



HABLEMOS DEL

TDAH...

¿Tu hijo o hija es más movido de lo normal? ¿No consigue permanecer concentrado en una tarea durante un período prolongado de tiempo? ¿Cambia de estado de ánimo bruscamente? ¿Le cuesta prestar atención a los detalles?... Si la respuesta a alguna de estas cuestiones es un SÍ, te animo a continuar leyendo.

Hoy vamos a hablar del **Trastorno por Déficit de Atención y Hiperactividad (TDAH)**. Este trastorno responde a un patrón persistente de conducta de desatención, hiperactividad e impulsividad que comienza en la edad infantil (se diagnostica a partir de los 6-7 años). Estos patrones constituyen la sintomatología nuclear del trastorno y dan lugar a distintos subtipos de TDAH: hiperactivo-impulsivo, inatento y combinado.



Pero, en el ámbito familiar, ¿cuáles son las conductas concretas que nos pueden alertar de la posible existencia de un TDAH? A continuación se recogen las más comunes:



MANIFESTACIONES RELACIONADAS CON LA INATENCIÓN



- No presta atención suficiente a los detalles o incurre en errores, por descuido, en las tareas escolares o en otras actividades.
- Tiene dificultades para mantener la atención durante una conferencia, se despista durante las conversaciones, en las lecturas largas o en otras actividades lúdicas.
- Normalmente no escucha cuando se le habla directamente y su mente parece que está en otro lugar, mismo en ausencia de elementos promotores de distracción.
- No acostumbra a seguir las instrucciones y no finaliza las tareas escolares (comienza las tareas, pero rápidamente pierde la concentración y se despista).
- Tiene dificultades para organizar las tareas y las actividades. Ej. tiene dificultad para manejarse en tareas con varios pasos, para mantener sus materiales y sus pertenencias en orden, trabaja de forma desorganizada, maneja mal el tiempo, y presenta dificultad para cumplir los plazos.
- Normalmente evita, se disgusta o se resiste a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental continuado. Ej. realizar las tareas escolares o domésticas, redactar trabajos...
- A menudo extravía objetos necesarios para sus tareas o actividades (pierde sus materiales escolares - lápices, libros, carteras, documentos-...).
- Es habitual que se distraiga por estímulos irrelevantes.
- Acostumbra a ser descuidado en las actividades diarias (con las tareas, encargos...).

MANIFESTACIONES RELACIONADAS CON LA HIPERACTIVIDAD-IMPULSIVIDAD



Hiperactividad:

- A menudo se mueve, repica -con los dedos, manos y/o con los pies- sobre una superficie, imita el sonido del tambor o se retuerce en el asiento.
- Acostumbra a levantarse del asiento en situaciones en las que es impropio hacerlo. Ej. se levanta de su sitio en el aula o en otras situaciones que requieren permanecer en el sitio.
- Suele correr o saltar excesivamente en situaciones en las que es impropio hacerlo.
- Normalmente tiene dificultades para jugar o para dedicarse a actividades de ocio tranquilamente.
- Acostumbra a estar en movimiento, sin sosiego. Ej. es incapaz o siente gran incomodidad al estar sin moverse durante un tiempo largo, como en restaurantes, en reuniones...
- A menudo habla en exceso.

Impulsividad:

- Acostumbra a precipitar respuestas antes de que finalicen las preguntas. Ej. finaliza las frases de los demás, o no puede esperar su turno en una conversación.
- A menudo tiene dificultades para esperar su turno. Ej. tiene dificultades para esperar en una fila.
- Acostumbra a interrumpir las demás personas. Ej. interrumpe las conversaciones, los juegos o las actividades; coge y emplea las cosas de las demás personas sin permiso; se mete en lo que otras personas están haciendo o les quita su puesto.

No obstante, el ámbito escolar es, seguramente, el lugar en el que más repercusión tiene el TDAH para la vida cotidiana de las niñas y de los niños afectados y donde son más evidentes sus dificultades.

MANIFESTACIONES RELACIONADAS CON LA ESCUELA



- Son niños/as que necesitan supervisión individual para comenzar las tareas y para mantenerse trabajando en ellas.
- Tienen un ritmo de trabajo lento y/o con frecuentes interrupciones y no dan finalizado a tiempo.
- Producen un trabajo escolar de poca calidad (desordenado, con muchos errores, etc.).
- Tienen peor rendimiento del esperable en los exámenes y en los controles.
- Con frecuencia tienen problemas para cumplir las normas y las instrucciones del aula.
- Se manejan ruidosamente...

En definitiva, el alumnado con TDAH suele mostrar poca productividad en el trabajo escolar y es muy común que obtenga malos resultados académicos.

