

Entendiendo la dislexia

MANUAL DE AYUDA PARA PADRES



V.2.0 · revisada · MAYO 2026

Primera edición: V.1.0 · mayo 2025

MARIO HIDALGO PULGARÍN



Datos de la publicación

Título: Entendiendo la dislexia · Manual de ayuda para padres.

Autor: Mario Hidalgo Pulgarín.

Centro educativo: CEIPSO Los Jarales-Monterrozas (Las Rozas de Madrid).

Edición original: V.1.0 · mayo 2025.

Edición revisada: V.2.0 · mayo 2026.

Audiencia destinataria: familias de alumnado con dislexia en Educación Primaria.

Licencia

Esta obra se publica bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-SA 4.0).

Se permite copiar, redistribuir, adaptar y transformar el material para cualquier finalidad, incluso comercial, siempre que se reconozca la autoría y la obra derivada se distribuya bajo la misma licencia.

Texto completo de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es>

Cita sugerida (APA 7)

Hidalgo Pulgarín, M. (2026). *Entendiendo la dislexia: Manual de ayuda para padres* (V.2.0, ed. revisada; ed. original 2025). CEIPSO Los Jarales-Monterrozas. Licencia CC BY-SA 4.0.

Accesibilidad

- Tipografía Arial sin serifa, tamaño 12 pt, interlineado amplio. Diseño alineado con recomendaciones del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).
- Idioma del documento: español.
- Estructura por encabezados navegables. Todas las ilustraciones incluyen texto alternativo descriptivo.

Historial de versiones

- V.1.0 · mayo 2025 · Edición original. Publicación inicial interna del centro.
- V.2.0 · mayo 2026 · Edición revisada. Actualización del nombre del centro a CEIPSO Los Jarales-Monterrozas tras el cambio de categorización en septiembre de 2025. Incorporación del marco institucional (Plan Incluyo del centro) y del marco normativo autonómico (Decreto 23/2023). Corrección de erratas tipográficas, ampliación bibliográfica con referencias en formato APA 7, declaración de accesibilidad, sustitución de imágenes por ilustraciones propias bajo licencia abierta y publicación con licencia CC BY-SA 4.0.

Introducción

- Es comprensible la preocupación que genera la detección de una dislexia en un niño. La dislexia es una dificultad que requiere un enfoque específico, pero **no es un impedimento** para su desarrollo y éxito. Lo más importante es recordar que **el papel de la familia en estos casos es fundamental** como principal apoyo emocional y social (Forteza, Fuster y Moreno-Tallón, 2019).

Este documento nace de una revisión de la literatura actual que incluye más de 50 referencias y documentos guía generados por distintas comunidades autónomas y organismos. Este material ha sido analizado, revisado y sistematizado en este documento para presentar una guía específica y concisa sobre distintas actuaciones a acometer cuando nos enfrentamos a un nuevo diagnóstico.

Este es un documento vivo que pretende mantenerse actualizado mediante la revisión, el trabajo conjunto y la evidencia basada en la práctica.

1. Comprender y apoyar emocionalmente

- Tu hijo necesita saber que **entiendes la naturaleza de sus problemas** de aprendizaje y que te interesa ayudarle (Forteza et al., 2019; Mugnaini et al., 2009).
- Es vital **transmitirle aceptación** y quererlo por lo que es, no solo por sus rendimientos (Bravo Valdivieso, 1985).
- Ayúdele a **conocer y aceptar sus dificultades**, explicándole que **la dislexia es una dificultad y no un impedimento**. Esto le ayudará a desarrollar un autoconcepto real y a aceptar sus limitaciones y la frustración (ASANDIS, 2010).
- Mantén siempre una **actitud positiva**.
- **Evita presionarle**, hacer comentarios negativos, amenazantes o comparaciones con otros niños o hermanos (Alexander-Passe, 2007).
- **Refuerza con comentarios positivos sus esfuerzos y progresos**, por pequeños que sean. **Valora más el propio esfuerzo que los resultados**.
- **Demuéstrale confianza constante** en sus posibilidades, siempre desde una posición realista.
- **Normaliza la dislexia** dentro de casa.
- **Potencia sus aptitudes y talentos** en actividades que le gusten y en las que se sienta competente (deportes, arte, etc.).
- **Valora su progreso** comparado con su propio punto de partida («dónde estábamos y a dónde hemos llegado») (Madrid con la Dislexia, 2014).

