



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Los inquietos: ¿Herramientas o juguetes?

por Rynette R. Kjesbo, M.S., CCC-SLP

La mayoría de nosotros hemos estado rodeados de personas que parecen siempre que tengan la necesidad de moverse o hacer ruido. Podemos llamarlo "energía nerviosa", "inquietud", "exceso de energía", o algún otro nombre, los síntomas son similares... Esta gente hace clic en sus bolígrafos, arrastra los pies, mueve las piernas, se retuerce el pelo, golpea el chicle, tamborilea con los dedos, mastica sus lápices, se menean, se sacuden, se retuercen, golpean, hacen garabateas, tocan y / o están inquietos. Para algunas personas, como algunos estudiantes diagnosticados con autismo, ansiedad o déficit de atención, el trastorno de hiperactividad (TDAH), todos estos aspectos suelen ser la característica del diagnóstico. (Para obtener más información sobre el autismo, ansiedad o TDAH, consulte Handy Handouts # 217 "Autismo: lo básico", n. ° 447 "Ansiedad infantil" o n. ° 464 "TDAH: mitos y realidades").

Busque en Internet soluciones para la "energía nerviosa" y, sin duda, encontrará la palabra "inquieto". Entonces, ¿qué es un "inquieto"? Un



inquieto es la persona que toca o manipula un objeto para aliviar la ansiedad o la inquietud (una bola, un taco de masilla, un tubo elástico, el agarre del lápiz o cualquier cosa que se pueda mover, pellizcar, girar, estirar, exprimir, empujar, etc.) Una inquietud puede ser estresante. Hay muchas investigaciones disponibles para mostrar que la inquietud puede ser útil para algunos estudiantes con déficit de atención diagnosticado, pero estas inquietudes son útiles para todos los estudiantes? No. Debemos recordar que los estudiantes son individuos y lo que podría ser útil para uno no será necesariamente útil para otro, incluso si comparten el mismo diagnóstico.

También se debe evaluar el tipo de inquietud que está pensando utilizar. Algunas inquietudes son herramientas que pueden ayudar al usuario a lograr algo (en este caso, el enfoque y atender a un maestro o una tarea) mientras que otros movimientos son juguetes con los que se juega y entretiene al usuario (distrayendo así su atención de un profesor o una tarea). Entonces ¿cómo saberlo? Aquí se detallan algunas pautas en las que hay que pensar para considerar el uso de las inquietudes.



## Pautas para los inquietos



1. Una inquietud debe sentirse y no verse. El propósito de una inquietud debe dar a un estudiante una salida para su exceso de energía o ansiedad para que pueda concentrar su atención al maestro o la tarea en cuestión. Si a un estudiante, necesita mirar a un inquieto para usarlo, es probable que su atención también esté en el inquieto.



2. Un inquieto debe estar en silencio. Si un inquieto hace ruido, esto no solo podría ser una distracción para el estudiante que lo usa, también hay la posibilidad de que la inquietud sea perjudicial para cualquier estudiante al alcance del oído.



3. Los inquietos no deberían realizar trucos o acrobacias. Realizar trucos o acrobacias con inquietud requiere concentración y atención. A veces los movimientos simples son las mejores soluciones. Una tira de tela texturizada que se pega a la parte inferior de un escritorio puede proporcionar la estimulación táctil suficiente para ayudar a un enfoque del estudiante.



4. Una inquietud no es apropiado para TODOS los estudiantes diagnosticados con autismo, ansiedad, TDAH u otros diagnósticos similares. Una forma de saber si un inquieto sería útil para un estudiante es comprobarlo. ¿Parece mejorar la inquietud? su atención y enfoque? Sino, busque otra solución.



5. Establecer reglas por adelantado que regulen cuándo y dónde es apropiado para un estudiante inquieto. Los padres, maestros, terapeutas y el estudiante (si él / ella tiene la edad suficiente) deberían trabajar juntos para desarrollar las reglas. Si el estudiante no está involucrado en el desarrollo de las reglas, asegúrese de que el estudiante las conozca.

La decisión de usar o no a un inquieto no debe tomarse a la ligera. Se inquieta, cuando se utiliza por los estudiantes adecuados en situaciones apropiadas, y cuando se utiliza como herramientas, puede ser extremadamente valioso. Pero el tipo incorrecto de la inquietud en las manos equivocadas puede ser perjudicial, no solo para el estudiante que lo usa, sino también para otros estudiantes cercanos que podrían distraerse con su uso.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite  
[www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)