El niño con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad

TDAH

GUÍA PRÁCTICA PARA PADRES

ÍNDIC

Introducción 4

¿Qué es el TDAH? 6

El día a día con un niño con TDAH Consejos prácticos 10

Afrontando el diagnóstico 12
La actitud positiva 14
Comprenda a su hijo 16
Mejore su autoestima 18
Técnicas de modificación de conducta 20
Cómo lograr que su hijo obedezca 23
Enséñele a ser organizado 24
Motivando su aprendizaje 26
Fomente sus habilidades sociales 28
Lo que usted debe evitar 30
El ocio compartido 31
Vacaciones 32
Los hermanos no TDAH 33
El futuro de un niño hiperactivo 34

Con la colaboración de Lilly

INTRODUCC

IÓN

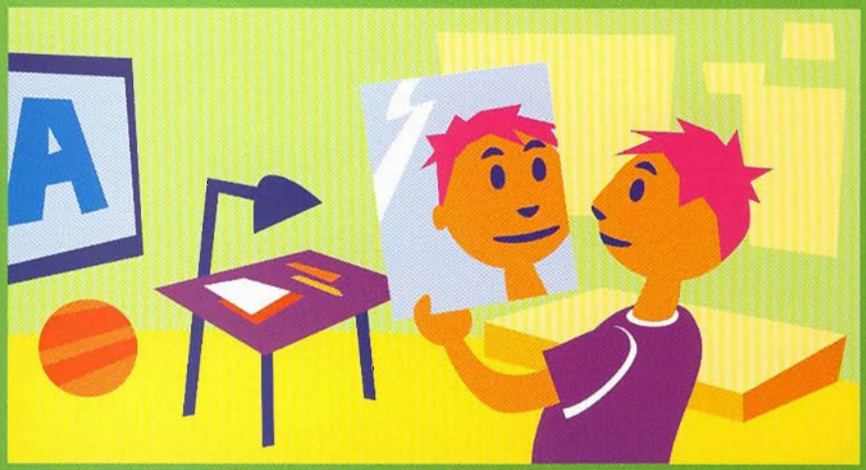
El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) es el trastorno neurobiológico más frecuente en la infancia. Se estima que lo padece el 5% de la población infantil-juvenil, lo que equivale a uno o dos niños por aula.

La convivencia con un niño o adolescente con TDAH no suele ser fácil. Este trastorno puede ocasionar serios problemas en el desarrollo de una persona, entre ellos, una disminución del rendimiento académico, dificultades en la adaptación social y como resultado, serios desajustes emocionales.

El objetivo de esta guía es, por tanto, proporcionarle una serie de recomendaciones para que usted pueda controlar y canalizar de forma adecuada los síntomas de su hijo con TDAH.

Fulgencio Madrid
Presidente de FEAADAH

¿QUÉ ES EL T



DAH?

El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico, cuyos síntomas provocan en el niño las siguientes conductas:

Hiperactividad

Presenta un nivel superior e inapropiado de actividad dada su edad.

Impulsividad

Le cuesta controlar sus conductas, emociones y pensamientos.

Inatención

Tiene una gran dificultad para prestar atención y concentrarse.

Estos síntomas no siempre están presentes conjuntamente; de hecho, existen distintos subtipos de TDAH, según los síntomas predominantes:

Hiperactivo-impulsivo.
Inatento.
Combinado.

El origen del TDAH es desconocido; sin embargo, los científicos sugieren que este trastorno podría surgir como consecuencia de diversos factores biológicos (en muchas ocasiones, de origen genético) y psicosociales.

Se han descrito alteraciones en el funcionamiento de dos neurotransmisores cerebrales: la noradrenalina y la dopamina. Estos afectan directamente a las áreas del cerebro responsables del autocontrol y de la inhibición del comportamiento inadecuado.

El tratamiento multimodal es el que ofrece mejores resultados.

Trastornos asociados al TDAH

Los síntomas del TDAH suelen provocar en los niños problemas familiares, sociales y académicos. Esto puede dar lugar a una serie de trastornos asociados (trastorno negativista desafiante, trastornos de conducta o síntomas depresivos, entre otros).

Estos conflictos pueden aparecer de forma conjunta cuando ha pasado mucho tiempo sin haber tratado el TDAH correctamente. Sin embargo, muchas veces surgen por otras razones y son confundidos con este trastorno. Por ello, a la hora de realizar un buen diagnóstico es fundamental **distinguir entre aquellos trastornos que se parecen al TDAH, pero que no lo son**, y que surgen como consecuencia o independientemente del mismo.

Pruebas de Diagnóstico

Los síntomas del TDAH se manifiestan antes de los 7 años y en al menos dos ambientes de la vida del niño (casa, colegio, etc.). A lo largo de su desarrollo, éstos pueden cambiar o disminuir; no obstante, se estima que más del 80% de los niños continuarán teniendo problemas en la adolescencia, y entre el 30-65%, en la edad adulta.

