



Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

Guía para padres

Imagínese vivir en un caleidoscopio de rápido movimiento en el cual sonidos, imágenes y pensamientos están en constante movimiento. Aburrirse fácilmente, sin poder concentrarse en las tareas que necesita cumplir. Distráido con imágenes y sonidos sin importancia, de manera que su mente lo lleva de un pensamiento o actividad al siguiente. Quizás esté tan envuelto en un collage de pensamientos e imágenes que no se da cuenta cuando alguien le habla.

Para muchas personas, esto es lo que significa tener el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad o TDAH. Quizás no pueden sentarse quietos, planificar de antemano, terminar tareas o estar plenamente conscientes de lo que está ocurriendo a su alrededor. Para sus familias, compañeros de clase o profesores pueden parecer estar en un remolino de actividad desorganizada o desenfrenada. De repente en algunos días y en algunas situaciones, pueden parecer estar bien, llevando a los demás a pensar que la persona con TDAH en realidad puede controlar estos comportamientos. Como resultado de esto, el trastorno puede arruinar las relaciones de la persona con los demás, así como perturbar su vida diaria, consumir energía y disminuir su autoestima.

El papel de los padres resulta imprescindible para la recuperación del niño hiperactivo. Los padres representan la fuente de seguridad, los modelos a seguir, el reflejo mismo de lo que los hijos sienten que son, la base fundamental sobre la que construyen su propia escala de valores y el concepto de disciplina y autoridad. De los padres depende en gran medida, la mejor o peor evolución de la sintomatología que presenta el niño hiperactivo.

Un niño hiperactivo necesita una familia:

- Con unas normas claras y bien definidas
- Con una exigencia adaptada a la medida de sus posibilidades.
- Con un ambiente ordenado, organizado, sereno, relajante y cálido.
- Que reconozca el esfuerzo realizado por el niño.
- Que le anime y contenga; sin una sobreprotección excesiva.
- Que le haga demostraciones de cariño, como besos, caricias, etc. Los niños hiperactivos necesitan el contacto físico y el afecto.
- Que le ayude a situarse y organizarse, pero sin dejarse manipular por sus caprichos.
- Que mantenga los límites educativos de forma racional, estable e inamovible.
- Que le dé una alimentación adecuada. Es importante que vaya al colegio habiendo recibido el aporte vitamínico suficiente.

Para cumplir bien el papel que les corresponde los padres necesitan:

- Un diagnóstico temprano de la situación en la que se encuentra su hijo/a.
- Información clara de qué es el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad.
- Información sobre el grado de afectación de su hijo.
- Tener presente que el problema tiene solución, pero que, de no tomar las medidas oportunas, irá creciendo en los próximos años.
- Prestar atención al niño, escuchándole y hablándole con calma. Explicarle cuál es su problema y cuáles son sus planes para ayudarle a superarlo.



Comunidad de Madrid

- Disponer del asesoramiento adecuado sobre aspectos educativos generales. Si el problema del niño afecta a su rendimiento escolar es imprescindible que los padres mantengan frecuentes entrevistas con el profesor para tratar de determinar y conjuntar los procedimientos de ayuda.

En manos de los padres está:

- Coordinar el intercambio de información entre el neurólogo, el orientador y el profesor de aula.
- Proveer de un ambiente familiar estructurado. No activar al niño con su comportamiento.
- Poner límites educativos correctos, adecuados a la capacidad del niño.
- Favorecer la autonomía personal del niño.
- Crear buenos hábitos de estudio.
- Conocer los intereses del hijo ya que pueden utilizarse como elementos motivacionales para potenciar su aprendizaje.
- Modelar conductas reflexivas.
- Reforzar su autoestima. Reconocer su esfuerzo y estimularle, destacando los aspectos positivos de sus actos por limitados que sean.
- Generalizar la utilización de autoinstrucciones.
- Favorecer el contacto controlado con otros niños.
- Saber que el trabajo es mucho y que se necesita mucha constancia.

