

QUÉ ES ESO DEL TDAH

Guía práctica para familias



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD.

Ser padre es algo que nadie nace sabiendo.

De pronto un día lo eres y ya está. Tienes que ir aprendiendo a serlo sobre la marcha. Aprendiendo de los errores que cometes, de cómo te comunicas, del tiempo que pasan juntos, de tu hijo. Nadie ha dicho que ser padre sea algo fácil. Implica mucho tiempo, sacrificio, dedicación, sufrimiento y paciencia. Además cuando tu hijo padece un trastorno como el TDAH seguramente esa dedicación, sufrimiento y paciencia se vean multiplicados por mil. Ser padre puede entonces convertirse en algo realmente agotador y te puedes sentir impotente y frustrado ante un "no sé qué más hacer o decir". No te preocupes, todo esto es normal. Una vez han diagnosticado a tu hijo, sentirás un alivio por saber qué es lo que le sucede y porqué. Sin embargo no es momento para relajarse y pensar que ahora que tiene un diagnóstico y que está en manos de especialistas, tu labor en su evolución no es importante. Porque en ese momento es cuando de verdad empieza a necesitar de tu apoyo.



“
"En definitiva, los
padres son el factor
protector más
importante para
reducir el impacto
del TDAH."
”

¡Eres su mayor apoyo!

A partir de ahí los padres se convertirán en verdaderos expertos, técnicos y profesionales sobre el trastorno, especialistas en técnicas de modificación de conducta cognitivo-conductual, para poder trabajar con su hijo en el rendimiento y ayudarles a tener una oportunidad. Ya sea en el momento en el que los niños se enfrentan al problema, o un poco antes para prevenirlo o después de que suceda, para corregir y que aprendan de los errores.

Alguna vez te has preguntado ¿Qué necesitan los niños con TDAH para que la familia, el entorno, la comunicación, la relación y las pautas educativas sean las adecuadas a las dificultades del TDAH, de forma que reduzcan el impacto negativo del trastorno y les faciliten las experiencias de éxito y los aprendizajes?

Como padres hay muchas cosas que podemos hacer para ayudarles, pero primero hay que entender qué es lo que les pasa

¿Qué les pasa a los niños con TDAH?

- No escuchan, no se fijan.
- Se les olvida, no retienen, o pierden la información sobre lo que tiene que hacer.
- No interiorizan las normas.
- Saben hacer muchas cosas pero no son capaces de llevarlas a término.
- Hay que estar encima de ellos para conseguirlo.
- El ambiente, el contexto, la situación no les sirve para controlarse, no les llega la información sobre qué es lo adecuado, qué debe hacer o que se espera de él en ese momento.
- Dicen lo primero que se les ocurre, hacen lo primero que piensan.
 - Todos los estímulos les entretienen, no saben poner un filtro para atender solo al pertinente y al adecuado a la situación.
- No son capaces de atender mucho tiempo a una sola tarea que les suponga esfuerzo mental.
- No aprenden por las consecuencias.
- No anticipan lo que va a pasar.
 - No evalúan las consecuencias de sus acciones.
- Desconocen que pueden recordar el pasado para saber cómo actuar
- El castigo no les sirve para aprender a comportarse bien.
 - No tienen un tiempo de espera, un tiempo de reflexión antes de actuar.
 - Cuando más necesario es que estén quietos, más inquietud les entra.
 - No tienen conciencia del tiempo, ni regulan el mismo: o van muy rápido en tareas que se requiere ir despacio, o van muy despacio en tareas en las que se puede ir rápido.

¿POR QUÈ PASA TODO ESTO?

El TDAH un trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia que implica un patrón de déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad, y que en muchas ocasiones está asociado con otros trastornos comórbidos.

Es fundamental para el diagnóstico de TDAH evaluar que estos síntomas que hemos comentado (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad) se presenten:

1. Desde una edad temprana: antes de los 12 años
2. con una intensidad y frecuencia superior a la normal para la edad y la etapa de desarrollo del niño.
3. que deterioren o interfieran de forma significativa en el rendimiento del niño en dos o más de los ámbitos de su vida: escolar , familiar y social.



