potenciales lectores y compradores del libro.
- Análisis competitivo: Investigar otros libros similares en el mercado, evaluar sus fortalezas y debilidades para diferenciar el libro propuesto.
- Determinar canales de distribución: Identificar los canales de venta más efectivos para llegar al público objetivo, ya sea a través de librerías, tiendas en línea, o incluso instituciones educativas y de salud.

METODOLOGÍA

Para esta investigación de mercado se va a usar tres tipos de metodologías:

1. Entrevistas
2. Focus Group
3. Encuesta

1. ENTREVISTAS

Se han realizado entrevistas cualitativas con el cliente para obtener información sobre tendencias y desafíos en el mercado

En una investigación de mercado para un libro infantil ilustrado sobre el TDAH, la primera meta al entrevistar a potenciales clientes es obtener una perspectiva directa sobre su reacción ante la idea del libro. La clave está en comprender cómo perciben este recurso educativo, si lo encuentran atractivo y si reconocen su valor para niños con TDAH.

Durante la entrevista, se busca explorar las reacciones iniciales del cliente potencial. ¿Sienten interés genuino por la propuesta? ¿Visualizan el libro como una herramienta valiosa para abordar las necesidades educativas y emocionales de los niños con TDAH? Observar su nivel de entusiasmo o reservas iniciales brinda pistas valiosas sobre la aceptación potencial del libro en el mercado.

Además, indagar sobre las necesidades y expectativas del cliente es crucial. ¿Qué elementos específicos consideran fundamentales en un libro de este tipo? Ya sea en términos de contenido, enfoque educativo, ilustraciones o formato, es fundamental conocer sus opiniones para alinear el producto con sus deseos y necesidades reales.

La entrevista también debe explorar si existen desafíos no abordados por los libros existentes sobre el TDAH. ¿Hay aspectos particulares que los clientes consideren que faltan en la oferta actual? Esta información puede ser clave para diferenciar el libro propuesto, identificando áreas de mejora o temas no tratados que podrían hacerlo más atractivo para el público objetivo.

En resumen, esta primera fase de la entrevista con el cliente busca capturar las reacciones iniciales, identificar necesidades específicas y reconocer vacíos en la oferta actual de libros sobre el TDAH. Estos insights serán fundamentales para el desarrollo de un libro infantil ilustrado que no solo sea atractivo, sino también altamente relevante y útil para su audiencia prevista.

TRABAJO DE CAMPO

Paso 1: Planificación y diseño

Definición de Objetivos Claros: Identificar el propósito principal de la entrevista, que incluye comprender la percepción del público objetivo sobre el TDAH, sus necesidades educativas y la recepción de un libro enfocado en este tema.

Segmentación del Público Objetivo: Definir los perfiles de los participantes ideales, incluyendo padres, educadores, especialistas en salud mental y posiblemente niños con TDAH, para obtener perspectivas diversas y representativas.

Creación de una Guía de Entrevista: Desarrollar preguntas abiertas y cerradas que aborden aspectos clave como la comprensión del TDAH, la relevancia de un libro ilustrado sobre este tema, preferencias de contenido, expectativas sobre ilustraciones, entre otros.

PASO 2: Selección y Contacto con Participantes

Identificación de Perfiles Relevantes:

- **Padres con Experiencia en TDAH:** Identificar padres con niños diagnosticados con TDAH o que hayan tenido experiencia en su crianza. Sus puntos de vista reflejan las necesidades y desafíos que enfrentan en la educación de sus hijos.
- **Educadores y Profesionales de Salud Mental:** Seleccionar educadores que hayan trabajado con niños con TDAH y profesionales de la salud mental especializados en este trastorno. Sus perspectivas destacan las necesidades educativas y terapéuticas desde diferentes ángulos.
- **Posibles Participantes con TDAH:** En algunos casos, incluir niños con TDAH, si es apropiado y ético, para comprender directamente cómo perciben la información y los recursos relacionados con este trastorno.

Invitación y Confirmación:

Contactamos a los participantes, explicando el propósito de la entrevista, asegurando su disposición y programando las citas de acuerdo con su conveniencia. Se volvió a realizar una entrevista a Gus y otra a sus padres.

PASO 3: Conclusiones y aprendizajes de la entrevista a Gus

De la entrevista realizada a Gus, se pueden extraer varias conclusiones y aprendizajes significativos. En primer lugar, se destaca una necesidad clara de libros y recursos educativos específicamente diseñados para niños con TDAH. Actualmente, muchos de los materiales disponibles están más orientados a adultos, lo que dificulta que los niños comprendan su propia condición. Estos recursos deben ser accesibles, comprensibles y atractivos para los niños.

Las ilustraciones juegan un papel crucial en la explicación del TDAH a los niños. Ayudan a captar su atención y a simplificar conceptos complejos de manera visual. Por tanto, es esencial que los libros sobre TDAH para niños incluyan ilustraciones coloridas y dinámicas, con personajes simpáticos y situaciones cotidianas que los niños puedan relacionar con sus propias experiencias. Las expresiones faciales y corporales en las ilustraciones también son importantes, ya que reflejan emociones y ayudan a los niños a entender mejor las situaciones descritas.

En cuanto a los temas específicos que deberían cubrir estos libros, es fundamental que expliquen qué es el TDAH, cómo se siente tenerlo, y ofrezcan estrategias para manejar la atención y la hiperactividad. Además, incluir historias de otros niños con TDAH puede ser muy beneficioso, ya que ayuda a crear un sentido de comunidad y comprensión entre los niños.

Explicar el TDAH a otros niños y adultos es un desafío significativo. La incompreensión y la falta de empatía pueden aumentar la frustración de los niños con TDAH. Por ello, los recursos más útiles son aquellos que incluyen actividades interactivas y herramientas para padres y maestros, facilitando una mejor comprensión y manejo del TDAH. Estos recursos deben estar diseñados para fomentar la empatía y comprensión entre los compañeros de clase y los adultos, mejorando así el entorno social del niño con TDAH.

Es importante que los libros sobre TDAH incluyan historias de éxito y superación para motivar a los niños y mostrarles que pueden manejar su TDAH de manera efectiva. Además, estos recursos educativos deben reflejar la diversidad de experiencias de los niños con TDAH, ofreciendo ejemplos y estrategias personalizadas que se adapten a diferentes situaciones y necesidades.

La simplicidad en el lenguaje y la accesibilidad en la presentación son clave para que los niños con TDAH puedan entender y beneficiarse de los materiales educativos. Asimismo, es esencial que estos libros se actualicen regularmente con la información más reciente y relevante sobre el TDAH, para asegurar que los niños reciban el mejor apoyo posible.

En resumen, la entrevista revela que los niños con TDAH y sus cuidadores necesitan recursos educativos que sean visualmente atractivos, fáciles de entender y relevantes para sus experiencias diarias. Estos materiales no solo deben educar sino también apoyar emocionalmente, ofreciendo estrategias prácticas y relatos motivadores. La inclusión de actividades interactivas y la actualización constante de la información son aspectos esenciales para el éxito de estos recursos. Las ilustraciones y narrativas deben estar diseñadas para tener un impacto emocional positivo, ayudando a los niños a sentirse comprendidos y apoyados en su viaje con el TDAH.

Esta entrevista se realizó el 10 de Diciembre del 2023 y tuvo una duración de aproximadamente 40 minutos. Las preguntas realizadas en esta entrevista y las anotaciones realizadas sobre las respuestas se encuentran en el ANEXO 7.

PASO 3: Conclusiones y aprendizajes de la entrevista a los padres de Gus

De la entrevista realizada a los padres de Gus, se extraen varias conclusiones y aprendizajes valiosos. Los padres compartieron sus experiencias diarias con el TDAH, destacando los desafíos que enfrentan, como las dificultades de Gus para mantener la atención, su impulsividad y los problemas de comportamiento tanto en casa como en la escuela. Han tenido que adaptar sus rutinas y estrategias educativas para apoyar mejor a su hijo, lo que subraya la necesidad de recursos específicos para manejar esta condición.

En cuanto a los recursos educativos y libros utilizados previamente, los padres mencionaron que han recurrido a una variedad de materiales, incluidos guías para padres, libros de autoayuda y recursos proporcionados por profesionales de la salud. Sin embargo, señalaron que muchos de estos recursos están orientados a adultos y no se dirigen directamente a los niños, lo que limita su efectividad en ayudar a los niños a comprender su propia condición.

La necesidad de libros infantiles centrados en el TDAH fue un punto destacado por los padres. Perciben que estos libros serían una herramienta invaluable para ayudar a los niños a entender su condición, sentirse menos solos y desarrollar estrategias de manejo desde una edad temprana. Además, consideran que un libro ilustrado sería extremadamente útil para explicar el TDAH a los niños. Las ilustraciones pueden hacer que la información sea más accesible y atractiva, facilitando que los niños se relacionen mejor con el contenido y comprendan conceptos que de otro modo podrían parecer abstractos.

Los padres sugieren que un libro sobre el TDAH para niños debería cubrir temas esenciales como una explicación sencilla de qué es el TDAH, descripciones de cómo se siente tener TDAH, estrategias y técnicas para manejar la atención y la hiperactividad, historias de otros niños con TDAH para fomentar la empatía y la comprensión, y consejos prácticos para el día a día en la escuela y en casa. También consideran que las ilustraciones deben ser coloridas, atractivas y amigables, con personajes con los que los niños puedan identificarse, y que muestren situaciones cotidianas y expresiones emocionales que ayuden a los niños a comprender mejor sus propias experiencias.

Los padres han enfrentado varios desafíos al explicar el TDAH a Gus y a otros niños, destacando la dificultad de hacer que los niños comprendan por qué a veces actúan de manera diferente y por qué necesitan estrategias especiales para manejar sus síntomas. La incomprensión y los estigmas sociales son barreras significativas que enfrentan.

Para ayudar a los niños a comprender el TDAH, consideran que los recursos más útiles son aquellos que incluyen explicaciones claras y adaptadas a la edad sobre el TDAH, actividades interactivas que permitan a los niños aprender de manera práctica, y materiales que ayuden a los padres y maestros a explicar el TDAH de manera comprensiva y empática.

En cuanto a los aspectos importantes en un libro sobre el TDAH, los padres resaltan que debe ser inclusivo y reflejar diversas experiencias, ofreciendo ejemplos y estrategias que se adapten a diferentes necesidades. Debe proporcionar consejos prácticos y realistas, y contar con historias inspiradoras que motiven a los niños a gestionar su TDAH de manera efectiva. También sugieren que muchos libros existentes podrían mejorar al ser más accesibles y menos técnicos, recomendando simplificar el lenguaje y actualizar la información con frecuencia para reflejar los avances más recientes en la comprensión y el manejo del TDAH.

En conclusión, la entrevista con los padres de un niño con TDAH revela la necesidad crítica de desarrollar recursos educativos específicos y atractivos para niños. Un libro ilustrado que explique el TDAH puede ser una herramienta poderosa para ayudar a los niños a comprender su condición, desarrollar empatía y estrategias de manejo. Es fundamental que estos libros sean accesibles, reflejen la diversidad de experiencias y estén actualizados con la información más reciente. De esta manera, se puede proporcionar un apoyo integral tanto a los niños con TDAH como a sus familias y educadores.

Esta entrevista se realizó el 12 de Diciembre del 2023 y tuvo una duración de aproximadamente 20 minutos. Las preguntas realizadas en esta entrevista y las anotaciones realizadas sobre las respuestas se encuentran en el ANEXO 8.

2.FOCUS GROUP

Se ha organizado un grupo de enfoque con posibles lectores y clientes para explorar en profundidad sus necesidades y expectativas con respecto al nuevo proyecto.

Un focus group en el marco de la investigación de mercado para un libro infantil ilustrado sobre el TDAH tiene múltiples objetivos clave que se centran en aprovechar la dinámica grupal para obtener insights profundos y diversos.

En primer lugar, se busca explorar las percepciones colectivas respecto al libro propuesto. Observar cómo reacciona el grupo al concepto del libro ofrece una visión más amplia de su aceptación y valor percibido. La interacción entre los participantes puede generar ideas nuevas, y la identificación de patrones de pensamiento revela áreas de consenso o discrepancia, ofreciendo una perspectiva general sobre la viabilidad y relevancia del proyecto.

Este enfoque también permite adentrarse en las perspectivas individuales dentro de un entorno diverso. La presencia de padres, educadores, profesionales de la salud mental y posiblemente niños con TDAH proporciona una gama más amplia de opiniones. Explorar las diferentes voces enriquece la comprensión del público objetivo, identificando matices y detalles específicos que podrían ser vitales para el éxito del libro.

El focus group es una plataforma ideal para la generación de ideas y feedback creativo. Facilita la colaboración y la generación colectiva de ideas nuevas y creativas sobre cómo abordar el TDAH en el libro. Además, al interactuar directamente con el equipo de desarrollo, se obtiene un feedback inmediato y enriquecedor que puede alimentar ajustes y mejoras significativas en el concepto del libro.

Validar el concepto y las estrategias es otro objetivo fundamental. Observar las reacciones del grupo y su nivel de conexión con el libro ayuda a confirmar si el concepto resuena con el público objetivo y si se alinea con sus expectativas y necesidades. Además, se pueden probar estrategias de marketing, presentación del libro o métodos de distribución para evaluar su efectividad y aceptación.

TRABAJO DE CAMPO

Paso 1: Planificación y preparación

Definición de Objetivos del Focus Group: Establecer metas claras para la sesión, como explorar percepciones, recopilar ideas creativas y validar conceptos relacionados con los libros infantiles sobre el TDAH.

Selección de Participantes: Identificar y reclutar cuidadosamente a participantes representativos del público objetivo, incluyendo padres, educadores, profesionales de la salud mental y posiblemente niños con experiencia en TDAH.

PASO 2: Organización del Focus Group

Diseño de la estructura y preguntas: Crear una guía para la sesión con preguntas abiertas que fomenten la discusión y permitan explorar diferentes perspectivas sobre los libros infantiles relacionados con el TDAH.

Preparación de materiales: Preparar materiales relevantes, como ejemplos de libros, ilustraciones o conceptos preliminares, para estimular la discusión y brindar puntos de referencia a los participantes.

PASO 3: Aprendizajes y conclusiones del focus group

RECEPTIVIDAD Y ACEPTACIÓN

Gran parte de los participantes mostraron una receptividad positiva hacia la idea de un libro infantil sobre el TDAH, destacando su importancia para la comprensión y apoyo a niños con este trastorno.

IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES ESPECÍFICAS

Se identificaron necesidades específicas de información y recursos que podrían ser útiles para explicar el TDAH a niños, destacando la necesidad de estrategias prácticas y accesibles.

VALORACIÓN DE CONTENIDO Y TEMÁTICAS

Los participantes expresaron interés en una amplia gama de temas, desde estrategias de afrontamiento hasta narrativas inclusivas, evidenciando una demanda diversa de información en el libro.

DEMANDA Y RELEVANCIA DEL PRODUCTO

La positiva recepción del concepto del libro y la identificación de necesidades específicas refuerzan la idea de que un libro infantil sobre el TDAH sería bien recibido y podría llenar un vacío existente en el mercado.

POTENCIAL IMPACTO POSITIVO

Los comentarios y sugerencias destacaron el potencial impacto positivo que un libro bien estructurado y visualmente atractivo podría tener en la comprensión y el apoyo a niños con TDAH, así como en su entorno cercano.

VALIDACIÓN DE ESTRATEGIAS DE CONTENIDO E ILUSTRACIÓN

La retroalimentación sobre preferencias de contenido y estilos de ilustración proporciona una guía valiosa para el desarrollo del libro, validando la relevancia de ciertos enfoques y elementos visuales.

Estos análisis y conclusiones positivas del focus group resaltan la aceptación, la demanda y el potencial impacto positivo que un libro infantil sobre el TDAH podría tener en el mercado, respaldando su viabilidad y relevancia para el público objetivo.

La guía creada para la realización del Focus Group se puede encontrar en el *ANEXO 8. El Focus Group se realizó en persona el 3 de Diciembre de 2023 y tuvo una duración de aproximadamente 1 hora.*

3. ENCUESTA

Se ha realizado una encuesta a una muestra representativa de posibles lectores para recopilar datos cuantitativos sobre sus preferencias, hábitos de lectura y disposición a comprar libros del nuevo proyecto

En primer lugar, el propósito principal de la encuesta es medir la aceptación y el interés potencial del público hacia un libro enfocado en el TDAH. Esto se logra mediante preguntas que permiten cuantificar el porcentaje de personas interesadas en adquirir un libro sobre este tema y evaluar su disposición a hacerlo.

Además, la encuesta está diseñada para segmentar y perfilar al público objetivo. Se recolectan datos demográficos como edad, género, ubicación geográfica, entre otros, para entender quiénes constituyen la audiencia interesada en este tipo de contenido. También se busca evaluar el nivel de conocimiento y conciencia sobre el TDAH, determinando cuántos están familiarizados con este trastorno.

Otro objetivo crucial es comprender los factores que influirían en la decisión de compra del libro. La encuesta busca identificar criterios como el precio, las recomendaciones, el contenido o la temática que podrían ser determinantes al momento de tomar la decisión de adquirir el libro. Además, se investigan los hábitos de compra relacionados con libros infantiles para comprender dónde y con qué frecuencia suelen comprar este tipo de productos.

En cuanto a la percepción y receptividad del libro, la encuesta busca evaluar cómo perciben los encuestados la utilidad y relevancia de un libro sobre el TDAH para niños. Se recopila feedback específico para comprender qué aspectos consideran valiosos y qué áreas podrían mejorarse, proporcionando insights directos sobre las preferencias del público objetivo.

Finalmente, la encuesta se orienta a proyectar el potencial de mercado y a guiar estrategias de marketing. A través de datos cuantitativos, se busca estimar la demanda potencial del libro y, basándose en las respuestas y preferencias expresadas en la encuesta, se pueden diseñar estrategias de marketing más efectivas para llegar al público objetivo de manera adecuada.

TRABAJO DE CAMPO

PASO 1: Planificación y diseño

Definición de objetivos: Establecer claramente los objetivos de la encuesta, como comprender la demanda de libros sobre el TDAH, evaluar preferencias de contenido o identificar canales de distribución.

Identificación del público objetivo: Definir el grupo demográfico al que se dirige la encuesta, incluyendo padres, educadores, profesionales de la salud mental y posiblemente niños con TDAH.

Diseño del cuestionario: Crear un cuestionario estructurado con preguntas específicas que aborden los objetivos de la encuesta, combinando preguntas cerradas (opciones predefinidas) y abiertas (respuestas libres).

PASO 2: Implementación y Ejecución de la encuesta

Selección de plataforma o herramienta: Elegir una plataforma de encuestas online confiable y accesible para los participantes. En este caso se ha usado Google Forms.

Difusión de la encuesta: Compartir el enlace de la encuesta a través de múltiples canales, como redes sociales, foros en línea, grupos de padres, instituciones educativas y organizaciones de salud mental.

PASO 3: Análisis y conclusiones de la encuesta

- Un 84,3 % sí sabía lo que era el TDAH, pero un 15,7 no lo sabe. Aunque no lo parezca todavía no somos conscientes de la falta de conocimiento que hay sobre el TDAH y la poca gente que no sabe lo que es, aquí se ve reflejado el hecho de que necesitamos informar más sobre este trastorno que afecta a tantos niños en su día a día.
- Aun habiendo una cantidad considerable de personas que no saben que es el TDAH, de 122 personas hay un 76,5 % que sí que conoce a niños con TDAH, lo cual vuelve a mostrar la gran cantidad de niños que lo sufren sin que haya ningún tipo de educación sobre ello.
- El 91,2 % ha votado entre un 3 y un 5 de interés en el tema. Aun la falta de información y concienciación sobre el TDAH infantil hay un gran interés en aprender sobre ello, lo que hace de este proyecto una gran manera de contribuir para que esto sea posible.
- Muy poca gente ha comprado un libro ilustrado sobre el TDAH, pues el 94,1 % no lo ha comprado nunca. Esto nos muestra la falta de libros ilustrados infantiles hablando sobre este tema, lo que contribuye a la desinformación mencionada anteriormente. Aun así un 65,6 % ha votado entre un 3 y un 5 de posibilidades de comprar un libro sobre este tema, volviendo a mostrar el interés que hay sobre el trastorno y la necesidad del producto. El 69,6 % pagaría el libro por 10 - 25 euros, por lo que tiene que ser un producto asequible.
- Lo que más se valora al comprar un libro sobre el TDAH en los niños son las buenas críticas y que tenga reconocimiento, esto nos muestra que la gente se basa mucho en la opinión de los demás y que necesitan tener un feedback sobre el libro antes de comprarlo. Algo que también se valora mucho es la calidad del libro.

La encuesta realizada con Google Forms ha estado abierta durante 1 mes, desde el 6 de Noviembre hasta el 8 de Diciembre del 2023, y ha obtenido un total de 122 respuestas. Las preguntas a esta y sus resultados se encuentran en el ANEXO 9.

CONCLUSIÓN

INVESTIGACIÓN DE MERCADO

Después de realizar un análisis exhaustivo del mercado y recopilar información valiosa a través de diversas estrategias de investigación, se han extraído conclusiones significativas que informarán el desarrollo y la comercialización del libro infantil ilustrado sobre el TDAH.

La investigación ha revelado una demanda latente y una receptividad sumamente positiva hacia la idea de un libro dirigido a niños que aborde el tema del TDAH. Los participantes, incluyendo padres, educadores y profesionales de la salud mental, expresaron un interés considerable en la existencia de recursos educativos que faciliten la comprensión y el apoyo a los niños afectados por este trastorno.

Las discusiones en focus group y la encuesta han destacado la identificación de necesidades específicas en la información sobre el TDAH para niños. Esto incluye una búsqueda de estrategias prácticas, narrativas inclusivas y elementos visuales que faciliten la comprensión del trastorno de manera accesible y atractiva para el público infantil.

El análisis detallado ha validado la relevancia y el potencial impacto positivo que un libro infantil ilustrado sobre el TDAH podría tener en el mercado. Se ha destacado su importancia en la educación y sensibilización tanto para niños que enfrentan el trastorno como para aquellos que conviven con compañeros o familiares diagnosticados.

Las preferencias expresadas por los participantes en cuanto al contenido y estilo de ilustración han proporcionado una dirección clara para el desarrollo del libro. Elementos como estrategias de afrontamiento, explicaciones claras y comprensibles, así como ilustraciones visualmente atractivas, fueron validados como aspectos esenciales para el éxito del producto.

Esta investigación de mercado ha confirmado la existencia de una demanda significativa y una recepción positiva para un libro infantil ilustrado sobre el TDAH. Estas conclusiones informarán de manera crucial la creación de un recurso valioso y efectivo, con el potencial de marcar una diferencia significativa en la comprensión y apoyo a niños que enfrentan este trastorno.

producto

4

JUSTIFICACIÓN Y DATOS DEL PROYECTO

Los libros infantiles ilustrados sobre el TDAH son una herramienta valiosa. Sus imágenes facilitan la comprensión de conceptos complejos, permitiendo que los niños con TDAH se identifiquen con personajes que enfrentan desafíos similares. Estos libros no solo educan sobre el trastorno, sino que también fomentan la empatía entre compañeros y maestros al ofrecer estrategias prácticas para afrontar las dificultades. En conjunto, crean un ambiente más comprensivo, ayudando a los niños con TDAH a sentirse más cómodos, promoviendo una mejor comprensión entre sus compañeros y cultivando la empatía de los profesores hacia sus experiencias únicas.

PROPUESTA DE VALOR: Los libros infantiles ilustrados sobre el TDAH ofrecen una propuesta de valor integral. Educando de manera clara y accesible sobre el trastorno, generan empatía al mostrar personajes que enfrentan desafíos similares, conectando a niños con TDAH y a su entorno. Estos libros no solo informan, sino que también proporcionan herramientas prácticas para abordar desafíos cotidianos, fortaleciendo emocionalmente a los niños al tiempo que promueven la inclusión y la aceptación. En resumen, van más allá de la educación, creando un ambiente comprensivo y solidario alrededor de los niños con TDAH.

TARGET USER:

Niños con TDAH: Son la audiencia principal, ya que estos libros les brindan herramientas para comprender, manejar y sentirse comprendidos en relación con su trastorno.

Compañeros de clase: Los libros ayudan a sensibilizar a los compañeros de clase sobre el TDAH, fomentando la empatía y el entendimiento hacia sus pares que enfrentan este desafío.

Profesores y padres: Estos libros también son útiles para educadores y padres, proporcionando información clara y estrategias para apoyar a los niños con TDAH, así como para fomentar una comprensión más profunda del trastorno.

PROBLEMAS QUE SOLUCIONA:

Falta de comprensión: Ayudan a los niños con TDAH a sentirse comprendidos al ver personajes que enfrentan desafíos similares, reduciendo la sensación de soledad o diferencia.

Estigmatización y discriminación: Al educar a los compañeros y maestros sobre el TDAH, contribuyen a reducir la estigmatización y la discriminación al fomentar la empatía y la comprensión.

Dificultades en la escuela: Proporcionan estrategias prácticas para lidiar con desafíos académicos y sociales relacionados con el TDAH, lo que puede mejorar la experiencia escolar de los niños que lo padecen.

Falta de herramientas de afrontamiento: Estos libros ofrecen recursos visuales y narrativos que pueden servir como herramientas para desarrollar habilidades de afrontamiento, tanto para los niños con TDAH como para sus compañeros y adultos cercanos.

AREAS INVOLUCRADAS:

Psicoeducación: Estos libros brindan información sobre el trastorno, explicando sus características principales, síntomas y cómo afecta la vida diaria de un niño.

