



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

*Nombre del alumno: ALEXIS JOSUE LOPEZ
SOLORZANO*

*Nombre del maestro: MARIA JOSE HERNANDEZ
MENDEZ*

Nombre del tema: CUADRO SINOPTICO

Nombre de la licenciatura: ENFERMERÍA GENERAL

Cuatrimestre: 7

Adolescente con problemas de Aprendizaje

Características de un adolescente con problemas de aprendizaje:

- Dificultades académicas específicas:**
 - Lentitud en el procesamiento de la información, lo que puede afectar la comprensión lectora o la resolución de problemas.
 - Dificultades para leer (dislexia), escribir (disgrafía) o hacer cálculos matemáticos (discalculia).
 - Problemas para seguir instrucciones, organizarse o completar tareas en el tiempo requerido.
- Problemas de atención y concentración:**
 - Algunos adolescentes tienen dificultades para mantenerse enfocados en tareas escolares o pierden la concentración rápidamente.
 - Pueden parecer distraídos o tener dificultades para recordar lo que han leído o escuchado.
- Problemas de comportamiento:**
 - La frustración derivada de los problemas de aprendizaje puede llevar a conductas disruptivas en clase, como negarse a participar o comportarse de manera desafiante.
 - También puede manifestarse como ansiedad, depresión o aislamiento social.
- Baja autoestima:**
 - Las dificultades continuas en la escuela pueden afectar la confianza en sí mismos, provocando sentimientos de frustración o inferioridad.
 - Pueden sentirse "menos capaces" en comparación con sus compañeros, lo que afecta su bienestar emocional.

Por qué se dan los problemas de aprendizaje

- Factores neurológicos:** Los problemas de aprendizaje se deben, en su mayoría, a diferencias en el desarrollo del cerebro, que afectan cómo este procesa la información.
- Genética:** Existen antecedentes familiares en muchos casos, lo que sugiere una predisposición genética a desarrollar problemas de aprendizaje.

Reconocer y Aceptar las Dificultades

- Validar las emociones:** Es importante reconocer las frustraciones del adolescente, escucharlo sin juzgarlo y darle espacio para hablar de sus dificultades.
- Fomentar una mentalidad de crecimiento:** Enséñale que sus habilidades pueden mejorar con esfuerzo y que el fracaso es parte del aprendizaje. Resalta los progresos, por pequeños que sean, y ayúdalo a ver sus logros, no solo sus errores.

Establecer Rutinas Saludables

- Sueño adecuado:** Un buen descanso es crucial para el funcionamiento cerebral. Asegúrate de que el adolescente tenga una rutina de sueño establecida (de 8 a 10 horas diarias).
- Ejercicio físico regular:** ejercicio ayuda a mejorar la concentración, reducir el estrés y promover un bienestar general. Actividades como deportes, yoga o caminar pueden ser de gran ayuda.
- Alimentación balanceada:** Una dieta rica en nutrientes esenciales, como omega-3 (encontrado en el pescado), antioxidantes y proteínas, apoya el desarrollo cognitivo y el estado de ánimo.

Proporcionar Apoyo Académico Adecuado

- Adaptaciones y recursos educativos:** Si tiene un diagnóstico de problemas de aprendizaje, puede ser necesario solicitar adaptaciones en la escuela, como más tiempo en exámenes, exámenes orales, o el uso de tecnología para leer o escribir.
- Tutorías especializadas:** Puede ser útil que el adolescente reciba apoyo adicional de un tutor especializado en problemas de aprendizaje, que pueda ayudarlo a dominar estrategias de estudio personalizadas.
- Aprendizaje multisensorial:** Algunas personas con problemas de aprendizaje responden bien a métodos que combinan audición, visión y tacto.

Fomentar Actividades Extracurriculares

- Buscar actividades que disfrute:** Permitirle involucrarse en pasatiempos, deportes o actividades artísticas que le gusten lo ayudará a desarrollar habilidades fuera del entorno académico y aumentará su autoestima.
- Desarrollar talentos y fortalezas:** Todos los adolescentes tienen talentos únicos. Identificar lo que hace bien (como tocar un instrumento, dibujar o practicar un deporte) puede ser una fuente de confianza y motivación.