

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES DE NIÑOS CON TDAH

1. CONSIDERACIONES INICIALES

Los niños con TDAH tienen dificultades para planificar y organizar las tareas del día a día. También tienen dificultades para concentrarse en la realización de una acción concreta. Estas dificultades conllevan que el niño perciba que es incapaz de ejecutar lo que se le propone, por tanto suelen asociar baja autoestima, labilidad o inestabilidad emocional, mayor riesgo de accidentarse, problemas de relación con sus iguales... Habitualmente los niños con TDAH tienen mucha energía, pero hemos de conseguir canalizar esa energía de una manera adecuada.

2. NORMAS DE ENTRENAMIENTO PARA AYUDAR A LA OBEDIENCIA

- No dar más de una orden a la vez, ya que les cuesta procesar la información. Es más sencillo para ellos si se desgrana de una forma ordenada. Un ejemplo: una demanda general, como podría ser recoger la habitación, debe ser fraccionada en varias demandas consecutivas según se vayan realizando: recoge tu ropa sucia, haz la cama, ordena tus juguetes, etc.
- Toda orden o instrucción deberá ser precisa y sencilla y en un lenguaje entendible para ellos, o sea, no deberá ser ambigua (“quiero que te portes bien en el supermercado”), sino concreta (“en el supermercado no debes gritar, correr por los pasillos, coger alimentos sin mi permiso”, etc.).
- Toda orden deberá ser formulada en forma imperativa (“pon la mesa”), no como una pregunta (“¿me pones la mesa?”).
- Se debe utilizar una voz firme, pero a la vez agradable sin elevar el tono ni gritar.
- Es importante que antes de dar la orden nos aseguremos de que nos está escuchando. Debemos buscar un contacto visual o táctil para llamar su atención en el momento de hacer la demanda.
- El niño deberá repetir la orden para que los padres puedan comprobar que lo ha entendido y que ha tomado conciencia de ésta.

3. REFUERZO POSITIVO

Son técnicas para aumentar las conductas positivas (las que queremos que permanezcan).

Cuando un niño tiene una conducta positiva los padres deberán aplicar un refuerzo de ésta para aumentar las probabilidades de que el niño la repita.

Cuando los padres están intentando cambiar una conducta negativa será importante que el refuerzo sea frecuente y conviene que busquen una conducta positiva que sustituya a la negativa. Por ejemplo, en vez de decir “no dejes los juguetes esparcidos por el suelo”, deberán decir “los juguetes se dejan en la cesta de los juguetes”.

La palabra “premio” no significa necesariamente algo material, sino alabar, dedicar mayor atención o contacto físico con el hijo, aparte de algún privilegio o recompensa.

Tiene mucho más efecto sobre el comportamiento y la autoestima del niño el reconocimiento emocional de satisfacción de los padres que un obsequio material. Los niños se sienten mejor cuando notan que agradan a los padres y son bien valorados por ellos.

Por tanto, el refuerzo se hará a base de elogios (“que bien has hecho la cama”, “caray, me encanta ver lo bien que estudias”), muestras de afecto (un abrazo, beso, palmadita en el hombro, levantar el pulgar en señal de triunfo) o un privilegio extra (contar un cuento a la hora de dormir, jugar a un juego de mesa que él elija).

Deberá ser aplicado de forma inmediata, sobre todo cuanto más pequeño sea el niño. En niños mas mayores el premio podrá ser basándose en puntos o fichas que después serán canjeados

al final del día o de la semana (no debería aplazarse mucho tiempo más puesto que pierden la motivación). Es lo que se denomina “economía de fichas o puntos”. El niño obtendrá un refuerzo inmediato que serán los puntos y un refuerzo aplazado que será el premio. Los padres elaborarán conjuntamente con su hijo una lista de premios en la que figurará el número de puntos que requerirá para conseguir cada premio.

4. TÉCNICAS PARA REDUCIR O ELIMINAR COMPORTAMIENTOS NO DESEADOS

Según cuál sea la conducta no deseada es mejor que los padres adopten la técnica de extinción, que consiste en ignorar la conducta. Al dejar de recibir atención cuando haga esa conducta que no nos gusta, el niño poco a poco dejará de hacer la conducta incorrecta. Pero luego conviene que los padres elogien la conducta positiva. Por ejemplo, deberán ignorar la protesta verbal por tener que hacer los deberes, pero después le felicitarán cuando los haya hecho; de igual forma se debe ignorar una rabieta pero luego felicitar y abrazar al niño porque ha conseguido calmarse.

Hay que recordar a los padres que no deben gritar pues esta es una conducta inadecuada que podría imitar el hijo, y además gritando el niño recibiría atención por una conducta negativa y le será más difícil dejar de hacerla. Del mismo modo se debe intentar no mostrar emociones y dar un aspecto de seguridad en el manejo de la situación.

El niño con TDAH tiene muchas más probabilidades de comportarse mal y, por tanto, de recibir reprimendas y castigos de forma continua y a veces excesiva. Así que es necesario que los padres aprendan a fijarse en las cosas que hace bien su hijo para premiarle con una sonrisa o una alabanza y poder compensar el malestar que sienten estos niños que creen que lo hacen todo mal.

