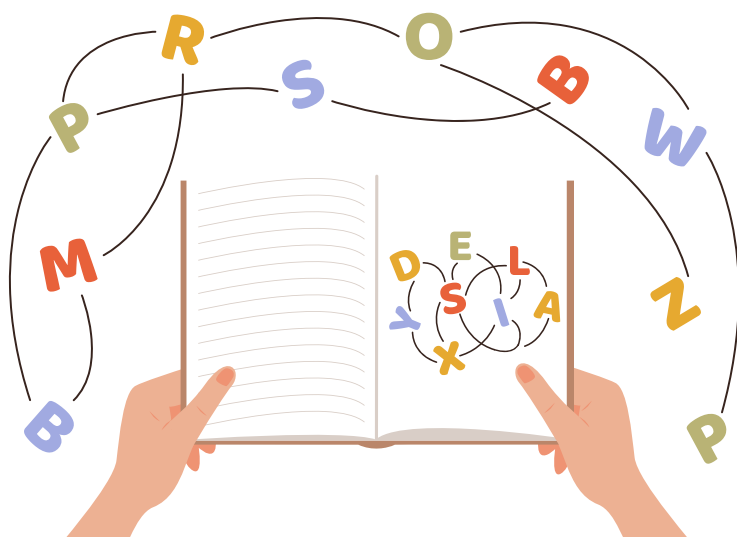


Guia per la **DISLÈXIA**: Pautes per les famílies



Índex

Què és la dislèxia?.....	pàg. 1
Com es presenta la dislèxia	pàg. 2
Com intervenim la dislèxia	pàg. 3
Pautes i propostes d'actuació	pàg. 4
Recursos per donar suport	pàg. 5
Llibres i contes sobre dislèxia	pàg. 6
Jocs de taula i activitats lúdiques	pàg. 7



La **dislèxia** és un **trastorn específic de l'aprenentatge** de base **neurobiològica** que afecta principalment la lectura i l'escriptura. **No està causada per un dèficit intel·lectual**, ni per manca d'oportunitats educatives, ni per factors ambientals o socioculturals.

És un **trastorn crònic del neurodesenvolupament**, que persisteix tota la vida i que es manifesta amb diferents graus de gravetat. L'afectació principal és la **habilitat lectoescriptora**, però també poden veure's compromeses altres funcions cognitives com l'atenció, la velocitat de processament, la memòria de treball, el processament visuoperceptiu, la seqüenciació espai-temps i, en alguns casos, el raonament matemàtic.

La seva **prevalença** oscil·la entre el **5 i el 10% de la població** (les xifres varien segons els criteris diagnòstics). **Té un component hereditari** important: diversos estudis han mostrat que pot transmetre's de pares a fills.

Generalment es **detecta en edat escolar** (6-7 anys), coincidint amb l'aprenentatge formal de la lectura i l'escriptura. Tot i així, **signes d'alerta precoços** poden aparèixer abans: retard en l'adquisició del llenguatge, vocabulari pobre, dificultats per conjugar verbs, confusions fonològiques, problemes articulatoris o psicomotrius, dificultat per recordar lletres, números i seqüències, així com desorientació temporal (dies, mesos, estacions, hores).

La dislèxia **sovint coexisteix amb altres trastorns** del neurodesenvolupament, especialment el **TDAH**, la **disgrafia**, la **disortografia** i la **discalculia**. Aquesta comorbiditat pot generar confusió diagnòstica.

A nivell psicològic, és freqüent que els infants amb dislèxia presentin **inseguretat, baixa autoestima i desmotivació escolar**. Les dificultats acadèmiques repetides poden derivar en **trastorns psicossomàtics** (mals de cap, mal de panxa), **conductes d'evitació o agressivitat**, i problemes emocionals com **ansietat o depressió**.

Tot i ser una condició de per vida, el seu impacte pot **reduir-se amb una detecció primerenca, intervencions específiques i estratègies de compensació**, que milloren significativament el pronòstic i la qualitat de vida.

Com es presenta la dislèxia?

La **dislèxia** es manifesta com un **trastorn específic de l'aprenentatge de la lectura i l'escriptura**, degut sobretot a dificultats en el **processament fonològic**. Això afecta la capacitat de **relacionar i traduir els grafemes (lletres) en sons**.