2. Colaboración con el centro educativo

El CEIPSO Los Jarales-Monterrozas dispone de un Plan de Atención a la Diversidad (Plan Incluyo) que recoge las medidas concretas que se aplican a cada alumno con dificultades específicas de aprendizaje. El tutor y el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) son los referentes para conocer cómo se concretan estas medidas en el caso de tu hijo. Las medidas están enmarcadas en el Decreto 23/2023 de la Comunidad de Madrid.

- Una **completa colaboración con el colegio es muy importante** para mantener las mismas estrategias tanto en casa como en el centro.
- Mantén **reuniones periódicas con su tutor** para estar informada.
- Es fundamental que conozcas las **medidas metodológicas y de evaluación** que se aplican en el centro (Región de Murcia, 2015).
- La **agenda escolar es un instrumento fundamental** para la comunicación con el colegio. Asegúrate de que anota las tareas, fechas de exámenes, etc. Revisa su agenda diariamente para comprobar que no olvida sus tareas. Ten

en cuenta que **la agenda puede ser una tarea que le produce confusión** debido a sus dificultades de organización y percepción del tiempo; necesitará tu ayuda y más tiempo para usarla (Forteza et al., 2019).

3. Organización del estudio en casa: horarios y rutinas

- **La organización es fundamental** para la realización de las tareas.
- Colabora en la **planificación del estudio**: organiza los tiempos para cada asignatura y establece períodos de descanso. Los descansos no deben ser excesivamente prolongados.
- Puedes elaborar un **plan de trabajo visual**. Un ejemplo de secuencia podría ser: actividad de dificultad intermedia, descanso, actividad más difícil, descanso y actividad más fácil.
- Utiliza la **técnica del despertador**, pautando el tiempo para cada tarea.
- El **establecimiento de rutinas es importante** para crear el hábito de estudio. Ayúdele a elaborar un horario y a cumplirlo, evitando dejar las cosas para el último día.
- Coloca el **horario de clase en un lugar accesible y visible**. Puedes codificar las asignaturas por colores.
- Es conveniente que **participe en la elaboración del horario** para aumentar su compromiso.
- El **lugar de estudio debe ser siempre el mismo**, libre de distracciones visuales y sonoras, ordenado y con acceso al material necesario. Ten en cuenta que la tendencia al desorden es una dificultad práctica asociada a la dislexia (ASANDIS, 2010).

4. Estrategias de aprendizaje y tareas

- **Sé muy paciente** con su ritmo de aprendizaje. Puede requerir más práctica que otros estudiantes para dominar una técnica nueva y tardar hasta tres veces más en aprender (Bravo Valdivieso, 1985).
- **Dale tiempo** para organizar sus pensamientos y terminar su trabajo. Si no hay presión de tiempo, estará menos nervioso.
- Asegúrate de que **entiende las tareas**; a menudo no las comprenderá. Divide las lecciones en partes y comprueba paso a paso su comprensión (Snowling y Hulme, 2011).
- **Repite la información nueva más de una vez** debido a sus problemas de atención y memoria a corto plazo (Alexander, 2018).
- Necesitará **ayuda para relacionar conceptos nuevos** con experiencia previa.