Aspectos emocionales: Se centran en las emociones y experiencias de los niños con TDAH, ayudándolos a identificar y comprender sus propios sentimientos y los de los demás.

Aprendizaje y académicos: Abordan desafíos relacionados con el aprendizaje, como la concentración, la organización y la gestión del tiempo, ofreciendo consejos prácticos para mejorar el rendimiento académico.

Habilidades sociales: Ofrecen estrategias para mejorar las habilidades sociales y la interacción con compañeros y adultos, ayudando a los niños a navegar situaciones sociales de manera más efectiva.

Autoestima y aceptación: Buscan fortalecer la autoestima y la aceptación de uno mismo en los niños con TDAH, ayudándoles a entender que sus diferencias no los hacen menos capaces o valiosos.



tema principal

Fig 13. Moodboard del tema principal

tipografía

Para realizar estos libros se ha utilizado la tipografía Arcane Soft Regular, la cual es conocida por su legibilidad. Para un libro infantil, especialmente uno que trata sobre el TDAH, es vital que el texto sea fácil de leer. Los niños con TDAH pueden tener dificultades para concentrarse en el texto denso o complicado, por lo que una tipografía clara y legible ayuda a mantener su atención.

Los niños se sienten atraídos por elementos visuales atractivos. Arcane Soft Regular tiene un diseño moderno y amigable, lo que la hace estéticamente agradable. Su apariencia suave y redondeada puede resultar más atractiva para los niños, haciendo que el libro sea más interesante para ellos. También él es moderno y acogedor. La suavidad y las formas redondeadas de las letras pueden transmitir una sensación de calidez y accesibilidad, características importantes para libros infantiles. Este estilo también puede hacer que el contenido parezca menos intimidante y más accesible para los niños.

La consistencia en la tipografía utilizada a lo largo del libro ayuda a los lectores a familiarizarse con el estilo del texto, facilitando la lectura continua. Con su estilo limpio y uniforme, esta tipografía asegura que la presentación del texto sea coherente y fácil de seguir, lo cual es particularmente importante para los niños con TDAH que pueden beneficiarse de un entorno de lectura estable y predecible.

Adicionalmente, los libros infantiles ilustrados requieren una tipografía que se integre bien con las ilustraciones. Arcane Soft Regular, con sus líneas suaves y claras, se combina especialmente bien con el estilo simple y plano de las ilustraciones. Esto asegura que el texto complementa las imágenes en lugar de competir con ellas por la atención del lector.

El uso de una tipografía personal en las portadas y palabras importantes en estos libros ilustrados responde a la necesidad de crear una conexión más profunda y personal con los lectores. Esta elección aporta autenticidad y un toque único, diferenciando los libros de otros materiales educativos. Además, una tipografía personalizada es más atractiva visualmente, captando mejor la atención de los niños con TDAH y promoviendo su participación. Subraya la importancia de la individualidad y diversidad, reforzando mensajes de autoaceptación y respeto por las diferencias.

ABCDEF GHIJKLMNÑ
OPQRSTU VWXYZ
1234567890
- / : ; () \$ & @ ` . , ? ! ' [] {
% ^ * + = _ | ~ < > € £ ¥ •

Fig 14. Arcane Soft Regular

SOMBRA MALVADA

Fig 15. Tipografía realizada a mano por Alba Mateos

paleta de color

La elección de colores en un libro infantil ilustrado es un aspecto esencial para captar y mantener la atención de los jóvenes lectores. Los colores vivos y llamativos como el naranja, el rosa, el azul y el amarillo son naturalmente atractivos para los niños. Estos tonos no solo estimulan visualmente, sino que también despiertan curiosidad y hacen que los niños se sientan más interesados en el contenido del libro. Los colores brillantes y variados ayudan a mantener el interés visual y a diferenciar las distintas páginas y elementos dentro de las ilustraciones, evitando la monotonía y manteniendo a los niños enganchados.



El contraste entre los colores es otro factor crucial. Al utilizar colores contrastantes entre el texto y el fondo, se asegura que el contenido sea fácilmente legible. Por ejemplo, un texto oscuro sobre un fondo claro o viceversa facilita que las palabras se destaquen, lo cual es especialmente importante para niños con TDAH que pueden tener dificultades para mantener la concentración. Esta elección cuidadosa del color del texto y del fondo ayuda a reducir el esfuerzo visual y a mejorar la fluidez de la lectura.

Además, los colores suaves y cálidos como los tonos pastel crean una atmósfera acogedora y amigable. Estos colores pueden hacer que los niños se sientan más tranquilos y cómodos mientras leen, lo cual es beneficioso para aquellos con TDAH. Un entorno visualmente calmado puede ayudar a reducir la distracción y la ansiedad, facilitando una experiencia de lectura más relajada y placentera.

La paleta de colores también refleja de manera coherente la temática de la historia. Por ejemplo, los azules y verdes pueden asociarse con la playa y el mar, evocando la sensación de vacaciones y aventuras en el agua, mientras que los tonos cálidos como el naranja y el amarillo sugieren el sol y el verano. Esta coherencia entre los colores y el contexto de la historia ayuda a los niños a conectar visualmente con el contenido narrativo, haciendo que la historia sea más comprensible y memorable.

Los colores tienen un impacto emocional y cognitivo significativo. Los tonos brillantes y saturados pueden estimular la mente, haciendo que los niños se sientan más energizados y felices. Este estímulo es crucial en un libro sobre el TDAH, ya que puede ayudar a los niños a mantenerse enfocados y disfrutar más del proceso de lectura. Además, cada color puede desempeñar un papel en la narrativa del libro. Por ejemplo, que el personaje de la "sombra malvada" del protagonista sea más oscuro que el fondo, puede simbolizar la dificultad y los desafíos, mientras que los fondos más claros y alegres pueden representar momentos de superación y felicidad. Esta estrategia de color no solo apoya la comprensión emocional de la historia, sino que también refuerza los mensajes y temas clave del libro.

Fig 16. Paleta de color escogida para el proyecto

estilo

El estilo de ilustración utilizado en estos libros ilustrados es especialmente adecuado por varias razones; Los personajes tienen un diseño simple y amigable, lo cual es ideal para los niños pequeños. La simplicidad de los personajes permite que los niños se identifiquen fácilmente con ellos, reduciendo la complejidad visual que podría distraer o abrumar a los lectores con TDAH. Los personajes sin boca y con ojos expresivos permiten que las emociones sean interpretadas de manera más directa y universal. Los ojos son ventanas poderosas para expresar emociones, y en estos dibujos, se utilizan de manera efectiva para mostrar sentimientos como alegría, tristeza, sorpresa o preocupación.

La decisión de no incluir bocas en los personajes y enfocar las emociones en los ojos puede ayudar a los niños a centrarse en las expresiones oculares para interpretar las emociones. Esto simplifica la ilustración y ayuda a evitar la sobrecarga sensorial que puede ocurrir con demasiados detalles. Además, permite una interpretación más amplia y personal de las emociones, haciendo que cada niño pueda relacionarse con los personajes de manera única.

El diseño claro y organizado de las ilustraciones ayuda a los niños con TDAH a seguir la historia sin sentirse abrumados. La organización visual clara facilita que los niños sigan el flujo de la narrativa de manera lógica y ordenada, lo que es crucial para mantener su atención y comprensión. Las escenas y contextos representados son familiares y cotidianos para los niños, como la playa, el colegio y el hogar. Esto facilita que los niños se identifiquen con las situaciones y los personajes, creando una conexión emocional que refuerza la enseñanza y los mensajes del libro. Los personajes reflejan diversidad, lo que es importante para que todos los niños se sientan representados y valorados. Esta inclusión promueve la empatía y la comprensión entre los jóvenes lectores, enseñándoles a apreciar y respetar las diferencias.

El estilo de ilustración apoya efectivamente la narrativa del libro. Los escenarios y personajes están diseñados para complementar el texto y hacer que la historia sea más atractiva para los niños con TDAH. Las ilustraciones sirven como una herramienta visual que ayuda a los niños a seguir y comprender la historia con mayor facilidad. Este enfoque visualmente atractivo y emocionalmente resonante crea un entorno de lectura que es accesible y agradable para los niños, especialmente aquellos con TDAH.

Fig 17. Moodboard del estilo de ilustración



personajes

PRINCIPALES:

gus

Aspecto físico:

Gus tiene 12 años, mide 1.53. Tiene el pelo castaño muy oscuro y rizado y un tono de piel mulato, pues es de origen dominicano. Sus ojos son marrones oscuros y lleva gafas, redondas y azules, para ver bien de lejos (se las pone ocasionalmente; en clase, para ver la tele, para ir al cine...). A Gus le encanta ir en traje y llevar pajarita o corbata. Tiene trajes de todos los colores los cuales los va combinando con distintas prendas coloridas, pues le encantan ir bien colorido. En el colegio tiene que llevar un uniforme azul marino, con corbata de rayas también azul. En verano le gusta llevar camisas veraniegas con muchas formas y colores, al igual que sus bañadores. También le podemos encontrar disfrazado de cualquier animal o personaje que le guste.



Fig 18. Ilustración de Gus



19



20



21



22



23



24



25



26

Fig. 19. Emocionado
 Fig. 20. Preocupado
 Fig. 21. Enfadado
 Fig. 22. Asustado
 Fig. 23. Feliz
 Fig. 24. Triste
 Fig. 25. Frustrado
 Fig. 26. Enamorado

Contexto:

Gus es un niño adoptado. Su familia le acogió cuando solo tenía 1 año, y cuando cumplió 6 años finalmente pudieron adoptarlo y es definitivamente el favorito de toda la familia. Gus tiene un grave caso de Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), lo cual hace que su día a día sea distinto al resto de niños de su edad. No solo eso si no que también tiene que tomarse 3 pastillas al día para que pueda estar más tranquilo y concentrado, lo cual afecta significativamente su comportamiento y capacidad para concentrarse.



Fig. 27. Vestimenta "Gus y su sombra"



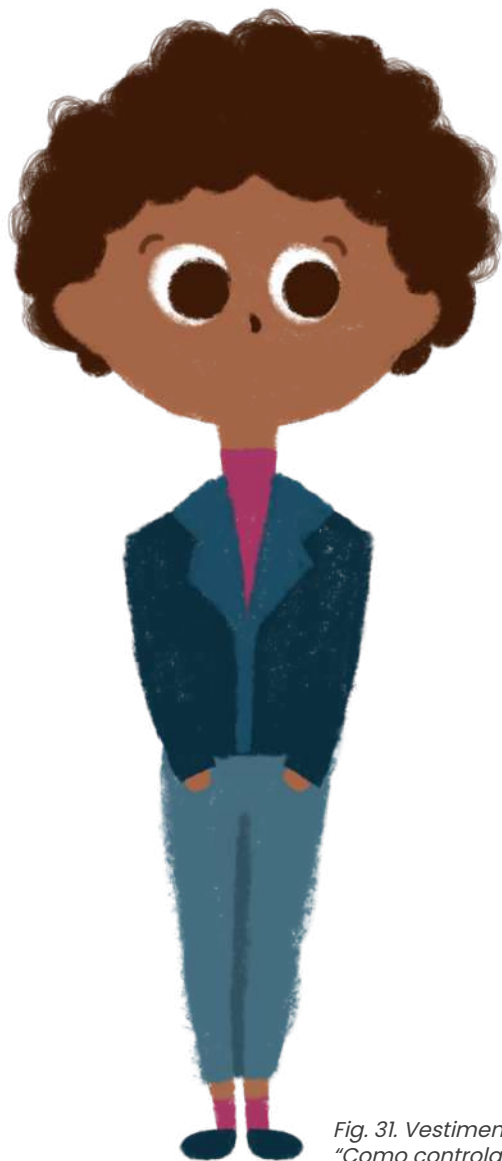
Fig. 28. Paleta de color de Gus



*Fig. 29. Vestimenta
"Gus y su sombra (School edition)"*



*Fig. 30. Vestimenta
"Gus y su sombra (Beach edition)"*



*Fig. 31. Vestimenta
"Como controlar la sombra"*



*Fig. 32. Una de las vestimentas
"¿Sabes lo que es el TDAH?"*

Psicología:

La hiperactividad de Gus es notable. Le resulta extremadamente difícil quedarse quieto, incluso por cortos periodos. En el colegio, tamborilea con los dedos en el pupitre, mueve las piernas constantemente y cambia de posición en su silla. En casa, corre de una habitación a otra, iniciando varios juegos a la vez sin terminar ninguno. Habla rápidamente y a menudo interrumpe a los demás sin darse cuenta. Su impulsividad lo lleva a actuar sin pensar en las consecuencias, interrumpiendo a otros, tomando objetos sin pedir permiso y lanzándose a actividades peligrosas sin medir el riesgo.

La capacidad de concentración de Gus es limitada. En la escuela, tiene problemas para seguir instrucciones y completar tareas. Su mente divaga con facilidad, lo que le hace perder el hilo de las lecciones y olvidar lo que estaba haciendo. En casa, iniciar la tarea es un desafío monumental, y cuando finalmente comienza, se distrae con cualquier cosa: un sonido, un objeto brillante, o incluso sus propios pensamientos. Esta falta de concentración afecta su rendimiento académico y a menudo se siente frustrado por no poder terminar lo que empieza.

Gustos:

La pasión de Gus son los animales, en especial los bichos y los dinosaurios, de los cuales se sabe todos sus nombres científicos. Le encanta la música y bailar, hasta esta apuntado a una escuela de baile. "Jurassic World" es su peli favorita y se podría comer tres bolsas de nachos seguidas si su madre le dejara. Entre sus pasatiempos está el disfrazarse, montar a caballo y jugar con su perrita Nala. Otra de sus pasiones es el agua, ya sea en el mar o en la piscina, Gus se convierte en un delfín, haciendo piruetas y tirabuzones.

sombra malvada

Aspecto físico:

La sombra malvada de Gus es una figura oscura que siempre está cerca de él, representando los desafíos y obstáculos que enfrenta debido a su TDAH. Tiene una silueta que se asemeja a la de Gus, pero con rasgos unos rasgos característico, los cuales son unos cuernos y una cola larga y puntiaguda. No tiene cara, reflejando una mezcla de burla y malicia. La forma de la sombra puede cambiar, haciéndose más grande o más pequeña, adaptándose a diferentes situaciones para parecer más imponente y perturbadora. También va cambiando de color según el fondo de la ilustración, siempre siendo más oscura que el color de este.



Fig. 33. Ilustración de la sombra malvada

Fig. 34. Paleta de color de Gus



Contexto:

Aparece en los momentos de mayor dificultad y estrés para Gus. Se manifiesta en situaciones cotidianas donde el TDAH de Gus se convierte en un obstáculo significativo: en el colegio durante una lección difícil, en casa cuando trata de hacer sus deberes, o en el parque cuando intenta jugar con otros niños. La sombra se convierte en un símbolo visual de los miedos e inseguridades de Gus, amplificando sus errores y dudas. Su presencia es constante, pero especialmente prominente cuando Gus se siente abrumado, frustrado o triste.

Psicología:

La sombra malvada es una personificación de las barreras internas y externas que Gus enfrenta debido a su TDAH. Representa sus pensamientos negativos, la autocrítica y el sentimiento de incapacidad. Esta sombra es el eco de las dudas de Gus sobre su propia valía y habilidades. Es persistente, siempre tratando de desanimar a Gus y hacerle creer que no puede superar sus problemas. A menudo, la sombra susurra palabras de desaliento, aunque no de forma audible, sino a través de su presencia intimidante. La sombra malvada aprovecha los momentos de debilidad de Gus, sembrando más inseguridad y miedo en su mente.



*Fig. 35.
Ilustración
de la
sombra
malvada*

Gustos:

Aunque no tiene gustos en el sentido tradicional, “disfruta” de los momentos en que Gus se siente más vulnerable y derrotado. Se “alimenta” de su ansiedad y sus errores, creciendo más grande cada vez que Gus se da por vencido o se siente incapaz. A la sombra le “gusta” ver a Gus dudar de sí mismo y alejarse de las actividades que disfruta debido a la falta de confianza. En este sentido, la sombra prospera en la negatividad y el desaliento, y su “objetivo” parece ser mantener a Gus atrapado en un ciclo de frustración y autocrítica.

personajes

SECUNDARIOS:

madre de gus

Aspecto físico:

La madre de Gus tiene 49 años y mide 1,59. Tiene el pelo castaño, corto y rizado, y un tono de piel claro. Tiene los ojos marrón oscuro y en ocasiones específicas lleva gafas (para leer, trabajar en el ordenador...). Siempre va vestida con colores veraniegos, como el rosa, el rojo o el morado. Suele llevar vestidos con estampados de flores y bolsos de colores con una joyería y accesorios disimulados pero elegantes. Es médica, así que en el trabajo siempre lleva una bata larga blanca.



Fig. 36. Ilustración de la madre de Gus



37



38



39



40



41



42



43



44

*Fig. 37. Emocionada
Fig. 38. Preocupada
Fig. 39. Enfadada
Fig. 40. Asustada
Fig. 41. Feliz
Fig. 42. Triste
Fig. 43. Frustrada
Fig. 44. Enamorada*

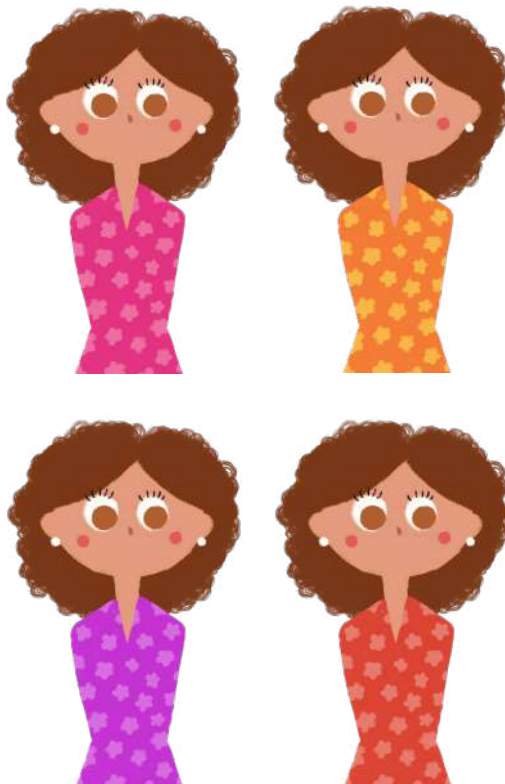
Contexto:

Es andaluza, más específicamente de Córdoba. Tiene dos hermanos, una hermana mayor y un hermano pequeño. Está casada con Alonso, con el cual tiene cinco hijos, el último de ellos siendo Gus, el cual es adoptado. Trabaja como médico reumatóloga en un hospital y en casa como madre.



*Fig. 45.
Vestimenta
principal*

Fig. 46. Paleta de color de la madre de Gus



Psicología:

Es una mujer resiliente, empática y organizada. Maneja altos niveles de estrés con fortaleza y ha desarrollado una capacidad notable para adaptarse a situaciones cambiantes. Es comprensiva y muestra una profunda empatía hacia Gus, manejando sus necesidades emocionales y psicológicas con paciencia y cariño. Es muy organizada, gestionando el tiempo y las rutinas diarias de manera eficiente. Está muy involucrada en la educación de Gus, colaborando con maestros y terapeutas, y utiliza técnicas de refuerzo positivo para motivarlo. A pesar de los desafíos, mantiene una actitud persistente y sabe la importancia del autocuidado para estar emocionalmente disponible para sus hijos. Es creativa en la búsqueda de soluciones, flexible en sus estrategias de crianza y cuenta con una red de apoyo sólida. Equilibra disciplina y cariño, enfocándose en las fortalezas de Gus para construir su autoestima y actitud positiva.

Gustos:

Las cosas que más le gustan son su perrita Nala, hacer senderismo, la música y el teatro, y sobre todo la figura de Isabel La Católica. Se está convirtiendo en una experta en esa época de la historia de España de tanto leer todo lo relacionado con la reina católica. Además, es una gran cocinera, aunque tiene poco tiempo, pero le gusta la buena comida y un buen vino o una cerveza bien fría. Su momento de relax favorito es tumbarse en el porche de casa a ver alguna serie o leer algún libro de historia y quedarse dormida.w

padre de gus

Aspecto físico:

Tiene 50 años y mide 1,85. Tiene pelo castaño oscuro y corto y un tono de piel claro, pero algo más moreno que él de Cristina. Siempre lleva gafas, y va alternando el color y la forma de estas. Habitualmente va vestido muy formal, pero aun así colorido, pues suele llevar camisas y corbatas con todo tipo de estampados y colores. También es médico, por lo cual en el trabajo también lleva una bata larga blanca.



Fig. 47. Ilustración del padre de Gus



48



49



50



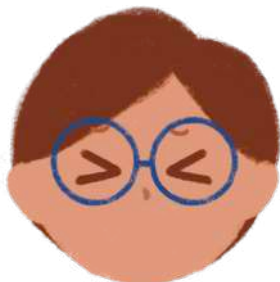
51



52



53



54



55

- Fig. 48. Emocionado*
- Fig. 49. Preocupado*
- Fig. 50. Enfadado*
- Fig. 51. Asustado*
- Fig. 52. Feliz*
- Fig. 53. Triste*
- Fig. 54. Frustrado*
- Fig. 55. Enamorado*

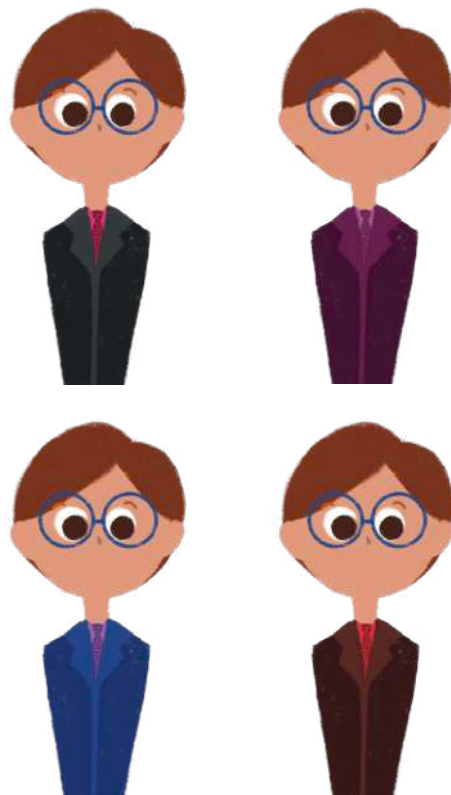
Contexto:

Es andaluz, más específicamente de Cádiz. Es hijo único. Está casado con Cristina, con la cual tiene cinco hijos, el último de ellos siendo Gus. Trabaja como médico de emergencias y como profesor de medicina en la UFV, y en casa como padre y chófer de sus hijos.



*Fig. 56.
Vestimenta
principal*

Fig. 57. Paleta de color del padre de Gus



Psicología:

Es una persona resiliente y adaptable, capaz de manejar el estrés y los desafíos diarios con una actitud positiva. Su sentido del humor es una herramienta esencial para aliviar tensiones y crear un ambiente hogareño alegre y relajado. Es comprensivo, mostrando paciencia y cariño hacia Gus y sus otros hijos. Sabe cuándo usar el humor para desviar situaciones tensas y cuándo ser serio y comprensivo, lo que le permite conectar emocionalmente con sus hijos y brindarles apoyo. Es extremadamente organizado, contribuye al manejo de las rutinas familiares, apoyando a Cristina en la distribución de responsabilidades. Su enfoque positivo y su habilidad para ver el lado bueno de las cosas ayudan a mantener una perspectiva optimista en el hogar. Es un motivador natural, utilizando el humor para motivar a Gus y a sus hermanos, reforzando comportamientos positivos y ayudándoles a superar los desafíos con una sonrisa. Su actitud relajada y optimista es fundamental para construir un ambiente familiar saludable y cohesionado.

Gustos:

Las cosas que más le gustan son su perrita Nala, hacer senderismo, la música y el teatro, y sobre todo la figura de Isabel La Católica. Se está convirtiendo en una experta en esa época de la historia de España de tanto leer todo lo relacionado con la reina católica. Además, es una gran cocinera, aunque tiene poco tiempo, pero le gusta la buena comida y un buen vino o una cerveza bien fría. Su momento de relax favorito es tumbarse en el porche de casa a ver alguna serie o leer algún libro de historia y quedarse dormida.

alba hermana de gus

Aspecto físico:

Alba tiene 21 años y mide 1,57. Es rubia de pelo largo y liso, que a menudo lleva suelto o se hace algún peinado original. Sus ojos son grandes y marrones, y lleva gafas, aunque generalmente se pone lentillas. Alba es bajita para su edad, lo que contrasta con su presencia energética y vibrante. Su estilo de vestir es juvenil y cómodo, a menudo llevando camisetas cortas coloridas, jeans y zapatillas deportivas.