Por todo ello, es fundamental que sean los profesionales médicos (neuropediatra, psiquiatra infantil, psiquiatra o neurólogo) los que realicen un diagnóstico precoz y definitivo. Éste debe formularse en base a la clínica ya que en la actualidad no existen pruebas de laboratorio que puedan diagnosticar el TDAH. Los Criterios del Manual Estadístico y de Diagnóstico DSM-IV-TR y las descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico de la Clasificación Internacional de las Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10) son los más utilizados y reconocidos internacionalmente. Para asegurar el diagnóstico, el especialista desarrollará entrevistas con los padres y el niño, un análisis de la información de los profesores, exámenes físicos y pruebas complementarias para descartar otros problemas.

Tratamiento Multimodal

Una vez reconocida la existencia del TDAH, el médico realiza un plan de tratamiento. Éste deberá adaptarse a las características individuales del niño, como el sexo o la edad, y a agentes externos como el entorno familiar y social. En este sentido, el tratamiento multimodal es el que ofrece mejores resultados. Esto supone coordinar simultáneamente tratamientos de tipo farmacológico, psicológico y psicopedagógico. Ninguna de estas intervenciones es exclusiva; no puede, ni debe, sustituir a las demás.

CONSEJOS

EL DÍA A DÍA CON UN NIÑO CON TDAH

PRÁCTICOS

Afrontando el diagnóstico

Para los padres nunca es fácil enterarse de que su hijo sufre TDAH. Sus reacciones ante esta situación suelen ser parecidas, siendo las más comunes:

Desconcierto

Se da en aquellos padres con niños muy pequeños cuyos síntomas son controlables en el ámbito familiar. Por esta razón, no pueden comprender que el niño tenga problemas en el colegio.

Negar los síntomas de TDAH no protege al niño del rechazo social, sólo le impide recibir ayuda adecuada.

Negación

"Esto no le puede estar pasando a mi hijo, a mi familia". La negación surge del miedo a que su hijo sea rechazado por amigos, familiares y profesores. En estos casos, negar los síntomas de TDAH no protege al niño del rechazo social, sólo le impide recibir ayuda adecuada.

Enfado

Tiene que ver con la frustración ante la sospecha errónea de que el niño podría superar su problema si se esforzara lo suficiente. Por otra parte, los padres sienten rabia hacia sí mismos, por sentir que le han fallado a su hijo.

Culpa

De entre todas las preguntas que podrían llegar a surgir ante un diagnóstico de TDAH, la más angustiante es: "¿Es culpa mía que mi hijo sufra este trastorno?". De ahí, surgen dudas sobre cualquier hecho que haya podido generar un TDAH en su hijo (descuidos durante el embarazo, la educación que le han proporcionado al niño o posibles traumatismos que éste haya podido sufrir).

Miedo

Esta sensación se produce ante el desconocimiento del TDAH y suele paralizar a algunos padres. Surge el miedo al rechazo social, temor ante la posibilidad de que ellos mismos padezcan TDAH, preocupaciones acerca de si el niño tendrá amigos, si llegará a tener pareja, si podrá ir a la universidad o sabrá ganarse la vida.

Rechazo

Puede estar dirigido hacia el niño, hacia el personal médico o hacia otros miembros de la familia. La sacudida de sus expectativas hace que a muchos padres les cueste aceptar al niño como una persona con capacidad plena de desarrollo.

Desilusión

Ante la posibilidad de que su hijo no sea perfecto. Los padres deberán tener mucho cuidado a la hora de enfrentarse a este sentimiento. Su frustración puede llevarles a no aceptar al niño tal como es y a exigirle cosas que él no puede hacer, lo que le generará sentimientos de hostilidad y resentimiento.

Alivio

Algunos padres sienten un verdadero alivio al enterarse del diagnóstico. Al ser el TDAH un trastorno de carácter genético, se sienten menos culpables e incompetentes en cuanto a la educación de su hijo. Además, la identificación del trastorno los hace conscientes de la posibilidad de recibir ayuda.

Es importante que los padres que se enfrenten a un diagnóstico de TDAH conozcan la cadena de reacciones que este trastorno puede generar sobre ellos; éstas pueden dar lugar a conductas paternas ansiosas o agresivas que resultan muy perjudiciales para el niño.

Ademas, de esta forma se sentirán menos solos y podrán reflexionar sobre las causas y consecuencias de su comportamiento. A su vez, les será más fácil aliviar su ansiedad y encauzar sus esfuerzos hacia la búsqueda de la mejor forma de educar y comportarse con su hijo.

La actitud positiva

Una vez superadas las primeras reacciones ante el diagnóstico, usted estará dispuesto a conocer en profundidad el problema de su hijo y tendrá una actitud más confiada y positiva. En este punto comienza una fase de formación cuyo resultado le ayudará a sentirse mejor y a estrechar la relación con él.

Para comenzar, debe tener en cuenta que lo más importante es prestar atención, escuchar a su hijo; de esta forma, se sentirá más preparado para discutir y enfrentarse a los pormenores del TDAH.

Intente reconocer el lado bueno de las cosas, ríase y ayude al niño a descubrir el humor y a reírse de sí mismo.

A continuación, usted y su pareja deberán atender a aspectos de su propio comportamiento e intentar mejorar aquellos que puedan resultar nocivos para la relación familiar.

