

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES CON HIJOS CON TDAH

AFRONTANDO EL DIAGNÓSTICO

Reacciones más típicas ante el diagnóstico:

1. **DESCONCIERTO**
2. **NEGACIÓN**
3. **ENFADO**
4. **CULPA**
5. **MIEDO**
6. **RECHAZO**
7. **DESILUSIÓN**
8. **ALIVIO**

Alivie la ansiedad y encauce los esfuerzos hacia la búsqueda de la mejor forma de educar y comportarse con su hijo. No está solo, busque ayuda si es necesario.

COMPRENDA A SU HIJO

(la mejor manera de conocerle es escucharle)

Conceptos que condicionan las conductas de los niños con TDAH:

1. **CONTINUA SENSACIÓN Y BÚSQUEDA DE LA NOVEDAD.**
2. **VIVEN EN UN PRESENTE CONTINUO. DIFICULTAD PARA INTERIORIZAR PASADO Y FUTURO. VIVEN EL AQUÍ Y AHORA.**
3. **NECESIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Es fundamental entender cómo piensa un niño para poder ofrecerle lo que más necesita.

¿Y ahora qué podemos hacer?

MEJORE SU AUTOESTIMA

1. **DESCUBRA QUÉ TIENE DE ESPECIAL Y DÍGASELO.**
2. **UTILICE MENSAJES POSITIVOS.** Sustituya el verbo **ser por estar**. Ej.: no le diga "eres un desordenado", dígame "Tu habitación está desordenada ahora".
3. **CREA EN ÉL.** Ofrézcale responsabilidades acorde a sus posibilidades y confíe en que será capaz. Si usted cree que puede hacerlo, su hijo se sentirá capaz de hacerlo.
4. **ENSEÑE A SU HIJO A DESCUBRIR EN QUÉ ES BUENO.**
5. **AYÚDELO A ACEPTAR SUS PROPIAS LIMITACIONES Y ACÉPTELO.** Valore a su hijo como persona, no sólo por sus éxitos y habilidades. Ayúdele a entender que todos tenemos dificultades y deje que le ayude en las suyas.

MOTIVE SU APRENDIZAJE

1. **CONCÉNTRSE EN EL ESFUERZO, NO EN LAS CALIFICACIONES.** Si el niño mejora felicítelo. Aunque aún no haya llegado al nivel exigido, está en el camino.
2. **CREE EN SU HIJO UN HÁBITO DE ESTUDIO.** Debe tener un lugar y un horario estable. Regule sus tiempos de trabajo con los de descanso. No disminuya sus exigencias de estudio o trabajo, adapte las a las necesidades del niño.
3. **ESTIMULE SUS HABILIDADES NATURALES.** Las actividades extraescolares deben adecuarse a sus habilidades para potenciar su autoestima.
4. **MANTENGA UN CONTACTO ESTRECHO CON EL PROFESOR DE SU HIJO Y FOMENTE UNA RELACIÓN POSITIVA.** Son un equipo con el mismo objetivo. Muéstrese comprensivo y colaborador con los profesores.

MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA

1. **BUSQUE INFORMACIÓN**
2. **BUSQUE UNA EVALUACIÓN Y UN TRATAMIENTO PROFESIONAL Y PERSONALIZADO**
3. **IMPLIQUE A SU PAREJA O A SUS FAMILIARES MÁS CERCANOS**
4. **BUSQUE EL APOYO DE OTROS PADRES**
5. **APRENDA A MANEJAR EL ENFADO Y LA AMARGURA Y MANTENGA UNA ACTITUD POSITIVA**

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

SENTIMIENTOS QUE SUELEN ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS CON TDAH:

1. **AISLAMIENTO Y ENFADO.** Ante una actividad que les resulta difícil reaccionan aislándose y enfadándose.
2. **ALTO NIVEL DE FRUSTRACIÓN.** Tiene las mismas capacidades que el resto de niños pero necesitan más tiempo para las tareas y eso les resta tiempo de jugar y disfrutar. Tienen la continua presión del tiempo.
3. **BAJA AUTOESTIMA.** A pesar de sus esfuerzos no suelen cumplir con las expectativas que depositamos en ellos, tanto los adultos como sus compañeros de juego.

TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTA

INCREMENTE LAS CONDUCTAS DESEABLES

1. REFUERZO POSITIVO

- a. **Felicite al niño inmediatamente** cuando tenga una conducta adecuada.
- b. **Ofrézcale premios** ante conductas positivas y **evite los castigos** continuos.
- c. **Preste una atención positiva.** El niño debe notar que está interesado en ayudarlo cuando lo necesite, que le va a escuchar y que no sólo está a su lado para enfadarse ante los problemas.
- d. **Mantenga un contacto físico con él.** Siéntese cerca, póngale una mano en la espalda o el hombro, abrácelo, déle besos, hágale cosquillas, déle la enhorabuena con una palmada cariñosa o chocando sus manos con las suyas...
- e. **Identifique cuáles son las recompensas y privilegios adecuados a su hijo.** No dude en ofrecérselos en el momento (no lo base todo en regalos físicos de juguetes). Pacte con él en qué situaciones se le retirarán las recompensas y en ese momento no amenace, actúe. (Recuerde que este sistema funciona con lentitud; sea perseverante y constante en la aplicación de la técnica).
- f. **Condición positiva.** Exija al niño que haga algo que no le gusta como condición indispensable para conseguir algo que le gusta. (Recuerde que viven en el presente, no ofrezca recompensas o castigos a largo plazo, no serán eficaces).

2. DISMINUIR COMPORTAMIENTOS INADECUADOS

- a. **No le preste atención.** Retire al niño de aquello que pueda resultar peligroso para él o para los demás sin entrar en una discusión y espere a que pare su comportamiento para dirigirse a él.
- b. **Use el "tiempo fuera".** Retírelo a una zona o rincón aburrido donde no tenga cosas estimulantes. Imponga esta situación no como un castigo sino como un tiempo y una oportunidad para que se calme y pueda volver a incorporarse a la actividad. Use esta técnica después de una sola advertencia y únicamente para detener conductas violentas. Es fundamental que usted mantenga la calma en todo momento.

HAY QUE SER PACIENTES Y TENER MUY CLARO QUE **TODOS** LOS NIÑOS TIENEN ALTIBAJOS.

¿CÓMO LOGRAR QUE SU HIJO OBEDEZCA?

1. **SIMPLIFIQUE LAS REGLAS DE LA CASA O LUGAR DONDE SE ENCUENTREN.**
2. **AYUDE AL NIÑO A HACER LAS COSAS PASO A PASO.** Si le dice "recoge tu cuarto" no sabrá a qué se refiere exactamente y se perderá en el camino, dígame "ve a tu habitación, coloca los juguetes en su caja, guarda la ropa en el armario y haz la cama"
3. **ASEGÚRESE DE QUE SUS INSTRUCCIONES SON COMPRENDIDAS.** No le grite las cosas desde otra habitación. Mírele a los ojos a su altura, hable con voz clara y calmada, con oraciones cortas y simples. Pídale que lo repita en voz alta.
4. **UTILICE UN SISTEMA DE PUNTOS SENCILLO** con las principales normas que quiere que cumpla y déle un punto o ficha cada vez que lo realice. Pacte un premio con una cantidad de puntos y sea constante en esta técnica.

ENSÉÑELE A SER ORGANIZADO

1. **UTILICE LISTAS CON NORMAS QUE ESTÉN A LA VISTA Y SEAN LLAMATIVAS.**
2. **COLOQUE HORARIOS Y CALENDARIOS EN LOS LUGARES QUE FRECUENTE SU HIJO.**
3. **CREE RUTINAS DIARIAS.** Un horario estable ayudará al niño a anticiparse a las actividades y podrá amoldarse a los cambios internamente.
4. **USE ALARMAS Y RELOJES GRANDES Y SENCILLOS POR TODA LA CASA.**
5. **INTENTE QUE HAYA UN SITIO FIJO PARA CADA COSA.** Le ayudará si en algunas cajas o lugares coloca un cartel con la palabra o la imagen necesaria.
6. **REGÁLELE UNA AGENDA.** Es una agenda para organizarse y recordar cosas positivas. Intente que en esta agenda no se reflejen aspectos negativos del niño.

ACTUAR COMO MODELO DE EJEMPLO ES FUNDAMENTAL.

EL NIÑO NO APRENDERÁ CON UNA CHARLA, APRENDERÁ DÍA A DÍA CON EL EJEMPLO.

FOMENTE SUS HABILIDADES SOCIALES

OBSERVE A SU HIJO MIENTRAS JUEGA CON OTROS NIÑOS. Esto le ayudará ver dónde falla y dónde tiene éxito.

