

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



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 ayudarlo a superarlo.
- 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.

Veamos cada uno de estos aspectos de forma detallada.

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. Sin embargo, en muchos casos, la valoración de las mejoras se realiza de un modo informal y el neurólogo debe basarse en lo que los padres recuerdan del 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 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.

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. En el cuadro siguiente se reflejan algunas sugerencias a modo de ejemplo.

SITUACIÓN	PREVENIMOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si vamos a estar en la sala de espera. ▪ Un viaje largo en coche ▪ Es muy lento vistiéndose por la mañana y además se despista con nada. ▪ Se acuerda de las cosas a última hora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Llevamos por ejemplo un cuaderno para dibujar ▪ Nos hacemos con un libro de juegos para coche, alguna película en Tablet y hacemos paradas suficientes antes de que se altere. ▪ Mejor despertarle 15 min. antes y así, todos más relajados. ▪ Preparamos la mochila por la noche y le acostumbramos a que utilice una agenda.

Cómo pueden los padres evitar problemas, previendo situaciones conflictivas, cuando conviven con un niño hiperactivo.

7. Las exigencias no están en consonancia con la capacidad del niño. Veamos algunos ejemplos.

- Estar 3 horas haciendo la compra en un gran centro comercial después de una jornada escolar no pronostica nada bueno.
- Viajes largos sin hacer suficientes paradas.
- Una visita a un restaurante pretendiendo que esté sentado el tiempo que dura el tomar nota, esperar y comer tres platos.
- Una fiesta de cumpleaños en un hamburguesería con 8 niños.
- Avisarle con demasiada anticipación de acontecimientos emocionantes (los reyes, la llegada de un hermanito, un viaje, la llegada de sus primos, etc.).
- Hacer cola en el parque de atracciones.
- 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...).
- Ir de compras con mamá toda una mañana.
- Aceptar su promesa de que no va a sacar en clase los juguetes que le dejas llevar de casa.

No activar al niño con su comportamiento

Al analizar las características del niño hiperactivo no es difícil darse cuenta de que estos niños tienen una facilidad extraordinaria para activarse y mucha dificultad para inhibirse y controlarse. Por este motivo son niños más vulnerables a la influencia del entorno. Si el entorno es estresante, si los gritos son frecuentes, si el ambiente es desorganizado, es muy probable que su inestabilidad se manifieste en forma de una hiperactividad incontrolada y una excitabilidad muy marcada.

Los padres pueden ayudar a crear un ambiente menos estresante y más relajado para que el niño se conduzca más templadamente, pero a menudo se encuentran con la dificultad de que educar a un niño hiperactivo conlleva una dificultad extra que en muchas ocasiones les hace perder los nervios.

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. Dele 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.

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 autocontrol como la tolerancia al dolor se educa. Todos hemos oído casos de niños que a muy corta edad han sido operados en tantas ocasiones que cuando sus padres les dicen que van al hospital cogen su osito y no muestran mayor rechazo. Con la capacidad para tolerar frustraciones y para autocontrolar las expresiones de agrado o desagrado sucede lo mismo. Un niño puede haber aprendido que cuando papá dice que no, esa decisión es inamovible, pero también puede saber que se le permitirá gritar, protestar y tirarse al suelo para mostrar su frustración sin que nadie le pare los pies. 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.

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. Veamos un ejemplo:

José tiene 12 años y un cuadro de déficit de atención con hiperactividad. Cuando llega del colegio, entra en casa como un vendaval, deja la cartera en la entrada y el abrigo en el primer lugar que encuentra. Después exige, sin demora, el bocadillo. Tras la merienda, mamá recoge el abrigo, lo cuelga en el armario y lleva la cartera de José a su cuarto. A veces le regaña diciendo: «Eres un desastre, siempre lo dejas todo por ahí tirado». Cuando consigue que José acuda al cuarto, la madre saca los libros del colegio, lee la agenda y dispone los materiales para que José haga los deberes. Después, se sienta a su lado para ayudarlo. Tras los deberes, mamá le dice a José que se ponga el abrigo que esta en el armario para ir de compras.