Busque información

Ésta debe estar actualizada, ser práctica y realista. Podrá obtenerla a través de la Federación, de otros padres y de profesionales de la psicología, pedagogía y medicina.

Busque una evaluación y un tratamiento profesionales

Cuando consulte por primera vez a un profesional, haga preguntas relacionadas con el diagnóstico y el tratamiento del TDAH: qué métodos utilizará para evaluar al niño, qué tipo de tratamientos existen, cuáles considera más apropiados para su hijo... Una evaluación completa de las fortalezas y debilidades de su hijo le ayudará a usted y a los miembros de su equipo de tratamiento – profesional médico que esté interviniendo (pediatra, neurólogo, neuropediatra, psiquiatra), un psicólogo o psiquiatra y los docentes – a desarrollar un plan de tratamiento apropiado y eficaz.

Implique a su pareja

Ambos cónyuges deben estar implicados a la hora de ayudar a su hijo con los ejercicios especiales o las tareas escolares. Es importante que diseñen juntos un programa de actividades y tengan un contacto directo con el niño a la hora de ponerlo en práctica.

Busque el apoyo de otros padres

En España existen varias asociaciones de padres de niños con TDAH. Estas instituciones realizan actividades para informar, formar y ayudar a todos los interesados en este trastorno. El contacto con sus miembros le proporcionará otros puntos de vista sobre el TDAH y le ayudará a sentirse menos solo ante el problema de su hijo.

Aprenda a manejar el enfado y la amargura y mantenga una actitud positiva

El TDAH obliga a los padres de estos niños a revisar las expectativas que tenían puestas sobre ellos y a menudo les genera sentimientos de amargura y frustración. Sin embargo, usted debe intentar concentrarse en los aspectos positivos de su hijo; esto disminuye los negativos y le hara más fácil enfrentarse a este trastorno.

En este punto, es fundamental estar atento a sus logros y estimularle con cariño a que mejore su comportamiento; esto contribuirá a que el niño desarrolle su autoconfianza y su autoestima. A su vez, intente reconocer el lado bueno de las cosas, ríase y ayude al niño a descubrir el humor y a reírse de sí mismo.

Comprenda a su hijo

Los niños con TDAH tienden a aburrirse más fácilmente que los demás; por ello necesitan realizar actividades muy estimulantes. De lo contrario, su impulsividad y altos niveles de energía pueden ocasionarles problemas. Esto puede ocurrir, especialmente, en aquellos niños que suspenden su medicación por algún tiempo sin utilizar ningún otro tratamiento alternativo.

Por estas razones, es importante que los padres promuevan actividades para que su hijo haga un buen uso de su tiempo, aprenda habilidades esenciales en la vida, se divierta y mejore su autoestima. Y para ello, es fundamental entender cómo piensa un niño con este trastorno.

Existen tres conceptos que condicionan las conductas de los niños con TDAH:

Novedad

El cerebro del niño con TDAH tiene una necesidad constante de la novedad. Estos niños tienen dificultad en aislar un evento de los otros que ocurren a su alrededor; por ello, tienden a enfocarse en el ruido más alto, en lo más excitante, en lo más novedoso.

Presente continuo

El niño con TDAH posee un escaso sentido del pasado y del futuro, y demuestra un excesivo interés por todo lo que ocurre en el presente. Por ejemplo, si está teniendo una buena semana, pero ha tenido un problema hace diez minutos, el enfoque permanecerá en el problema y pensará que su semana ha sido mala. Si, por el contrario, ha tenido una semana llena de fallos y termina con un éxito, creerá que su semana ha sido excelente. Todo esto hace que le sea muy difícil aprender de sus errores.

Necesidad de actividad física

Los niños con TDAH sienten una necesidad constante de mover una parte de su cuerpo. Les cuesta mucho permanecer sentados y prestar atención.

Los niños con TDAH tienen problemas para expresarse correctamente o controlar su comportamiento y dificultades para mantener la concentración en una actividad durante un tiempo prolongado. Por estas razones, a la hora de enfrentarse a estos problemas suelen tener las siguientes reacciones:

Aislamiento y enfado

Cuando se les pide que realicen actividades que les resultan muy difíciles, se aíslan y se enojan para encubrir esas dificultades. Por ello, a la hora de exigirles estas acciones, los adultos deben ser cariñosos, proporcionándoles confianza y apoyo.

Frustración

El niño con TDAH suele necesitar más tiempo que el resto para realizar la tarea escolar. Esto puede hacerle sentir frustrado, ya que creerá que lo único que hace es trabajar, mientras los demás juegan. Prográmele actividades divertidas con frecuencia, como ir al cine, a tomar un helado o a comer hamburguesas una o dos veces por semana.

Es fundamental entender cómo piensa un niño con este trastorno.

Baja autoestima

Los niños con TDAH suelen meterse en problemas y tienen pocos amigos, por lo que empiezan a creer que son incapaces de mantener amistades. Involúcrele en actividades de grupo; éstas juegan un rol importante, ya que contribuyen a la integración social.

Mejore su autoestima

El niño con TDAH tiene muchas dificultades para realizar actividades que requieran un nivel elevado de concentración o trabajo en equipo; por ello, es frecuente que padres, profesores y compañeros le tilden de "pesado" o "maleducado".