Fig. 58. Ilustración de Alba



59



60



61



62



63



64



65



66

*Fig. 59. Emocionada
Fig. 60. Preocupada
Fig. 61. Enfadada
Fig. 62. Asustada
Fig. 63. Feliz
Fig. 64. Triste
Fig. 65. Frustrada
Fig. 66. Enamorada*

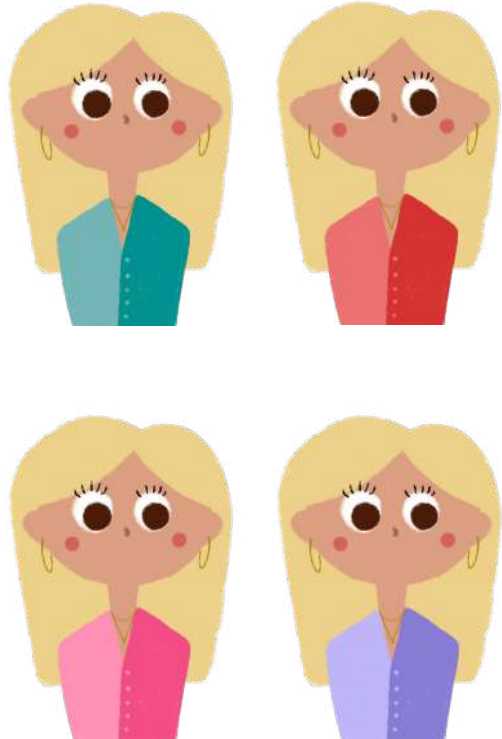
Contexto:

Es la hermana mayor de Gus y juega un papel fundamental en su vida diaria. Ella asume responsabilidades adicionales para ayudar a sus padres con Gus, mostrando una madurez y un sentido de la responsabilidad notables para su edad. Alba estudia en la universidad Bellas Artes y Diseño, ya está en su último año. A menudo, después de sus propias clases, dedica tiempo a ayudar a Gus con sus deberes y a jugar con él, buscando maneras de apoyarlo en sus momentos difíciles.



*Fig. 67.
Vestimenta
principal*

Fig. 68. Paleta de color de Alba



Psicología:

Es cariñosa, paciente y protectora con Gus. Aunque a veces puede sentirse frustrada por la atención adicional que Gus requiere, entiende y acepta la importancia de su rol en la familia. Es empática y tiene una profunda comprensión de los desafíos que enfrenta su hermano debido a su TDAH. Alba es una persona optimista y resiliente, siempre buscando maneras de animar a Gus y ayudarlo a mantenerse positivo. Le encanta aprender y a menudo busca información sobre el TDAH para poder ayudar mejor a su hermano.

Gustos:

Alba tiene muchos intereses y pasatiempos. Le encantan las películas, especialmente de misterio y las clásicas, y a menudo comparte estas historias con Gus, usando el cine como una manera de conectar con él. Disfruta de la música y toca la guitarra, a veces enseñándole a Gus algunas canciones sencillas. También es muy creativa y le gusta dibujar y pintar, actividades que a menudo realiza junto a su hermano para ayudarlo a relajarse y enfocarse. Alba también valora pasar tiempo con sus amigos, aunque siempre hace un esfuerzo consciente para equilibrar su vida social con sus responsabilidades familiares.

irene hermana de gus

Aspecto físico:

Irene tiene 20 años y mide 1,65. Tiene el pelo castaño claro que lleva suelto, dejando ver sus suaves ondas naturales. Sus ojos marrones, grandes y expresivos. De estatura media, Irene tiene un estilo casual pero chic, optando por ropa cómoda y moderna que refleja su personalidad vivaz.



Fig. 69. Ilustración de Irene



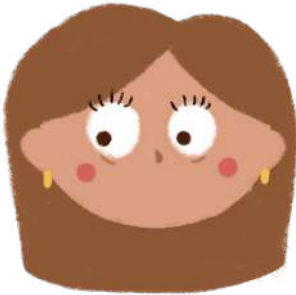
70



71



72



73



74



75



76



77

- Fig. 70. Emocionada*
- Fig. 71. Preocupada*
- Fig. 72. Enfadada*
- Fig. 73. Asustada*
- Fig. 74. Feliz*
- Fig. 75. Triste*
- Fig. 76. Frustrada*
- Fig. 77. Enamorada*

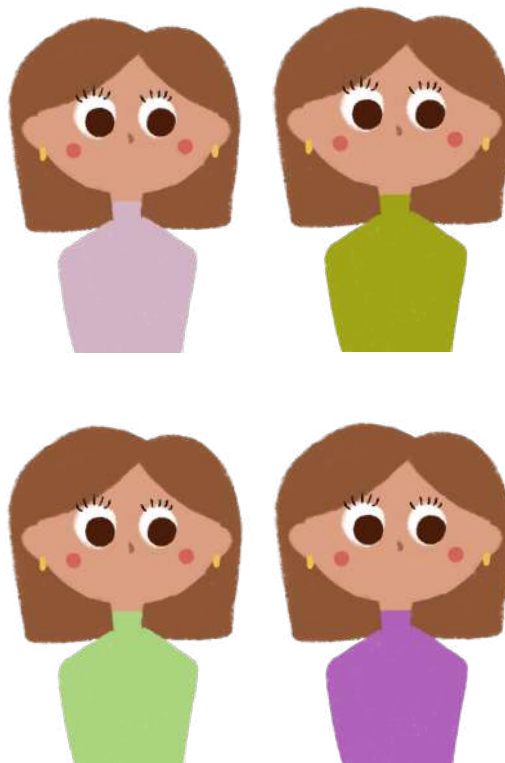
Contexto:

Irene es la segunda de la familia. Es una estudiante universitaria que vive en casa con su familia mientras cursa sus estudios de relaciones internacionales. Aunque tiene una agenda ocupada, siempre encuentra tiempo para estar con Gus, ayudándolo con sus tareas y actividades cotidianas. Irene tiene una relación cercana con toda la familia, actuando a menudo como un mediador y fuente de apoyo emocional.



*Fig. 78.
Vestimenta
principal*

Fig. 79. Paleta de color de Irene



Psicología:

Siempre encuentra formas innovadoras de interactuar con Gus, utilizando su creatividad para ayudar a calmarlo y mantenerlo entretenido. Es emocionalmente inteligente y muestra una gran capacidad para comprender y apoyar las necesidades emocionales de sus hermanos. Su sentido del humor y su enfoque positivo ayudan a aliviar tensiones en el hogar.

Gustos:

A Irene le encanta leer, especialmente libros sobre historia y amor, que le ayudan en su carrera y en su vida personal. Disfruta de la música y a veces ayuda para relajar a Gus o simplemente para divertirse juntos. Le gusta pasar tiempo con sus amigos y salir a explorar la ciudad, aunque siempre vuelve a casa con historias y experiencias para compartir con su familia.

alonso hermano de gus

Aspecto físico:

Alonso tiene 18 años y mide 1,81. Es muy alto y delgado, con una figura atlética que refleja su amor por el deporte. Su cabello es castaño oscuro y lo lleva corto, mientras que sus ojos son de un tono marrón profundo. Su estilo de vestir es casual y deportivo, a menudo con camisetas de sus equipos de fútbol favoritos y jeans cómodos.

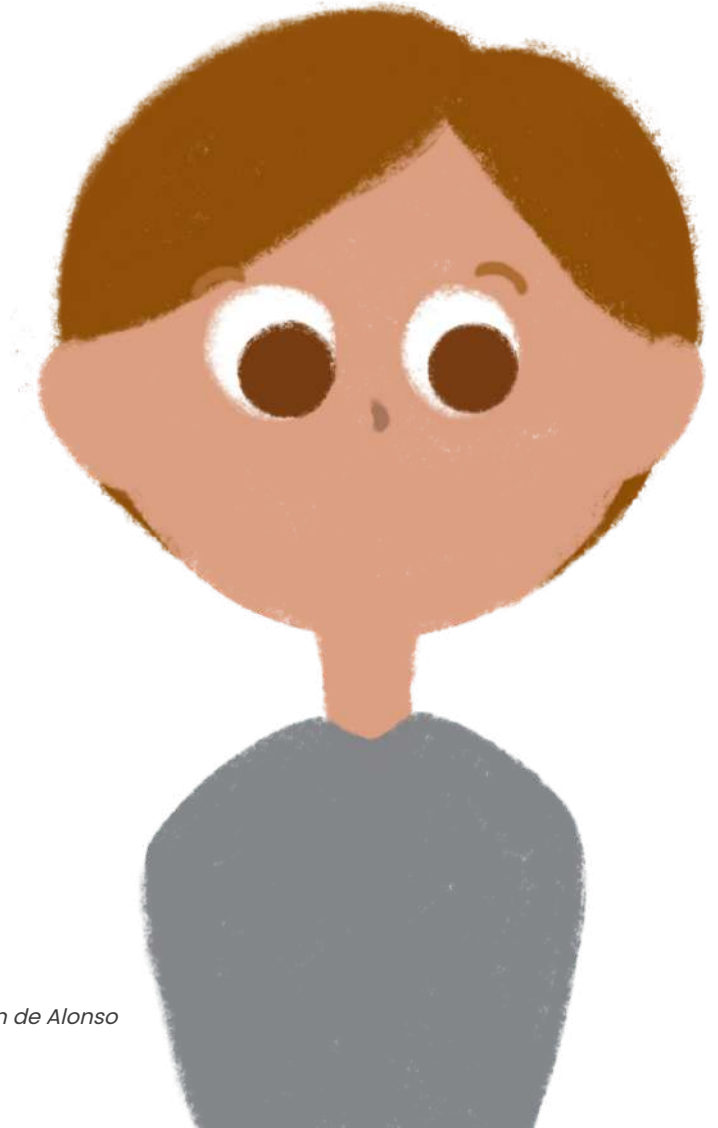
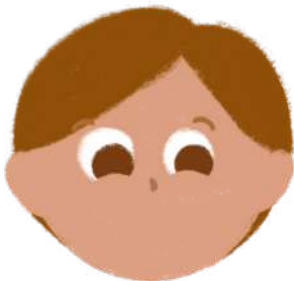
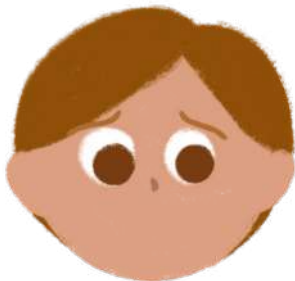


Fig. 80. Ilustración de Alonso



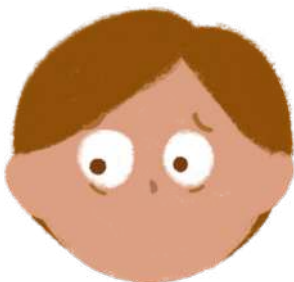
81



82



83



84



85



86



87

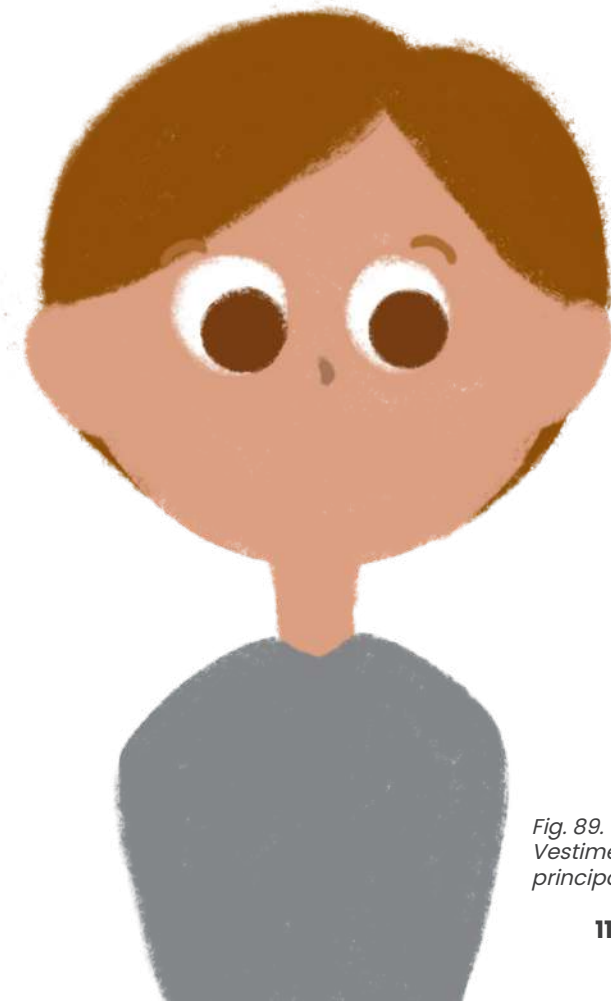


88

*Fig. 81. Emocionado
Fig. 82. Preocupado
Fig. 83. Enfadado
Fig. 84. Asustado
Fig. 85. Feliz
Fig. 86. Triste
Fig. 87. Frustrado
Fig. 88. Enamorado*

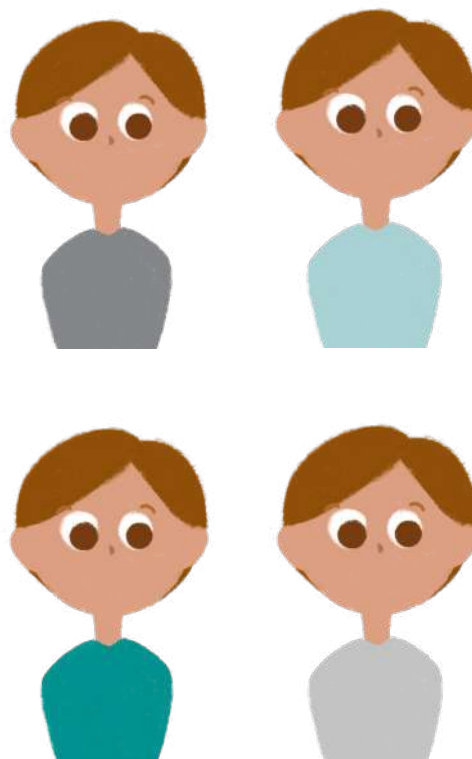
Contexto:

Alonso es el tercer hermano y está en su último año de secundaria. Se prepara para ingresar a la universidad, donde quiere estudiar ingeniería mecánica. Aunque tiene una vida ocupada con sus estudios y entrenamientos de fútbol, siempre hace tiempo para su familia y especialmente para Gus. Alonso vive en casa con sus padres y hermanos, y mantiene una relación cercana con todos, aunque a veces su timidez le impide expresar completamente sus emociones.



*Fig. 89.
Vestimenta
principal*

Fig. 90. Paleta de color de Alonso



Psicología:

Es tímido, pero posee un excelente sentido del humor que utiliza para conectar con su familia y amigos. Es muy inteligente y tiene una mente analítica, lo que lo ayuda en sus estudios de ingeniería y en su interés por la Fórmula 1. Su pasión por el fútbol le ha enseñado disciplina y trabajo en equipo, cualidades que también aplica en su vida diaria. Aunque no siempre es el más expresivo, Alonso demuestra su cariño y apoyo a Gus a través de pequeñas acciones y su disposición a pasar tiempo con él, jugando fútbol o explicándole conceptos mecánicos de manera simple y divertida.

Gustos:

Le apasiona el fútbol y es un ávido seguidor de la Fórmula 1. Disfruta jugando al fútbol con sus amigos y viendo partidos en la televisión, apoyando fervientemente a su equipo favorito. La Fórmula 1 es otro de sus grandes intereses, y sueña con trabajar algún día en la industria automotriz como ingeniero mecánico. En su tiempo libre, Alonso también disfruta de construir y desmontar modelos a escala de coches y máquinas y jugando a la play. Le gusta escuchar música y tiene una playlist especial que lo motiva durante sus entrenamientos y estudios.

andrés hermano de gus

Aspecto físico:

Andrés tiene 15 años y mide 1,63. Es bajito pero muy fuerte y atlético. Tiene el pelo castaño claro, corto y siempre bien arreglado. Sus ojos son marrones claros y siempre están llenos de energía y determinación. Andrés prefiere vestir ropa deportiva, especialmente camisetas y pantalones cortos de fútbol, junto con zapatillas deportivas, lo que refleja su amor por el deporte y su estilo de vida activo.



Fig. 91. Ilustración de Andrés



92



93



94



95



96



97



98



99

*Fig. 92. Emocionado
Fig. 93. Preocupado
Fig. 94. Enfadado
Fig. 95. Asustado
Fig. 96. Feliz
Fig. 97. Triste
Fig. 98. Frustrado
Fig. 99. Enamorado*

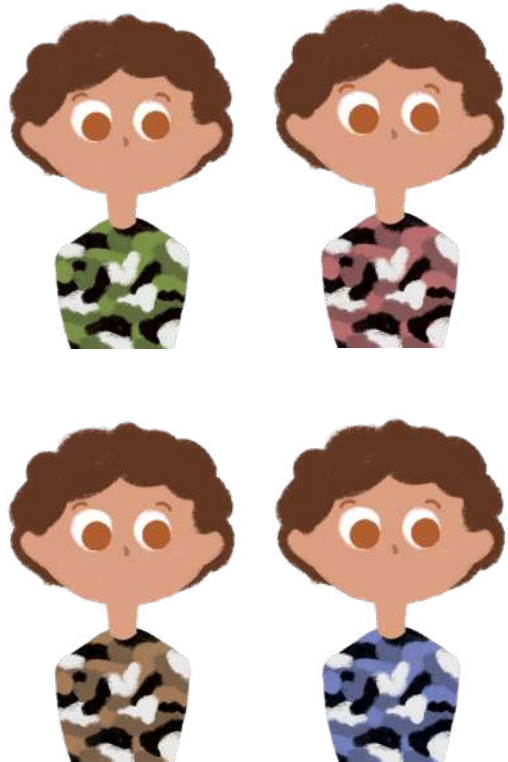
Contexto:

Andrés es el cuarto hermano, cursa la secundaria y sueña con convertirse en policía cuando sea mayor. Está muy involucrado en actividades deportivas, especialmente el fútbol, donde destaca por su energía y habilidades. Su interés por las fuerzas de seguridad como la policía y la guardia civil lo lleva a aprender todo lo que puede sobre estos temas, desde los procedimientos hasta la historia de estas instituciones. Andrés vive en casa con su familia y mantiene una relación cercana con todos sus hermanos, especialmente con Gus, a quien protege y apoya.



*Fig. 100.
Vestimenta
principal*

Fig. 101. Paleta de color de Andrés



Psicología:

Andrés es un joven valiente, decidido y con un fuerte sentido de la justicia. Su sueño de convertirse en policía está impulsado por su deseo de ayudar a los demás y proteger a su comunidad. Es disciplinado y trabaja duro para mantenerse en forma y aprender sobre su futura carrera. Aunque a veces puede ser impulsivo, Andrés tiene un corazón de oro y siempre está dispuesto a ayudar a sus amigos y familiares. Tiene un espíritu protector hacia Gus, mostrándole un apoyo incondicional y ayudándolo a navegar los desafíos de su TDAH con paciencia y comprensión.

Gustos:

A Andrés le encanta todo lo relacionado con el fútbol, y juega regularmente en el equipo de su colegio. Disfruta viendo partidos y analizando las tácticas y estrategias de los equipos profesionales. Además, tiene una fascinación por las fuerzas de seguridad, coleccionando insignias, leyendo libros y viendo documentales sobre la policía y la guardia civil. Su pasión por estos temas también se refleja en su participación en actividades comunitarias relacionadas, como programas juveniles de seguridad y defensa personal. Le gusta pasar tiempo al aire libre, ya sea jugando fútbol, haciendo ejercicio o explorando la naturaleza con su familia y amigos.

nala

Aspecto físico:

Nala es una adorable perrita labradora de 1 año, de pelaje dorado y brillante. Tiene ojos grandes y expresivos de color marrón oscuro, llenos de ternura y alegría. Sus orejas caen suavemente a los lados de su cara, y siempre están en movimiento, mostrando su constante curiosidad y atención. Su hocico es corto y redondeado, con una nariz negra y húmeda que olfatea todo a su alrededor. Nala tiene un cuerpo robusto y atlético, perfecto para correr y jugar, y una cola que nunca deja de menearse, mostrando su entusiasmo y felicidad.

Fig. 102. Ilustración de Nala





103



104



105



106



107



108



109



110

*Fig. 103. Emocionada
Fig. 104. Aburrida
Fig. 105. Enfadada
Fig. 106. Asustada
Fig. 107. Feliz
Fig. 108. Tranquila
Fig. 109. Frustrada
Fig. 110. Enamorada*

Contexto:

Nala es la fiel compañera de Gus y está siempre a su lado, brindándole apoyo y amor incondicional. Vive con Gus y su familia en una casa con un jardín grande, donde le encanta correr y explorar. Nala acompaña a Gus en muchas de sus actividades diarias: juega con él en el parque, se sienta a su lado mientras hace la tarea y duerme a los pies del sofá cuando Gus ve la televisión. Su presencia constante proporciona a Gus una fuente de consuelo y estabilidad, especialmente en los momentos en que su TDAH lo abruma.

Psicología:

Nala es una perrita inteligente, cariñosa y muy leal. Tiene una naturaleza calmada y paciente, lo que la hace especialmente adecuada para ayudar a Gus a manejar su TDAH. Nala parece entender intuitivamente cuando Gus está ansioso o frustrado, y responde con calma y afecto, colocando su cabeza en su regazo o acurrucándose a su lado. Es juguetona y disfruta de las actividades que le permiten estar cerca de Gus, ya sea jugando a buscar la pelota o simplemente descansando a su lado. La psicología de Nala es la de un animal sensible que tiene un fuerte vínculo emocional con su dueño, y su principal objetivo es verlo feliz y relajado.

Gustos:

A Nala le encanta jugar al aire libre, especialmente a buscar pelotas y palos. Disfruta de largos paseos por el parque y nadar en el río o la piscina. Es una gran fan de las golosinas para perros, y su comida favorita es el pollo. Le gusta estar cerca de Gus en todo momento y se emociona especialmente cuando él le presta atención. Nala también adora las caricias y los abrazos, y a menudo se tumba de espaldas pidiendo que le rasquen la barriga. Además, disfruta de los momentos tranquilos en familia, como acurrucarse junto a Gus mientras él lee o ve la televisión.

personajes

OTROS PERSONAJES:

profesora de Gus



*Fig. 112.
Ilustración de
Profesora
de Gus*

amigos de Gus



*Fig. 113.
Ilustración de
uno de las
amigos de Gus*

“gus y su sombra”

Este libro se basa en la historia real de Gus, el cual llama “sombra malvada” a sus pensamientos negativos, su autocrítica y su sentimiento de incapacidad, debido a que sufre de TDAH. Este fue el primer libro de la serie y se creó para mostrar la manera en la que Gus pone nombre a ese nerviosismo e incomprensión que sufren tantos niños al tener este trastorno. Ponerle un nombre a los síntomas del TDAH en los niños, como “sombra malvada,” puede tener numerosos beneficios tanto psicológicos como prácticos. Nombrar los síntomas como una entidad separada ayuda a los niños a entender que no son ellos el problema, sino la “sombra malvada.”

Esto puede reducir sentimientos de culpa y vergüenza, y los niños pueden sentir que tienen más control sobre sus acciones y comportamientos cuando estos se ven como algo externo que pueden combatir o manejar. Los niños pueden expresar más fácilmente cómo se sienten respecto a la “sombra malvada” en lugar de intentar describir síntomas complejos, y los padres y cuidadores pueden entender mejor y hablar sobre los comportamientos del niño sin hacer sentir al niño culpable o etiquetado negativamente.

Combatir a la “sombra malvada” puede convertirse en un juego o misión, lo que puede hacer que las estrategias de manejo y terapia sean más atractivas y menos amenazantes para los niños. Al “vencer” a la “sombra malvada” mediante el uso de técnicas y estrategias, los niños pueden recibir refuerzos positivos, mejorando su motivación y autoestima. Ver el TDAH como una “sombra malvada” que muchos otros niños también tienen que enfrentar puede ayudar a los niños a sentirse menos aislados y diferentes, y este enfoque puede fomentar una actitud más abierta y comprensiva hacia el TDAH en general.

Resumen del libro: *El libro cuenta la historia de Gus, un niño nervioso que vive en una casa llena de personas. Sus padres, sin saber cómo ayudarlo, incluso le compran un perrito para calmar sus nervios. Descubren que Gus tiene una “sombra malvada”, una metáfora de su TDAH, que lo hace difícil de controlar. Con el apoyo de su familia, Gus aprende a manejar su sombra mediante diversas estrategias como pintar círculos, hacerse la tortuga y, a veces, usando medicinas. Cuando Gus controla su sombra, todos en casa son más felices. El libro enfatiza que, con apoyo y estrategias adecuadas, Gus puede superar los desafíos del TDAH y alcanzar sus metas.*

GUIÓN:

“Este es Gus, Gus es un niño muy nervioso.

**Además, en su casa viven muuuuchas personas.
Sus padres a veces no entienden sus nervios y no saben qué hacer.**

¡Hasta le han comprado un perrito para ayudar con los nervios!

Hemos descubierto que Gus tiene una... sombra malvada.

Todos queremos a Gus, pero a nadie le gusta su sombra.

Gus tiene que aprender a controlar su sombra

Lo hace de muchas maneras: Pintando círculos en un papel. Haciendo el caparazón como una tortuga. ¡A veces hasta necesita medicinas!

Cuando Gus controla su sombra todos somos más felices.

Gus tiene un TDAH. Entre todos podemos ayudar a que Gus consiga todo lo que él quiera a pesar de su sombra.”

ESTRUCTURA NARRATIVA

1. Presentación del Personaje Principal

Propósito: Introducir a Gus y establecer su carácter nervioso y su entorno familiar.

Texto: "Este es Gus, Gus es un niño muy nervioso. Además, en su casa viven muuuuchas personas. Sus padres a veces no entienden sus nervios y no saben qué hacer."

Función narrativa: Crear una conexión inmediata con el lector al presentar a Gus y su ambiente familiar, estableciendo la base para su nerviosismo y los desafíos que enfrenta.

2. Búsqueda de Soluciones

Propósito: Mostrar los esfuerzos de la familia por ayudar a Gus a manejar sus nervios.

Texto: "¡Hasta le han comprado un perrito para ayudar con los nervios!"

