



Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad o TDAH es una condición presente en alrededor del 5% de los escolares. Si bien las causas exactas de este trastorno aún no han sido establecidas, se ha notado que las personas que presentan síntomas del TDAH tienen algunas alteraciones a nivel de neurotransmisores en el cerebro. Actualmente hay ciertos medicamentos que se pueden usar para regular algunos de los síntomas más característicos del TDAH. Por eso es recomendable que, en estos casos, además reciba la ayuda de algún profesional. Es importante saber que no todos los casos de TDAH son iguales; a algunos les cuesta más concentrarse, otros son más hiperactivos, y otros son más impulsivos. En este artículo le daremos unos consejos generales sobre lo que uno puede hacer para que la persona con TDAH logre desarrollarse de una manera óptima.

- Lo primero que uno debe hacer es informarse sobre el TDAH. Para esto es recomendable que hable con un profesional y le explique el caso de su hijo o hija. Es importante que usted esté informado de todo lo que implica esta condición para entender mejor el comportamiento de su hijo. Por ejemplo, una persona que no sabe lo que es el TDAH, al ver a su hijo distraído y olvidándose de todo, simplemente pensará que a este no le importa y lo castigará por algo que no necesariamente está en sus manos.
- La mejor forma para tratar con personas con TDAH es el uso constante y estricto de una rutina. A un niño o joven con TDAH le cuesta mucho concentrarse en una sola tarea, es por eso que uno debe ayudarles a establecer un horario para cada actividad y evitar todo tipo de distracciones durante ese momento. Por ejemplo, si han quedado en que su

hijo se dedicará de 3 a 4 de la tarde a hacer su tarea, comiencen a la hora y terminen a la hora. Sea puntual. Además, asegúrese de que su hijo esté en un ambiente donde le pueda dedicar toda su concentración a la tarea que se ha propuesto hacer. Para esto será necesario, por ejemplo, apagar la televisión (o no tenerla en el lugar de tareas), pedir a los demás miembros de la casa que **no hagan ruido**, etc. Inclusive con todas esas distracciones fuera del alcance del chico o chica, no espere que se concentre íntegramente en la tarea, pero sí le ayudará mucho. Tener **paciencia** es algo muy importante.

- Otra técnica que ha probado ser muy efectiva es el **uso del premio como incentivo**. Para este sistema se recomienda que el castigo sea sólo la ausencia del premio. Por ejemplo, si su hijo o hija logra seguir con su rutina al pie de la letra, puede darle ciertos premios como comprarle una película u otorgarle puntos que luego podrá canjear por un premio. Si no lo logra, simplemente no le dé la recompensa, mas no lo castigue a no ser que haya hecho algo grave. El castigo puede funcionar bien en casos de personas sin TDAH porque no son tan propensos a cometer faltas, sin embargo, en niños con TDAH este sistema ha probado ser ineficiente porque fácilmente cometen errores y muchas veces no por ser desobedientes sino porque se distraen involuntariamente o porque son naturalmente más impulsivos. Tenga en cuenta que el uso frecuente del castigo puede ser perjudicial en la formación de su hijo.



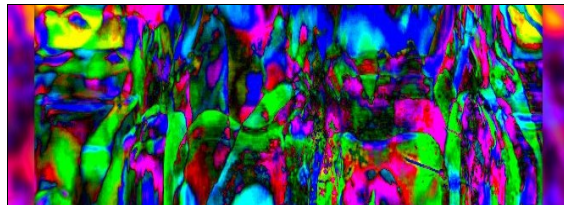


- Dé a su hijo un feedback frecuentemente, es decir, hágale saber si lo que ha hecho está bien o no. Eso no quiere decir que ande detrás de él criticando todo lo que hace, sino comentándole de forma amistosa y constructiva qué puede hacer mejor y celebrando lo que hizo bien. Si usted siempre le está diciendo qué hacer y molestándose por todas las cosas que hizo mal, sólo conseguirá perder el cariño y la confianza de su hijo y hará que se sienta más inseguro de sí mismo.
- Entre tarea y tarea dé cierto tiempo para que el niño o joven se distraiga y pueda hacer lo que le gusta. Por ejemplo, puede poner una alarma que suene cada 30 minutos y quedar que, luego de ese lapso de tiempo, tendrá 15 minutos de recreo (o cuanto piense necesario y equitativo) para que su hijo pueda hacer lo que le gusta. ¡No olvide que a su hijo le cuesta bastante mantenerse concentrado pese a que esté esforzándose al máximo. El uso de un minutero o un reloj será de gran ayuda al momento de trabajar y descansar ya que las personas con TDAH presentan por lo general cierta dificultad para posicionarse en el tiempo y llevar cuenta de este.
- Haga que su hijo o hija se acostumbre a hacer las cosas en orden. Fomente el uso de listas y promueva que no deje las cosas para después. Para esto es recomendable que usted se sienta con él y le ayude a planificarse (preferiblemente hagan una lista). Además, enseñe con el ejemplo.
- Es importante además que usted se autoevalúe constantemente. Fíjese mucho en sus reacciones, en cómo dice las cosas y en los efectos que tiene en su hijo. Es normal que los padres pierdan la paciencia con sus

hijos, eso pasa frecuentemente inclusive si ellos no tienen TDAH. Piense en cómo le gustaría ser visto por su hijo; ¿como una persona amargada, impaciente y mandona, o como un amigo responsable que le ayuda a superar dificultades?

- Es importante que ambos padres usen el mismo sistema para tratar a su hijo o hija con TDAH y que ambos sean constantes en este proceso de lograr que su hijo se desarrolle lo mejor posible. No olvide también que cada caso es distinto y por lo tanto usted también debe pensar en qué es lo mejor para el caso particular de su hijo.
- Por último, un error que cometemos todos es reaccionar siempre de una misma forma pese a que esta no da resultados positivos. Por ejemplo, su hijo nunca tiende su cama y usted siempre se molesta con él porque encuentra la cama desarreglada cuando llega del trabajo. Obviamente molestarlo con él no está funcionando, y allí es donde muchos fallamos porque seguimos haciendo lo mismo en vez de pensar en métodos alternativos.

Puede que esta situación le haya parecido bastante familiar. Si ese es el caso, le recomiendo reflexionar un poco en cómo está usted abordando la condición de su hijo y si éste requiere de algún tipo extra de ayuda.



Laura Sovero
laura@pestalozzi.edu.pe
Departamento Psicopedagógico



Links relacionados para compartir en familia



[Dos duendes y dos deseos](#)



[Hiperactividad](#)