Todo esto puede generarle problemas de autoestima y síntomas depresivos. Además, no sólo continuará teniendo dificultades para atender y controlar sus impulsos, sino que llegará a rechazarse a sí mismo, a la escuela, a los compañeros o amigos y/o incluso a la familia, mostrándose desmotivado para superar sus dificultades.

Asegúrese de que no sólo se sienta apreciado, sino que sepa que es especial para usted.

Usted puede ayudar a su hijo a reconocer y desarrollar su potencial personal, lo que mejorará su autoestima, siguiendo las siguientes pautas:

Descubra qué tiene de especial y dígaselo

Algunos comportamientos normales en algunos niños, como permanecer quieto durante mucho tiempo, pueden costarle a su hijo mucho trabajo. Es importante que usted tenga en cuenta este esfuerzo, lo elogie y lo premie. Asegúrese de que no sólo se sienta apreciado, sino que sepa que es especial para usted.

También es importante que demuestre interés y asista a las actividades en las que participe (escolares, deportivas, artísticas, etc.), reconociendo ante los demás su esfuerzo y sus aportaciones. Todo esto le ayudará a sentirse valorado y querido, a pesar de su inatención o hiperactividad.

Utilice mensajes positivos

Esto servirá para mejorar su comunicación con él. Intente sustituir el verbo "ser" por el verbo "estar". Por ejemplo, en lugar de decirle "eres un desordenado", dígale "tu habitación está desordenada". De esta forma, usted le demuestra que su conducta es incorrecta, sin atacar su autoestima.

Crea en él

Ofrézcale la oportunidad de asumir responsabilidades en el hogar, mediante actividades que le hagan sentir útil e importante. Puede empezar ofreciéndole tareas en las que usted sabe que puede conseguir éxitos, como darle comida a su mascota o poner la mesa.

Enseñe a su hijo a descubrir en qué es bueno

Aliente a su hijo en aquellas áreas en las que ha demostrado una habilidad especial, como el deporte, la música o contar historias. Estas aptitudes pueden convertirse en una fuente de orgullo y logros, e incluso pueden llegar a ser más importantes en la vida del niño que sus propias dificultades. Asegúrese de que sienta que es bueno y que esto le haga sentir valioso.

Ayúdelo a aceptar sus propias limitaciones y acéptelo

Hágale saber que comprende sus sentimientos y que puede ayudarle a entender que todos tienen dificultades en algunas áreas y capacidades en otras. Usted también debe separar al niño de la conducta y de su discapacidad; aprenda a valorar a su hijo como persona, no sólo sus éxitos y habilidades.

Técnicas de modificación de conducta

Un niño con TDAH puede ser un torbellino de conductas desordenadas e inapropiadas y a menudo, los métodos que funcionan con otros niños no tienen resultado en él. Ante esta situación, la única manera de lograr que el niño se comporte es poner en práctica una serie de técnicas para modificar su conducta.

Antes de empezar, los padres deben proponerse aplicarlas con constancia. Las técnicas de modificación de conducta producen un efecto rebote. Cuando se comienza a aplicarlas se aprecia una mejoría que disminuye rápidamente; en ese momento los padres suelen abandonar las técnicas pensando que no han dado resultado. Por lo tanto, hay que ser pacientes y tener muy claro que todos los niños tienen altibajos.

Incrementar las conductas deseables

1. Refuerzo positivo

Este tipo de técnicas requieren que los padres presten atención a las conductas adecuadas que normalmente pasan desapercibidas. Por ejemplo, **felicite al niño inmediatamente** después de que haya hecho algo bueno, como hablar sin gritar o pedirle el juguete a su hermana en lugar de quitárselo. **Hágalo a menudo, no responda solamente ante sus malas conductas.** De lo contrario, el niño se seguirá portando mal, ya que percibirá que es la única forma de llamar la atención de sus padres.

Las técnicas de refuerzo positivo están basadas en los siguientes puntos:

- **La alabanza y los premios**, que deben incluir un tono de voz agradable y una alabanza sincera. A su vez, los halagos no deben ser siempre iguales. Si lo son, perderán su efecto reforzador.

- Procure prestar una **atención positiva** a su hijo. Hágale sabe que usted está interesado y comprometido en ayudarle

cuando sea necesario, préstele atención, escúchele cuidadosa y atentamente.

- Mantenga **contacto físico con él**: Siéntese cerca o póngale sobre sus rodillas, dele abrazos y besos o una palmadita cariñosa, hágale cosquillas...

- Identifique cuáles son las **recompensas y privilegios** apropiados para el niño y no dude en otorgarlos inmediatamente después de observar una conducta adecuada (nunca antes). Debe intentar que estas recompensas no sean siempre las mismas y pactar con él en qué situaciones se le retirarán (en este sentido, no amenace, actúe). Finalmente, recuerde que este sistema funciona con lentitud, por lo que debe ser perseverante.

2. La condición positiva

Consiste en exigir que el niño haga algo que no le gusta como condición indispensable para conseguir algo que le gusta. Por ejemplo, puede decirle: "si quieres salir de casa, primero tienes que hacer los deberes". Esta frase siempre debe ser de carácter afirmativo; los padres no deben decirle "no irás a la calle si no haces los deberes".