Función narrativa: Resaltar el apoyo y las medidas que toma la familia para intentar aliviar la ansiedad de Gus, subrayando su amor y preocupación por él.

3. Introducción del Problema Principal

Propósito: Introducir la "sombra malvada" como una metáfora del TDAH de Gus.

Texto: "Hemos descubierto que Gus tiene una... sombra malvada. Todos queremos a Gus, pero a nadie le gusta su sombra."

Función narrativa: Crear un personaje simbólico (la sombra malvada) que representa los síntomas del TDAH, haciendo el problema tangible y reconocible para los lectores.

4. Desarrollo de Estrategias

Propósito: Mostrar las diversas estrategias que Gus utiliza para controlar su sombra.

Texto: "Gus tiene que aprender a controlar su sombra. Lo hace de muchas maneras: Pintando círculos en un papel. Haciendo el caparazón como una tortuga. ¡A veces hasta necesita medicinas!"

Función narrativa: Presentar métodos prácticos y variados que Gus usa para manejar su TDAH, educando a los lectores sobre posibles estrategias de manejo.

5. Impacto Positivo del Control

Propósito: Destacar los beneficios de controlar la sombra y cómo mejora la vida de Gus y su entorno.

Texto: "Cuando Gus controla su sombra todos somos más felices."

Función narrativa: Mostrar el impacto positivo del control del TDAH en la vida diaria de Gus y su familia, enfatizando la importancia de las estrategias de manejo.

6. Mensaje Final de Apoyo y Comunidad

Propósito: Enfatizar que el TDAH no define a Gus y que, con apoyo, puede alcanzar sus metas.

Texto: "Gus tiene un TDAH. Entre todos podemos ayudar a que Gus consiga todo lo que él quiera a pesar de su sombra."

Función narrativa: Concluir con un mensaje de esperanza y comunidad, subrayando la importancia del apoyo familiar y social para los niños con TDAH.

RESUMEN DE LA ESTRUCTURA NARRATIVA:

Presentación del Personaje Principal: Introduce a Gus y su nerviosismo en un entorno familiar concurrido.

Búsqueda de Soluciones: Describe los esfuerzos de la familia para ayudar a Gus, como comprarle un perrito.

Introducción del Problema Principal: Presenta la "sombra malvada" como una metáfora del TDAH.

Desarrollo de Estrategias: Muestra diversas técnicas que Gus utiliza para controlar su TDAH.

Impacto Positivo del Control: Destaca cómo el control del TDAH mejora la vida de Gus y su entorno.

Mensaje Final de Apoyo y Comunidad: Concluye con un mensaje de esperanza y la importancia del apoyo para que Gus alcance sus metas.

En el ANEXO 10 se encuentra el video del proceso de creación de "Gus y su sombra"

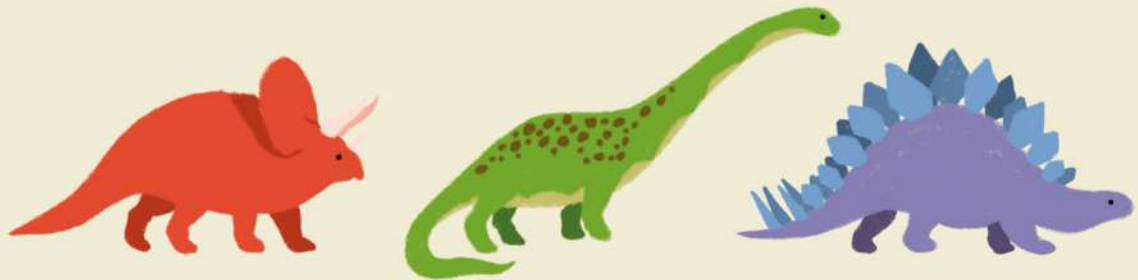
GUS y su SOMBRA



ALBA
MATEOS

GUS ES UN NIÑO MUUUY
NERVIOSO PORQUE TIENE
UNA SOMBRA MALVADA

¿QUÉ HARÁ PARA
CONTROLARLA?







PRIMERA EDICIÓN: MARZO 2023

EDICIÓN: ALBA MATEOS

© ALBA MATEOS, 2023 POR EL TEXTO
© ALBA MATEOS, 2023 POR LAS ILUSTRACIONES

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN, LA TRANSMISIÓN
TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO BAJO NINGUNA
FORMA NI POR NINGÚN MEDIO, ELECTRÓNICO NI
MECÁNICO SIN EL PERMISO ESCRITO DE LOS
TITULARES DEL *COPYRIGHT*

GUS y su
SOMBRA

ESTE ES

GUS



GUS ES UN
NIÑO MUY
NERVIOSO

ADEMÁS EN SU CASA VIVEN MUUUUCHAS PERSONAS

PAPÁ



MAMÁ



ALBA



ALON



IRENE



ANDRÉS



NALA



SUS PADRES A VECES NO
ENTIENDEN SUS NERVIOS Y NO
SABEN QUE HACER



¡HASTA LE HAN COMPRADO
UN PERRITO PARA
AYUDAR CON
LOS NERVIOS!



HEMOS DESCUBIERTO QUE GUS
TIENE UNA...

**SOMBRA
MALVADA**



TODOS QUEREMOS A GUS,
PERO A NADIE LE GUSTA
SU SOMBRA



GUS TIENE QUE
APRENDER A
CONTROLAR
SU SOMBRA

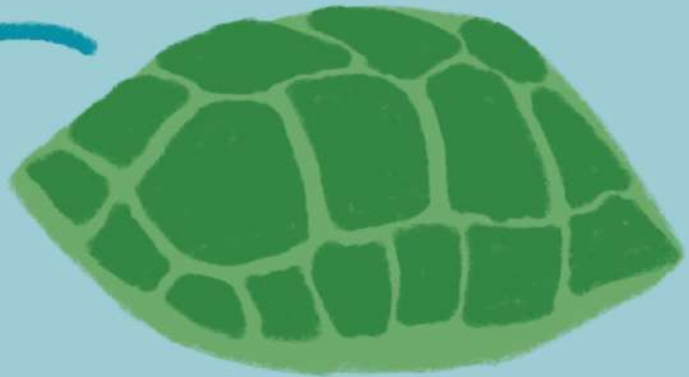


LO HACE DE
MUCHAS MANERAS:



PINTANDO CIRCULOS
EN UN PAPEL

HACIENDO EL
CAPARAZÓN COMO
UNA TORTUGA



¡A VECES HASTA
NECESITA MEDICINAS!

CUANDO GUS CONTROLA
SU SOMBRA TODOS
SOMOS MÁS FELICES.



GUS TIENE UN **TDAH**

ENTRE TODOS PODEMOS AYUDAR A QUE
GUS CONSIGA TODO LO QUE ÉL QUIERA
A PESAR DE SU SOMBRA



“gus y su sombra (school edition)”

A partir de “Gus y su sombra” y después de haber analizado los principales problemas que ocurren en relación con el TDAH en los niños, se realizó esta “School Edition” mostrando los desafíos en clase y como enfrenarlos desde un punto de vista escolar. El libro enfoca la historia de Gus, un niño con TDAH, en su entorno escolar. Muestra cómo Gus enfrenta dificultades para concentrarse en clase debido a su “Sombra Malvada”. Destaca la importancia del apoyo escolar cuando Gus habla con su maestra, quien crea un espacio especial en clase y proporciona pausas para que Gus se mueva y juegue. Gus aprende estrategias prácticas para manejar su TDAH, como técnicas de respiración y contar hasta diez. Al participar en un concurso de dibujo, Gus utiliza estos apoyos y estrategias para concentrarse, completar su dibujo y ganar el concurso. La historia subraya cómo un entorno escolar comprensivo y adaptado, junto con estrategias específicas y apoyo emocional, pueden ayudar a los niños con TDAH a prosperar académicamente y sentirse orgullosos de sus logros.

Resumen del libro: *Gus es un niño con TDAH, lo que a veces le dificulta concentrarse debido a una “Sombra Malvada” que lo distrae. Un día, su profesora anuncia un concurso de dibujos de dinosaurios, y Gus quiere participar, pero la Sombra Malvada lo interfiere. Gus decide hablar con su maestra, quien le ayuda a crear un espacio especial en clase y le enseña trucos para controlar las distracciones. Con el apoyo de su maestra y su familia, Gus aprende a manejar la Sombra y logra concentrarse en su dibujo. Finalmente, Gus gana el concurso de dinosaurios, demostrando que, con ayuda y estrategias adecuadas, puede superar sus desafíos y brillar en lo que se propone.*

GUIÓN:

“¡Hola! Este es Gus y tiene algo especial llamado TDAH, que significa Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. ¡Vaya, suena complicado! Pero en realidad, ¡es solo una parte de lo que me hace genial!.

Gus lo llama su sombra malvada y aparece para distraerle y ponerle nervioso. La sombra hace que Gus no pudiera concentrarse en clase y seguir las instrucciones. Pero no se rindió, ¡él era muy valiente!

Un día, su profesora anunció un concurso de dibujos dinosaurios en el cole. A Gus le encantan los dinosaurios, así que quería participar.

Pero la Sombra Malvada parecía más traviesa ese día. Cada vez que Gus intentaba concentrarse en su dibujo del dinosaurio, la sombra lo distraía con pensamientos de juegos y aventuras.

Entonces, Gus tuvo una idea brillante. Decidió hablar con su maestra sobre la Sombra. Le contó cómo la sombra hacía travesuras en su cabeza, haciendo que fuera complicado prestar atención en clase. La maestra escuchó con cariño y juntos idearon un plan.

Crearon un espacio especial para Gus en clase, con menos distracciones y más cosas que lo ayudarán a concentrarse. Además, la maestra le dio pequeñas pausas para moverse y jugar durante el día.

Gus también aprendió trucos divertidos para controlar a la Sombra, como respirar profundo y contar hasta diez cuando sentía que la sombra se acercaba.

Con el apoyo de su maestra, sus amigos y su familia, Gus encontró maneras creativas de desafiar a la Sombra. Poco a poco, la sombra malvada se volvió más pequeña y menos molesta.

Finalmente, llegó el día del concurso de dinosaurios. ¡Gus estaba listo! Se sentó en su espacio especial, respiró hondo y se concentró en su dibujo. Aunque la sombra intentó interrumpirlo, Gus usó sus trucos y mantuvo a la sombra a raya.

¡Y adivina qué! Gus creó un dibujo increíble que dejó a todos sin aliento. Ganó el concurso y se sintió muy orgulloso.

Descubrió que, aunque la Sombra podía ser molesta, con un poco de ayuda y sus propios trucos, podía vencerla y concentrarse en lo que realmente quería hacer.

Desde ese día, Gus supo que, aunque la Sombra Malvada podía aparecer de vez en cuando, él tenía el poder para controlarla y brillar en todo lo que hacía.”

ESTRUCTURA NARRATIVA

1. Introducción

Propósito: Presentar al protagonista y su condición especial.

Texto: “¡Hola! Este es Gus y tiene algo especial llamado TDAH, que significa Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. ¡Vaya, suena complicado! Pero en realidad, ¡es solo una parte de lo que me hace genial!”

Función narrativa: Establece el tono positivo y enérgico del libro, introduce a Gus y al concepto de TDAH.

2. Presentación del Conflicto

Propósito: Introducir el principal desafío de Gus, la “Sombra Malvada”.

Texto: “Gus lo llama su sombra malvada y aparece para distraerle y ponerle nervioso. La sombra hace que Gus no pudiera concentrarse en clase y seguir las instrucciones. Pero no se rindió, ¡él era muy valiente!”

Función narrativa: Crear empatía y conexión emocional con Gus al mostrar su lucha diaria con la distracción y la hiperactividad.

3. Incidente Incitador

Propósito: Iniciar la acción de la historia con un evento importante.

Texto: “Un día, su profesora anunció un concurso de dibujos de dinosaurios en el cole. A Gus le encantan los dinosaurios, así que quería participar.”

Función narrativa: Introducir un objetivo claro y atractivo para Gus (el concurso de dinosaurios), lo que genera interés y anticipación en la audiencia.

4. Aumento de la Tensión

Propósito: Mostrar cómo el conflicto interno de Gus se intensifica.

Texto: “Pero la Sombra Malvada parecía más traviesa ese día. Cada vez que Gus intentaba concentrarse en su dibujo del dinosaurio, la sombra lo distraía con pensamientos de juegos y aventuras.”

Función narrativa: Aumentar la tensión al mostrar las dificultades que enfrenta Gus, haciendo que la audiencia se preocupe por su éxito.

5. Clímax/Resolución Parcial

Propósito: Mostrar un punto de cambio significativo en la historia.

Texto: “Entonces, Gus tuvo una idea brillante. Decidió hablar con su maestra sobre la Sombra. Le contó cómo la sombra hacía travesuras en su cabeza, haciendo que fuera complicado prestar atención en clase. La maestra escuchó con cariño y juntos idearon un plan.”

Función narrativa: Introducir un momento crucial donde Gus toma una acción importante que cambia la dirección de la historia, demostrando iniciativa y coraje.

6. Desarrollo y Solución

Propósito: Mostrar cómo se implementa la solución y los efectos positivos.

Texto: “Crearon un espacio especial para Gus en clase, con menos distracciones y más cosas que lo ayudarán a concentrarse. Además, la maestra le dio pequeñas pausas para moverse y jugar durante el día.”

“Gus también aprendió trucos divertidos para controlar a la Sombra, como respirar profundo y contar hasta diez cuando sentía que la sombra se acercaba.”

Función narrativa: Demostrar que, con apoyo y estrategias adecuadas, Gus puede manejar su TDAH y superar sus desafíos.

7. Clímax Final

Propósito: Resolver el conflicto principal con un desenlace emocionante.

Texto: “Finalmente, llegó el día del concurso de dinosaurios. ¡Gus estaba listo! Se sentó en su espacio especial, respiró hondo y se concentró en su dibujo. Aunque la sombra intentó interrumpirlo, Gus usó sus trucos y mantuvo a la sombra a raya.”

Función narrativa: Culminar la historia en un momento de alta emoción y éxito, reforzando el mensaje de superación.

8. Desenlace

Propósito: Concluir la historia con una reflexión positiva y esperanzadora.

Texto: “¡Y adivina qué! Gus creó un dibujo increíble que dejó a todos sin aliento. Ganó el concurso y se sintió muy orgulloso.”

“Descubrió que, aunque la Sombra podía ser molesta, con un poco de ayuda y sus propios trucos, podía vencerla y concentrarse en lo que realmente quería hacer.”

Función narrativa: Reafirmar el tema de la historia de que, con apoyo y estrategias, se pueden superar los desafíos del TDAH. Cerrar la historia con una nota de éxito y orgullo.

9. Conclusión

Propósito: Dejar un mensaje final inspirador y esperanzador.

Texto: “Desde ese día, Gus supo que, aunque la Sombra Malvada podía aparecer de vez en cuando, él tenía el poder para controlarla y brillar en todo lo que hacía.”

Función narrativa: Dejar al lector con un mensaje positivo y motivador, reforzando la idea de empoderamiento y autosuficiencia.

RESUMEN DE LA ESTRUCTURA NARRATIVA:

Introducción: Presentación de Gus y su TDAH.

Presentación del conflicto: Introducción de la “Sombra Malvada”.

Incidente incitador: El anuncio del concurso de dinosaurios.

Aumento de la tensión: Gus lucha con las distracciones de la Sombra.

Clímax/Resolución parcial: Gus habla con su maestra y buscan soluciones.

Desarrollo y solución: Implementación de estrategias para ayudar a Gus.

Clímax final: Gus participa y se concentra en el concurso de dinosaurios.

Desenlace: Gus gana el concurso y se siente orgulloso.

Conclusión: Mensaje final sobre el control de la Sombra y el éxito personal.

En el ANEXO II se encuentra el video del proceso de creación de “Gus y su sombra (school edition)”



ALBA MATEOS

portada



GUS QUIERE PARTICIPAR EN EL
CONCURSO DE DIBUJOS DEL
COLEGIO.



¡PERO LA SOMBRA MALVADA
NO LE DEJA CONCENTRARSE!



¿QUÉ PODRÁ HACER?







PRIMERA EDICIÓN: MARZO 2024

EDICIÓN: ALBA MATEOS

© ALBA MATEOS, 2024 POR EL TEXTO
© ALBA MATEOS, 2024 POR LAS ILUSTRACIONES

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN, LA TRANSMISIÓN
TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO BAJO NINGUNA
FORMA NI POR NINGÚN MEDIO, ELECTRÓNICO NI
MECÁNICO SIN EL PERMISO ESCRITO DE LOS
TITULARES DEL *COPYRIGHT*

GUS y SU
SOMBRA

SCHOOL
EDITION



¡HOLA! ESTE ES
GUS →



GUS TIENE ALGO ESPECIAL
LLAMADO **TDAH** QUE

SIGNIFICA TRASTORNO POR
DÉFICIT DE ATENCIÓN CON
HIPERACTIVIDAD.

¡VAYA, SUENA COMPLICADO!
PERO EN REALIDAD, ¡ES SOLO
UNA PARTE DE LO QUE LE
HACE GENIAL!

GUS LO LLAMA SU


SOMBRA MALVADA

Y APARECE PARA DISTRAERLE
Y PONERLE NERVIOSO Y ASI
NO PUEDA CONCENTRARSE





UN DÍA, SU PROFESORA ANUNCIÓ UN CONCURSO DE DIBUJOS DE DINOSAURIOS EN EL COLE. YA GUS LE ENCANTAN LOS DINOSAURIOS! ASI QUE ESTABA MUY EMOCIONADO POR PARTICIPAR



PERO LA SOMBRA MALVADA
PARECIA MÁS TRAVIESA ESE DÍA.
CADA VEZ QUE GUS INTENTABA
CONCENTRARSE EN SU DIBUJO DEL
DINOSAURIO, LA SOMBRA LO
DISTRAÍA CON PENSAMIENTOS DE
JUEGOS Y AVENTURAS



ENTONCES, GUS TUVO UNA
IDEA BRILLANTE. DECIDIÓ
HABLAR CON SU MAESTRA
SOBRE LA SOMBRA. LE CONTÓ
CÓMO LA SOMBRA HACÍA
TRAVESURAS EN SU CABEZA,
HACIENDO QUE FUERA
COMPLICADO PRESTAR
ATENCIÓN EN CLASE. LA
MAESTRA ESCUCHÓ CON CARIÑO
Y JUNTOS IDEARON UN PLAN.

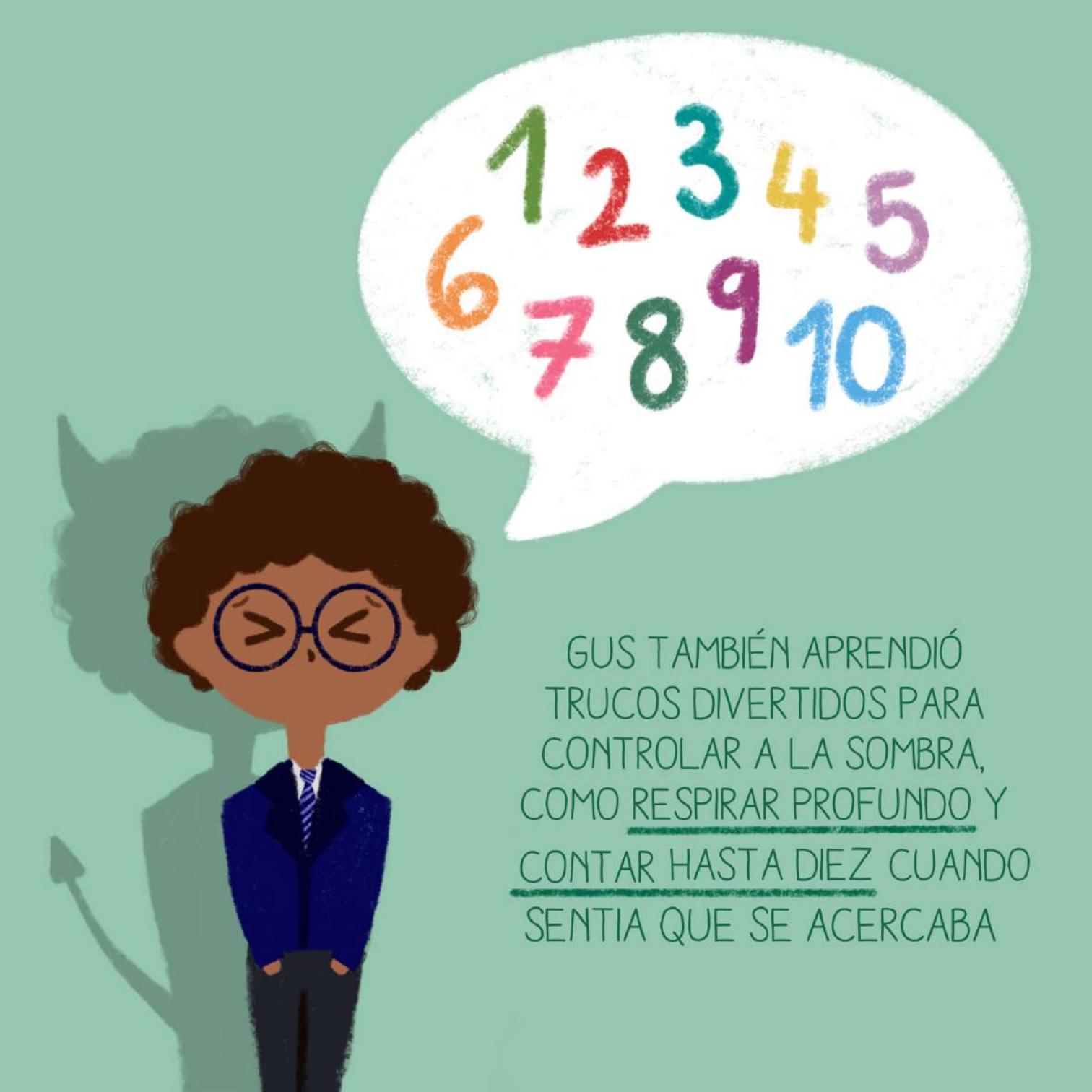


CREARON UN ESPACIO ESPECIAL PARA GUS EN CLASE, CON MENOS DISTRACCIONES Y MÁS COSAS QUE LO AYUDARÁN A CONCENTRARSE. ADEMÁS, SU PROFESORA LE DIO PEQUEÑAS PAUSAS PARA MOVERSE Y JUGAR DURANTE EL DÍA.



GUS





1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

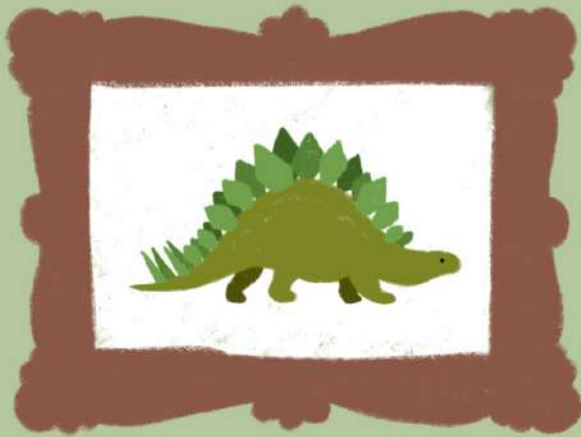
GUS TAMBIÉN APRENDIÓ
TRUCOS DIVERTIDOS PARA
CONTROLAR A LA SOMBRA,
COMO RESPIRAR PROFUNDO Y
CONTAR HASTA DIEZ CUANDO
SENTIA QUE SE ACERCABA

CON EL APOYO DE SU
MAESTRA, SUS AMIGOS Y
SU FAMILIA, GUS
ENCONTRÓ MANERAS
CREATIVAS DE DESAFIAR
A LA SOMBRA. POCO A
POCO, SE VOLVIÓ MÁS
PEQUEÑA Y MENOS
MOLESTA





FINALMENTE, LLEGÓ EL DÍA DEL CONCURSO DE DINOSAURIOS.
IGUS ESTABA LISTO! SE SENTÓ EN SU ESPACIO ESPECIAL,
RESPIRÓ HONDO Y SE CONCENTRÓ EN SU DIBUJO. AUNQUE LA
SOMBRA INTENTÓ INTERRUMPIRLO, GUS USÓ SUS TRUCOS Y
MANTUVO A LA SOMBRA A RAYA



DIBUJO DE GUS



¡Y ADIVINA QUÉ!

GUS CREÓ UN DIBUJO
INCREÍBLE QUE DEJÓ A
TODOS SIN ALIENTO. GANÓ
EL CONCURSO Y SE SINTIÓ
MUY ORGULLOSO.





DESCUBRIÓ QUE,
AUNQUE LA SOMBRA
PODÍA SER
MOLESTA, CON UN
POCO DE AYUDA Y
SUS PROPIOS
TRUCOS, PODÍA
VENCERLA Y
CONCENTRARSE EN
LO QUE REALMENTE
QUERÍA HACER

DESDE ESE DÍA, GUS SUPO QUE AUNQUE LA SOMBRA MALVADA
PODÍA APARECER DE VEZ EN CUANDO, ÉL TENÍA EL PODER PARA
CONTROLARLA Y BRILLAR EN TODO LO QUE HACÍA



“gus y su sombra (beach edition)”

Este libro tiene como objetivo principal normalizar las experiencias de los niños con TDAH, mostrando que es común sentirse perdido y nervioso cuando se sale de la rutina. A través de la historia de Gus, quien se siente abrumado cuando su rutina diaria se rompe durante las vacaciones en la playa, el libro busca que los niños se identifiquen y se sientan comprendidos. Gus experimenta la inquietud y dificultad para concentrarse en un entorno nuevo y desestructurado, reflejando cómo muchos niños con TDAH se sienten en situaciones similares.