Vamos a ver cada uno de ellos:

1. Coordinar el intercambio de información entre el neurólogo, el orientador y el profesor de aula

El problema de la hiperactividad es un problema multidimensional que requiere de la intervención de varios especialistas. La coordinación de la información que recibe cada uno de ellos compete principalmente a los padres. Debemos pensar que la cantidad de medicación que recibirá el niño dependerá en gran medida del informe de los padres y el profesor sobre el comportamiento del niño en las últimas semanas.

Para mejorar los canales de comunicación entre los especialistas sería de utilidad seguir algunos consejos:

- Anote en un diario los sucesos significativos del día y valore, con la mayor objetividad posible, el comportamiento del niño desde que llega a casa hasta que se acuesta. No es necesario extenderse de una forma exagerada ni obsesionarse registrándolo todo.
- Es importante que registremos si se producen variaciones en la medicación y que dejemos un espacio para anotar, en caso necesario, si el niño ha tenido problemas de salud. Los niños hiperactivos con frecuencia se alteran mucho cuando están incubando alguna enfermedad.

Para una valoración justa de la efectividad de la medicación debemos tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, las dosis utilizadas están pensadas para que su efecto se mantenga únicamente durante la jornada escolar. Por este motivo resulta imprescindible que el profesor registre el comportamiento del niño en el aula, en especial durante las primeras semanas en las que el neurólogo tratará de adecuar la dosis.

Antes de acudir al neurólogo o al psicopedagogo, los padres deberán ponerse en contacto con el profesor para recoger información reciente y el registro de conducta



Comunidad de Madrid

de las dos primeras semanas de medicación. Después, una vez ajustada la dosis, no es necesario que el profesor siga tomando nota de forma sistemática a menos que el neurólogo proponga alguna modificación.

Otro canal de comunicación entre padres y profesores es la agenda escolar. En la actualidad, los niños utilizan una agenda para apuntar los deberes a realizar. El profesor y los padres pueden utilizar esta agenda para comunicarse de forma efectiva y rápida cada día, pero es muy importante tener en cuenta que esta vía de comunicación es también compartida por el niño y que éste es muy sensible a lo que se diga de él. Su actuación se modificará positiva o negativamente en función de estos comentarios. Por este motivo, la agenda debe servir única y exclusivamente para resaltar su buen comportamiento o para recordar instrucciones, pero nunca para anotar aspectos negativos.

2. Proporcionar un ambiente familiar estructurado

Lograr un ambiente familiar estructurado es una de las condiciones más difíciles de conseguir. La familia de un niño hiperactivo necesita una organización y una estructuración muy clara, sin embargo, algunos aspectos dificultan que sea así:

1. En algunas ocasiones por lo menos uno de los padres es un adulto hiperactivo al que a su vez le cuesta organizarse, ser ordenado y no alterarse.
2. Los padres suelen mostrar mucha ansiedad ante las dificultades con las que se encuentra su hijo.
3. En ocasiones las expectativas no son las adecuadas para el niño. Se le exige mucho en unos aspectos y se le sobreprotege en otros.
4. El niño hiperactivo es más difícil de llevar si no se tienen unos límites educativos claros y consistentes.
5. Los padres ponen frecuentemente un límite a las malas costumbres (le llaman a bañarse y si no viene, le obligan a hacerlo), pero no en el momento adecuado (le llaman 10 veces antes de ir a por él), lo que provoca que apliquen los límites, cuando ya están hartos, en momentos de descontrol emocional.
6. Muchos padres no prevén situaciones de alto riesgo por lo que no pueden evitar el mal comportamiento de sus hijos. Por ejemplo:
 - a. Si vanos a estar en la sala de espera del especialista, prever llevar algún juguete para distraerse, un cómic, un cuento, etc., para poder superar sin dificultad el tiempo de espera.
 - b. No quiere hacer deberes porque se pierde sus dibujos favoritos, solucionando dicha situación grabando los dibujos.
 - c. Por las mañanas ante su lentitud para prepararse para ir al colegio,...levantarle 15 minutos antes.
 - d. Etc.
7. Las exigencias no están en consonancia con la capacidad del niño. Veamos algunos ejemplos:
 - a. Estar 3 horas haciendo la compra en un gran centro comercial después de una jornada escolar no pronostica nada bueno.
 - b. Viajes largos sin hacer suficientes paradas.
 - c. Una visita a un restaurante pretendiendo que esté sentado el tiempo que dura el tomar nota, esperar y comer tres platos.
 - d. Una fiesta de cumpleaños en un burger con 8 niños.
 - e. Avisarle con demasiada anticipación de acontecimientos emocionantes (los reyes, la llegada de un hermanito, un viaje, la llegada de sus primos, etc.).
 - f. Hacer cola en el parque de atracciones.