Hay que ser pacientes y tener muy claro que todos los niños tienen altibajos.

Disminuir los comportamientos inadecuados

Con respecto a estas técnicas, deben ponerse en práctica inmediatamente después de la conducta negativa que se quiera corregir. Sin embargo, ninguna debe prolongarse en exceso, ya que generará en el niño sentimientos de rencor y frustración.

- **No le preste atención**. Cuando el niño se porte mal o tenga conductas agresivas sobre sí mismo o sobre los demás, retírele toda su atención. El niño soporta mal que le ignoren y verá que su conducta no funciona.

- **Aislamiento o técnica del "tiempo fuera"**. Inmediatamente después de que su hijo haya mantenido un comportamiento incorrecto, haga que pase unos minutos en un rincón o en cualquier otro sitio aburrido donde no pueda encontrar ninguna cosa divertida ni estimulante. Pero no imponga esta situación como algo negativo, sino como una oportunidad para calmarse. Aplique esta técnica después de una advertencia y sólo para detener conductas violentas. Si su hijo se niega a marcharse al lugar de aislamiento, aumente un minuto extra el castigo por cada minuto que se retrase en cumplirlo. Y adviértale que si sale del aislamiento antes de que se le permita hacerlo, el tiempo empezará a contar de nuevo.

Cómo lograr que su hijo obedezca

Una de las tareas más difíciles para los padres de un niño con TDAH es lograr que éste obedezca. Para ello, es importante que los padres intenten no forzar que sus hijos sigan sus instrucciones, sino lograr que para ellos sea algo fácil y que quieran hacerlo. Esto puede lograrse cumpliendo con las siguientes pautas:

Simplifique las reglas de la casa

Explíquele lo que significa cada una y anótelas en una lista. Anote también lo que ocurrirá cuando las reglas se cumplan y cuando se rompan. Estos límites deberán ser comprensibles y sobre todo, inflexibles.

Ayude al niño a hacer las cosas paso a paso

Para un niño con TDAH es muy difícil recordar varias indicaciones juntas o realizar grandes tareas. Por ello, pídale que haga las cosas paso a paso dándole las indicaciones de una en una, a medida que vaya finalizando cada actividad.

Asegúrese de que sus instrucciones son comprendidas

Haga que su hijo le preste atención y háblele mirándole a los ojos. Dígale con voz clara y calmada que es lo que usted desea, en oraciones simples y cortas. Luego pídale que le repita en voz alta lo que tiene que hacer; sólo así se asegurará de que le ha escuchado mientras hablaba y que le ha entendido bien.

Utilice el sistema de puntos

Es un sistema de premios mediante el cual el niño gana puntos (o fichas) cuando se porta bien y las pierde cuando se porta mal. Por ejemplo, él puede acumular puntos por ordenar su cuarto y perderlos por no hacer la tarea. Al final de la semana, puede recibir un premio en relación con la cantidad de puntos que haya acumulado.

Enséñele a ser organizado

Los síntomas de los niños con TDAH hacen que les resulte extremadamente difícil realizar correctamente cualquier tipo de actividad. No suelen poner atención a los detalles, se les pierden las cosas y no saben organizar las tareas por prioridades.

Esta conducta inatenta e inconstante puede mejorar con la ayuda de los padres, haciendo que el hogar esté lo más estructurado posible. Para ello se pueden poner en práctica una serie de pautas que ayudarán a que su hijo se organice mejor.

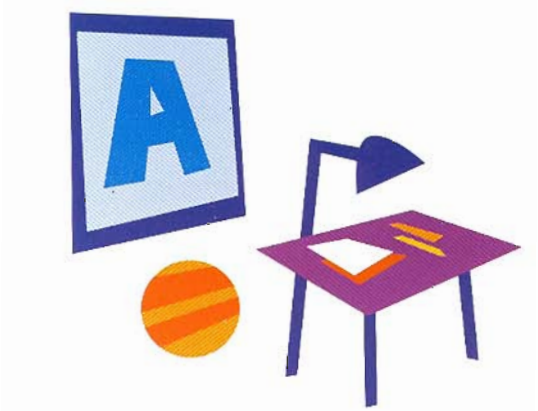
Los niños con TDAH a menudo no saben administrar el tiempo que tienen para hacer las cosas.

Utilice listas y horarios

Siéntese con su hijo y prepare una lista de actividades que su hijo debe realizar ordenadas por horas. Pegue la lista en lugares visibles y asegúrese de que el niño vaya marcando cada tarea.

Rutinas

Procure mantener un horario estable, ya que los niños con TDAH funcionan mejor si tienen un programa y un horario a seguir. Esto incluye los fines de semana: planee las actividades con anticipación para que su hijo se mantenga entretenido.