DISEÑE UN SISTEMA DE SEÑALES PARA USAR CON SU HIJO EN DISTINTAS SITUACIONES SOCIALES. A través de la señal le llamará la atención sobre un comportamiento inadecuado sin avergonzarle ante los demás.

TRABAJE EN UN COMPORTAMIENTO O HABILIDAD SOCIAL A LA VEZ. Si trabaja sobre varios creará confusión. Hasta que un comportamiento no cambie no trabaje sobre otro.

INVOLUCRE A SU HIJO EN ACTIVIDADES DE GRUPO, SIEMPRE CONSIDERANDO SUS INTERESES Y HABILIDADES. Las actividades fuera del colegio le ayudarán al no ser rechazado por una reputación negativa.

IMPLÍQUELO EN UN ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ACTUACIÓN INDIVIDUAL (natación, baile, etc.)

RECUERDE QUE USTED ES UN EJEMPLO PARA SU HIJO. Un modelo de habilidades positivas será fundamental para su hijo.

LO QUE USTED DEBE EVITAR:

1. **NO EXPONGA A SU HIJO A SITUACIONES DEMASIADO COMPETITIVAS.**
2. **NO DESANIME AL NIÑO A ESTABLECER RELACIONES CON AMIGOS QUE SEAN UN AÑO O DOS MÁS PEQUEÑOS.**
3. **NO REGAÑE NI REPRIMA AL NIÑO CUANDO EXPRESE DIFICULTADES PARA RELACIONARSE CON LOS DEMÁS.** Si lo expresa de modo inadecuado a través de palabrotas o gestos, escuche su frustración y déle alternativas de comunicación. Ayúdele a poner en palabras lo que siente.

EL OCIO COMPARTIDO

PASE TIEMPO CON SU HIJO ENTRE SEMANA Y EL FIN DE SEMANA

1. **Trate de mantener un horario** y acuérdele con su hijo, aceptando sus sugerencias.
2. **Planifique actividades** culturales, educativas y en la naturaleza.
3. **Deje que su hijo le ayude a cocinar.** Involúcrele en la lista de la compra, su adquisición y la realización de la receta. Al final la recompensa es muy satisfactoria, ha sido el chef y toda la familia disfruta con su trabajo.
4. **Tómese un "tiempo fuera".** Cuando su hijo esté muy inquieto y no pueda con él, lléveselo a dar un paseo.
5. **Reserve un tiempo de calma al final del día.** Lean juntos o estén en la habitación con luz tenue, escuchando música tranquila y charlando.

VACACIONES

1. **Procure continuar con las rutinas** regulares hasta donde se pueda.
2. **Involucre a su hijo en los preparativos del viaje.**
3. **Repase con su hijo las reglas y expectativas que usted tiene de él.**
4. **Prepárele para las visitas sociales o familiares.**
5. **Planee actividades educativas y distendidas** (según los gustos de su hijo, no de los suyos).

USTED TAMBIÉN ES UNA PRIORIDAD

Si está tenso y agotado producirá un ambiente de ansiedad. Cuídese y mantenga un tiempo privado con su pareja o amigos.

LOS HERMANOS NO TDAH

1. Todos los niños necesitan afecto
2. Reconozca las habilidades de su hijo sin TDAH
3. Motive al niño con TDAH y a sus hermanos a resolver las diferencias entre ellos
4. Sea justo

FRASES DE UN TDAH

"ESTOY ATASCADO, NO PUEDO HACERLO"

"ESPERA, TODAVÍA ESTOY PENSANDO"

"NECESITO MÁS TIEMPO"

"¿ESTA BIÉN? ¡NECESITO SABERLO AHORA!"

"AYÚDAME A CONCENTRARME"

"NECESITO SABER QUÉ VIENE DESPUÉS"

"¡NO TE OÍ!" "ESPERA A QUE ESTÉ PREPARADO PARA ESCUCHAR"

"SEGURO QUE LO HE HECHO MAL"

"¿QUÉ?" "NO ME DIGAS YA TE LO HE DICHO, REPÍTEMELO, POR FAVOR, Y EXPLÍCAMELO CON OTRAS PALABRAS"

"¿TERMINÉ YA?" "NO SÉ CALCULAR EL TIEMPO"

"¿POR QUÉ ME GRITAS SIEMPRE?"

CUANDO TU HIJO TENGA UN MAL DÍA, RECUÉRDELE SUS CUALIDADES (Y ACUÉRDESE USTED).