

PAUTAS DE INTERVENCIÓN PARA PADRES DE ALUMNOS CON TDAH

AFRONTANDO EL DIAGNÓSTICO

Para los padres, por lo general, no es fácil enterarse de que su hijo presenta TDAH. Las reacciones de negación son comunes, pero negar los síntomas no protege al niño de las consecuencias que pueden surgir si no se brinda la atención adecuada a estos niños. Otras reacciones que pueden surgir son la de desconcierto por que no han percibido síntomas que les llame la atención o desconcierto por desconocimiento de lo que el TDAH es. El enfado o frustración, la culpa, miedo, desilusión o alivio (a por fin comprender que las reacciones que no comprendían de sus hijos se deben a algo) también son reacciones que pueden surgir en los padres.

Es importante que los padres conozcan el diagnóstico, 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.

En este punto comienza una fase de formación cuyo resultado le ayudará a sentirse mejor y a estrechar la relación con él. No se olvide de mirar el lado bueno de las cosas y que trabajado con una actitud positiva siempre favorecerá más a su hijo, a usted y a la familia.

ENTENDIENDO A SU HIJO

1. Comprender a su hijo, como influye el TDAH en su hijo. Cuáles son las áreas en las que presenta mayores dificultades su hijo. Que cosas motivan a su hijo y le resultan agradables.

2. Son niños que se aburren con facilidad. Necesitan realizar actividades estimulantes y presentan una necesidad constante de novedad. Les resulta difícil aislar un evento de otro por lo que siempre enfocarán la atención en aquellos estímulos más llamativos y novedosos.

3. Son niños que presentan poca conciencia de tiempo (pasado y futuro). Demuestran un excesivo interés por lo que ocurre en el presente. Por ejemplo si ha tenido una buena semana pero acaba de tener un problema hace 20 minutos, se enfocará en el problema y pensará que su semana ha sido mala. Igual ocurre al contrario si ha tenido una mala semana y al finalizar la semana obtiene algún éxito pensará que su semana ha sido exitosa. Esto les hará más difícil aprender de sus errores.

4. Estos niños por lo general sienten la necesidad de moverse y les cuesta mucho sentarse y prestar atención.

5. Tienen problemas para expresarse correctamente o controlar su comportamiento por eso en ocasiones pueden manifestar:

- Aislamiento y enfado: al pedirle que realicen actividades que les resulte muy difícil, de esta manera encubren su dificultad. Lo que se debe hacer es proporcionarle cariño, apoyo y confianza.

- Frustración: suelen necesitar más tiempo para realizar las actividades, por lo que pueden sentirse frustrados al pensar que los demás niños juegan mientras ellos trabajan. Prográmele actividades divertidas con frecuencia, como ir al cine, a tomar un helado o a comer hamburguesas, o realizar

alguna actividad que le genere mucho agrado, una o dos veces por semana. También al crear un sistema de recompensa y al establecer objetivos de trabajo se debe tener cuidado de no sobre exigirle al niño ya que si no logra cumplir con todos los objetivos esto puede causarle frustración y malestar.

- Baja autoestima: suelen meterse en más problemas que otros niños, algunos suelen tener pocas amistades. Por lo que pueden pensar que no son capaces de mantener amistades.

A continuación se plantean las pautas para trabajar la autoestima y motivación:

PAUTAS PARA TRABAJAR EL AUTOESTIMA Y LA MOTIVACIÓN

1. *Aceptarlo tal y como es.* Valorándolo como ser único y no por sus éxitos o competencias.
2. *Descubrir características que lo hagan especial y decírselo.* Reconocerle los aspectos positivos de la conducta, teniendo en cuenta sus dificultades. Utilizar la alabanza y los elogios.
3. *Mensajes positivos.* Comunicarle, positivamente, lo que se espera de él.
4. *Mejorar la comunicación con tu hijo.* Evita comentarios irónicos, ridiculizaciones o acusaciones. Utiliza un lenguaje positivo y reforzador.
5. Intentar que las actividades que realiza no le proporcionen aburrimiento ni monotonía.
6. debido a la falta de automotivación, es necesario trabajar la recompensa en el entorno inmediato. Además se trabaja la doble ganancia: finalizar una tarea ya es una ganancia, más el premio como consecuencia de la conducta adecuada.
7. Comenzar por los premios no por el castigo. De por si, son niños que están más castigados que otros. EL castigo sólo funciona si es muy inmediato.
8. Tener cuidado con establecer metas y objetivos excesivo o fuera del alcance realista del niño, ya que puede generarle frustración al no alcanzarlos.