Use alarmas

Los niños con TDAH a menudo no saben administrar el tiempo que tienen para hacer las cosas. En este punto, las alarmas pueden ser de gran ayuda; coloque varias radios a lo largo de toda la casa, programándolas para que se enciendan a una hora determinada. **Facilítele los cambios y las transiciones.**

Los estudiantes con dificultades en sus habilidades sociales suelen tener problemas para cambiar de una actividad a otra, como por ejemplo, pasar de mirar la televisión a hacer la tarea de lengua. Usted puede ayudarle a que el cambio sea más suave, dándole al niño una señal algunos minutos antes de que la actividad termine. Esto le dará la oportunidad de irse haciendo a la idea de que pronto llegará la hora de realizar otra tarea.

Intente que haya un sitio para cada cosa

De esta forma, su hijo tendrá menos problemas para encontrar sus cosas y mantenerlas ordenadas. Por ejemplo, tenga cajas grandes donde guardar los juguetes. Puede ayudar al niño a decorarlas y ponerles rótulos ("puzzles", "muñecos", etc.). Asegúrese de que vuelva a poner en su lugar todo lo que saca; cinco minutos antes de terminar de jugar, una alarma indicará el tiempo para el "archivo de juguetes".

Regálele una agenda

Esto estimulará a su hijo a crear un horario, una rutina y a darse cuenta de que su tiempo es valioso.

Motivando su aprendizaje

Es habitual que un niño siempre tenga ganas de aprender cosas nuevas. Sin embargo, en el caso de los niños con TDAH, esta motivación suele interrumpirse por la frustración que sienten ante los errores que cometen en su trabajo escolar, provocados por sus síntomas.

Por estas razones, es importante que desde casa, los padres se ocupen de que su hijo no pierda su natural motivación, estimulándole a que siga queriendo aprender.

Asegúrese de que su hijo sepa lo que se espera de él y alabe sus esfuerzos y logros.

Concéntrese en el esfuerzo, no en las calificaciones

Premie a su hijo cuando termine la tarea y concédale premios adicionales cuando obtenga buenas calificaciones. Asegúrese de que su hijo sepa lo que se espera de él y alabe sus esfuerzos y logros.

Cree en su hijo un hábito de estudio

Establezca un plan diario de estudio, con un lugar y un horario determinado. El horario debe ser siempre el mismo y el lugar, un sitio tranquilo, alejado de ruidos que le distraigan. Si el niño no tiene tareas, haga que permanezca en ese sitio leyendo un libro o realizando alguna otra actividad tranquila. No le mande a jugar fuera o a ver la TV, ya que esto podría desequilibrar la rutina establecida.

El contenido del plan de estudios deberá contener un listado de las actividades que el niño realiza diariamente. A la hora de llevarlo a cabo, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Calcule el tiempo que su hijo necesita para realizarlas, de manera que se establezca un horario personalizado y realista.

- Planee el horario al comienzo de cada semana, dado que no todas son iguales.

- Anote tareas concretas, especificando que es lo que el niño estudiará: "hacer oraciones sintácticas" en lugar de "estudiar lengua".

- Dedique el comienzo del horario a las tareas difíciles.

- Modifique el horario en función de las necesidades del niño. Si usted ve que a su hijo no le lleva demasiado tiempo una actividad, reduzca el tiempo necesario para hacerla y cédalo a una actividad que le cueste más.

- Procure que las horas de estudio sean siempre las mismas y en el mismo lugar. Hasta que el niño no termine sus deberes, no podrá dedicarse a otra tarea.

Estimule sus habilidades naturales

Si su hijo demuestra habilidades naturales y un interés especial por una actividad (el deporte, por ejemplo), apúntelo a un curso para estimular su aprendizaje.

Sin embargo, tenga cuidado en no excederse en las actividades extraescolares, ya que si no puede desarrollar todas con éxito, se sentirá frustrado. Anímelo a desarrollar actividades que no ocupen tiempos largos y no le sugiera juegos que requieran demasiada concentración, como el ajedrez o el dominó.

Por otra parte, el contacto entre padres y profesores es fundamental para el desarrollo académico adecuado del niño con TDAH. Por ello, se recomienda lo siguiente:

Al comenzar el curso, explique a los profesores el problema de su hijo

Infórmeles detalladamente de las características de su hijo, asegurándose de que entiendan en que consiste el TDAH y que estén dispuestos a adecuar su enseñanza a este trastorno. Sin embargo, no admita que le traten de manera diferente a los demás.

Muéstrese comprensivo y colaborador con los profesores

Comuníquese regularmente con el profesor para que ambos sepan cómo se comporta y desarrolla el niño en la escuela y en casa. Para ello, solicítele notas de progreso diarias o semanales.

Refuerce en casa el trabajo escolar

Defina con el profesor un plan de motivacion, estableciendo un sistema de puntos que evalúe de forma conjunta el rendimiento en la escuela y la tarea realizada en casa.

Ambos pueden darle puntos tanto por hacer la tarea y aprobar un examen, como por haberse portado bien en clase o haber realizado un ejercicio correctamente. Diez puntos se canjearán por algo concreto (ir al parque, unos cromos). Se pueden perder puntos por hacer mal las cosas, pero siempre debe ganar más de lo que pierde.

Fomente sus habilidades sociales

Los niños con TDAH suelen tener problemas para relacionarse con los demás. Sus síntomas hacen que en ocasiones sean rechazados por sus amigos y profesores, y que les resulte difícil integrarse socialmente. Usted puede ayudarlo siguiendo estas pautas:

Observe a su hijo mientras juega con otros niños

Esto le ayudará a entender qué es lo que hace bien y cuáles son sus fallos a la hora de relacionarse socialmente.

