

## Niños con ADHD - 33 Consejos Breves para Padres

Que tal, en esta oportunidad les quería brindar material acerca de este padecimiento tan esparcido en esta época, al punto que en el consultorio algunos padres tras haber visto algún programa de TV me preguntan: ¿será que mi hijo tiene ADD?. Para tener información consistente, a continuación disponen de la primera parte de una orientación seriamente recopilada para ustedes.

El Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad (TDAH o ADD) es una condición médica reconocida por la Organización Mundial de la Salud y se caracteriza por tres distintos tipos de síntomas:

- Dificultades en el rendimiento atencional (inatención)
- Dificultades en regular el nivel de actividad (hiperactividad)
- Dificultades en el control de los impulsos. (Impulsividad)

Sus síntomas primarios se concentran en torno de la performance atencional: *“deja incompleta sus tareas, comete errores por descuidos, se distrae con facilidad”*, el nivel de actividad: *“no se queda quieto en su silla, esta continuamente haciendo algo con las manos ,habla sin parar”* y el control de los impulsos *“contesta antes que se haya terminado de hablar, interrumpe en las conversaciones, no puede esperar su turno ...”*. Como se puede apreciar, su crianza y disciplina suele acarrear serios problemas a sus padres o tutores. Lo que sigue es una lista de pautas orientadoras si se tiene un niño con estas características.

1. Hagan lo posible por confirmar el diagnóstico de Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad mediante profesionales idóneos; y procuren llegar a una orientación diagnóstica específica: por ejemplo, *“su hijo tiene problemas emocionales”* es muy ambiguo y no es un diagnóstico válido. De ser necesario, solicite al profesional que efectúe el diagnóstico por escrito.
2. Inicien el tratamiento solamente con profesionales que tengan adecuada formación en el tratamiento del Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad. La orientación teórica de primera elección en estos casos suele ser la terapia Cognitiva-Conductual.
3. No abandonen el tratamiento, el TDAH es *“crónico”*, en especial, los síntomas de inatención e impulsividad tienden a continuar durante la adolescencia y en la vida adulta, aunque se modera la hiperactividad. He visto muchos casos que fracasan por actuar saltando de un consultorio a otro, sin profundizar en ninguno.
4. Busquen información sobre el Trastorno por Deficit de Atención e Hiperactividad prestando más atención a quienes tienen un sólido respaldo científico (google no alcanza...).
5. Una parte esencial del tratamiento es el Entrenamiento de Habilidades Parentales. No se conformen con consejos del tipo: *“pongale límites”*, *“pase más tiempo con su hijo”*; ni tampoco con comentarios del tipo *“nadie puede enseñarle a ser padre”*.
6. Demande que el profesional le transmita una metodología para cambiar la relación con su hijo en una dirección positiva, lo oriente y supervise en esos esfuerzos.
7. Organicen actividades en las que, como padres, vivencien un apego positivo con su hijo, en el entrenamiento parental se les enseñara *“el tiempo especial de juego”*, pero además seleccionen actividades artísticas, recreativas, deportivas, de hobby, etcétera que favorezcan un apego adaptativo con su hijo.
8. Busquen una escuela con autoridades y docentes que conozcan el trastorno, lo comprendan, sepan como remediarlo, al menos parcialmente, mediante adecuadas intervenciones en el aula y/o modificaciones en la instrucción o el contenido curricular(o se hallen dispuestas a aprender).
9. Busquen una escuela permeable a la interacción con profesionales externos y este dispuesta a dialogar con ellos sobre los cambios que la escuela pueda favorecer tanto desde la óptica educacional como psicológica y social.
10. Comprometa al profesional que atiende a su hijo a que brinde asesoramiento a la escuela si esta no dispone de los conocimientos o profesionales de las ciencias de la educación entrenados y si esta si dispone de ellos, que este abierto al diálogo con el fin de colaborar.