CONSEJOS GENERALES

1. Trabajar en equipo. Construya una alianza de trabajo con los profesores. Desarrolle objetivos comunes, técnicas compartidas y comunicación fluida.
2. Si el niño está medicado manténgase al tanto de los efectos positivos deseados, de los posibles efectos colaterales y de cualquier cambio que haya en el tratamiento farmacoterapéutico. Mantenga contacto con el médico tratante.
3. Conviértase en el socio del niño. Asegúrese de que el niño sabe cuáles son sus problemas y explíquele cómo tratará de ayudarlo.
4. Proporcione instrucciones breves, simples y claras.
5. Enseñarle a ser organizado. Esto implica: utilizar listas, horarios, alarmas, intente que haya un sitio para cada cosa en casa, utilice agendas y intente establecer rutinas diarias en casa. Por ejemplo: realizar horarios en conjunto con los profesores del colegio sobre las materias diarias

organizados por colores. Igualmente, los cuadernos y libros deben estar señalizados con los mismos colores de las materias para facilitarle al niño la organización.

- Si realiza actividades extraescolares, integrarlas al horario, para que el niño pueda visualizarlas e integrarlas en su sistema organizativo.

- Establecer una moderada rutina en el hogar en donde el niño tenga la posibilidad de repetirlas rutinas en casa, brindándole de esta manera espacios organizados y pautados para cumplir.

6. Cuando considere necesario utilice marcadores del tiempo. El tiempo hay que convertirlo en algo real, visible y contable. Ya sea con relojes, temporizadores, cronómetros, etc. Esto les ayudará a mejorar a ser más conscientes del tiempo.

7. Avisarles con tiempo los cambios que se efectuarán en la rutina diaria.

ACUÉRDESE DE SER MUY PACIENTE CON SU HIJO

PAUTAS PARA INCREMENTAR COMPORTAMIENTOS DESEABLES

1. *Incrementar las conductas deseables a través del refuerzo positivo.* 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 saber que usted está interesado y comprometido en ayudarlo 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).

2. *Condicionamiento positivo*: consiste en exigirle al niño haga algo que no le gusta como condición indispensable para conseguir algo que le gusta. Por ejemplo, puede decirle: "si quieres ir al parque, primero tienes que hacer los deberes". Esta frase siempre debe ser de carácter afirmativo; los padres no deben decirle "no irás al parque si no haces los deberes".

PAUTAS PARA DISMINUIR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS

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.

Las pautas consisten en:

1. **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.

2. **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. No imponga esta situación como algo negativo, sino como una oportunidad para tranquilizarse.

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.

PAUTAS PARA LA OBEDIENCIA

1. *Simplifique las reglas de la casa.* Defina claramente los objetivos o normas con el niño: planifique tanto en lo curricular como en lo comportamental y social. Explíquelo 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. Esto ayudará a establecer límites.

2. *Haciendo 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.

3. *Asegurarse de que su hijo ha comprendido las instrucciones.* 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.

4. *Utilizar un sistema de recompensa.* Es un sistema de premios mediante el cual el niño gana puntos (fichas, pegatinas, etc.) 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.

REFORZANDO LAS HABILIDADES SOCIALES

1. *Refuerce en casa el trabajo escolar.* Defina con el profesor un plan de motivación, estableciendo un sistema de puntos que evalúe de forma conjunta el rendimiento en la escuela y la tarea realizada en casa.

2. *Puede diseñar 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.

3. *Trabaje una habilidad social a la vez por un período de tiempo.* De esta forma, todo le resultará menos confuso y obtendrá una mejor respuesta a su intervención.

4. *Usted siempre será el primer modelo a seguir de 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.

5. Involúcrelo en actividades deportivas de su elección o que le permitan desarrollar relaciones con otros niños.

EL TIEMPO DE OCIO

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.

Pautas útiles para estructurar su ocio:

1. **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.

2. **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.

3. **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.

4. **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.