Diseñe un sistema de señales para usar con su hijo en distintas situaciones sociales

Si el niño se pone a mover los pies nerviosamente durante una reunión familiar, acuerde con él una señal (tocarse la oreja) de manera que el niño entienda que debe dejar de hacerlo. Así, le ayudará a mejorar su desempeño social sin causarle vergüenza.

Trabaje en un comportamiento o habilidad social a la vez

Enfoque la atención y el esfuerzo de su hijo en una sola habilidad por un período de tiempo. De esta forma, todo le resultará menos confuso y obtendrá una mejor respuesta a su intervención.

Involucre a su hijo en actividades de grupo, siempre considerando sus intereses y habilidades

Si teme que pueda ser rechazado por su reputación negativa, involúcrelo en actividades en otro barrio. Así él podrá comenzar de cero.

Implíquelo en una actividad deportiva

Elija un deporte individual (natación, salto, lucha libre, tenis), dado que le es más fácil concentrarse cuando tiene un contacto directo con sus entrenadores. Aunque estos deportes son individuales, reportan muchos beneficios sociales, ya que se entrena en grupo con otros niños.

Enfoque la atención y el esfuerzo de su hijo en una sola habilidad por un período de tiempo.

Recuerde que usted es un ejemplo para su hijo

En la medida en que usted se comporte correctamente, controlando su temperamento o escuchando con cortesía, le estará proporcionando al niño un modelo positivo de habilidades sociales apropiadas.

Lo que usted debe evitar

No exponga al niño a situaciones demasiado competitivas

Estas pueden convertirse en una gran fuente de ansiedad y entorpecer su aprendizaje. En su lugar, desarrolle sus habilidades y estrategias.

No desanime al niño a establecer relaciones con amigos que sean un año o dos más pequeños

Quizá él esté buscando su nivel de desarrollo apropiado; además, de esta forma podrá disfrutar de un grado de estatus y aceptación que a lo mejor no experimenta con sus pares.

No regañe ni reprima al niño cuando exprese sus dificultades para relacionarse con los demás

Si usted está abierto a sus confidencias, le podrá proporcionar diversas estrategias para afrontar sus problemas.

No intente enseñarle habilidades sociales en tiempos de mucho trabajo y estrés

Hágalo cuando el niño se encuentre relajado y receptivo.

El ocio compartido

Los niños con TDAH tienen una necesidad especial de actividades educativas, si bien esto no significa que no puedan divertirse. Es tarea de los padres incorporar experiencias enriquecedoras y amenas que mantengan a su hijo entretenido.

La mayoría de estos niños dan lo mejor de sí cuando están en una situación controlada, donde conocen claramente las reglas. Necesitan un orden y una organización de su tiempo, premisas que no se presentan durante su tiempo libre.

Estos consejos pueden resultarles muy útiles para estructurar su ocio:

Fines de semana

- **Trate de mantener un horario.** Hable con su hijo sobre lo que harán durante el día y permita que participe con sugerencias; así, será más cooperativo.

- **Planifique visitas culturales y educativas.** Averigüe dónde puede ir (al campo, un pueblo cercano, un museo) y lleve a toda la familia.

- **Deje que su hijo le ayude a cocinar.** Realicen juntos una lista de los ingredientes necesarios y preparen alguna receta fácil. Cocinar y hornear requiere organizarse, leer y seguir instrucciones. Suele gustarles porque reciben una rica recompensa al final.

- **Tómese un "tiempo fuera".** Si su hijo está demasiado inquieto y usted siente que no puede con él, llévelo a dar un paseo; así agotará su energía y se tranquilizará.

- **Reserve un tiempo de calma.** Después de un día de mucho ajetreo, reserve un espacio de tranquilidad para compartir con su hijo; léale un cuento o simplemente siéntese con él en su habitación, ponga una luz tenue y música tranquila y charle con él.

Vacaciones

Cuando se trata de periodos vacacionales largos (Navidad o verano) los padres deben enfrentarse a un niño que suele perder el control cuando tiene demasiado tiempo libre. La escuela está cerrada, y el equilibrio del hogar - regulado por los horarios de trabajo de los padres y del colegio - se rompe.

Procure continuar con las rutinas regulares hasta donde se pueda

Intente hacer un esfuerzo extra para que el niño coma a las mismas horas y se acueste a la hora de siempre. Evite los cambios de último minuto.

Involucre a su hijo en los preparativos del viaje

Esto le mantendrá calmado y le hará sentirse útil. Puede pedirle que le ayude a preparar las maletas para el viaje.

Repase con su hijo las reglas y expectativas que usted tiene de él

Si se trasladan a una casa diferente a la habitual, acuerde con su hijo el mantenimiento de las mismas reglas del hogar y recuérdele los comportamientos adecuados. Aclárele a su vez que se mantendrá el sistema de premios para el comportamiento positivo y de consecuencias para las infracciones, incluido el "tiempo fuera".