Esta situación suele ser muy frecuente en la mayoría de los hogares. Recoger el abrigo de José no le ayuda a que la próxima vez recuerde dónde lo dejó. ¿Cuál debe ser el comportamiento de su madre? En primer lugar, no recoger lo que José ha tirado. Si a la hora de salir, no recuerda dónde lo dejó, podemos ayudarlo dándole pistas como: «piensa dónde lo dejaste al entrar». De ese modo, José tendrá que retroceder mentalmente sobre sus pasos para descubrir dónde «inconscientemente» lo tiró. Este ejercicio de concentración, además de favorecer su maduración, le hará tener más en cuenta dónde deja las cosas la próxima vez. Si cuando llego a casa puedo dejar el abrigo tirado en cualquier lado y «milagrosamente» aparece en el armario, no tengo la necesidad de prestar atención a lo que hago. Mi conducta no tiene consecuencias en el tiempo. Yo puedo tirar el abrigo sin fijarme dónde porque este hecho no va a tener trascendencia después. Simplemente, cuando lo necesite alguien me recordará: primero, que lo necesito y, segundo, dónde puedo encontrarlo.

Es útil darle pequeñas responsabilidades. Hacer participe al niño de las tareas domésticas que pueda realizar según sus capacidades. Cualquiera de los padres puede enseñarle directamente actuando de modelo y alabar al niño cuando intente actuar por sí mismo.

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.

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.

Los estudios sobre cómo influyen los modelos en el comportamiento de los niños, reflejan que un modelo que lo hace todo bien siempre es menos efectivo, es decir, es menos imitado por los niños, que un modelo que comete un error, rectifica y sale con bien del asunto. En ese sentido, los padres tienen en su poder un arma que, bien utilizada, puede ayudar a su hijo hiperactivo a evolucionar más favorablemente.

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 sinnúmero de comparaciones con otros niños de su edad que poseen mejores actitudes. La comparación que implica «tú lo haces mal, fíjate en éste cómo lo hace bien», resulta muy contraproducente, mucho más si se hace entre hermanos entre los que existe una rivalidad natural por destacar ante los padres. 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.

Reforzar su autoestima

Llamamos autoconcepto a la imagen que tenemos de nosotros mismos y autoestima a la medida en que esa imagen nos gusta o no. La autoestima puede ser positiva, si la imagen que tengo de mí mismo me gusta y la acepto, o negativa, si la imagen que tengo de mí mismo no me gusta y la rechazo.

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

Una de las tareas más difíciles que deben abordar los adultos que conviven con un niño hiperactivo es la de destacar los aspectos en los que va mejorando y ayudarle a aceptar sus errores. En la mayoría de las ocasiones, o bien destacamos demasiado sus comportamientos negativos (mucho más frecuentes que en otros niños), o bien tratamos de encubrirlos ante los hermanos o los compañeros de clases adoptando una postura sobreprotectora.

En el primer caso, debemos recordar que los niños hiperactivos tienen muchas más probabilidades de llamar la atención por su comportamiento negativo que positivo. Si no estamos al tanto de sus pequeñas mejoras para reforzarlas (con un comentario, una caricia, un rato de atención, etc.), podemos estar contribuyendo a que esa atención que necesita, la encuentre por una vía negativa.