5. “TIEMPO FUERA” O DE REFLEXIÓN

No se debe emplear en todas las conductas negativas, sino en las que se consideren más necesarias de modificar. El niño deberá saber de antemano que se le va a aplicar este tipo de castigo para las conductas seleccionadas.

Si a los cinco segundos no responde a la demanda de los padres (pedir perdón o recoger los juguetes, según sea el caso), con firmeza y sin levantar la voz le dirán que si no cumple, tendrá que permanecer sentado en una silla o lugar determinado, donde no tendrá estímulos ni nada que le entretenga (por ejemplo el pasillo). Es útil contar en voz alta hasta cinco para dar tiempo a que reaccione. Si no responde, los padres aplicarán el tiempo fuera.

Cuando el niño lleve unos minutos sentado, no más de un minuto por año de edad, le darán permiso para levantarse y tendrá que cumplir la orden anteriormente solicitada. Si no la cumple, los padres volverán a hacer todo el proceso de tiempo fuera. Cuando al final obedezca, le darán las gracias de una forma neutra y al cabo de poco rato buscarán una razón para alabarle. Es evidente que al principio costará que el niño permanezca sentado y que cumpla la demanda, pero poco a poco irá aceptando las normas. Esta técnica es sobre todo útil en niños por debajo de los 9 años.

6. PROGRAMA DE MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS NEGATIVAS

Se escogerá un máximo de 2-3 conductas a la vez y según vaya mejorando se irán cambiando. Conviene que una de las conductas sea fácil para el niño, pues así asegurarán que obtenga algún premio. Deberá haber premios a corto plazo (dibujar una cara sonriente en niños menores de 8 años, puntos o fichas en niños mayores), a medio plazo (comprar un cuento, encargar una pizza) y a largo plazo (ir al cine, comprar unas zapatillas deportivas).

Se intentará que los premios sean cosas que igualmente se hubieran hecho o comprado; la diferencia está en que el niño lo tiene que ganar. Previamente los padres habrán pactado con el hijo la cantidad de caras sonrientes o puntos necesarios para obtener el premio (deben ser objetivos razonables asequibles para el niño, que lo pueda conseguir). El castigo será dibujar una cara triste o la no adquisición de puntos, o incluso la retirada de puntos si el

comportamiento ha sido muy negativo. Siempre conviene que haya más premios que castigos para no desmotivar al niño, si es así el programa dejara de ser efectivo.

CONSEJOS GENERALES

Recordar:

- Ser coherentes a lo largo del tiempo y trabajar en equipo de una forma consistente. Aunque haya diferencias de opinión entre los padres, el niño no debe notarlo.
- Expresar sus sentimientos para que el hijo sepa que no disfrutan castigando. No poner castigos desproporcionados ni castigos que luego no se vayan a cumplir.
- Elogiar al hijo cuando haga algo bien, aunque sea una tontería.
- Evitar los sarcasmos y las ironías (los niños no las entienden), por ejemplo, en vez de decir “¡ya era hora de que recogieras tu cuarto!”, deben decir “¡estupendo!, has recogido tu cuarto”.
- No atacar o rechazar al hijo como persona, sino a la conducta, o sea, dejar claro que lo que es molesto no es su hijo sino su forma de comportarse, por ejemplo: “la mamá te quiere siempre pero no me gusta que hagas...”.
- No olvidar que el hijo tiene una disfunción cognitiva es decir, hay cosas que para nosotros son obvias pero el niño no lo entiende o le es más difícil comprenderlo o autocontrolarse.
- Cuando los padres se noten muy tensos es mejor que se aíslen para tranquilizarse, evitando así descontrolarse con el hijo. Cuando se hayan tranquilizado pueden volver demostrando más seguridad en su actitud.
- Planificar con antelación las posibles situaciones conflictivas dando explicaciones claras y concretas de cómo esperan que se comporte.
- No guardar rencor, saber perdonar. Lo que más necesita un niño es sentirse querido por sus padres.
- No olvidarse de ellos mismos, de la necesidad de cuidarse tanto ellos como su relación de pareja.

RECURSOS DE INFORMACIÓN PARA PADRES

ENLACES DE INTERÉS

- Fundación ADANA. Oferta formativa en TDAH. <https://fundacionadana.org/>
- Guía práctica para padres, educadores y profesores. <https://familiaycole.com/guias/>
- Guía de actuación en la escuela ante el alumno con TDAH.
- https://ceice.gva.es/documents/162640733/162655257/GuiaTDAH_Profesores_modificada.pdf/529df505-517c-41b3-84dd-2122f8e0cbb9
- Recomendaciones de la Sociedad Española de Neuropediatría para el manejo del TDAH. <https://www.senep.es/index.php/2-uncategorised/449-hojas-informativas-senep-para-familias-principales-patologias-neuropediatricas>

PAGINAS WEB DE INTERÉS

- <https://www.fundacioncadah.org/web/>
- <http://www.tdahytu.es/>
- <https://enfamilia.aeped.es/indice/tdah>