DIFERENTES TIPOS

Los síntomas del TDAH son independientes unos de otros. No todos los niños con el trastorno manifiestan los mismos síntomas ni con la misma intensidad. Es decir que un niño con TDAH puede manifestar sólo uno de estos tres síntomas

Falta de atención



La conducta que predomina es el déficit de atención (más frecuente entre las niñas)

Hiperactividad/ Impulsividad



La conducta que predomina es la hiperactividad y/o impulsividad

Combinada déficit de atención e hiperactividad/ impulsividad



Presentan los tres síntomas (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad)

Si lo anterior les ocurre en cualquier tipo de tareas: aseo, limpieza, orden, alimentación colaborar en casa y en la elaboración de tareas, las dificultades aumentan cuando aparecen las emociones tanto positivas como negativas. Entusiasmo, alegría, frustración cansancio, rabia, miedo.

Las emociones les invaden y les desbordan complicando la situación, para el niño y los adultos que le intentan ayudar

¿Qué pueden hacer los padres ante esto?

Los padres pueden y deben tener estrategias que ayuden y faciliten que su hijo aprenda a regularse y autocontrolarse. Para ello hay que centrarse en trabajar principalmente en torno a los siguientes puntos:

Estructuración del ambiente:

Hábitos, rutinas, organización, planificación, horarios, órdenes, normas.

Externalización de la información:

Carteles, fotos, dibujos, relojes, contadores, señales acústicas.

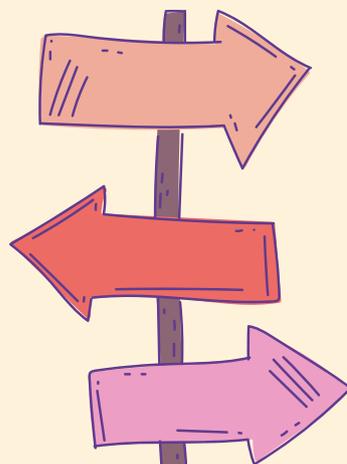
Internalización de los procesos:

Guía externa de la conducta, pensar en voz alta, repetirse la orden, modelado cognitivo, autoinstrucciones trabajar con la imaginación (el pasado y el futuro)

Técnicas de internalización de los procesos

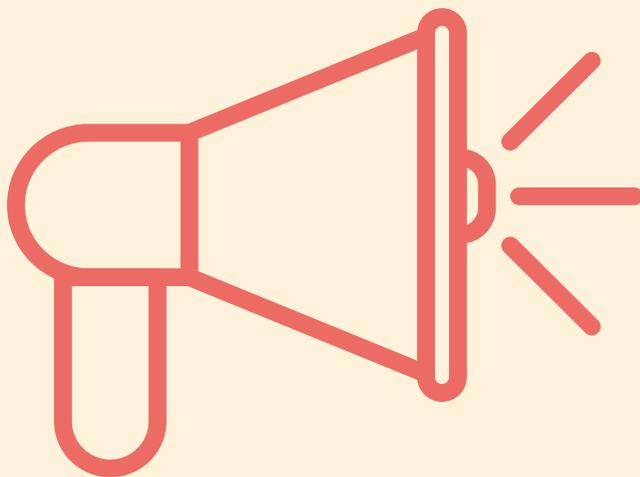
Guía externa de la conducta

Al igual que cuando los adultos tenemos que aprender una nueva tarea que no sabemos, por ejemplo conducir o un nuevo paso de baile, contratamos a un profesor que está a nuestro lado, que nos va indicando qué hacer y sobre todo cómo hacerlo y en muchas ocasiones incluso es necesario que nos indique cuándo hacerlo, en esta técnica se trabaja exactamente eso. Quizás durante más tiempo que otros niños, los niños con TDAH van a necesitar una guía externa de conducta, es decir, un adulto que les indique que cómo deben comportarse y cuando. Lo importante en este caso son: la actitud y las expectativas.