Si nuestra tendencia como padres, por el contrario, es a ser excesivamente protectores, debemos pensar en qué actitudes debemos cambiar. Nos mostramos sobreprotectores si disculpamos el comportamiento del niño, ayudándole a echarles la culpa a los demás (a otros niños o al profesor) o encubriendo sus faltas (poniéndole notas de disculpa por no haber hecho los deberes, actuando a espaldas del padre/madre, levantándole castigos, etc.). Si actuamos de este modo estaremos transmitiendo un mensaje de incapacidad a nuestro hijo. Algo parecido a lo siguiente: «déjalo cariño, no te creo capaz de enfrentarte mañana con tu profesor para decirle que no has hecho los deberes, vas a sufrir mucho, eres débil y éste sería un sufrimiento demasiado grande para ti, yo te pondré una nota diciendo que tuviste que ir al médico» o bien «déjalo, te está saliendo fatal el dibujo, yo te ayudo y así sacarás buena nota» o «que papá no se

entere de que no has sido responsable, no le diremos que lo has perdido y compraremos otro para sustituirlo, menos mal que está aquí mamá para solucionarte los problemas, sin mí no eres nadie».

Una actitud distinta sería la de la madre o el padre que dice a su hijo: «Si no has hecho los deberes deberás decírselo al profesor, yo no te voy a ayudar aunque llores, tú eres lo suficientemente responsable para saber que debías haberlos hecho antes, yo te lo recordé y me dijiste que sí. Si no te da tiempo, enfréntate a decírselo al profesor y apunta que, para la próxima vez, deberás entretenerte menos con la TV. No pasa nada, ¿qué puede ocurrir?, ¿que tengas que hacerlos en el recreo?, eres fuerte y puedes soportar eso ¿no?» o «No, no voy a hacer por ti el trabajo, tú puedes hacerlo solo, pero te daré una idea, ¿has pensado en poner el despertador mañana temprano y levantarte para terminarlos?» El mensaje de fondo es: «tú no me necesitas, eres fuerte, puedes soportar la frustración de enfrentarte al profesor para decirle que no te organizaste bien y eres lo suficientemente inteligente para aprender una lección de todo esto. No pasa nada, has cometido un error, a todo el mundo le pasa, puedes aprender algo de ello».

2. Ayudándole a autoevaluar su conducta correctamente

La mayoría de los niños hiperactivos son demasiado impulsivos, les cuesta reconocer sus errores y analizan muy subjetivamente sus actuaciones y las actuaciones de los demás. En numerosas ocasiones esto influye negativamente en la creación de un autoconcepto adecuado, o bien, son niños que echan la culpa de todo a los demás en un intento de protegerse de la inevitabilidad de su destino o bien se culpan a sí mismos y a su incapacidad de todo lo que ocurre. Estos últimos suelen presentar con frecuencia síntomas depresivos asociados a los problemas escolares y de atención.

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

En muchas ocasiones damos por hecho que los niños por ser pequeños son incapaces de aceptar la frustración que supone reconocer sus dificultades para hacer algo. Sin embargo, su capacidad de adaptación

emocional es, por lo general, superior a la de los adultos. Podemos mencionar aquí que en la mayoría de las ocasiones cuando un niño sufre leucemia es más fácil que el chico acepte la enfermedad que lo hagan sus propios padres, aunque esta actitud inicial más positiva se mantendrá animosa y luchadora sólo si los padres luchan con él y le apoyan.

Generalizar la utilización de autoinstrucciones

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

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.

Tratamientos para ayudar a personas con TDAH y sus familias a aprender a hacer frente al problema

La vida puede ser difícil para niños con TDAH. Ellos son los que a menudo tienen problemas en la escuela, no pueden terminar un juego y pierden amistades. Pueden pasar horas angustiantes cada noche luchando para concentrarse en la tarea y luego olvidarse de llevarla a la escuela.

No es fácil hacer frente a estas frustraciones día tras día. Algunos niños liberan su frustración actuando de manera contraria, iniciando peleas o destruyendo propiedad. Algunos vuelcan su frustración en dolencias físicas (dolores de cabeza o estómago, malestar físico). Otros mantienen sus necesidades y temores en secreto para que nadie pueda ver lo mal que se sienten.