Prepárele para las visitas sociales o familiares

Estas visitas pueden ser estresantes; gente desconocida, ruido. Por tanto, lleve películas o libros con los que pueda mantenerle entretenido si éste se siente sobre-estimulado.

Planee actividades educativas

Estimule su creatividad y habilidades sociales. Apunte a su hijo a un taller literario, un curso de dibujo o un campamento de verano.

Usted también es prioridad

Si usted está tenso y agotado producirá un ambiente de ansiedad en toda la casa. Duerma bien, cuide su dieta, haga ejercicio e intente mantener un ambiente armonioso en su hogar. Esto, a su vez, reducirá el estrés de su hijo.

Los hermanos no TDAH

La rivalidad entre hermanos es un hecho natural en cualquier familia, pero se acentúa en aquellas con un niño con TDAH. En estos casos, los padres tienden a sobreproteger a este último, descuidando al resto de sus hijos e imponiéndoles unas obligaciones o cuidados especiales para con su hermano. Esto puede generar en ellos un gran resentimiento.

Las siguientes pautas tienen como objetivo que usted "equilibre la balanza" para que ninguno de sus hijos se sienta dejado de lado:

Todos los niños necesitan afecto

Busque un tiempo para estar con sus hijos no TDAH; trate de hacer algo que a ellos les guste y que no harían si estuviera su hermano. Sin embargo, evite comentarios como "ya que Daniel no está, hoy nos podemos divertir". Esto puede crear más tensión entre los hermanos.

Reconozca las habilidades de su hijo sin TDAH

El niño sin TDAH también necesita de motivación y apoyo. Si se porta bien o saca buenas calificaciones en el colegio, usted puede estimularle con algunos elogios o premios.

Motive al niño con TDAH y a sus hermanos a resolver las diferencias entre ellos

Si se están peleando por un juguete, usted debe enseñarles a ambos que pelear está mal y que el motivo es secundario. Quíteles el juguete y adviértales que no se les devolverá hasta que se reconcilien.

Sea justo

El niño con TDAH debe aprender que portarse mal tiene sus consecuencias y que los demás tienen derecho a enfadarse. No justifique sus comportamientos negativos diciéndole a sus hermanos que "él es así". Esto generará en ellos celos y resentimiento; además hará que el niño con TDAH crea que todo el mundo está obligado a aguantarle.

El futuro de un niño hiperactivo

Todos los padres se preguntan cómo será su hijo cuando crezca y hacen todo lo posible para que desarrolle su potencial. Esto no difiere en el caso de los niños con TDAH. La mejor vía para que su hijo tenga un buen crecimiento personal radica en que usted le acepte tal cual es. Y para ello deberá trabajar una serie de necesidades, propias de todo niño con este trastorno:

"Estoy atascado, no puedo hacerlo"

Con afecto y cariño, ofrézcale opciones para solucionar sus problemas.

"Espera, todavía estoy pensando"

Deje que el niño vaya a su propio ritmo. Si usted le apura, se pondrá nervioso y se confundirá.

"¿Está bien? ¡Necesito saberlo ahora!"

Dele información abundante e inmediata sobre lo que hace.

"Ayúdame a concentrarme"

Hágalo a través del sentido del tacto. Los niños con TDAH tienen una gran necesidad de contacto físico.

"Necesito saber qué viene después"

Ofrézcale un ambiente estructurado donde haya una rutina establecida. Avísele con anticipación si va a haber algún cambio.

"¡No te oí!"

Enumere las instrucciones de una en una y pídale que repita lo que ha dicho.

"Ya lo sé, seguro que lo he hecho mal"

Felicítele por sus pequeñas mejoras, no sólo por la perfección de sus acciones.

"¿Qué?"

No le diga "ya te lo he dicho". Repítaselo de nuevo con otras palabras; dele una señal o dibuje un símbolo.

"¿Terminé ya?"

Asígnele periodos de trabajo cortos, con metas a corto plazo.

"¿Por qué me gritas siempre?"

Pillele haciendo algo bueno y felicítele por su conducta positiva. Cuando su hijo tenga un mal día, recuérdele (y acuérdese) de sus cualidades.

Todas estas pautas representan los primeros pasos en la aceptación del trastorno del niño. En la medida en que usted las cumpla, éste se sentirá querido y apoyado, desarrollándose normalmente. De esta forma se convertirá en una persona con éxito escolar y social, con un buen trabajo y una pareja estable; tendrá un razonable número de amigos y se sentirá seguro de si mismo.

Cuando su hijo tenga un mal día, recuérdele (y acuérdese) de sus cualidades.

Y lo más importante, durante toda su vida reconocerá el amor y el esfuerzo que sus padres, profesores y hermanos le dedicaron durante los difíciles años de su infancia.

f.e.a.a.

DAH

Federación **E**spañola de **A**sociaciones
para la ayuda al **D**éficit de **A**tención e
Hiperactividad.

C/ Reina Victoria, 14. Edificio Alicante
30203 Cartagena-Murcia
Tels.: 96 8528208 / 650 968834
e-mail: adahimurcia@hotmail.com

Si desea contactar con la asociación de su comunidad,
encontrará sus datos en nuestra página www.feaadah.org