Además, el libro promueve la identificación y empatía, mostrando que los sentimientos de nerviosismo y distracción son comunes y compartidos por otros. Esto ayuda a los niños a sentirse menos solos y más comprendidos. A lo largo de la historia, Gus aprende a crear su propia rutina flexible y a utilizar estrategias como la respiración profunda y el establecimiento de horarios para manejar su ansiedad. Al final, el libro ofrece estrategias prácticas para que los niños puedan aplicar en su vida diaria, demostrando que, con el apoyo adecuado y métodos creativos, es posible manejar los desafíos del TDAH y disfrutar de las vacaciones.

Resumen libro: *Gus se emociona por las vacaciones en la playa, pero se siente nervioso porque su rutina se rompe, lo que intensifica su TDAH. Al llegar, la falta de estructura lo abruma y su “sombra malvada” se hace más pesada, dificultando su concentración. Recordando el consejo de su mamá, Gus crea una rutina flexible para las comidas y descansos, lo que reduce su ansiedad. Usando estrategias como la respiración profunda, Gus logra disfrutar de sus vacaciones. Al final, aprende que puede manejar su TDAH y mantener el equilibrio incluso fuera de su rutina habitual.*

GUIÓN:

“Llegaron las vacaciones de verano, y Gus estaba emocionado por todas las aventuras que le esperaban. Pero también estaba un poco nervioso porque las vacaciones significaban que su rutina diaria se rompería, y eso podía ser un desafío para él y su sombra.

Gus y su familia se prepararon para ir de vacaciones a la playa. Prepararon sus maletas y se fueron a la playa. En el camino, Gus empezó a sentir que su sombra se hacía más grande y pesada.

Al llegar a la playa, todo era nuevo y emocionante para Gus. Pero pronto se dio cuenta de que no había una rutina clara como en casa. No había horarios para comer ni para dormir, y eso lo hizo sentir un poco perdido.

La sombra malvada empezó a molestarle. Lo hizo sentir más inquieto de lo normal, y fue más difícil concentrarse en las actividades que quería hacer.

Intentó construir castillos de arena, pero su mente se dispersaba. Intentó jugar con otros niños, pero se sentía abrumado por el ruido a su alrededor.

Entonces, Gus recordó algo importante que su mamá le había dicho: “Incluso en las vacaciones, podemos crear nuestra propia rutina”. Con eso en mente, decidió tomar el control y hacer algunas pequeñas cosas que lo ayudarían a sentirse mejor.

Cada mañana Gus tomaba unos minutos para respirar profundamente y hacer un plan. Decidió establecer horarios flexibles para comer y descansar, para que él y su sombra no se sintieran tan perdidos.

A medida que pasaban los días, Gus descubrió que, al mantener una pequeña rutina, su sombra se volvía más pequeña y se sentía más relajado.

Al final de las vacaciones, Gus regresó a casa con muchas historias emocionantes para contar. Aprendió que, aunque su sombra siempre estaría con él, podía aprender a convivir con ella y convertirla en su aliada.

Y así, Gus descubrió que las vacaciones no tienen por qué ser descontroladas, siempre y cuando encuentres tu propia forma de mantener el equilibrio, incluso cuando la sombra está cerca.”

ESTRUCTURA NARRATIVA

1. Introducción

Propósito: Presentar al protagonista, el contexto de las vacaciones de verano y el conflicto inicial.

Texto: "Llegaron las vacaciones de verano, y Gus estaba emocionado por todas las aventuras que le esperaban. Pero también estaba un poco nervioso porque las vacaciones significaban que su rutina diaria se rompería, y eso podía ser un desafío para él y su sombra."

Función narrativa: Establecer el tono de la historia y el conflicto inicial relacionado con la ruptura de la rutina diaria de Gus.

2. Preparativos y Viaje

Propósito: Mostrar la preparación para las vacaciones y el aumento del conflicto interno de Gus.

Texto: "Gus y su familia se prepararon para ir de vacaciones a la playa. Prepararon sus maletas y se fueron a la playa. En el camino, Gus empezó a sentir que su sombra se hacía más grande y pesada."

Función narrativa: Crear anticipación y mostrar cómo la sombra de Gus se intensifica con el cambio de rutina.

3. Llegada a la Playa y Nuevos Desafíos

Propósito: Describir el entorno nuevo y los desafíos que presenta la falta de rutina.

Texto: "Al llegar a la playa, todo era nuevo y emocionante para Gus. Pero pronto se dio cuenta de que no había una rutina clara como en casa. No había horarios para comer ni para dormir, y eso lo hizo sentir un poco perdido."

Función narrativa: Desarrollar el conflicto mostrando cómo la falta de estructura afecta a Gus emocional y mentalmente.

4. La Sombra Malvada se Manifiesta

Propósito: Mostrar cómo la sombra afecta negativamente las actividades de Gus.

Texto: "La sombra malvada empezó a molestarle. Lo hizo sentir más inquieto de lo normal, y fue más difícil concentrarse en las actividades que quería hacer. Intentó construir castillos de arena, pero su mente se dispersaba. Intentó jugar con otros niños, pero se sentía abrumado por el ruido a su alrededor."

Función narrativa: Aumentar la tensión al mostrar las dificultades específicas que enfrenta Gus debido a la sombra y la falta de rutina.

5. Recordando el Consejo de Mamá

Propósito: Introducir una posible solución al conflicto.

Texto: “Entonces, Gus recordó algo importante que su mamá le había dicho: ‘Incluso en las vacaciones, podemos crear nuestra propia rutina’. Con eso en mente, decidió tomar el control y hacer algunas pequeñas cosas que lo ayudarían a sentirse mejor.”

Función narrativa: Mostrar un punto de inflexión donde Gus toma la iniciativa para mejorar su situación, basándose en el consejo de su madre.

6. Creación de una Rutina Personal

Propósito: Describir la implementación de la solución y sus efectos positivos.

Texto: “Cada mañana Gus tomaba unos minutos para respirar profundamente y hacer un plan. Decidió establecer horarios flexibles para comer y descansar, para que él y su sombra no se sintieran tan perdidos. A medida que pasaban los días, Gus descubrió que, al mantener una pequeña rutina, su sombra se volvía más pequeña y se sentía más relajado.”

Función narrativa: Mostrar cómo la solución propuesta funciona, reduciendo la influencia negativa de la sombra y mejorando la experiencia de Gus durante las vacaciones.

7. Conclusión

Propósito: Concluir la historia con una reflexión positiva y un mensaje esperanzador.

Texto: “Al final de las vacaciones, Gus regresó a casa con muchas historias emocionantes para contar. Aprendió que, aunque su sombra siempre estaría con él, podía aprender a convivir con ella y convertirla en su aliada. Y así, Gus descubrió que las vacaciones no tienen por qué ser descontroladas, siempre y cuando encuentres tu propia forma de mantener el equilibrio, incluso cuando la sombra está cerca.”

Función narrativa: Cerrar la historia con una reflexión positiva, mostrando que, con estrategias adecuadas, Gus puede manejar su TDAH y disfrutar de sus experiencias.

RESUMEN DE LA ESTRUCTURA NARRATIVA:

Introducción: Presenta a Gus, su emoción y nerviosismo por las vacaciones.

Preparativos y Viaje: Muestra la anticipación y el inicio del conflicto interno.

Llegada a la Playa y Nuevos Desafíos: Desarrolla el conflicto con la falta de rutina.

La Sombra Malvada se Manifiesta: Incrementa la tensión mostrando dificultades específicas.

Recordando el Consejo de Mamá: Introduce una solución potencial.
Creación de una Rutina Personal: Desarrolla la implementación de la solución y sus efectos.

Conclusión: Cierra con una reflexión positiva y un mensaje esperanzador.

En el ANEXO 13 se encuentra el video del proceso de creación de "Gus y su sombra (beach edition)"

portada

GUS Y SU SOMBRA

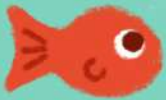
ALBA MATEOS

BEACH
EDITION



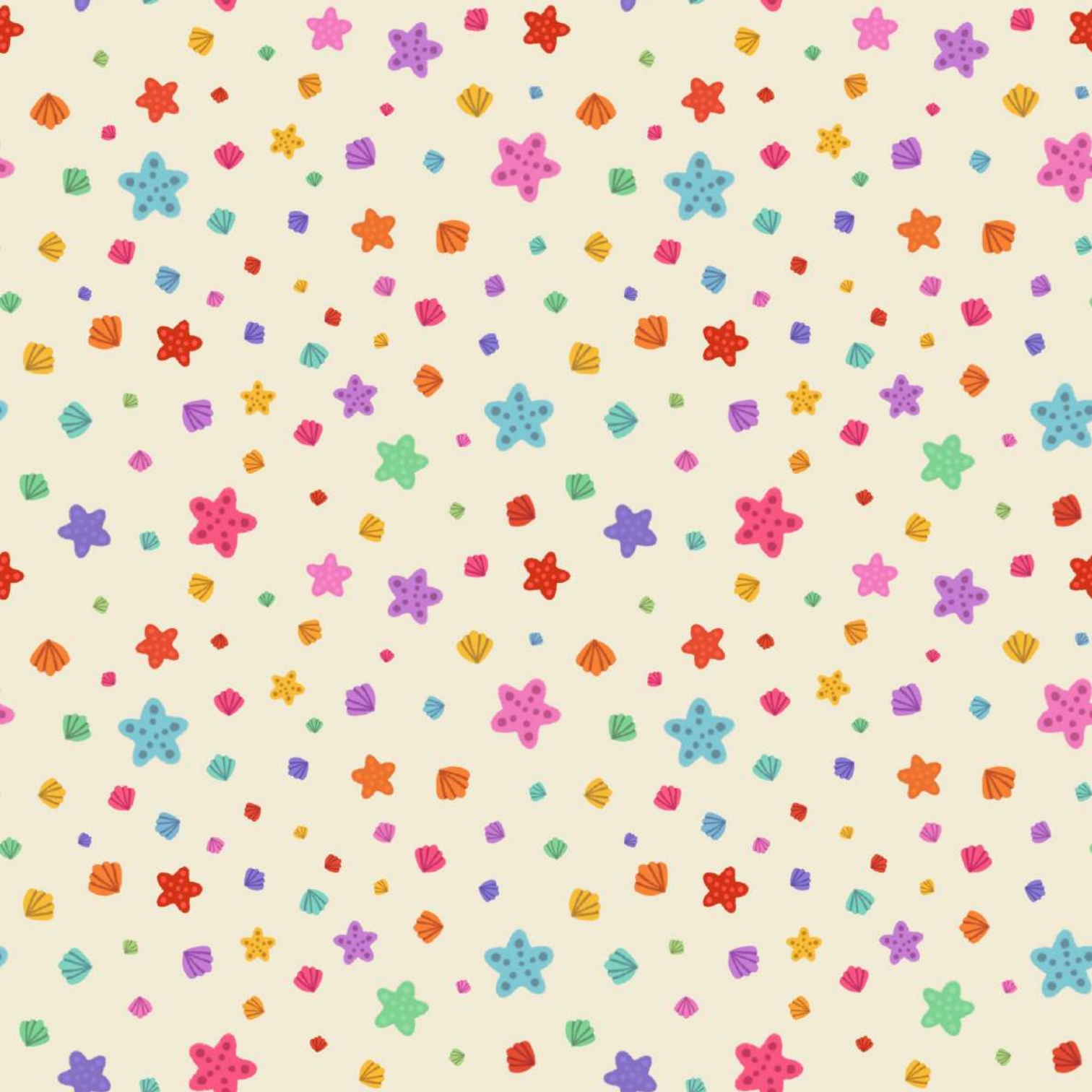
contraportada

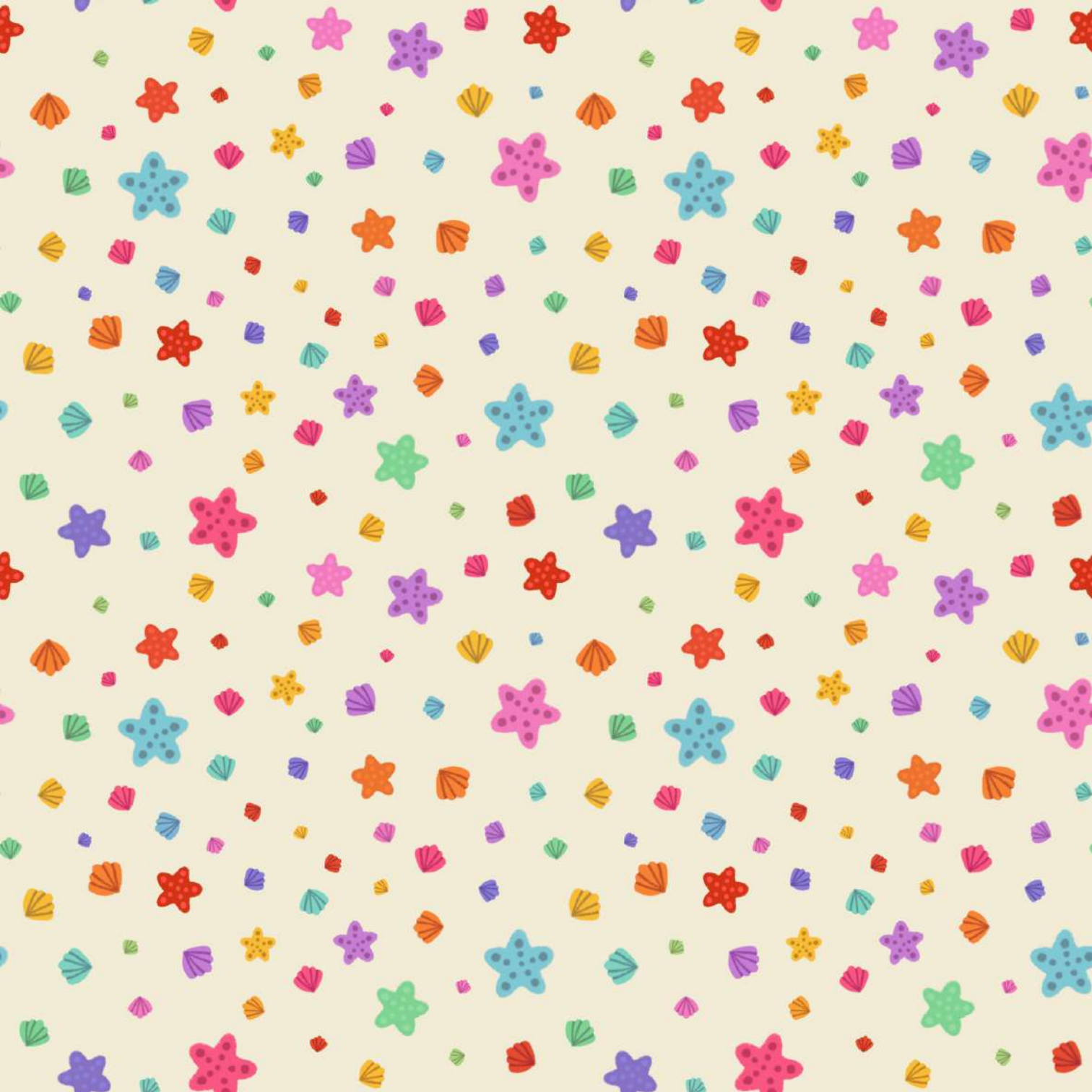
GUS ESTA MUY
EMOCIONADO POR LAS
VACACIONES.



PERO LA RUPTURA DE
SU RUTINA HACE QUE LA
SOMBRA MALVADA
APAREZCA...







GUS y SU
SOMBRA

BEACH EDITION



¡HOLA! ESTE ES

GUS



GUS TIENE ALGO ESPECIAL
LLAMADO **TDAH** QUE

SIGNIFICA TRASTORNO POR
DÉFICIT DE ATENCIÓN CON
HIPERACTIVIDAD.

¡VAYA, SUENA COMPLICADO!
PERO EN REALIDAD, ES
SOLO UNA PARTE DE LO
QUE LE HACE GENIAL!

GUS LO LLAMA SU

SOMBRA MALVADA

Y APARECE PARA
DISTRAERLE Y PONERLE
NERVIOSO Y ASI NO PUEDA
CONCENTRARSE



LLEGARON LAS VACACIONES DE
VERANO, Y GUS ESTABA
EMOCIONADO POR TODAS LAS
AVENTURAS QUE LE ESPERABAN.

PERO TAMBIÉN ESTABA UN POCO
NERVIOSO PORQUE LAS
VACACIONES SIGNIFICABAN QUE
SU RUTINA DIARIA SE ROMPERÍA,
Y ESO PODRÍA SER UN DESAFÍO
PARA ÉL Y SU SOMBRA.



GUS Y SU FAMILIA SE PREPARARON PARA IR DE VACACIONES. PREPARARON SUS MALETAS Y SE FUERON A LA PLAYA. EN EL CAMINO, GUS EMPEZÓ A SENTIR QUE SU SOMBRA SE HACÍA MÁS GRANDE Y PESADA.



AL LLEGAR A LA PLAYA, TODO ERA NUEVO Y EMOCIONANTE PARA GUS. PERO PRONTO SE DIO CUENTA DE QUE NO HABÍA RUTINA COMO EN CASA. NO HABÍA HORARIOS PARA COMER NI PARA DORMIR, Y ESO LO HIZO SENTIR UN POCO PERDIDO.



LA SOMBRA MALVADA
EMPEZÓ A MOLESTARLE. LO
HIZO SENTIR MÁS INQUIETO
DE LO NORMAL, Y FUE MAS
DIFÍCIL CONCENTRARSE EN
LAS ACTIVIDADES QUE
QUERÍA HACER.



INTENTÓ CONSTRUIR CASTILLOS DE
ARENA, PERO SU MENTE SE
DISPERSABA. INTENTÓ JUGAR CON
OTROS NIÑOS, PERO SE SENTÍA
ABRUMADO POR EL RUIDO A SU
ALREDEDOR.



ENTONCES, GUS RECORDÓ ALGO IMPORTANTE QUE SU MAMÁ LE HABÍA DICHO: "INCLUSO EN LAS VACACIONES, PODEMOS CREAR NUESTRA PROPIA RUTINA". CON ESO EN MENTE, DECIDIÓ TOMAR EL CONTROL Y HACER ALGUNAS PEQUEÑAS COSAS QUE LO AYUDARÍAN A SENTIRSE MEJOR.



9:00
AM



12:00
AM



15:00
PM

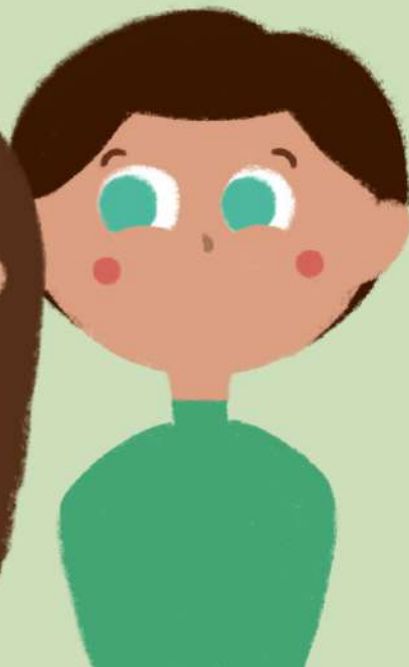
CADA MAÑANA GUS TOMABA UNOS
MINUTOS PARA RESPIRAR PROFUNDAMENTE
Y HACER UN PLAN. DECIDIÓ ESTABLECER
HORARIOS FLEXIBLES PARA COMER Y
DESCANSAR, PARA QUE ÉL Y SU SOMBRA
NO SE SINTIERAN TAN PERDIDOS

A MEDIDA QUE PASABAN LOS
DÍAS, GUS DESCUBRIÓ QUE AL
MANTENER UNA PEQUEÑA
RUTINA, SU SOMBRA SE VOLVÍA
MÁS PEQUEÑA Y SE SENTÍA
MÁS RELAJADO.





AL FINAL DE LAS
VACACIONES, GUS REGRESÓ
A CASA CON MUCHAS
HISTORIAS EMOCIONANTES
PARA CONTAR. AUNQUE SU
SOMBRA SIEMPRE ESTARÍA
CON ÉL, PODÍA APRENDER A
CONVIVIR CON ELLA Y
CONVERTIRLA EN SU ALIADA.



Y ASÍ, GUS DESCUBRIÓ QUE LAS VACACIONES NO TIENEN
POR QUÉ SER DESCONTROLADAS, SIEMPRE Y CUANDO
ENCUENTRES TU PROPIA FORMA DE MANTENER EL
EQUILIBRIO, INCLUSO CUANDO LA SOMBRA ESTÁ CERCA.



“como controlar la sombra”

Otro de los datos más importantes de la investigación es el hecho de las soluciones contra esta “sombra”, sin usar medicaciones. Este libro busca educar a los niños y sus familias sobre el TDAH de una manera comprensible y accesible, normalizar y validar las experiencias de quienes lo padecen, y proporcionar estrategias prácticas para manejar los síntomas. A través de la historia de Gus, se promueve la autoestima y la confianza al mostrar que es posible controlar el TDAH y tener éxito. También destaca la importancia del apoyo familiar y escolar en el manejo del TDAH y fomenta una visión positiva al mostrar que esta condición puede tener aspectos beneficiosos como la creatividad y la energía positiva.

Resumen del libro: *Gus, un niño con TDAH, comparte cómo maneja su “sombra malvada” que lo distrae y pone nervioso. Gus ofrece diversos trucos para controlar su TDAH, como respirar profundamente, usar colores brillantes para organizarse, moverse para liberar energía, hacerse la tortuga para calmarse, y dibujar círculos para enfocar sus pensamientos. También sugiere contar hasta diez, escuchar música relajante, tocar un objeto tranquilizador, crear un espacio de estudio especial y celebrar sus éxitos. A través de estos métodos, Gus muestra que, con estrategias adecuadas y apoyo, puede manejar su TDAH y sobresalir en lo que hace.*

GUIÓN:

“¡Hola! Mi nombre es Gus y tengo algo especial llamado TDAH, que significa Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. ¡Vaya, suena complicado! Pero en realidad, ¡es solo una parte de lo que me hace genial!.

Yo lo llamo mi sombra malvada y aparece para distraerme y ponerme nervioso.

A veces, mi cabeza parece estar en todas partes, ¡pero no te preocupes! Tengo algunos trucos bajo la manga para ayudarme a concentrarme y controlar mi Sombra. Quiero compartirlos contigo para que tú también puedas sentirte genial.

Truco 1: Respira Profundo

Cuando sientas que tu mente se está dispersando, como un montón de globos flotando en el aire, simplemente toma una respiración profunda. Respira muuuy despacio por la nariz y suéltalo suavemente por la boca. ¡Verás cómo te ayuda a tranquilizarte y a concentrarte mejor!

Truco 2: Usa Colores

¡Los colores son geniales! Cuando tengo que recordar algo importante, uso rotuladores de colores brillantes para resaltar la información clave. ¡Es como hacer que mi cerebro se sienta más feliz y organizado!

Truco 3: Movimiento Divertido A veces, ¡necesito moverme para concentrarme mejor! Puedo hacer pequeños ejercicios de estiramiento o incluso dar un paseo corto. ¡El movimiento me ayuda a liberar energía y a centrarme en la tarea que tengo entre manos!

Truco 4: Hacerse la Tortuga Cuando siento que mi mente está corriendo más rápido que un cohete espacial, me hago la tortuga. Me siento en mi silla, cierro los ojos y respiro lenta y profundamente. Imagino que soy una tortuga lenta y tranquila que se mueve con calma. ¡Es sorprendente cómo me ayuda a desacelerar y a enfocar!

Truco 5: Pintar Círculos en un Papel A veces, cuando mi mente está llena de pensamientos saltando de un lado a otro como conejos, cojo un papel y dibujo círculos. Pinto grandes círculos con colores brillantes y veo cómo se deslizan suavemente por la página. ¡Es como si mis pensamientos se calmaran y encontraran su lugar!

Truco 6: Contar Hasta 10 Cuando me siento muy nervioso o no puedo concentrarme, cierro los ojos y cuento hasta 10 lentamente. Uno, dos, tres... ¡hasta llegar a diez! Con cada número que cuento, siento cómo mi cuerpo se relaja y mi mente se aclara. ¡Es como un hechizo mágico para calmar mis pensamientos!

Truco 7: Escuchar Música Relajante Cuando me siento agitado o distraído, me pongo mis auriculares y escucho música relajante. Cierro los ojos y dejo que la música me lleve a un lugar tranquilo y sereno. ¡Es increíble cómo el poder de la música puede ayudarme a concentrarme y sentirme más calmado!

Truco 8: Tocar un Objeto Tranquilizador A veces, llevar un objeto pequeño y suave en el bolsillo puede ser reconfortante. Puede ser una piedra lisa, una concha marina o un peluche pequeño. Cuando me siento ansioso o distraído, saco mi objeto tranquilizador y lo acaricio suavemente. ¡Me ayuda a sentirme más seguro y centrado!

Truco 9: Crear un Espacio de Estudio Especial Tener un lugar especial dedicado al estudio puede hacer maravillas para concentrarme. Decorar mi espacio con cosas que me gustan, como pósters de mis personajes favoritos o luces de colores, hace que estudiar sea más divertido. ¡Es como mi propia cueva secreta donde puedo concentrarme y ser creativo!