Por último, no debemos olvidarnos del ámbito socioemocional, estos niños y niñas es muy frecuente que:

MANIFESTACIONES RELACIONADAS CON EL PLANO SOCIOEMOCIONAL



- Tengan problemas para hacer amistades en la escuela, y para conservarlas. Con el tiempo puede que sean rechazados, o bien ignorados, por sus compañeros y compañeras.
- Presten poca atención a los deseos y a los sentimientos de las demás personas.
- Se frustren fácilmente.
- Cambien de estado de ánimo con mucha frecuencia, y se desmoralicen fácilmente.
- Les cueste respetar las reglas de los juegos.
- Terqueen y se enfaden con mucha frecuencia.
- Presenten una baja autoestima, inseguridad y dependencia excesiva de las personas adultas.
- Presenten estados emocionales extremos y poco ajustados a la realidad.
- Respondan mucho mejor a los incentivos de carácter inmediato.
- Tengan dificultades para calmarse y autocontrolarse, una vez que se alteran por algo.
- Acostumbren a estar implicados en problemas (discusiones, peleas) en los recreos, en el comedor, en el transporte...
- Muestren desinterés y poca motivación por el logro escolar.
- Vivan en el presente e ignoren las consecuencias futuras.



Y como familia, ¿qué podemos hacer nosotros?

Es muy importante que como padres, madres y tutores legales, conozcáis en qué consiste el trastorno para poder actuar acorde con las necesidades de vuestros hijos e hijas. A continuación se recogen algunas orientaciones que pueden ser de utilidad en el ámbito familiar:

- **Coordinación de la familia con los servicios educativos y sanitarios** (profesorado, personal orientador, personal médico, etc.).
- **Unificación de criterios entre las personas adultas de la familia.** Es muy importante que las personas adultas que conviven en casa tengan el mismo criterio a la hora de educar y que sean modelo de conducta reflexiva.
- **Normas de convivencia familiar.** Poner normas y límites para la totalidad de la familia es el primer paso para desarrollar una disciplina positiva. Estas deben ser pocas, claras y bien definidas. Asimismo, deben expresarse como afirmación (“¡Recoge los juguetes de tu cuarto!”), más que como petición o favor (“¿Quieres recoger los juguetes de tu cuarto?”).
- **Consecuencias de las conductas.** Tanto las consecuencias que se derivan de una conducta positiva como de una negativa deben ser proporcionadas de manera inmediata para que sean efectivas. Se utilizarán, preferentemente, los refuerzos positivos (ej. felicitar inmediatamente después de que el niño/a haga algo bueno). Se modificará, lo antes posible, cualquier conducta negativa. Se le explicará, con claridad, lo que hizo mal y se le sugerirá que proponga qué otras cosas buenas podría hacer.

- **Realización de tareas en casa.** Los niños/as con TDAH necesitan más supervisión para poder organizarse y manejar el tiempo. Las rutinas y un horario estable les ayudarán a afrontar sus responsabilidades.
- **Desarrollo sociemocional y autoestima.** La posible sensación de fracaso de los niños/as con TDAH lleva a que se resienta su autoestima, por lo que necesitan ayuda para entender sus emociones y controlarlas. Hay que cuidar el lenguaje, cambiar el “eres” por “estás”; criticar lo que es la conducta y no al niño/a; darle mensajes positivos y decirle lo que se espera de él o de ella; valorar su esfuerzo y no solo el resultado; establecer normas y límites; darle responsabilidades; inscribirlo en actividades en las que destaque; invitar a sus compañeros/as a casa, etc.
- **Estrategias de modificación de conducta.** Para favorecer que las conductas conflictivas sean cambiadas por otras más ajustadas pueden utilizarse las siguientes estrategias:
 - Retirar la atención. Ignorar las conductas inadecuadas favorecerá su desaparición.
 - Salir de la situación. Se puede optar por salir de la situación diciéndole que “cuando esté tranquilo puede buscarnos para hablar”.
 - Tiempo fuera. Cuando un niño/a entra en crisis y chilla, llora, arremete contra el hermano, insulta a la madre o al padre o lanza objetos, hay que retirarlo de la situación donde está, mandarlo para un espacio neutro y controlar su seguridad, pero sin hablarle. Lo más importante es que, una vez finalizada la crisis, no consiga nada de lo que quería cuando empezó el enfado.
 - Reforzar las conductas alternativas o positivas. Las estrategias de extinción de la conducta problemática deben ir acompañadas del refuerzo de la conducta positiva alternativa, para consolidar la mejora del comportamiento.

Y... sobre todo, ante cualquiera sospecha/alerta o dificultad no dudéis en consultar con un profesional.

Departamento de Orientación