11. Colabore intensamente con la escuela de sus hijos, aprendan a desarrollar programas de intervencion en forma conjunta.
12. El 50% de los niños con TDAH padecen otro trastorno en comorbilidad (es decir, que tienen mas de una dificultad, por ejemplo problemas de aprendizaje y emocionales), por ende asegurese de que se han diagnosticado correctamente todos los aspectos del problema. Muchas veces el diagnostico debe ser Multidisciplinario.
13. Busque el tratamiento apropiado y mas eficaz para cada uno de los trastornos acompañantes. Si hay trastornos de aprendizaje debera realizar un tratamiento psicopedagogico, etcetera.
14. Mantenganse calmos: ustedes no pueden darse el lujo de perder la calma con la misma facilidad que su hijo. Conozca cuales son las situaciones que lo perturban mas y desarrolle estrategias para afrontarlas en conjunto con el profesional tratante. La ira de los padres en vez de disuadir ciertos comportamientos tiende a potenciarlos.
15. Parte de la Ayuda que deben prestarse es tener claro cuando deben actuar juntos y cuando turnarse de forma tal de evitar la sobre exposicion y el denominado “estres del cuidador”.
16. Muchos padres tienden a aislarse social y familiarmente como consecuencia del mal comportamiento del niño. Esto se debe evitar, por ejemplo, poniendo en practica estrategias que faciliten al niño el desarrollo de sus habilidades sociales. Existen programas de entrenamientos de habilidades sociales y tecnicas de modificacion comportamental para conseguir que su hijo se comporte mas apropiadamente fuera del hogar.
17. Si el entrenamiento parental no ha logrado que los padres puedan trabajar de manera conjunta y apropiada, se debe considerar la Terapia Familiar. Recomiendo los abordajes sistemicos. No vacilen en pedir ayuda para ustedes mismos.
18. Los niños con TDAH pueden beneficiarse en extremo de la realizacion de actividades fisicas, estas no lo curan, pero siempre es preferible que haya participado de actividades deportivas, especialmente grupales, a que haya pasado la tarde mirando television. Esto en funcion del comun deficit social que presentan muchos niños con TDAH.
19. Alienten tambien las actividades creativas, ligadas a todas las formas artisticas: pintura, dibujo, musica, etcetera; pero en contextos estructurados.
20. Los movimientos ociosos (frecuentes en estos niños) que no perturben o sean peligrosos no deben ser atacados. A la larga el niño fallara en conseguir lo que usted quiere y simplemente habra aumentado su nivel de estres. Concentrese en restringir solo lo que es necesario.
21. Ayude a su hijo a manejar la tendencia que tiene de querer tocarlo todo, por ejemplo, proporcionele un objeto o juguete para manipular en las situaciones que debe permanecer mucho tiempo sentado (en un viaje, en la cola de algun negocio por ejemplo); y si su hijo, mientras presta atencion necesita manipular un objeto permitalo siempre y cuando “realmente” preste atencion.
22. Establezcan limites claramente delimitados: por ejemplo, si esta tratando que el niño aprenda respetar una regla especifica no dude en colocar carteles recordatorios, expliquele cual es el comportamiento correcto, ejecutelo usted mismo como demostracion y haga que lo reproduzca: insista hasta haber moldeado correctamente la respuesta.
23. Realicen una especificacion precisa y concreta de que comportamientos consideran aceptables y cuales no: decir “portate bien” no sirve. Confirman que el niño conoce el desempeño que se le solicita (por ejemplo, ahora quiero que permanezcas sentado sin hacer ruido mientras hablo por telefono).
24. Establezcan consecuencias positivas o negativas claramente. El niño debe saber con exactitud cuales seran las consecuencias de sus conductas. Aferrese al dicho “primero la sopa, despues el postre”. Es decir, primero debera lograr la conducta esperada para luego recibir su recompensa.
25. Provea control, direccion y supervision estrecha. La mayoría de los niños con TDAH responden “casi” normalmente en situaciones de uno a uno, especialmente si se felicita su comportamiento.
26. Ayuden a su niño a organizarse, dividiendo las tareas en partes que pueda manejar: por ejemplo, si un niño de 7 años debe hacer una tarea tediosa que lleva 30 minutos para ser ejecutada, puede ser apropiado dividirla en tres partes con pequeños y breves descansos. Supervise estrechamente porque estos niños suelen frustrarse muy facil y rapidamente ante las dificultades.

27. Tome conciencia de las capacidades reales de su hijo en cada momento y no lo empuje mas alla: suba la escalara un peldaño por vez.
28. Asegurele un lugar tranquilo despejado de distractores para trabajar en el hogar: nada de television o musica cantada; el escritorio preferentemente contra una pared sin demasiadas cosas atractivas, aunque alli bien puede estar su horario escolar, su agenda y recordatorios escolares.
29. Regule la cantidad de tiempo en que tiene acceso a la television o video-games. No es necesario prohibirlos, pero establecer un limite horario es prudente. Las capacidades atencionales de un niño no mejoran cuando mira television, aunque “deje de molestar”.
30. Recompense a su hijo frecuentemente y en especial, de forma cercana al momento en que ha exhibido un buen comportamiento. Prefiera las recompensas (¡Que bien que has hecho esto!) a los castigos (¡Nunca vas a cambiar!). *Premie, aliente, apruebe y asista*, mas que corregir y castigar.
31. Si tiene que reprobar una conducta, ponga en practica formatos positivos. Por ejemplo, en vez de decir: “No me grites” o “Hables en ese tono” usted podria decirle: “Desearia seguir conversando contigo de esto cuando me hables calmado y en voz baja”. Una vez que el niño exhibe el comportamiento correcto, no vacile en reconocerlo.
32. Si el niño tiende a ser opositorista y argumenta en exceso en vez de seguir instrucciones, no aliente este comportamiento permitiendo esos largos comentarios y tome distancia. Espere otro momento para continuar el dialogo pero no negocie.
33. No permita que las dificultades hagan que la mayoría de las interacciones con su hijo sean negativas; signadas por castigos, comentarios adversos, criticas, etcetera. Por ejemplo, mantenganse atentos a los aspectos positivos de conducta y haganselo saber. Pienso que muchos padres necesitan ayuda para abordar esta tarea, los años los han enfocado excesivamente en lo disfuncional y negativo.

Lic. Martín Orellano. Psicólogo Clínico infanto-juvenil con enfoque familiar.

Suscríbase al **newsletter gratuito** en: [www.martinorellano.com.ar](http://www.martinorellano.com.ar)