Truco 10: ¡Celebra los Éxitos! Cuando logro concentrarme y completar una tarea, me doy un pequeño ¡sí! o ¡bien hecho! Todos los logros, grandes o pequeños, merecen ser celebrados. ¡Es una forma de motivarme para seguir adelante!

Recuerda, cada uno de nosotros es único y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. ¡Experimenta con estos trucos y descubre cuáles son los que mejor te ayudan a controlar tu TDAH y brillar como la estrella que eres!"

ESTRUCTURA NARRATIVA

1. Introducción

Propósito: Presentar al protagonista, Gus, y su condición de TDAH, explicándola de manera accesible y positiva.

Texto: “¡Hola! Mi nombre es Gus y tengo algo especial llamado TDAH, que significa Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. ¡Vaya, suena complicado! Pero en realidad, ¡es solo una parte de lo que me hace genial! Yo lo llamo mi sombra malvada y aparece para distraerme y ponerme nervioso.”

Función narrativa: Introducir al lector a Gus y su perspectiva del TDAH, estableciendo un tono positivo y amigable.

2. Descripción del Problema

Propósito: Describir los desafíos que enfrenta Gus debido a su TDAH, personificándolo como una “sombra malvada”.

Texto: “A veces, mi cabeza parece estar en todas partes, ¡pero no te preocupes! Tengo algunos trucos bajo la manga para ayudarme a concentrarme y controlar mi Sombra. Quiero compartírtelos contigo para que tú también puedas sentirte genial.”

Función narrativa: Crear empatía con el lector al explicar cómo el TDAH afecta la vida diaria de Gus y preparar el terreno para la introducción de las soluciones.

3. Trucos y Estrategias

Propósito: Ofrecer soluciones prácticas y accesibles que Gus utiliza para manejar su TDAH, presentadas como trucos divertidos y fáciles de seguir.

Texto:

Truco 1: Respira Profundo

Truco 2: Usa Colores

Truco 3: Movimiento Divertido

Truco 4: Hacerse la Tortuga

Truco 5: Pintar Círculos en un Papel

Truco 6: Contar Hasta 10

Truco 7: Escuchar Música Relajante

Truco 8: Tocar un Objeto Tranquilizador

Truco 9: Crear un Espacio de Estudio Especial

Truco 10: ¡Celebra los Éxitos!

Función narrativa: Proveer una serie de soluciones prácticas y accesibles para que los lectores con TDAH (o aquellos que conocen a alguien con TDAH) puedan probar y aplicar en su vida diaria. Cada truco se presenta de manera sencilla y atractiva, con explicaciones claras y ejemplos de cómo Gus los utiliza.

4. Conclusión

Propósito: Reforzar el mensaje positivo de que, aunque el TDAH puede presentar desafíos, hay muchas estrategias que pueden ayudar a manejarlo efectivamente.

Texto: "Recuerda, cada uno de nosotros es único y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro. ¡Experimenta con estos trucos y descubre cuáles son los que mejor te ayudan a controlar tu TDAH y brillar como la estrella que eres!"

Función narrativa: Concluir con un mensaje esperanzador y motivador, alentando a los lectores a experimentar con las estrategias y encontrar lo que mejor funciona para ellos. Refuerza la idea de que todos tienen el potencial de manejar sus desafíos y destacarse.

RESUMEN DE LA ESTRUCTURA NARRATIVA:

Introducción: Presenta a Gus y explica su TDAH de manera positiva.

Descripción del Problema: Describe cómo el TDAH afecta a Gus e introduce la idea de compartir trucos para manejarlo.

Trucos y Estrategias: Proporciona una lista de 10 trucos prácticos que Gus utiliza para manejar su TDAH.

Conclusión: Refuerza el mensaje de que cada persona puede encontrar sus propias estrategias efectivas para manejar el TDAH y brillar.

En el ANEXO 14 se encuentra el video del proceso de creación de "Como controlar la sombra"



COMO
CONTROLAR
LA SOMBRA

ALBA MATEOS

portada



A VECES ES COMPLICADO
CONTROLAR LA SOMBRA,

¡PERO NO TE PREOCUPES!

AQUI TE ENSEÑO TODOS MIS
TRUCOS PARA PODER
VENCERLA.





PRIMERA EDICIÓN: MARZO 2024

EDICIÓN: ALBA MATEOS

© ALBA MATEOS, 2024 POR EL TEXTO
© ALBA MATEOS, 2024 POR LAS ILUSTRACIONES

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN, LA TRANSMISIÓN
TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO BAJO NINGUNA
FORMA NI POR NINGÚN MEDIO, ELECTRÓNICO NI
MECÁNICO SIN EL PERMISO ESCRITO DE LOS
TITULARES DEL *COPYRIGHT*

COMO
CONTROLAR
LA SOMBRA



¡HOLA! MI NOMBRE ES

GUS



Y TENGO ALGO ESPECIAL
LLAMADO **TDAH** QUE

SIGNIFICA TRASTORNO POR DÉFICIT
DE ATENCIÓN CON
HIPERACTIVIDAD.

¡VAYA, SUENA COMPLICADO! PERO
EN REALIDAD, ¡ES SOLO UNA
PARTE DE LO QUE ME HACE
GENIAL!

YO LO LLAMO MI

SOMBRA MALVADA

Y APARECE PARA DISTRAERME
Y PONERME NERVIOSO.



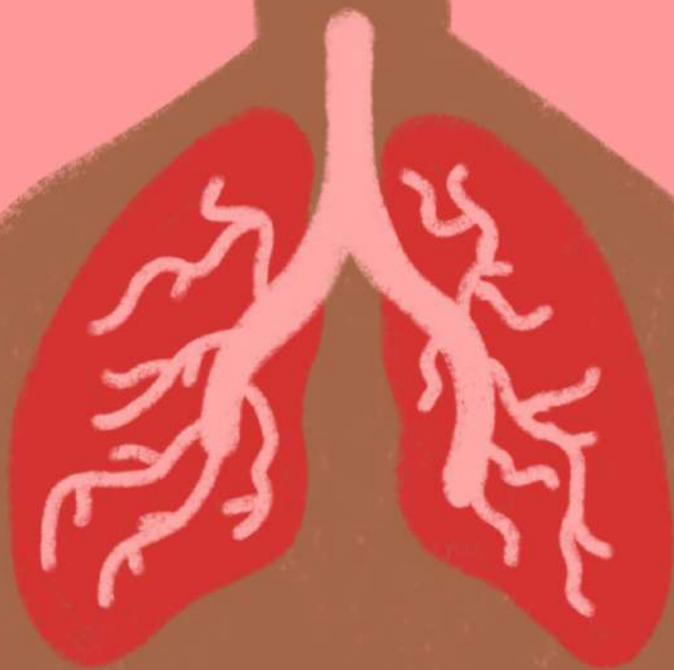
A VECES, MI CABEZA
PARECE ESTAR EN TODAS
PARTES, IPERO NO TE
PREOCUPESI TENGO
ALGUNOS TRUCOS BAJO
LA MANGA PARA
AYUDARME A
CONCENTRARME Y
CONTROLAR MI SÓMBRA.
QUIERO COMPARTIRLOS
CONTIGO PARA QUE TÚ
TAMBIÉN PUEDAS
SENTIRTE GENIAL.



RESPIRA PROFUNDO

TRUCO 1

CUANDO SIENTAS QUE TU MENTE SE ESTÁ DISPERSANDO, SIMPLEMENTE TOMA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA. RESPIRA MUUY DESPACIO POR LA NARIZ Y SUÉLTALO SUAVEMENTE POR LA BOCA. ¡VERÁS CÓMO TE AYUDA A TRANQUILIZARTE Y A CONCENTRARTE MEJOR!



LOS COLORES SON GENIALES! CUANDO TENGO QUE RECORDAR ALGO IMPORTANTE, USO ROTULADORES DE COLORES BRILLANTES PARA RESALTAR LA INFORMACIÓN CLAVE. ¡ES COMO HACER QUE MI CEREBRO SE SIENTA MÁS FELIZ Y ORGANIZADO!



TRUCO 2

USA COLORES

A VECES, INECESITO
MOVERME PARA
CONCENTRARME
MEJOR! PUEDO
HACER PEQUEÑOS
EJERCICIOS DE
ESTIRAMIENTO O
INCLUSO DAR UN
PASEO CON MI
PERRITA.

¡EL MOVIMIENTO ME
AYUDA A LIBERAR
ENERGÍA Y A
CENTRARME EN LA
TAREA QUE TENGO
ENTRE MANOS!



CUANDO SIENTO QUE MI MENTE ESTÁ CORRIENDO MÁS RÁPIDO
QUE UN COHETE ESPACIAL, ME HAGO LA TORTUGA.

ME SIENTO EN MI SILLA, CIERRO LOS OJOS Y RESPIRO
LENTA Y PROFUNDAMENTE. IMAGINO QUE SOY UNA
TORTUGA LENTA Y TRANQUILA
QUE SE MUEVE CON
CALMA.

TRUCO 4

HACER LA
TORTUGA

A stylized illustration of a green turtle swimming towards the left. The turtle has a large, dark green shell with the text 'HACER LA TORTUGA' written on it in white, bold, sans-serif capital letters. Above the shell, the text 'TRUCO 4' is written in a smaller, white, sans-serif font. The turtle's head is green with a large black eye and a white highlight. Its four legs are also green. The background is a light green color, and the bottom half of the image is filled with colorful, abstract shapes representing coral or seaweed in shades of purple, orange, yellow, and pink.

The background of the entire page is a light orange color, decorated with numerous overlapping circles of various colors including purple, blue, green, yellow, orange, and red. The circles are drawn with a thick, textured line, giving them a hand-drawn appearance. They are scattered across the page, with some overlapping each other.

TRUCO 5

HACER CIRCULOS

A VECES, CUANDO MI MENTE ESTÁ LLENA DE PENSAMIENTOS
SALTANDO DE UN LADO A OTRO COMO CONEJOS, COJO UN PAPEL Y
DIBUJO CÍRCULOS. PINTO GRANDES CÍRCULOS CON COLORES
BRILLANTES Y VEO CÓMO SE DESLIZAN SUAVEMENTE POR LA PÁGINA.

DES COMO SI MIS PENSAMIENTOS SE CALMARAN Y
ENCONTRARAN SU LUGAR!



TRUCO 6

CONTAR HASTA 10

CUANDO ME SIENTO MUY NERVIOSO O NO PUEDO CONCENTRARME, CIERRO LOS OJOS Y CUENTO HASTA 10 LENTAMENTE. UNO, DOS, TRES... ¡HASTA LLEGAR A DIEZ! CON CADA NÚMERO QUE CUENTO, SIENTO CÓMO MI CUERPO SE RELAJA Y MI MENTE SE ACLARA.

¡ES COMO UN HECHIZO MÁGICO PARA CALMAR MIS PENSAMIENTOS!

TRUCO 7

MUSICA RELAJANTE

CUANDO ME SIENTO AGITADO O DISTRAÍDO, ME PONGO MIS AURICULARES Y ESCUCHO MÚSICA RELAJANTE. CIERRO LOS OJOS Y DEJO QUE LA MÚSICA ME LLEVE A UN LUGAR TRANQUILO Y SERENO. ¡ES INCREÍBLE CÓMO EL PODER DE LA MÚSICA PUEDE AYUDARME A CONCENTRARME Y SENTIRME MÁS CALMADO!



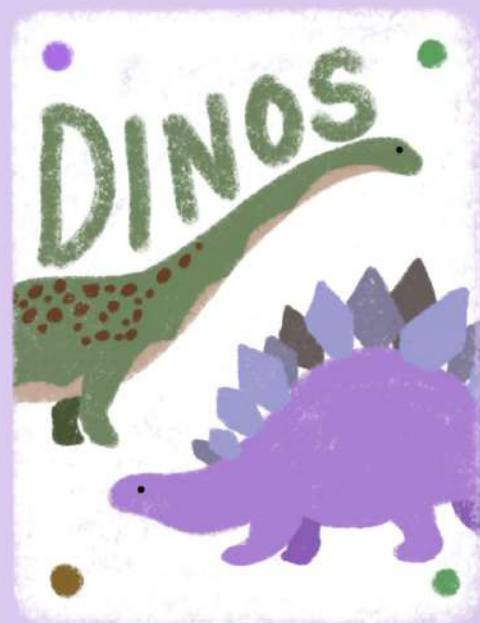


A VECES, LLEVAR UN OBJETO PEQUEÑO Y SUAVE EN EL BOLSILLO PUEDE SER RECONFORTANTE. PUEDE SER UNA PIEDRA LISA, UNA CONCHA MARINA O UN PELUCHE PEQUEÑO. CUANDO ME SIENTO ANSIOSO O DISTRAÍDO, SACO MI OBJETO TRANQUILIZADOR Y LO ACARICIO SUAVEMENTE. ¡ME AYUDA A SENTIRME MÁS SEGURO Y CENTRADO!

TRUCO 8 **OBJETO
TRANQUILIZADOR**

TENER UN LUGAR ESPECIAL DEDICADO AL ESTUDIO PUEDE HACER MARAVILLAS PARA CONCENTRARSE. DECORAR MI ESPACIO CON COSAS QUE ME GUSTAN, COMO PÓSTERS DE MIS PERSONAJES FAVORITOS O LUCES DE COLORES, HACE QUE ESTUDIAR SEA MÁS DIVERTIDO.

IES COMO MI PROPIA CUEVA SECRETA DONDE PUEDO CONCENTRARSE Y SER CREATIVO!



TRUCO 9

ESPACIO ESPECIAL



TRUCO 10

C E L E B R A

CUANDO LOGRO CONCENTRARME Y COMPLETAR UNA TAREA, ME DOY UN PEQUEÑO ¡SÍ! O ¡BIEN HECHO! TODOS LOS LOGROS, GRANDES O PEQUEÑOS, MERECE SER CELEBRADOS.

ES UNA FORMA DE MOTIVARME PARA SEGUIR ADELANTE!

RECUERDA, CADA UNO DE NOSOTROS ES ÚNICO Y LO QUE
FUNCIONA PARA UNO PUEDE NO FUNCIONAR PARA OTRO.

¡EXPERIMENTA CON ESTOS TRUCOS Y DESCUBRE CUÁLES
SON LOS QUE MEJOR TE AYUDAN A CONTROLAR TU TDAH
Y BRILLAR COMO LA ESTRELLA QUE ERES!



“¿sabes lo que es el TDAH?”

Otra de las bases fundamentales de este proyecto es la desinformación que hay sobre el TDAH, por lo que este libro se enfoca principalmente en explicar que es el TDAH como concepto general. Este libro tiene como objetivos principales normalizar las experiencias del TDAH, promoviendo la empatía y la comprensión entre los lectores. A través de metáforas y descripciones accesibles, busca que los niños con TDAH se sientan comprendidos y aceptados, al mismo tiempo que ayuda a otros niños, padres y educadores a comprender mejor los desafíos asociados con el trastorno. Además, busca empoderar a los niños con TDAH, recordándoles que sus diferencias son una parte natural de quiénes son y que pueden encontrar formas de brillar a pesar de los obstáculos. En resumen, el libro busca crear un espacio de comprensión, aceptación y apoyo para todos los involucrados en la vida de un niño con TDAH.

Resumen del libro: *El libro presenta el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) de manera positiva y accesible para los niños. Utilizando metáforas como una divertida montaña rusa, explica cómo las personas con TDAH tienen un cerebro súper activo que puede dificultar la concentración y la quietud, pero también los hace muy creativos y llenos de energía. Describe los desafíos comunes, como la dificultad para mantenerse quieto y seguir instrucciones, y enfatiza la importancia del apoyo de amigos, familiares y profesores. El libro concluye con un mensaje alentador de autoaceptación, recordando a los niños que el TDAH es solo una parte de ellos y que todos somos especiales y únicos en diferentes maneras.*

GUIÓN:

“¿Alguna vez has tenido tantas ideas emocionantes en tu cabeza que es difícil concentrarse en una sola cosa?

Bueno, algunas personas tienen un superpoder llamado TDAH. Significa ‘Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad’.

Es como tener un cerebro súper activo que a veces hace que sea difícil prestar atención o quedarse quieto.

Imagina que tu mente es como una divertida montaña rusa: ¡a veces va muy rápido!

Esto puede hacer que sea complicado enfocarse en una sola tarea, pero también puede hacer que seas muy creativo y lleno de energía.

Algunas personas con TDAH pueden tener dificultades para mantenerse quietas, seguir instrucciones o recordar cosas.

¡Pero no te preocupes!

Con la ayuda de amigos, familiares y profesores, ¡se pueden encontrar maneras geniales para hacer las cosas más fáciles y divertidas!

Recuerda, ¡el TDAH es solo una parte de ti y no te define! Todos somos especiales y únicos de diferentes maneras.

Lo importante es aprender a trabajar con nuestras habilidades y encontrar formas de brillar como las estrellas que somos.”

ESTRUCTURA NARRATIVA

1. Introducción al TDAH

Propósito: Introducir el concepto de TDAH de una manera positiva y accesible, comparándolo con un superpoder.

Texto: “¿Alguna vez has tenido tantas ideas emocionantes en tu cabeza que es difícil concentrarse en una sola cosa? Bueno, algunas personas tienen un superpoder llamado TDAH. Significa ‘Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad’.”
Función narrativa: Captar el interés y la curiosidad de los niños, desmitificando el TDAH y asociándolo con una habilidad especial.

2. Descripción del TDAH

Propósito: Explicar cómo se manifiesta el TDAH y sus efectos en la vida diaria de una manera comprensible.

Texto: “Es como tener un cerebro súper activo que a veces hace que sea difícil prestar atención o quedarse quieto. Imagina que tu mente es como una divertida montaña rusa: ¡a veces va muy rápido! Esto puede hacer que sea complicado enfocarse en una sola tarea, pero también puede hacer que seas muy creativo y lleno de energía.”
Función narrativa: Utilizar metáforas y comparaciones accesibles para que los niños puedan entender y relacionarse con los síntomas del TDAH.

3. Dificultades Comunes

Propósito: Describir los desafíos específicos que enfrentan las personas con TDAH para generar empatía y comprensión.

Texto: “Algunas personas con TDAH pueden tener dificultades para mantenerse quietas, seguir instrucciones o recordar cosas.”
Función narrativa: Crear un puente emocional con los lectores al explicar los retos comunes del TDAH, haciendo que los niños que lo padecen se sientan comprendidos y menos aislados.

4. Soluciones y Apoyo

Propósito: Proporcionar esperanza y ejemplos de apoyo, mostrando cómo amigos, familiares y profesores pueden ayudar.

Texto: “¡Pero no te preocupes! Con la ayuda de amigos, familiares y profesores, ¡se pueden encontrar maneras geniales para hacer las cosas más fáciles y divertidas!”

Función narrativa: Enfatizar el papel crucial del apoyo y la colaboración, mostrando que, con la ayuda adecuada, los desafíos del TDAH pueden ser manejados efectivamente.

5. Mensaje de Autoestima y Unicidad

Propósito: Reforzar la idea de que el TDAH no define a la persona y que cada uno es especial y único.

Texto: "Recuerda, ¡el TDAH es solo una parte de ti y no te define! Todos somos especiales y únicos de diferentes maneras. Lo importante es aprender a trabajar con nuestras habilidades y encontrar formas de brillar como las estrellas que somos."

Función narrativa: Concluir con un mensaje positivo sobre la autoaceptación y la valoración de las habilidades únicas de cada individuo, alentando a los niños a ver sus diferencias como fortalezas.

RESUMEN DE LA ESTRUCTURA NARRATIVA:

Introducción al TDAH: Presenta el TDAH como un superpoder, capturando la curiosidad y la imaginación de los niños.

Descripción del TDAH: Explica los síntomas del TDAH usando metáforas accesibles para los niños.

Dificultades Comunes: Describe los retos del TDAH, generando empatía y comprensión.

Soluciones y Apoyo: Ofrece ejemplos de apoyo y estrategias, mostrando que los desafíos pueden ser manejados con la ayuda adecuada.

Mensaje de Autoestima y Unicidad: Concluye con un mensaje positivo sobre la autoaceptación y la unicidad, animando a los niños a valorar sus propias habilidades y características especiales.

En el ANEXO 15 se encuentra el video del proceso de creación de "¿Sabes lo que es el TDAH?"

portada

¿SABES LO
QUE ES
EL
TDAH?

ALBA
MATEOS





contraportada

EL
TDAH
PUEDE SER
DIFÍCIL DE ENTENDER.
¡PERO NO PASA NADA!
AQUÍ ESTOY YO PARA EXPLICARLO



PRIMERA EDICIÓN: MARZO 2024

EDICIÓN: ALBA MATEOS

© ALBA MATEOS, 2024 POR EL TEXTO
© ALBA MATEOS, 2024 POR LAS ILUSTRACIONES

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN, LA TRANSMISIÓN
TOTAL O PARCIAL DE ESTE LIBRO BAJO NINGUNA
FORMA NI POR NINGÚN MEDIO, ELECTRÓNICO NI
MECÁNICO SIN EL PERMISO ESCRITO DE LOS
TITULARES DEL *COPYRIGHT*

¿SABES LO
QUE ES
EL
TDAH?



¿ALGUNA VEZ HAS
TENIDO TANTAS IDEAS
EMOCIONANTES EN TU
CABEZA QUE ES DIFÍCIL
CONCENTRARSE EN UNA
SOLA COSA?



BUENO, ALGUNAS PERSONAS
TIENEN UN SUPERPODER
LLAMADO **TDAH** SIGNIFICA
'TRASTORNO POR DÉFICIT DE
ATENCIÓN CON
HIPERACTIVIDAD'

ES COMO TENER UN CEREBRO SÚPER ACTIVO
QUE A VECES HACE QUE SEA DIFÍCIL
PRESTAR ATENCIÓN O QUEDARSE QUIETO



IMAGINA QUE
TU MENTE ES
COMO UNA
DIVERTIDA
MONTAÑA
RUSA

¡A VECES
VA MUY
RÁPIDO!





ESTO PUEDE HACER QUE
SEA COMPLICADO
CONCENTRARSE EN UNA
SOLA COSA,

PERO TAMBIÉN PUEDE
HACER QUE SEAS MUY
CREATIVO Y LLENO
DE ENERGÍA





ALGUNAS PERSONAS CON
TDAH PUEDEN TENER
DIFICULTADES PARA
MANTENERSE QUIETAS,
SEGUIR INSTRUCCIONES O
RECORDAR COSAS, ESTO ES
POR CULPA DE UNA
SOMBRA MALVADA



¡PERO NO TE
PREOCUPES!



CON LA AYUDA DE AMIGOS, FAMILIARES Y
PROFESORES,

¡SE PUEDEN ENCONTRAR MANERAS GENIALES PARA
HACER LAS COSAS MÁS FÁCILES Y DIVERTIDAS!



RECUERDA, EL
TDAH ES SOLO UNA
PARTE DE TI Y NO
TE DEFINE! TODOS
SOMOS ESPECIALES
Y ÚNICOS DE
DIFERENTES
MANERAS



LO IMPORTANTE
ES APRENDER A
TRABAJAR CON
NUESTRAS
HABILIDADES Y
ENCONTRAR FORMAS
DE BRILLAR COMO
LAS ESTRELLAS QUE
SOMOS



el armario mágico de gus

introducción

Se trata de una colección de moda infantil otoño - invierno dirigida a niños con especialidades, inspirada en los disfraces de Gus. Esta colección complementa a los libros ilustrados.

Gus desde de era muy pequeño ha adorado disfrazarse de todo tipo de cosas, distintos animales y profesiones o a veces personajes inventados en su cabeza. Los disfraces son una de las cosas más características suyas, todo el que conozca a Gus le ha visto disfrazado alguna vez. La colección es una serie de disfraces, estos son los más característicos de Gus, como un dinosaurio o un superhéroe, por lo que son muy variados pero en conjunto es una colección que conjuntamente cuadra.

Los disfraces estan diseñados a modo de “poncho” parra que así sea más fácil, tanto para los padres como para los niños, quitarse y ponerse el disfraz en cualquier ocasión. Pues los niños son muy aleatorios y cambian de opinión muy rápidamente, sobretodo si tienen algún tratorno cmo el TDAH, y este tipo de disfraz hace que lo puedan usar con su ropa normal debajo y se lo puedan quitar cuando quieran sin tener que cambiarse, lo que también facilita el trabajo de los padres. No solo eso si no que hace que a los niños con discapaciddes físicans, les sea mucho más sencillo ponerse el disfraz y quitarselo.

Esta collección no solo se dirige a niños con especialidades, se dirige a niños con un gran mundo imaginativo interior. Con niños que sueñan más allá de la realidad y que quieren ser reyes del universo, tiburones en el mar o los mejores superhéroes de la ciudad. La colección te invita a soñar y a querer ser más y a querer llegar a más.

*Fig. 114.
Moodboard*

*Fig. 115.
Moodboard*









carta de color

La elección de la paleta de colores para la colección de disfraces infantiles, se basa en una combinación estratégica de colores vibrantes y equilibrados que juntos crean una experiencia visualmente atractiva y emocionalmente estimulante para los niños. Los colores brillantes y variados, como el rojo, azul, amarillo y verde, captan la atención de los niños, manteniéndolos interesados y comprometidos, lo cual es esencial para captar el interés de los niños con TDAH. La combinación de colores cálidos y fríos crea un balance emocional que puede ayudar a regular los estados de ánimo de los niños, promoviendo sentimientos de felicidad, calma y seguridad, cruciales para su bienestar emocional. Además, una paleta diversa refleja la variedad y la inclusión, apoyando la idea de que cada niño es único y valioso, y reforzando temas de autoaceptación y respeto por las diferencias.