- Enséñale **técnicas de estudio** para organizar la información, como la elaboración de **resúmenes y esquemas**. Los esquemas y mapas conceptuales son útiles alternativas a copiar.
- Proporciónale información por **vías alternativas al libro de texto**: documentales, películas, explicaciones orales, lectores de texto informáticos, acceso a internet, vídeos explicativos.
- Puedes **adelantar contenidos escolares o palabras clave** antes de que se vean en clase.
- **No le exijas textos muy largos.**
- **Evita la corrección sistemática de todos los errores en su escritura.** Hazle notar solo aquellos en los que estén trabajando en ese momento.
- Ten en cuenta que **las tareas para casa le llevarán más tiempo**. Se cansa más que los demás. Proporciónale un **trabajo más ligero y breve** (Madrid con la Dislexia, 2014).
- **Exímelo de copiar los enunciados.**
- Para la comprensión lectora, **fragmenta los textos largos**. Anímale a imaginar o representar gráficamente lo leído. Comprueba si ha entendido pidiéndole que lo explique con sus palabras.
- **Fomenta la adquisición de vocabulario y sinónimos.**
- Puede necesitar **ayuda en la lectura**, por lo que tendrás que estar dispuesta a **leerle temas de forma oral** si es necesario y explicarle el contenido oralmente.
- Si existe comorbilidad con disortografía o disgrafía, **no lo recrimines por falta de ortografía o mala letra**. Puedes ayudarle con **reglas mnemotécnicas** (ideogramas, fórmulas visuales).
- En las tareas de lectura y escritura, frecuentemente **necesitará ayuda**. Ofrece ayuda tú misma o **busca ayuda externa**, ya que a veces la ayuda de los padres puede deteriorar las relaciones (Forteza et al., 2019).

5. Apoyo para dificultades específicas

- Las dificultades prácticas pueden incluir **confusiones con las horas, desorden, torpeza y dificultad para seguir instrucciones** si no son claras y concretas. Necesitarás paciencia con estas dificultades.
- En matemáticas, puede tener dificultades para **recordar el orden de los pasos** en las operaciones aritméticas, especialmente la direccionalidad (empezar por derecha/izquierda, arriba/abajo). Ayúdele a **planificar la secuencia de estrategias** y a recordar los pasos y la direccionalidad (Región de Murcia, 2015).

- La dificultad con las seriaciones puede manifestarse en el **uso del diccionario**.
- Su **memoria de trabajo limitada** puede hacer que olvide rápidamente lo estudiado o dónde tiene las cosas. Estos «despistes» son involuntarios.

6. Tiempo libre y descanso

- Es importante **dejar tiempo para el ocio y el descanso diario**.
- El **ejercicio físico moderado** ayuda a la concentración.

7. Evaluación en casa

- Al revisar su trabajo, recuerda que es importante **evaluarlo con respecto a su propio nivel, esfuerzo y rendimiento**. No compares su trabajo con el de otros.

Un ejemplo basado en la práctica

Esta imagen muestra un espacio de trabajo organizado para un niño con dislexia. En el comienzo, el espacio debe estar muy limpio y libre de distracciones, manteniendo aquellos elementos que de forma conjunta y consensuada se decida que deben estar en la parte superior de la mesa. El orden, la estructura y la rutina son fundamentales en la estructuración y utilización del espacio. La habitación en la que se encuentre debe ser tranquila y sin distracciones en los tiempos de estudio.



Resulta de gran interés el corcho situado a la izquierda de la mesa. Contiene un horario visual que permite tener siempre a la vista qué va a hacer el día siguiente, ayudando a gestionar su planificación. Se debe consultar y revisar cada día a la hora de hacer los deberes, así como coordinarlo con el uso de la agenda escolar. Además, el horario será importante para preparar su mochila cada día cuando acabe de hacer sus tareas y estudiar. El corcho además contiene información visual que le ayuda a memorizar contenidos que está trabajando a diario, como pueden ser las tablas de multiplicar. Asimismo, los logros, sean del tipo que sean, pueden ayudar enormemente en su motivación.