Síntomes més freqüents

A l'escola i a casa, es pot detectar quan el nen/a presenta:

- **Lectura lenta i poc precisa**, sovint sil·labejant o lletra a lletra.
- **Manca de ritme i entonació**, amb errors freqüents.
- **Dificultat per lletrejar, dictar o escriure correctament**.
- **Inversions i confusions** de lletres de grafia similar (b-d, p-q).
- **Omissions o addicions** de lletres, síl·labes o paraules.
- **Seqüenciació difícil** (dies de la setmana, mesos, llistes).
- **Comprensió lectora limitada**, malgrat haver llegit el text.
- **Invenció de paraules** o errors freqüents amb mots desconeguts.
- **Espectura lenta**, sovint amb necessitat de verbalitzar el que escriu.
- **Desorientació en la línia de lectura** (es salta paraules o línies).
- **Error ortogràfics constants** i inversió de números o lletres.
- **Evita activitats de lectura** o mostra rebuig davant tasques escrites.



Com intervenim la dislèxia?

La intervenció ha de ser **temprana, individualitzada i multimodal**, centrada en l'entrenament lector i el suport emocional.

1. Reeducació lectoescriptora

- **Entrenament fonològic:** treballar la consciència fonològica (relació so-lletra, segmentació, rimes).
- **Enfocament multisensorial:** vincular fonemes i grafemes a través de canals visuals, auditius, cinestèsics i tàctils.
- **Pràctica repetida i guiada:** lectura estructurada i progressiva per millorar **precisió, velocitat i comprensió**.

2. Estratègies cognitives complementàries

- **Visuopercepció i psicomotricitat:** lateralitat, orientació espai-temps, esquema corporal.
- **Memòria i atenció:** entrenament de memòria de treball (visual i verbal), flexibilitat cognitiva i resolució de problemes.
- **Predicció i context:** treballar la comprensió anticipant significats i reforçant el vocabulari.

3. Àrea emocional i motivacional

- Intervenir en **autoestima, seguretat i motivació**.
- Desenvolupar **intel·ligència emocional** per gestionar la frustració, ansietat o rebuig cap a la lectura.
- Evitar l'estigmatització i potenciar els **punts forts** de l'infant.

4. Col·laboració amb l'escola i la família

- Elaborar un **pla d'intervenció individualitzat (PII)**.
- Adaptar metodologia i avaluació (temps extra, ús de tecnologia, materials adaptats).
- Coordinació entre **família, escola i professionals de salut/psicopedagogia**.



Pautes i propostes d'actuació en dislèxia

◆ 1. Àmbit emocional i motivacional

- **Explicar-li les dificultats de forma assertiva**, afavorint l'autoacceptació.
- **Reforçar punts forts** i normalitzar les diferències d'aprenentatge.
- Evitar la **sobrecàrrega**: pactar temps, pauses i reforços.
- Mantenir una actitud **comprensiva, flexible i afectuosa** per reduir l'ansietat i augmentar la motivació.

◆ 2. Lectura i estimulació a casa

- **Lectura guiada i compartida**: alternar fragments i augmentar progressivament la seva autonomia.
- Llegir **diàriament en un entorn tranquil i constant**.
- Utilitzar **llibres adaptats al nivell maduratiu**, amb imatges i temes que motivin.
- Incorporar **estratègies multisensorials**: seguir el text amb el dit, codis de colors per fonemes, tipografies variades.
- Afavorir la **repetició** de llibres i paraules difícils (millora vocabulari i seguretat).
- Treballar amb **jocs de llenguatge** (rimes, endevinalles, cançons, diccionaris visuals, memory de paraules).
- Convertir la lectura en una **activitat lúdica i vivencial**: sortides culturals, dramatitzacions, ús d'ordinador/tablet amb apps educatives.

◆ 3. Estratègies a l'escola

- **Pla d'intervenció individualitzat (PII)** amb adaptacions.
- Ressaltar **paraules clau** i usar suports visuals i auditius (mapes mentals, esquemes, vídeos, presentacions).
- Afavorir **aprenentatges manipulatius i visuals** (experiments, dibuixos, esquemes).
- Fer ús d'**àudios i tecnologia** per estudiar i prendre apunts.
- Permetre **estratègies compensatòries** (calculadora, materials manipulatius en matemàtiques).
- **Reduir tasques de còpia innecessàries** per evitar fatiga.
- Crear un **espai de treball organitzat i lliure de distraccions**.
- Potenciar **resums esquemàtics** i tècniques d'estudi visuals (post-its, codis de colors).
- Preveure **descansos regulars** durant les tasques.