Los colores elegidos también aseguran que los elementos clave de los disfraces sean fácilmente identificables y atractivos, facilitando la interacción de los niños con los disfraces. Esta claridad visual es especialmente importante para niños con TDAH, quienes pueden beneficiarse de señales visuales claras y bien definidas. Al alinear la paleta de colores de los disfraces con la de los libros, se crea una experiencia cohesiva y unificada, ayudando a los niños a relacionar los disfraces con las historias y personajes de los libros, fortaleciendo el vínculo entre la narrativa educativa y el juego interactivo. En conjunto, esta paleta de colores está diseñada para ser más que solo atractiva; es una herramienta pedagógica que mejora la experiencia educativa y lúdica de los niños, apoyando su desarrollo emocional y cognitivo de manera armoniosa y efectiva.

carta de materiales

La elección de materiales para la colección de disfraces infantiles, diseñada específicamente para niños con necesidades especiales tanto físicas como cognitivas, se justifica en función de varios criterios esenciales que garantizan la comodidad, seguridad y funcionalidad de los disfraces. Las telas de pelo corto son suaves al tacto y proporcionan una sensación de confort, reduciendo el riesgo de irritaciones en la piel sensible de los niños, además de tener un efecto calmante para aquellos con condiciones sensoriales. El algodón de relleno, hipoalergénico y seguro, aporta volumen y forma a los disfraces sin añadir peso excesivo, facilitando la movilidad y proporcionando una sensación de seguridad.

El algodón elástico permite que los disfraces se ajusten mejor al cuerpo de los niños, ofreciendo comodidad y libertad de movimiento, además de ser respirable y fácil de poner y quitar, lo cual facilita la autonomía. Por último, el fieltro es un material versátil y fácil de manejar, ideal para detalles y accesorios de los disfraces. Su resistencia y durabilidad garantizan que los disfraces soporten el uso continuo y se mantengan en buen estado. En conjunto, esta selección de materiales asegura que los disfraces sean atractivos, funcionales, inclusivos y adecuados para una amplia gama de necesidades físicas y cognitivas, promoviendo el bienestar y la felicidad de todos los niños.



Telas de
pelo corto



Algodón de
relleno



Algodón
elástico



Fieltro

Colección de disfraces











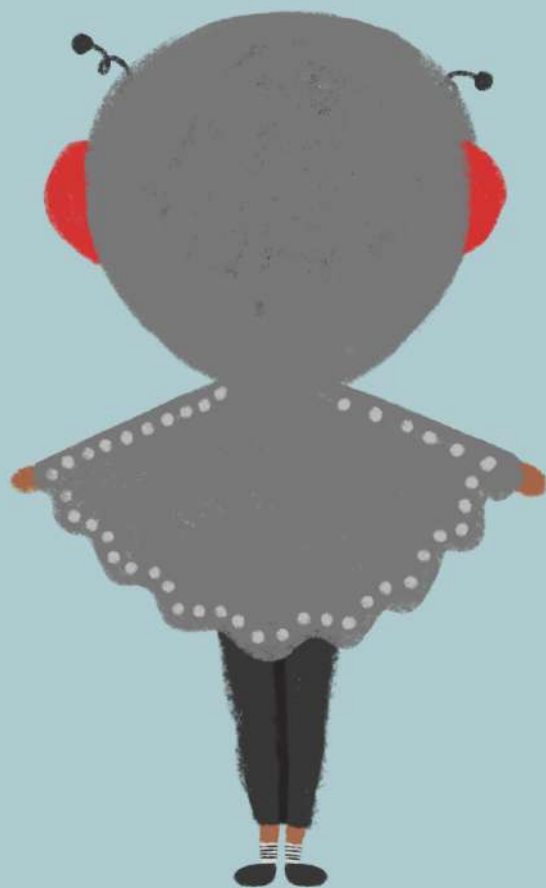


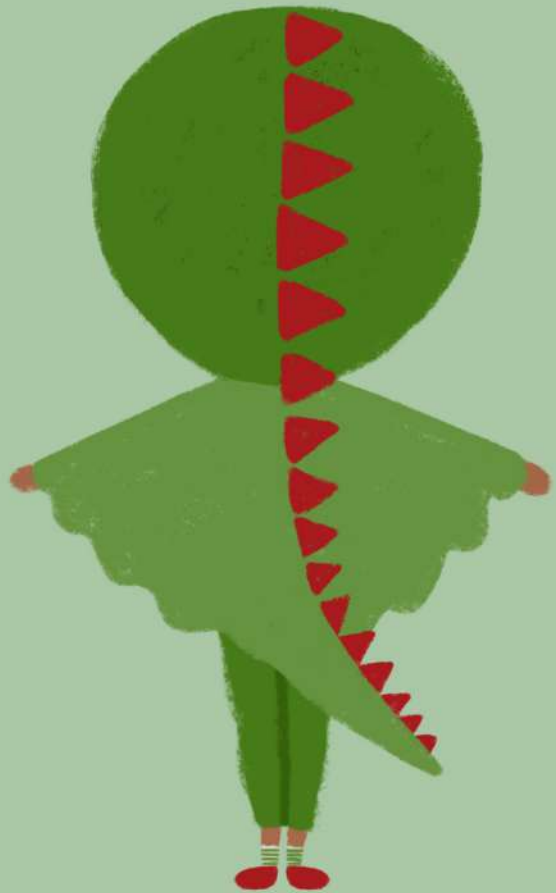




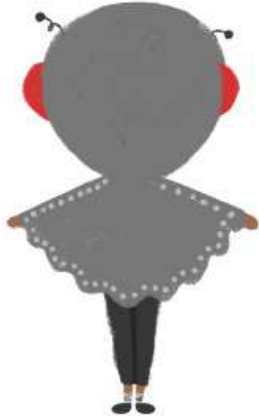
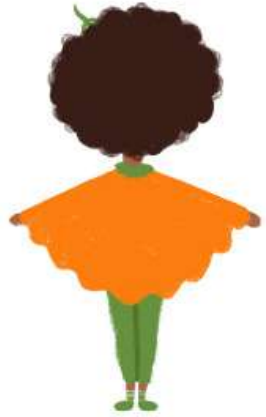












prototipos

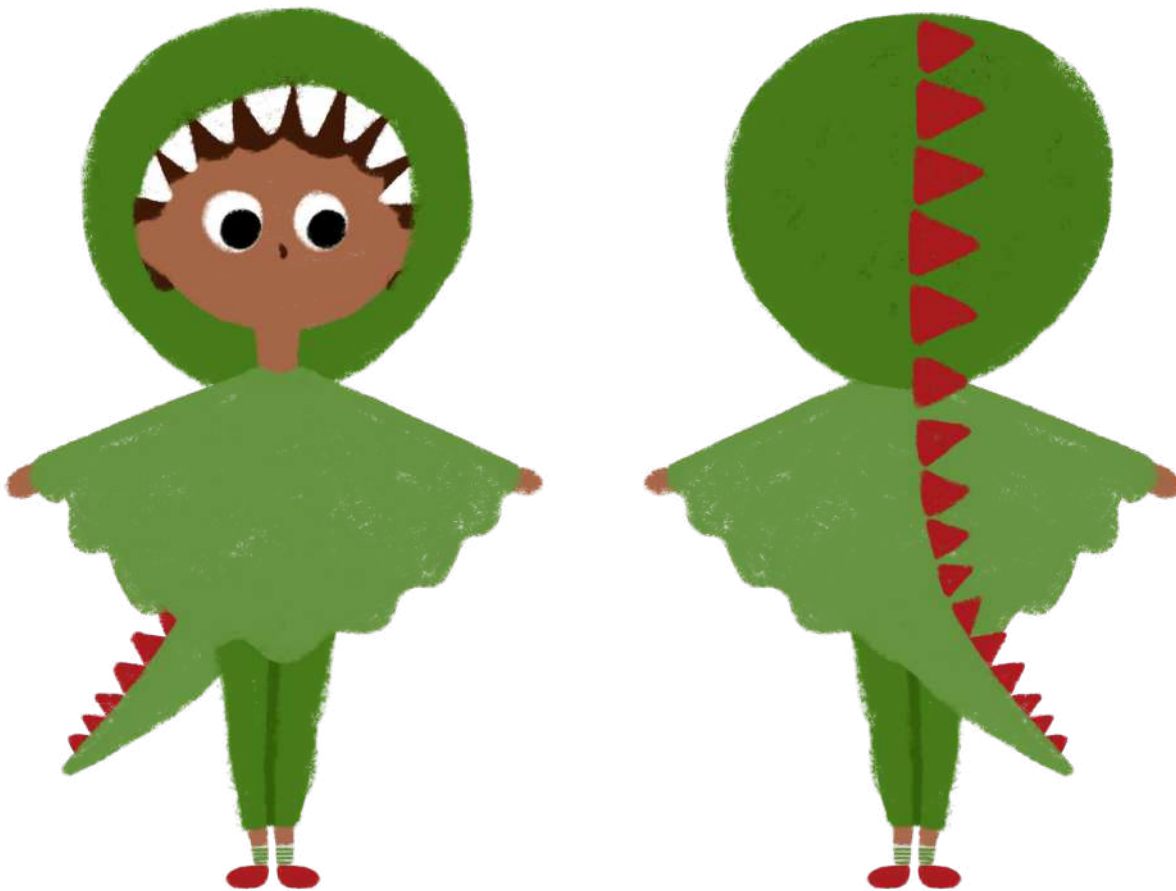


Fig. 116.
Prototipo





Fig. 117.
Prototipo
Fig. 118.
Prototipo



*Fig. 119.
Prototipo
Fig. 120.
Prototipo*





prototipos

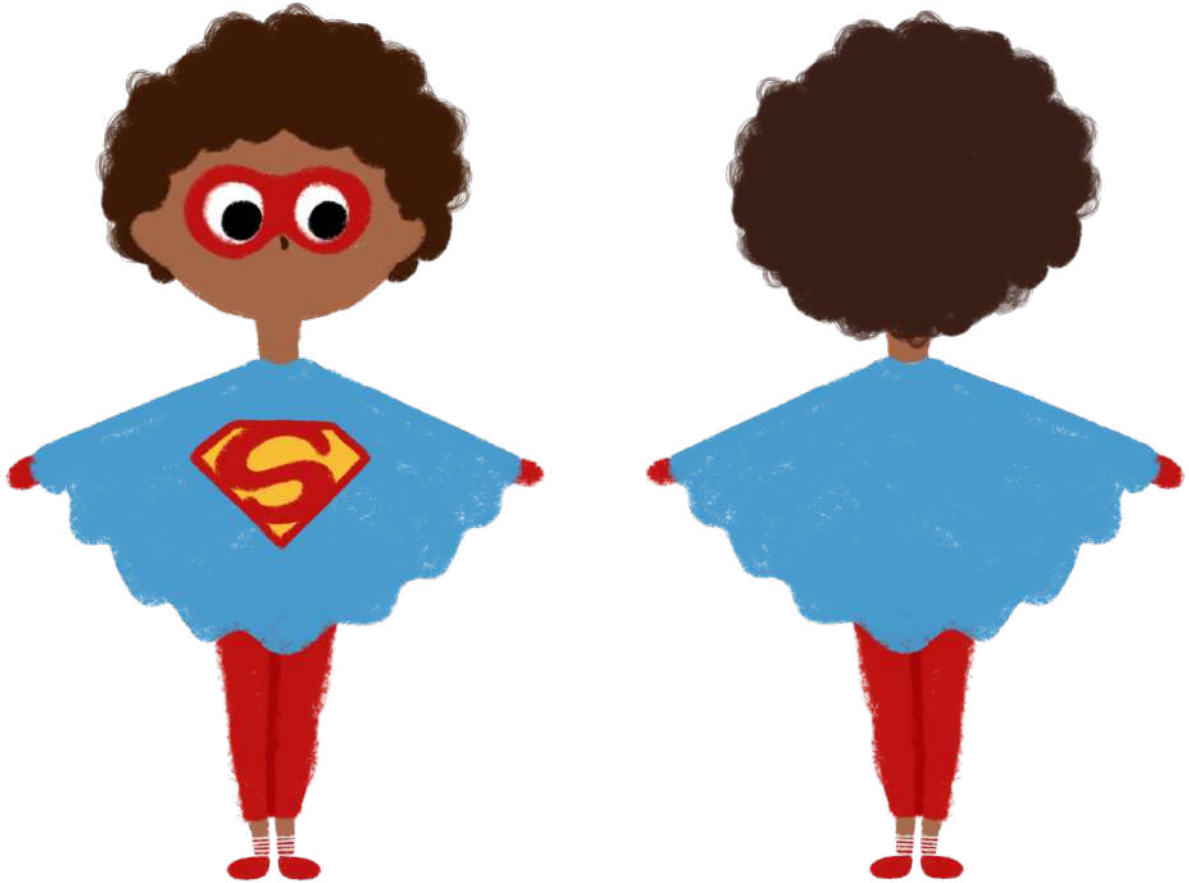


Fig. 121.
Prototipo





Fig. 116.
Prototipo

*Fig. 122.
Prototipo
Fig. 123.
Prototipo*





Fig. 124.
Prototipo
Fig. 125.
Prototipo



prototipos



*Fig. 126.
Prototipo*





Fig. 127.
Prototipo
Fig. 128.
Prototipo





*Fig. 129.
Prototipo
Fig. 130.
Prototipo*



conclusiones

verificación de hipótesis

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) era crear una serie de libros ilustrados que sirvieran como recursos educativos y terapéuticos integrados, destinados a empoderar a los niños con TDAH, proporcionándoles narrativas y personajes con los que se puedan identificar, y al mismo tiempo contribuir a una conciencia social más amplia, la empatía y la aceptación de la neurodiversidad. A través del desarrollo de este proyecto, se han alcanzado los objetivos específicos planteados, lo cual permite verificar la hipótesis inicial.

Para comenzar, se llevó a cabo una exhaustiva investigación teórica y un trabajo de campo que incluyó entrevistas y observaciones con niños con TDAH, sus padres y educadores. Esta fase permitió establecer un marco de referencia sobre las necesidades y desafíos específicos que enfrentan estos niños. Las conclusiones derivadas de esta investigación sirvieron de base para el desarrollo de los cinco libros infantiles ilustrados. Cada libro aborda un aspecto específico relacionado con la educación y el compromiso terapéutico sobre el TDAH, tales como la atención, la hiperactividad, la impulsividad, la autoestima y las habilidades sociales. Los personajes y las narrativas fueron diseñados para que los niños con TDAH pudieran identificarse con ellos, viendo reflejadas sus propias experiencias y desafíos, lo cual contribuye a su empoderamiento y al desarrollo de una identidad positiva.

En segundo lugar, se diseñó una serie de disfraces inspirados en el personaje de Gus, protagonista de los libros. Estos disfraces fueron específicamente adaptados para niños con necesidades especiales, tanto físicas como cognitivas. Se confeccionaron tres prototipos de estos disfraces, utilizando materiales cuidadosamente seleccionados para asegurar la comodidad, seguridad y accesibilidad. Los disfraces no solo complementan la narrativa de los libros, sino que también proporcionan una experiencia tangible y sensorial que puede ser beneficiosa desde el punto de vista terapéutico.

Además, se creó una marca que sirve como plataforma para dar visibilidad al proyecto y a los niños con TDAH. Esta marca no solo promueve los libros y los disfraces, sino que también se dedica a concienciar al público sobre el TDAH y la neurodiversidad, fomentando la empatía y la aceptación. La creación de esta marca incluye estrategias de marketing y comunicación que buscan llegar a una audiencia amplia, incluyendo padres, educadores, y profesionales de la salud.

A través de estos componentes, se logró verificar la hipótesis inicial. Los libros ilustrados y los disfraces trabajan en conjunto para empoderar a los niños con TDAH, proporcionarles recursos educativos y terapéuticos, y contribuir a una mayor conciencia y aceptación de la neurodiversidad en la sociedad. Las evaluaciones realizadas con los usuarios finales, tanto niños como adultos, confirmaron que los niños se identifican con los personajes y encuentran útiles y atractivos los libros y disfraces. Asimismo, la respuesta positiva de la comunidad y el aumento en la conciencia pública sobre el TDAH reflejan el éxito de la marca en su misión de promover la empatía y la aceptación.

Finalmente, al finalizar este proyecto, se han identificado tres fallos principales. El primero es el hecho de haber representado a un niño con TDAH con una ilustración bastante estática, que aunque la "sombra malvada" represente ese nerviosismo y movimiento es algo que para un futuro que va a cambiar. La segunda, es el no poder tener realizados los prototipos de los libros hasta el día de la defensa, donde se presentarán como obra final. Por último, la realización de una buena sesión fotográfica para una mejor apreciación de los disfraces.

En conclusión, la verificación de la hipótesis ha demostrado que es posible crear recursos integrados que no solo educan y empoderan a los niños con TDAH, sino que también tienen un impacto positivo en la sociedad al promover la aceptación y la empatía hacia la neurodiversidad. Este TFG ha sentado las bases para futuros desarrollos y expansiones del proyecto, apuntando a un impacto aún mayor en la vida de los niños con TDAH y sus familias.

prospectiva

Este proyecto podría continuar desarrollándose en diferentes líneas de trabajo. Debido a los debates realizados, se han considerado diversas ideas para el futuro. Aunque inicialmente se pensó en la creación de libros infantiles ilustrados sobre el TDAH, el proyecto podría ampliarse para incluir otros tipos de recursos educativos.

Además de los libros, se podría desarrollar material complementario como guías didácticas para profesores y actividades interactivas para alumnos. Estos recursos podrían facilitar la inclusión y el apoyo a niños con TDAH en el entorno escolar. Paralelamente, se podría lanzar una colección de disfraces para niños con diferentes especialidades. Esta línea de productos podría incluir disfraces temáticos que promuevan la empatía y la comprensión de diversas condiciones y habilidades especiales.

También se podría crear aplicaciones interactivas y juegos educativos que refuercen los conceptos presentados en los libros. Estas herramientas digitales pueden ofrecer un aprendizaje más dinámico y accesible para los niños.

En cuanto a la expansión del proyecto a otros eventos y espacios, se podrían organizar talleres y eventos educativos en escuelas y centros comunitarios, donde se presenten los libros y disfraces, y se realicen actividades interactivas que fomenten la inclusión y el entendimiento del TDAH. Asimismo, participar en ferias de libros, congresos sobre educación inclusiva y eventos relacionados con la salud mental infantil permitiría presentar el proyecto a un público más amplio y establecer colaboraciones estratégicas.

Para adaptar el proyecto a diferentes públicos, se podrían traducir los libros y recursos a múltiples idiomas, alcanzando así a un público internacional y diverso. Esto permitiría que más niños y familias puedan beneficiarse de los materiales. Además, desarrollar ediciones específicas del libro y los disfraces adaptadas a diferentes grupos de edad aseguraría que el contenido sea adecuado y relevante para cada etapa del desarrollo infantil.

En términos de sostenibilidad y adaptabilidad, se podría adaptar el mobiliario y los recursos del proyecto a diferentes espacios permanentes, como bibliotecas, centros de salud y aulas especializadas, permitiendo un uso continuo y a largo plazo de los materiales. También se podrían crear espacios colaborativos donde los niños puedan interactuar con los libros y disfraces en un entorno seguro y estimulante, utilizando estos espacios para actividades grupales y terapias.

En conclusión, la prospectiva del proyecto de libros infantiles ilustrados sobre el TDAH, complementada con una colección de disfraces para niños con especialidades, sugiere un amplio potencial de desarrollo y expansión. Estas líneas de acción no solo ampliarían el alcance y el impacto del proyecto, sino que también promoverían una mayor inclusión y comprensión del TDAH y otras condiciones especiales entre los niños y sus comunidades.

bibliografía

7

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* Pag 44 - 49. *Este libro es una referencia clave que establece los criterios diagnósticos oficiales para trastornos mentales, incluido el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Proporciona una base sólida para la comprensión clínica del TDAH y su clasificación.*

Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment (4th ed.)* The Guilford Press. *La obra del Dr. Barkley es una guía exhaustiva que aborda el diagnóstico y tratamiento del TDAH. Cubre aspectos clínicos, estrategias de intervención y enfoques terapéuticos, brindando una visión completa de la condición.*

Baker, C. A., & Roker, D. (2014). *Creativity in the treatment of ADHD: Can art therapy help? Este artículo explora el papel de la terapia artística en el tratamiento del TDAH, destacando la conexión entre la creatividad y la mejora de los síntomas del trastorno. Se abordan enfoques específicos de la terapia artística que pueden ser beneficiosos para niños con TDAH.*

Fleischmann, A. M. (2017). *Art therapy and ADHD: A diagnostic approach. Parte de un libro más amplio sobre artes creativas en la consejería y la salud mental, este capítulo se centra en el abordaje diagnóstico de la terapia artística en el contexto del TDAH. Examina cómo la expresión artística puede proporcionar insights únicos en el diagnóstico y tratamiento de niños con TDAH.*

Gonzalez, J., & Crovitz, D. (2018). *Picture Books and the Development of Oral Language Skills in Preschool Children with Developmental Language Disorder. Este artículo académico examina cómo los libros ilustrados influyen en el desarrollo del lenguaje oral en niños preescolares con trastorno del lenguaje. Proporciona perspectivas sobre la eficacia de los elementos visuales en la comprensión del lenguaje.*

Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2005). *Delivered from Distraction: Getting the Most out of Life with Attention Deficit Disorder. Los autores, ambos expertos en el campo del TDAH, ofrecen una visión práctica y positiva de la vida con el trastorno. El libro aborda estrategias para maximizar el potencial de las personas con TDAH en diversos aspectos de la vida diaria.*

Hill, F. T. (2008). *Drawing from Within: Art Therapy and Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Este libro se sumerge en la conexión entre el dibujo y la terapia artística para niños con TDAH. Ofrece estrategias prácticas para utilizar el arte como herramienta terapéutica, explorando cómo la creatividad puede impactar positivamente en los síntomas del TDAH.*

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (2005). *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy: Toward a Therapeutic Aesthetics. Este libro más amplio sobre terapia artística explora los principios fundamentales y la práctica de la terapia expresiva a través de las artes. Aunque no se centra exclusivamente en el TDAH, proporciona un marco teórico para comprender cómo las artes expresivas pueden ser aplicadas terapéuticamente.*

Malchiodi, C. A. (2003). *Understanding Children's Drawings. Este libro ofrece una mirada detallada al significado psicológico de los dibujos infantiles. Malchiodi explora cómo interpretar y comprender el arte de los niños, lo cual puede ser valioso al trabajar con niños que tienen TDAH.*

Malchiodi, C. A. (2012). *Art Therapy and the Brain: An Attempt to Understand the Underlying Processes of Art Expression in Therapy. Malchiodi examina la relación entre la terapia artística y el cerebro, explorando los procesos subyacentes de la expresión artística en la terapia. El libro aborda cómo estas interacciones pueden ser particularmente relevantes en el contexto del TDAH.*

Mellor, N., & Gregg, K. (2017). *Understanding and Supporting Children with ADHD: Strategies for Teachers, Parents, and Other Professionals. Este libro se centra en estrategias prácticas para educadores, padres y profesionales que trabajan con niños con TDAH. Ofrece consejos sobre cómo brindar apoyo efectivo en entornos educativos y en el hogar.*

Piaget, J., & Inhelder, B. (2000). *The Psychology of the Child. La obra clásica de Piaget proporciona una comprensión profunda del desarrollo cognitivo en la infancia. Aunque no se centra específicamente en el TDAH, ofrece información valiosa sobre el desarrollo de la atención y la cognición en los niños.*

Rubin, J. A. (2010). *Child Art Therapy (25th Anniversary Edition). Esta edición conmemorativa presenta enfoques y técnicas específicas de la terapia artística dirigidas a niños. Incluye estudios de casos y ejemplos prácticos, proporcionando recursos prácticos para aquellos que trabajan con niños, incluyendo aquellos con TDAH.*

Scholastic. (2008). Using Picture Books to Support Children with ADHD. *Este recurso de Scholastic proporciona orientación práctica para el uso de libros ilustrados como apoyo para niños con TDAH. Ofrece recomendaciones específicas de libros y estrategias pedagógicas.*

Silverstone, D., & Rakocevic, G. (2019). Art therapy with children with ADHD: A case study investigation. *Este estudio de caso examina la aplicación de la terapia artística en niños con TDAH. Proporciona una visión detallada de cómo las sesiones de terapia artística pueden adaptarse para abordar específicamente los desafíos asociados con el TDAH.*

Sousa, D. A. (2011). How the Brain Learns (4th ed.): A Classroom Teacher's Guide. *El libro explora la neurociencia educativa y ofrece perspectivas sobre cómo el cerebro aprende. Aunque no se enfoca exclusivamente en el TDAH, proporciona información valiosa sobre cómo diseñar entornos educativos que favorezcan el aprendizaje.*

Trelease, J. (2006). The Read-Aloud Handbook (7th ed.). *Este libro destaca la importancia de la lectura en voz alta para el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Proporciona sugerencias de libros adecuados para diversas edades y contextos, incluidos aquellos que podrían ser beneficiosos para niños con TDAH.*

Wadeson, H. (1980). Art Psychotherapy. *Este libro clásico explora la psicoterapia a través del arte y cómo puede aplicarse a diferentes poblaciones, incluyendo niños con TDAH. Proporciona una comprensión profunda de la teoría y la práctica de la terapia artística.*

Waller, D., & Gilroy, A. (2019). Art therapy with children and young people who have experience of ADHD: The challenges of providing a manualized treatment in the clinical setting. *Este artículo examina los desafíos específicos de proporcionar terapia artística manualizada para niños y jóvenes con experiencia en TDAH. Ofrece perspectivas valiosas para terapeutas y profesionales del campo.*

Williams, L. S. (2018). Art Therapy for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Literature Review. *Este artículo revisa la literatura sobre la terapia artística para niños con TDAH, proporcionando un resumen de los enfoques, beneficios y desafíos asociados con la aplicación de la terapia artística en este contexto.*

Wilson, K. (2019). Creating Stories for Storytelling: Easy Step-by-Step Writing System. *Este recurso se centra en el proceso de creación de historias, proporcionando un sistema paso a paso. Puede ser valioso para aquellos que buscan desarrollar contenido narrativo adaptado a las necesidades de niños con TDAH.*

Zucker, N. L., & Harjusola-Webb, S. (2001). The use of bibliotherapy in the treatment of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Este artículo examina la utilidad de la biblioterapia (uso de libros como parte del tratamiento) en el abordaje del TDAH. Proporciona perspectivas sobre cómo los libros pueden ser herramientas terapéuticas efectivas.*

webgrafía

8

American Academy of Pediatrics (AAP): ADHD

Disponible en web: <https://www.aap.org/en/patient-care/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/>

American Library Association (ALA): Great Graphic Novels for Kids

Disponible en web: <https://www.ala.org/>

BookTrust: Best children's books about mental health

Disponible en web: <https://www.booktrust.org.uk/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD)

Disponible en web: <https://www.cdc.gov/adhd/index.html>

Changing the Face of Beauty

Disponible en web: <https://changingthefaceofbeauty.org/>

Children's Book Council: Hot Off the Press

Disponible en web: <https://www.cbcbooks.org/readers/reading-lists/hot-off-the-press/>

CHADD (Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)

Disponible en web: <https://chadd.org/>

Disability Scoop: Adaptive Fashion

Disponible en web: <https://www.disabilityscoop.com/2024/06/14/anthropologie-rolls-out-adaptive-clothing-for-people-with-disabilities/30921/>

Goodreads: Popular Children's Books on ADHD

Disponible en web: <https://www.goodreads.com/shelf/show/adhd-kids>

Mayo Clinic: ADHD

Disponible en web: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

National Institute of Mental Health (NIMH): Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

Disponible en web: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd>

Reading Rockets: Children's Books and Authors

Disponible en web: <https://www.readingrockets.org/books-and-authors>

Target: Adaptive Clothing for Kids

Disponible en web: <https://www.target.com/c/kids-adaptive-clothing/-/N-11aue>

The Horn Book: Picture Books

Disponible en web: <https://www.hbook.com/section/bookreviews/magazinereviews,picturebooks>

Tommy Adaptive: Tommy Hilfiger

Disponible en web: https://es.tommy.com/tommy-adaptive?cmpid=ch:cpc%7Cso:google%7Cca:tommy%20hilfiger%20adaptive%7Ccr:618268759112%7C1b:10336104644%7Cag:102463525669%7Cpi:kwd-302071763033&&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=10336104644&utm_id=10336104644&utm_term=tommy%20hilfiger%20adaptive&utm_content=102463525669&utm_source_platform=g&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwvb-zBhCmARIsAAfUI2v9XpYFxAvBtAvnhbKb-9IJF7tXoICVC1ybpIoEcOCf8LebRqQYAWYyArfyEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds

Understood: ADHD

Disponible en web: <https://www.understood.org/en/articles/what-is-adhd>

anexos

9

ANEXO 1

Preguntas entrevista Gus sobre el TDAH.