Es recomendable usar la técnica del reloj o los relojes de arena para aprender a gestionar los tiempos.

Algunas otras recomendaciones para seguir mejorando

- Etiquetar todo (ayuda a fomentar el vínculo entre palabra escrita e imagen, aunque lo sepa).
- Una evolución del uso de las etiquetas es ir introduciendo, pasado cierto tiempo, palabras mal escritas para que las detecte.
- Hacer la compra con mandados específicos («ve a por...») fomenta la memoria de trabajo.
- Pagar en efectivo (adaptándolo al nivel) fomenta el uso de las matemáticas aplicadas.
- Jugar a inventar historias (técnicas de Gianni Rodari).
- Cocinar (gestión de medidas y pesos). Contribuir y ayudar en función del nivel y poco a poco complicar.
- Tabla de economía de fichas para la autoestima.

Juegos de mesa como estrategia para reforzar el aprendizaje y el vínculo familiar

Existen múltiples juegos de mesa pensados para fomentar la memoria, trabajar el vocabulario y divertirse al mismo tiempo. Algunos especialmente recomendables son los siguientes.

Lengua

- Palabrea · juego de vocabulario y agilidad léxica.
- Dados aleatorios para crear historias (categoría Story Cubes) · estimulan la creatividad narrativa y la expresión oral.
- Juegos de concentración tipo Taco, gato, cabra, queso, pizza.
- Dixit · asociación entre imagen y lenguaje, fomenta la inferencia.

- Time's Up Family · vocabulario, memoria y comprensión por categorías.
- Tic Tac Boum Junior · agilidad léxica y articuladora contra el tiempo.

Lectura

- La ola mágica de la dislexia.
- 365 adivinanzas, una cada día. ¡Misterio y alegría!

Matemáticas

- Sudoku adaptado a la edad.
- Código Secreto 13+4 (HABA) · cálculo mental y atención sostenida; altamente recomendable.

Referencias

Alexander, P. A. (2018). Looking down the road: Future directions for research on depth and regulation of strategic processing. *British Journal of Educational Psychology*, 88(1), 152-166. <https://doi.org/10.1111/bjep.12204>

Alexander-Passe, N. (2007). The sources and manifestations of stress amongst school-aged dyslexics, compared with sibling controls. *Dyslexia*, 14, 291-313. <https://doi.org/10.1002/dys.351>

Asociación Andaluza de Dislexia [ASANDIS]. (2010). *Guía general sobre dislexia*. ASANDIS.

Bravo Valdivieso, L. (1985). *Dislexias y retraso lector: Enfoque neuropsicológico*. Santillana.

CEIPSO Los Jarales-Monterrozas. (2024). *Plan Incluyo: Plan de Atención a la Diversidad* [Documento institucional]. Las Rozas de Madrid.

Comunidad de Madrid. (2023). Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*.

Forteza, D., Fuster, L. y Moreno-Tallón, F. (2019). Barreras para el aprendizaje y la participación en la escuela del alumnado con dislexia: voces de familias. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 8(2), 113-130. <https://doi.org/10.15366/riejs2019.8.2.006>

Madrid con la Dislexia. (2014). *Guía de la dislexia*. Asociación Madrid con la Dislexia.

Mugnaini, D., Lassi, S., La Malfa, G. y Albertini, G. (2009). Internalizing correlates of dyslexia. *World Journal of Pediatrics*, 5(4), 255-264. <https://doi.org/10.1007/s12519-009-0049-7>

Región de Murcia, Consejería de Educación y Universidades. (2015). *Guía para el éxito escolar del alumno con dislexia*. Lorenzo Hernández, M. y Miralles, C. Servicio de Atención a la Diversidad.

Snowling, M. J. y Hulme, C. (2011). Evidence-based interventions for reading and language difficulties: Creating a virtuous circle. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2010.02014.x>