Recursos per donar suport a la dislèxia

◆ Apps amb evidència científica

- **DytectiveU / Dytective** → entrenament personalitzat (+42.000 exercicis) i cribatge.
- **Galèxia** → millora la fluïdesa lectora i comprensió.
- **Dyseggia (Piruletras)** → redueix errors d'escriptura amb exercicis curts i lúdics.
- **GoLexic** → programa digital per famílies i escoles.
- **Dyslexia Toolbox** → suport d'accessibilitat (TTS, OCR, predicció de paraules).

◆ Altres eines digitals

- **Text-to-Speech (Speechify, NaturalReader)** → llegeixen textos en veu alta.
- **Predicció de paraules (Co:Writer, WordQ)** → ajuden a escriure amb menys errors.
- **Mapes mentals (MindMeister, Inspiration)** → per organitzar idees i estudiar.

◆ Recursos low-tech

- Guies lectores i marcadors de línia.
- Codis de colors per a fonemes i síl·labes.
- Post-its, organitzadors visuals i quaderns adaptats.



Llibres i contes sobre dislèxia

◆ Per comprendre i normalitzar la dislèxia

- **Tengo dislexia** – (Jennifer Moore-Mallinos): explica què és i com afecta la vida quotidiana.
- **Dislexia: me cuesta leer** – (Anabel Cornago): visibilitza les dificultats amb un llenguatge senzill.
- **Las letras y yo. Un cuento sobre la dislexia** – versió digital/app amb recursos interactius.
- **Como pez en el árbol** – (Lynda Mullaly Hunt): novel·la infantil-juvenil que narra l'autoestima i el suport escolar.
- **El club de los raros** – (Jordi Sierra i Fabra): sobre diferències individuals i acceptació.

◆ Contes i històries per treballar la lectura

- **Mi viaje a París (cuento con pseudopalabras)** – d'*Orientación Andújar*, ideal per consciència fonològica.
- **La máquina de escribir** – lectura curta i motivadora per practicar.
- **Pirata Plin – Pirata Plan** – joc amb paraules i sons per estimular la fonologia.
- **El fantasma de la casa de al lado** – narrativa senzilla que combina misteri i entrenament lector.

◆ Altres recomanacions

- **El niño al que se le olvidó cómo mirar** – (Elvira Menéndez), metàfora sobre diferències en l'aprenentatge.
- **Dislexia. Diferente pero brillante** – (Kelli Sandman-Hurley), guia per famílies i mestres.
- **Historias de superación de niños y niñas con dislexia** – col·lecció d'experiències reals.
- **El secreto de Ana** – conte infantil sobre autoestima i diferències d'aprenentatge.

Recomanació

Escollir llibres **adaptats a l'edat i al nivell lector**, que **combinen història + il·lustracions + missatge positiu**, ajuda a:

- Millorar la **consciència fonològica**.
- Fomentar la **comprensió lectora**.
- Potenciar **autoestima i acceptació**.

Jocs de taula i dislèxia

◆ Per treballar el llenguatge i la consciència fonològica

- **Scrabble / Scrabble Dash** → formació de paraules, vocabulari, ortografia.
- **Bananagrams** → creació ràpida de paraules, agilitat verbal.
- **Letra a letra** → associació so-grafema i velocitat lectora.
- **Cross Dice (Cayro)** → daus amb lletres per formar paraules i millorar ortografia.

◆ Per estimular memòria, atenció i funcions cognitives

- **Dixit** → comprensió lectora, creativitat i expressió oral.
- **Story Cubes / Storytelling** → narració i construcció de frases.
- **Lince** → atenció visual i vocabulari.
- **Timeline** → seqüenciació i memòria temporal.
- **Ubongo** → raonament espacial i velocitat de processament.
- **Tangram** → orientació espacial i creativitat.
- **Memory** → memòria visual i associació.
- **The Mind** → atenció, estratègia i cooperació.

“Amb paciència, joc i acompanyament afectuós, cada nen o nena amb dislèxia pot descobrir que llegir i aprendre també pot ser una aventura plena d'oportunitats.”