Comunidad de Madrid

- g. Pedirle que se responsabilice de sus deberes cuando no tiene responsabilidades más sencillas en las actividades de casa (vestirse, comer solo, ducharse, recoger el cuarto...).
- h. Ir de compras con mamá toda una mañana.
- i. Aceptar su promesa de que no va a sacar en clase los juguetes que le dejas llevar de casa.

3. No activar al niño con su comportamiento

Pueden ser útiles los siguientes consejos:

1. No grite. Los gritos proceden en casi el 100% de los casos de intentos infructuosos de controlar la conducta del niño. En la gran mayoría de las situaciones, lo único que consiguen los gritos es alterar al niño y hacer que se acostumbre a que un grito no implica mayores medidas de disciplina.
2. Déle la consigna al niño una vez, dos, por si no ha oído y si, aún así no responde, vaya a buscarle y, sin chillar, oblíguele a hacer lo que se le ha pedido.
3. No le dé demasiadas órdenes al mismo tiempo, se liará y no hará ninguna.
4. Cree hábitos en casa. Si el niño se acostumbra a la rutina de, ducharse, secar el agua que ha caído fuera del baño y llevar la ropa sucia a lavar, se ahorrará perseguirle todos los días. Exíjale siempre las mismas rutinas y ayúdele registrando su buena conducta cada vez.
5. No razone en exceso sus demandas. Si usted es de las personas que cree que tiene que razonar y explicar siempre el porqué de sus demandas a sus hijos, corre el riesgo de extralimitarse y que éstos le tomen el pelo. Se razona una vez y si no se cumple, se les pide que lo hagan sin más contemplaciones.
6. Recuerde que los castigos se deben cumplir siempre. No amenace con algo que no pueda cumplir. Para ello, el mejor truco es, en un momento de enfado y ofuscación decirle al niño: «esto que has hecho no me ha gustado nada, vete a tu cuarto y después hablaremos del castigo que tendrás». De ese modo, nos dará tiempo a calmarnos y a recapacitar sobre el castigo más adecuado.

4. Poner límites educativos claros y adecuados a la capacidad del niño

No actuar con el niño permisivamente. La libertad total presupone una madurez de la que carecen en general los niños con TDAH. Cuando están inmersos en un ambiente sin normas se sienten ansiosos y confusos porque se ven en la necesidad de actuar por ensayo-error. Por el contrario, se sienten más tranquilos cuando se establecen unas normas de conducta que dirigen sus acciones.

El grado de autocontrol que tienen los niños depende, en gran medida, de la actitud de los padres. El grado de autocontrol y de tolerancia a la frustración está muy relacionado con la capacidad de la familia para hacer respetar su autoridad. La familia del niño hiperactivo tiene más razones para saber que debe poner límites educativos claros y que sean adecuados a lo que el niño puede ofrecer.