También es difícil tener una hermana o hermano o compañero de clase que se enoja, te saca los juguetes y pierde tus cosas. Los niños que viven o comparten un aula con un niño con TDAH también se frustran. Pueden también sentirse abandonados en tanto que sus padres o maestros tratan de arreglárselas con el niño hiperactivo como puedan. Pueden sentir resentimiento hacia el hermano o hermana que nunca termina sus deberes

en el hogar o sentirse atropellados por un compañero de clase. Quieren amar a su hermano y llevarse bien con su compañero de clase, pero ¡a veces es tan difícil!

Es especialmente difícil ser el padre de un niño que está lleno de actividades descontroladas, deja desordenes, coge rabietas y no escucha o sigue instrucciones. Los padres a menudo se sienten impotentes y sin recursos. Los métodos usuales de disciplina, tales como razonamiento y retos no funcionan con este niño porque el niño en realidad no elige actuar de estas maneras. Es sólo que su autodominio va y viene. A raíz de pura frustración, los padres reaccionan de forma inapropiada y su respuesta deja a todos más alterados que antes. Entonces se culpan a sí mismos por no ser mejores padres. Una vez que se diagnostica el niño y recibe tratamiento, algo de la perturbación emocional dentro de la familia comienza a desvanecerse.

La medicación ayuda a controlar parte de los problemas de comportamiento que pueden haber llevado al tumulto familiar. Pero más a menudo, hay otros aspectos del problema que la medicación no puede tocar. A pesar de que el TDAH principalmente afecta el comportamiento de una persona, el tener el trastorno lleva a repercusiones emocionales. Para algunos niños, el ser regañado es la única atención que reciben. Tienen pocas experiencias que aumentan su sentido de valor y competencia. Si son hiperactivos, a menudo se les dice que son malos y se castigan por ser destructivos. Si son demasiado desorganizados y distraídos como para terminar tareas, otros los pueden acusar de vagos. Si cogen juguetes impulsivamente, interrumpen o empujan compañeros de la clase, pueden tener problemas en la escuela.

A menudo, el ciclo de frustración, culpa y enojo ha existido por tanto tiempo que llevará algún tiempo para deshacerlo. Tanto los padres como los niños pueden necesitar ayuda especial para desarrollar técnicas para manejar los esquemas de comportamiento. En tales casos, los profesionales de salud mental pueden asesorar al niño y a la familia, ayudándolos a desarrollar destrezas, actitudes y maneras nuevas de relacionarse los unos con los otros.

En el asesoramiento psicológico individual, el terapeuta ayuda a los niños o adultos con TDAH a sentirse mejor respecto a sí mismos. Aprenden a reconocer que el tener una incapacidad no refleja quiénes son como personas. El terapeuta también puede ayudar a personas con TDAH a identificar y aumentar sus fuerzas, a hacer frente a problemas diarios y a controlar su atención y agresión. En la ayuda psicológica de grupo, las personas aprenden que no están solas en su frustración y que otros quieren ayudar. A veces sólo el individuo con TDAH necesita el apoyo de ayuda

psicológica. Pero en muchos casos, debido a que el problema afecta a la familia así como a la persona con TDAH, la familia entera puede necesitar ayuda. El terapeuta ayuda a la familia a encontrar mejores maneras de manejar los comportamientos perturbadores y promover cambio. Si el niño es pequeño, la mayor parte del trabajo del terapeuta es con los padres, enseñándoles técnicas para hacer frente a y mejorar el comportamiento del niño.

Existen varios enfoques de intervención. Cada familia debe escoger el más apropiado a sus necesidades:

- **La psicoterapia** ayuda a personas con TDAH a quererse y aceptarse a pesar de su trastorno. En la psicoterapia, los pacientes hablan con el terapeuta acerca de pensamientos y sentimientos inquietantes, exploran esquemas de comportamiento contraproducentes y aprenden maneras alternativas de manejar sus emociones. Mientras hablan, el terapeuta trata de ayudarlos a entender cómo pueden cambiar. No obstante, las personas enfrentando al TDAH por lo general quieren conseguir controlar sus comportamientos sintomáticos más directamente. De ser así, se necesitan intervenciones más directas.
- **La terapia cognitiva-conductista** ayuda a las personas a trabajar asuntos más inmediatos. En vez de ayudar a personas a entender sus sentimientos y acciones, la terapia los apoya directamente en cuanto a cambiar su comportamiento. El apoyo puede ser asistencia práctica, tal como ayudarle a que aprenda a pensar cada tarea y organizar su trabajo. O el apoyo puede ser para fomentar nuevos comportamientos dando elogios o premios cada vez que la persona actúa de la forma deseada. Un terapeuta cognitivo-conductista puede usar tales técnicas para ayudar a un niño beligerante a aprender a controlar su tendencia a pelear o a una adolescente impulsiva a pensar antes de hablar.
- **El adiestramiento en cuanto a destrezas sociales** también puede ayudar a niños a aprender nuevos comportamientos. Aquí, el terapeuta habla de y muestra comportamientos apropiados tales como esperar el turno, compartir juguetes, pedir ayuda o responder a burlas, y luego le da la oportunidad al niño de practicar. Por ejemplo, un niño puede aprender a "leer" las expresiones faciales y el tono de voz de otras personas para poder responder más apropiadamente. Ayuda a aprender a participar en actividades de grupo, a hacer comentarios apropiados y a pedir ayuda. Enseña a detectar cómo su comportamiento afecta a otros y a desarrollar nuevas maneras de responder cuando está enojado o lo empujan.
- **Los grupos de apoyo** conectan personas con inquietudes en común. Muchos adultos con TDAH y padres de niños con TDAH pueden encontrar

que es útil unirse a un grupo local o nacional de apoyo. Los miembros de los grupos de apoyo comparten frustraciones y éxitos, recomendaciones de especialistas calificados, información acerca de qué funciona, así como esperanzas en sí mismos y en sus hijos. El compartir experiencias con otros que tienen problemas similares ayuda a las personas a saber que no están solas.

- **El adiestramiento en destrezas en cuanto al cuidado de hijos**, ofrecido por terapeutas o en clases especiales, les da a los padres las herramientas y técnicas para manejar el comportamiento del hijo.

A pesar de que a la mayoría de personas no se les va el TDAH con la edad, sí aprenden a adaptarse y a vivir vidas plenas. Con combinaciones efectivas de medicación, nuevas destrezas y apoyo emocional, las personas con TDAH pueden desarrollar maneras de controlar su atención y minimizar sus comportamientos destructivos. Mientras crecen, con la ayuda apropiada de parte de padres y consejeros, los niños con TDAH se vuelven más capaces de suprimir su hiperactividad y encauzarla en comportamientos más aceptables a nivel social, tales como ejercicio físico o aceptar momentos de inquietud.

Medicación y Autoestima

La medicación ayuda a que las habilidades naturales del niño se despejen de modo que permite que el desempeño escolar y su comportamiento mejoren. Pero, es importante elogiar al niño por su esfuerzo y no a la medicina ya que sino el niño puede sentirse incompetente.

Es necesario que el niño se sienta cómodo respecto al medicamento que debe tomar cada día. Pueden sentirse diferentes respecto a sus compañeros o pensar que padecen algo serio. Para ayudarlo a ver la medicación de forma positiva:

- Comparar las píldoras a las gafas, aparatos de dientes y medicación para alergias que usan los demás niños de la clase. Explique que su medicamento es simplemente una herramienta para ayudarlos a concentrarse y a prestar atención.
- Señalar que tiene suerte de que su problema puede ser aliviado. Aliénteles a identificar maneras en las cuales el medicamento les facilita el hacer cosas que les son importantes, tales como mantener amistades y triunfar en la escuela y en el juego.

Organizaciones y asociaciones de TDAH en Madrid

APNADAH www.apnadah.org

AFHIP www.tda-h.com/afhip.html

AMADÁ www.amada.com.es

ANSHDA www.anshda.org

GRUPO ALBOR-COHS www.grupoalbor-cohs.com