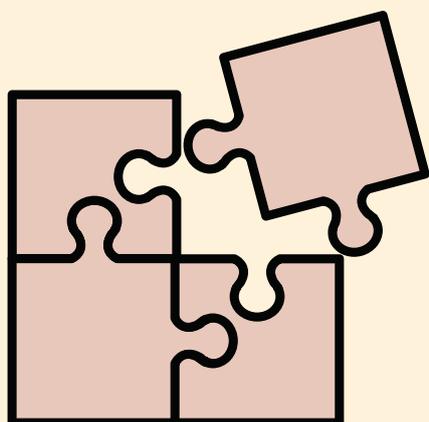


Pensar en voz alta y repetirse en alto lo que tienen que hacer

Procura que cuando le des una orden, él repita la instrucción que se le ha dado, para que no se pierda, aumentando así la probabilidad de que cumpla con el cometido que se le ha ordenado al pararse y dedicarle un tiempo a pensar lo que tiene que hacer.



Modelado Cognitivo.



Esto consiste en que los padres se conviertan en un modelo para el niño. Demostrarle que cualquier persona tiene o se encuentra con dificultades, que comete errores y busca soluciones para resolverlos. Los padres deben por lo tanto hacerle ver a su hijo que ellos también tienen esos problemas y que lo que hacen para hacer mejor las cosas es seguir las fases de las auto-instrucciones:

¿Cuál es mi problema?

Tengo que pensar un plan para solucionarlo ¿cuál va a ser mi plan?

Me lo repito en voz alta para que no se me olvide.

¿Estoy utilizando mi plan? ¿Cómo me ha salido?

Reforzarme por lo bien que lo he hecho y por haber utilizado mi plan.

Para poner esto en práctica, lo más sencillo es aplicarlo a actividades frecuentes del día a día, por ejemplo para que no se les olviden las llaves, para recordar que hay que ir a la tienda, En todas estas situaciones, se puede practicar esto haciendo el ejercicio en voz alta, para ofrecer un modelado cognitivo. Demostrándole al niño que las personas piensan en voz alta, se hacen estas preguntas y sus contestaciones para conseguir realizar su plan con éxito.

Auto-instrucciones

Las auto-instrucciones consisten en ayudar a tu hijo a que cuando se encuentre ante un problema o una dificultad tenga la capacidad de pararse y pensar antes de actuar o tomar decisiones precipitadas:

Me paro > Observo > Pienso > Decido > Actúo > Evalúo

Además, puedes enseñarle que el proceso para pensar debe comprender las siguientes reflexiones antes, durante y después de la acción:

- ¿Cuál es mi tarea?**
- ¿Cómo la voy a hacer?**
- ¿Cuál va a ser mi plan?**
- ¿Estoy siguiendo mi plan?**
- ¿Cómo lo he hecho?**

Trabajar con la imaginación

Lo mejor para llevar a cabo este ejercicio es plantearlo como si fuese un juego, y puede consistir tanto en recordar el pasado como en imaginarse el futuro.

trata de volver a traer a su mente esas situaciones que ya ha vivido. Hacerle preguntas para que sea él quien las vaya respondiendo, y sobretodo, llegar a ¿qué podemos hacer hoy para que no pase otra vez? Espera siempre a que sea él quien de las soluciones y admite aquellas que veas que vayan a ser eficaces y que sean pertinentes. En el caso de que no se le ocurra a tu hijo ninguna solución o sean “descabelladas”, ve sugiriéndole tú otras opciones.

Estos son algunos de los ejercicios que como padre puedes poner en práctica con tu hijo para ayudarle a reducir el impacto negativo del TDAH en las diferentes situaciones de su vida. Facilitarán que haya una mayor comprensión, una relación de apoyo y colaboración entre los adultos y los hijos,



RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO EN ESTE PROCESO Y QUE DESDE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, TE PODEMOS ACOMPAÑAR.

EN CASO DE IDENTIFICAR SEÑALES DE ALERTA, O QUE TU HIJO TENGA ESTE DIAGNÓSTICO, BÚSCAME Y ESTARÉ DISPUESTA A ORIENTARTE.

**CORDIALMENTE
JEIDY LÓPEZ
DOCENTE DE APOYO.**