5. Favorecer la autonomía personal del niño

A muchos padres les preocupan los problemas de atención en clase de los niños hiperactivos, pero muy pocos se dan cuenta de que sobreprotegerles en casa no ayuda a entrenar estos procesos de atención.

Es útil darle pequeñas responsabilidades. Hacer participe al niño de las tareas domésticas que pueda realizar según sus capacidades. Cualquiera de los padres



Comunidad de Madrid

puede enseñarle directamente actuando de modelo y alabar al niño cuando intente actuar por sí mismo.

6. Crear buenos hábitos de estudio

Indudablemente los consejos que ofrecemos a continuación, como muchos de los anteriormente expuestos, no son útiles únicamente para niños hiperactivos. Todos los padres tienen un papel decisivo en la creación de hábitos de estudio de sus hijos. A continuación enumeramos algunos.

- Establecer una rutina de trabajo.
- Acondicionar el cuarto de estudio.
- Entrenar para que se acostumbre a trabajar solo.
- Premiar el ser capaz de adelantar materia de estudio.
- Preparar la mochila para el día siguiente.
- Llevar al día la agenda de estudio
- Premiar la conservación del material escolar.

7. Modelar conductas reflexivas

Cuando hablamos de «modelar conductas reflexivas», nos referimos a hacer de modelo reflexivo para su hijo. Como si de esponjas se tratara, los niños pequeños imitan comportamientos, actitudes, valores, etc., de los adultos que les rodean y dado que se encuentran emocionalmente más ligados a sus padres, es en éstos en donde encuentran su modelo de imitación prioritario. El estilo reflexivo es, por el mismo motivo, algo que puede aprenderse observando a los demás.

También es sabido que cuanto más semejante sea el modelo al propio niño más probable es que éste se fije en él y lo imite. Un video de un niño del mismo sexo y edad suele tener un efecto más intenso en el sujeto que lo observa. Pero, ¡cuidado!, cuando hablamos de modelos a imitar, no queremos decir que debemos someter a un niño a un sinfín de comparaciones con otros niños de su edad que poseen mejores actitudes. El niño se sentirá menospreciado, rechazará al modelo y tratará de proteger su autoimagen negando la realidad. La utilización de modelos debe hacerse sin una actitud crítica hacia el niño, simplemente le exponemos a modelos correctos para que, si lo desea, se fije en ellos. Nunca le diremos que lo hacemos con la intención de que aprenda a comportarse.

8. Reforzar su autoestima

Los padres pueden ayudar a que un niño tenga un autoconcepto de sí mismo equilibrado, es decir, adaptado a su realidad, y una autoestima positiva. Veamos algunos consejos:

1. Resaltar los aspectos positivos de su conducta, evitando conductas sobreprotectoras.
2. Ayudándole a autoevaluar su conducta correctamente. Los padres pueden ayudar si:
 - Les ayudan a recordar paso por paso lo que pasó.
 - Les ayudan a interpretar las conductas de los demás y la suya propia.
 - Les hacen reflexionar sobre qué otra actuación podría haber sido también adecuada.
 - Finalmente les ayudan a definir el problema.
3. Ayudarles a aceptar sus limitaciones.

9. Generalizar la utilización de autoinstrucciones

Si en el centro educativo o el terapeuta ha empezado a trabajar con



Comunidad de Madrid

autoinstrucciones, los padres pueden colocar carteles similares en casa y ayudar al niño a analizar las situaciones (tanto los deberes escolares como los problemas diarios) utilizando esos mismos pasos.

10. Favorecer el contacto controlado con otros niños

Muchos niños hiperactivos tienen dificultad para conseguir amigos o para mantener las amistades. Los padres pueden ayudar a sus hijos de la siguiente forma: enseñando a aumentar la cantidad y variedad de sus estrategias para resolver situaciones sociales, favoreciendo el contacto controlado con otros niños y ayudándoles a controlar las emociones en los encuentros con los amigos para que el niño no estropee con su mal comportamiento el contacto.