1. ¿Qué es el TDAH?
2. ¿Qué es lo más difícil para ti?
3. ¿Cómo te sientes en el cole o en casa?
4. ¿Te cuesta concentrarte o prestar atención? Cuéntame algún ejemplo.
5. ¿Cuáles son las cosas que más te gusta hacer?
6. ¿Te sientes diferente a tus amigos?
7. ¿Qué trucos tienes para controlar tu TDAH? ¿Que otras cosas te ayudarn
8. ¿Cómo te sientes cuando estas nervioso?
9. ¿Cómo te sientes cuando estas tranquilo?
10. ¿Ha hablado con tus amigos y familia sobre el TDAH? ¿Cómo te seintes cuando hablas de ello?
11. ¿Cómo te ayuda tu familia?
12. ¿Qué consejos le das a otros niños?
13. ¿Que le pides al mundo en relación al TDAH?

ANEXO 2

Video de la entrevista a Gus sobre el TDAH



ANEXO 3

Preguntas entrevista a los padres de Gus sobre el TDAH.

1. ¿Cuándo y cómo os enterasteis que su hijo tenía TDAH? ¿Cuales fueron las primeras reacciones / emociones?
2. ¿Cómo ha afectado el TDAH en la vida cotidiana de la familia?
3. ¿Qué apoyo habeis buscado en el cole? ¿Cómo ha sido la experiencia con el sistema educativo?
4. ¿Qué estrategias usais para ayudar a que su hijo se enfoque y controle su hiperactividad?
5. ¿Cómo maneja las posibles situaciones de estigmatización o juicio social hacia su hijo debido al TDAH?
6. ¿Qué recursos y redes de apoyo han usado para obtener información y orientación sobre el TDAH?
7. ¿Cómo distribuyen las responsabilidades y roles en el cuidado y apoyo de Gus entre los miembros de la familia?
8. ¿Qué metas y aspiraciones tienen para su hijo en un futuro y como estan trabajando para alcanzarlas?
9. ¿Qué consejos dais a otras familias que enfrentan desafios similares con el TDAH?
10. ¿Qué cambios te gustaría ver en la sociedad en el ambito del TDAH en los niños?

ANEXO 4

Video de la entrevista a los padres de Gus sobre el TDAH



ANEXO 5

Preguntas a la profesora de Gus sobre el TDAH

1. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando con niños como Agus? *Llevo trabajando con niños con dificultades de aprendizaje y necesidades educativas especiales unos 5 años.*
2. ¿Has trabajado otros niños que tengan TDAH? *Sí, he trabajado y trabajo con niños con TDAH.*
3. ¿Cómo adaptas tu enseñanza para niños con TDAH, Agus, en comparación con otros estudiantes? *Mi trabajo con niños que tienen trastorno por déficit de atención es muy visual, muy claro y preciso, para que la atención vaya dirigido a lo importante. Toco muchos puntos en tiempos cortos para captar la máxima atención. Todo mi trabajo es individualizado, cada niño es diferente y necesita apoyos diferentes.*
4. ¿Qué estrategias o técnicas utilizas para mantener su atención y motivación durante las clases? *Mis herramientas principales son el amor, la paciencia, la escucha activa y hacer equipo... el resto de cosas vienen solas. Aceptar sus dificultades y acompañarle en su proceso de aprendizaje. Con Agus trabajo atención, memoria, funciones ejecutivas, control de impulsos, razonamiento, etc..*
5. ¿Cómo manejas los momentos en los que Agus se distrae o tiene dificultades para concentrarse? *Con muuuuuuucha paciencia y aceptando sus dificultades. Es importante lo que te comentaba arriba, hacer actividades cortas para mantener la atención. Si se distrae hay que poner palabras a su distracción para que el pueda intentar controlarlo. Igual que a una persona tetrapléjica no la puedes pedir hacer una competición de natación a un niño con deficit de atención no le puedes pedir que no se distraiga, es incompatible.*
6. ¿Has tenido éxito en ayudar a Agus a desarrollar habilidades de organización y gestión del tiempo? *Llevamos muchos años juntos, así que éxito no sé pero ganado lo tengo. Yo creo que Agus cada año mejora en todos los aspectos.*
7. ¿Cómo sueles comunicarte con los padres o tutores del niño con TDAH para informar sobre su progreso y áreas de mejora? *Para mi la comunicación es la base de todo, y en mi trabajo una herramienta fundamental, hablar con los padres forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje. Si se puede, al acabar la clase 5 minutos aunque sea de feedback, sino cuando haya ocasión de hablar.*

8. ¿Puedes proporcionar ejemplos de situaciones en las que hayas ayudado significativamente a Agus a mejorar en el ámbito académico o personal? *No hay una situación que haya hecho que Agus mejore, han sido muchas situaciones con muchos errores y con muchos aprendizajes lo que hace que Agus sea el que es hoy en día. Ensayo y error es lo que hace conseguir avanzar. Ayer sin ir más lejos, cogió una bolsa de kikos enorme para comérselos conmigo en clase (siempre tenemos peleas porque intento enseñarle a controlar su ansiedad por la comida) le miré (Agus y yo ya nos entendemos con la mirada) y él solo me dijo: "que si Sara, que no me los voy a comer todos". A los 3 minutos (se había comido unos cuantos) me dijo "ya no voy a comer más, me los llevo a la cocina." Esto el Agustín de 6 años no hubiese sido capaz de hacerlo, estoy orgullosa de su forma de controlarse, pensar, y ser.*

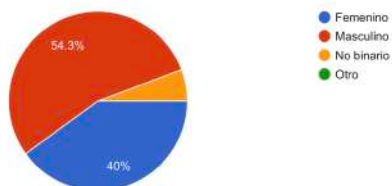
9. ¿Cómo evalúas el progreso de Agus en tu clase? *Lo evalúo comparándolo con otros años y viendo que cada día es mejor persona y mejor alumno, se esfuerza por ser una versión mejor de él mismo y para mí eso es lo más importante.*

ANEXO 6

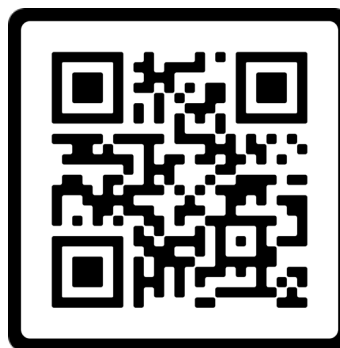
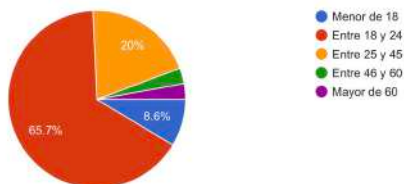
Link a la encuesta: <https://forms.gle/ddiXfzek6xQy54qT8>

RESULTADOS

1. Género



2. Edad



3. En pocas palabras, describe que es el TDAH según tu experiencia.

por ejemplo, y también lo describiría como una constante sobreestimulación de mis sentidos por cosas super pequeñas o tonterías, que me distraen.

Una neurodivergencia que dificulta la concentración prolongada con un aumento de la velocidad cerebral

Entretenido

Distracción tras distracción

Hiperactividad y nerviosismo

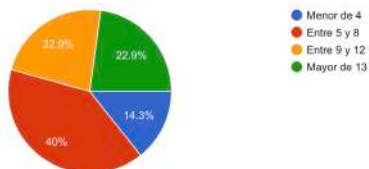
una dificultad en el area académico aun así con una buena intervención se supera

Estar muy nervioso y distraído

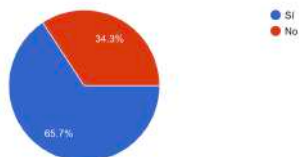
Vivir en las nubes

Una enfermedad que no llego a entender

5. ¿A qué edad empezaste o empezaron a notar los síntomas del TDAH?

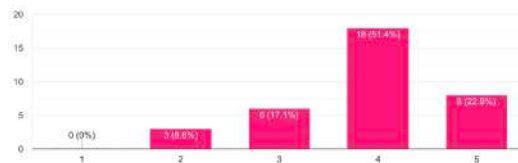


7. ¿Recibiste algún tipo de tratamiento o terapia específica para manejar el TDAH durante tu infancia?



4. ¿Cuánto afectó el TDAH en tu infancia?

1 siendo nada y 5 siendo mucho



6. ¿Cuales eran los síntomas que más experimentabas habitualmente?



8. Si la respuesta ha sido SI, que tratamiento o terapia recibiste?

Concerta, comprimidos de larga duración de 54mg

Rubicen y concerta

Rubicen

clinico e intervención con tratamiento farmacológico

Concerta

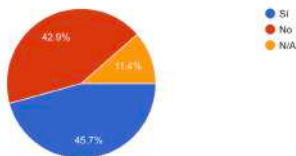
He probado concerta, elvanse y rubifen (en periodos distintos)

Strattera 80mg

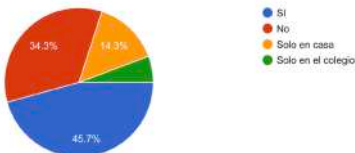
Aderal xr

Pastillas

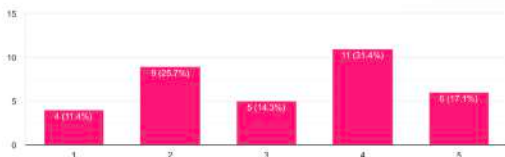
9. ¿Sentiste que tenías dificultades para relacionarte con tus compañeros o hacer amigos debido al TDAH?



11. ¿Recibiste apoyo adicional, como acomodaciones o ajustes en el colegio, debido al TDAH?



13. ¿Sentiste que el TDAH afectó tu autoestima durante la infancia?
1 siendo nada y 5 siendo mucho.



14. ¿Qué consejos o recomendaciones darías a los niños que están enfrentando desafíos similares con el TDAH?

Que no se mediquen y que tengan una rutina

Nunca rendirse y sobretodo no compararse con los demás, cada persona tiene un ritmo y existen inteligencias múltiples

Acudir al psicólogo pero prescindir de la medicación

Trabajar ejercicios de concentración en la lectura, en bloques cortos, hacer mucho deporte y dejar desarrollar la profunda imaginación que le aporta este trastorno.

No estás loc@, se que es difícil por más que le expliques a la gente que te pasa quizás no te entiendan si no lo tienen, pero intenta organizarte haciendo de las tareas más grandes algo más pequeño, se consciente de lo que te pasa, no eres menos que nadie solo que tu cabeza va más rápido que el resto, intenta prestar atención en las conversaciones y si te despistas, no pasa nada, avisa y pide que te lo vuelvan a explicar. Y en los estudios intenta el método pomodoro, te va a hacer que no caigas en un hoyo que piensas que no tiene salida, tu cabeza permanece poco tiempo concentrada aprovecha al máximo ese tiempo y haz de los temas grandes cosas más y más pequeñas para poder hacerlo poco a poco.

Pedid ayuda siempre que la necesiteis

10. ¿Cómo afectó el TDAH tus relaciones con tus compañeros y amigos durante la infancia?

a veces es complicado porwue no entienden como es que tienes tanta energía derrepente o porque uno se movía tanto o incluso en las conversaciones parece que no les estas escuchando porque estas a lo tuyo

Me sentía diferente

Era muy impulsivo

Siendo muy impulsiva no teniendo el control de mis sentimientos ni de mis acciones.

Nunca tuve problemas con mis compañeros.

Sin comentarios

Problemas para desarrollar habilidades sociales

Perder amistades

12. ¿Qué actividades o estrategias encontraste útiles para lidiar con la hiperactividad o la dificultad para concentrarte durante la infancia?

hacer deporte como forma de liberación de energía y a la hora de estudio tener un horario concreto con todas las horas apuntadas para saber cuando debería hacer descansos

Juguetes de relajación

Releer todo y ser más paciente

Tener una rutina, la medicación no me sirvió de nada

Hacer actividades artísticas que ayudan a la concentración (música, pintura, manualidades...) también el deporte

Ejercicios con el psicólogo

Natación y lectura

Método pomodoro a los 18 años

ANEXO 7

Preguntas entrevista Gus para la investigación de mercado.

1. ¿Qué experiencia tiene usted con el TDAH en niños?
2. ¿Qué recursos educativos o libros ha utilizado previamente para abordar este tema?
3. ¿Cómo percibe la necesidad de libros infantiles centrados en el TDAH?
4. ¿Le resultaría útil un libro ilustrado que explique el TDAH a los niños? ¿Por qué?
5. ¿Qué temas específicos le gustaría ver cubiertos en un libro sobre el TDAH para niños?
6. ¿Qué estilo de ilustraciones cree que sería más atractivo para los niños en este contexto?
7. ¿Ha enfrentado desafíos al explicar el TDAH a niños? ¿Cuáles?
8. ¿Qué recursos o información considera más útil o necesaria para ayudar a los niños a comprender el TDAH?
9. ¿Qué aspectos específicos consideraría importantes o valiosos en un libro de este tipo?
10. ¿Hay algún aspecto que consideraría necesario mejorar en un libro sobre el TDAH para niños?

Estas preguntas ofrecen una estructura inicial para comprender la perspectiva y las necesidades del público objetivo, permitiendo obtener insights valiosos que guiarán el desarrollo del libro infantil ilustrado sobre el TDAH. Las preguntas se fueron adaptando un poco según la persona a la que se le realizará la entrevista.

ANOTACIONES:

1. El niño entrevistado compartió su experiencia personal con el TDAH, mencionando que a menudo se siente distraído y tiene dificultades para concentrarse en tareas específicas, especialmente en el ámbito escolar. Esta experiencia le ha generado frustración, pero también ha aprendido a desarrollar algunas estrategias para manejar su condición, como tomar descansos regulares y usar listas de tareas.
2. El niño mencionó que ha utilizado varios recursos educativos, incluyendo libros ilustrados y guías para padres y maestros. Algunos de estos materiales le han ayudado a comprender mejor su condición, aunque señaló que muchos de ellos están más dirigidos a adultos que a niños.

3. El niño percibe una gran necesidad de libros infantiles que se centren en el TDAH. Expresó que muchos de sus amigos con TDAH también encuentran útil tener materiales que expliquen su condición de una manera accesible y comprensible.

4. Considera que un libro ilustrado sería muy útil para explicar el TDAH a los niños. Argumentó que las ilustraciones pueden ayudar a captar la atención y a entender conceptos complejos de una manera más sencilla y visual.

5. Entre los temas específicos que le gustaría ver en un libro sobre el TDAH para niños, mencionó:

- Qué es el TDAH y cómo se siente tenerlo.
- Estrategias para manejar la atención y la hiperactividad.
- Historias de otros niños con TDAH para crear un sentido de comunidad y comprensión.
- Explicaciones sobre cómo afecta el TDAH en la escuela y en casa.

6. El niño sugirió que las ilustraciones deberían ser coloridas y dinámicas, con personajes simpáticos y escenarios que los niños puedan reconocer y relacionar con sus propias experiencias. También destacó la importancia de incluir expresiones faciales y corporales que reflejen emociones.

7. Mencionó que ha sido un desafío explicar por qué a veces actúa de manera diferente o tiene dificultades en situaciones donde otros niños no las tienen. La incomprensión de sus compañeros y maestros puede ser frustrante.

8. Considera que los recursos más útiles serían aquellos que incluyan:

- Explicaciones claras y simples sobre el TDAH.
- Actividades interactivas que ayuden a los niños a comprender y manejar sus síntomas.
- Herramientas para que los maestros y padres expliquen el TDAH de manera empática y efectiva.

9. El niño destacó que es crucial que el libro:

- Sea inclusivo y refleje diversas experiencias con el TDAH.
- Ofrezca consejos prácticos y realistas.
- Incluya historias de éxito y superación para motivar a los niños.

ANEXO 8

Preguntas entrevista a los padres de Gus para la investigación de mercado.

1. ¿Qué experiencia tiene usted con el TDAH en niños?
2. ¿Qué recursos educativos o libros ha utilizado previamente para abordar este tema?
3. ¿Cómo percibe la necesidad de libros infantiles centrados en el TDAH?
4. ¿Le resultaría útil un libro ilustrado que explique el TDAH a los niños? ¿Por qué?
5. ¿Qué temas específicos le gustaría ver cubiertos en un libro sobre el TDAH para niños?
6. ¿Qué estilo de ilustraciones cree que sería más atractivo para los niños en este contexto?
7. ¿Ha enfrentado desafíos al explicar el TDAH a niños? ¿Cuáles?
8. ¿Qué recursos o información considera más útil o necesaria para ayudar a los niños a comprender el TDAH?
9. ¿Qué aspectos específicos consideraría importantes o valiosos en un libro de este tipo?
10. ¿Hay algún aspecto que consideraría necesario mejorar en un libro sobre el TDAH para niños?

Estas preguntas ofrecen una estructura inicial para comprender la perspectiva y las necesidades del público objetivo, permitiendo obtener insights valiosos que guiarán el desarrollo del libro infantil ilustrado sobre el TDAH. Las preguntas se fueron adaptando un poco según la persona a la que se le realizará la entrevista.

ANOTACIONES:

1. De las respuestas de los padres de Gus, podemos aprender que tener un diagnóstico de TDAH en la familia lleva a un aprendizaje constante y la búsqueda activa de información y apoyo. Han participado en múltiples consultas y talleres, demostrando la importancia de la educación continua y el apoyo de la comunidad para manejar eficazmente el TDAH en un niño.

2. Los padres han recurrido a una variedad de fuentes, desde guías para padres y libros de autoayuda hasta recursos en línea y talleres. Esto destaca la necesidad de materiales diversificados y accesibles que puedan ofrecer tanto conocimientos teóricos como consejos prácticos para el manejo del TDAH. También resalta la efectividad de plataformas en línea como Understood.org y revistas especializadas como ADDitude Magazine.

3. La percepción de los padres sobre la necesidad de libros infantiles centrados en el TDAH subraya una carencia en el mercado de libros que aborden este tema de manera accesible para los niños. Esto indica una oportunidad significativa para desarrollar materiales que no solo informen, sino que también empaticen con los niños y sus experiencias.

4. Ambos padres consideran que un libro ilustrado sería extremadamente útil. La madre menciona cómo las imágenes y las historias pueden hacer que los conceptos sean más accesibles, mientras que el padre sugiere que las estrategias visuales podrían ayudar a hacer el aprendizaje más interactivo y memorable. Esto sugiere que los libros ilustrados no solo deben explicar el TDAH, sino también ofrecer soluciones prácticas de manera visualmente atractiva.

5. Los padres desean ver temas como la autoestima, el manejo de la frustración, y técnicas de organización y concentración. Además, mencionan la importancia de incluir temas sobre la amistad y cómo explicar el TDAH a otros niños. Esto resalta la necesidad de un enfoque integral que aborde tanto aspectos emocionales como prácticos del TDAH.

6. Los padres sugieren que las ilustraciones coloridas y vivas con personajes simpáticos serían más efectivas. El padre menciona que un estilo de cómic o caricatura podría captar mejor la atención de los niños. Esto indica que el estilo visual es crucial para la efectividad del libro y debe ser cuidadosamente considerado en su diseño.

7. Los padres han enfrentado desafíos al intentar explicar el TDAH, especialmente en términos de encontrar palabras que sean comprensibles pero no demasiado simplificadas. Esto sugiere que un libro debe ser capaz de comunicar conceptos complejos de una manera clara y comprensible, proporcionando a los padres y niños una herramienta efectiva para la comunicación.

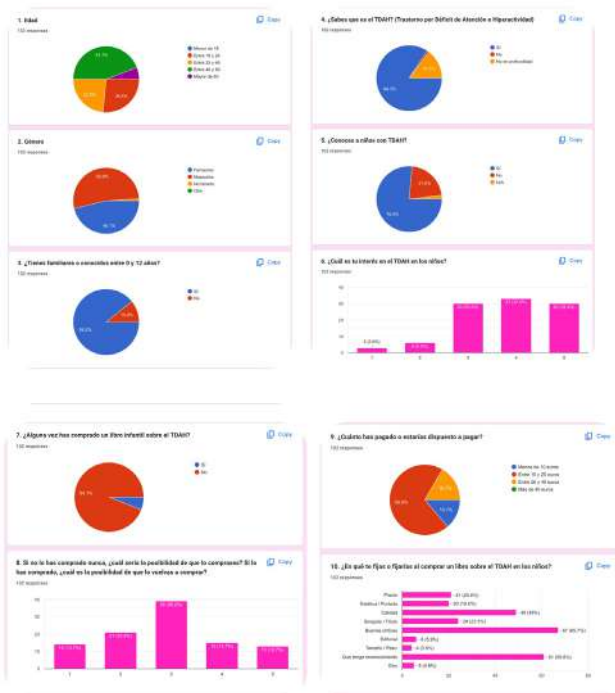
8. Se destaca la utilidad de historias que muestren ejemplos reales de niños con TDAH y material visual que explique de manera sencilla el funcionamiento del cerebro con TDAH. Esto sugiere que los libros deben combinar narrativas personales con explicaciones visuales claras para ser efectivos.

9. Los padres consideran valiosos los mensajes positivos que refuercen la autoestima y soluciones prácticas para la vida diaria. También mencionan la importancia de incluir historias de éxito y superación personal. Esto sugiere que el contenido del libro debe ser inspirador y práctico, proporcionando tanto apoyo emocional como estrategias útiles.

10. Los padres creen que los libros a menudo son demasiado técnicos o clínicos y deben ser más accesibles y comprensibles para los niños. Además, sugieren incluir una sección para padres con consejos prácticos. Esto indica que un buen libro sobre el TDAH debe ser accesible para una audiencia joven y complementado con recursos útiles para los padres

ANEXO 9

Link a la encuesta: <https://forms.gle/MvkuS2cWNCdDyT4d7>



ANEXO 10

Link video: <https://youtu.be/OTUI2pqjEjo?si=Oicou4eOOHRABZn7>



ANEXO 11

Link video: https://youtu.be/7evjXpxsLQQ?si=__jFgkwiz7dFTdtk



ANEXO 12

Link video: <https://youtu.be/qWk7pUN77Zo?si=i3aSGDMb1XxeuPVM>



ANEXO 13

Link video: https://youtu.be/_sL6s8n6TT4?si=WRmXPym5JxepRMBn

