



FALEMOS DO TDAH...

O teu fillo/a é máis movido do normal? Non consegue permanecer concentrado nunha tarefa durante un período prolongado de tempo? Cambia de estado de ánimo bruscamente? Cústalle prestar atención aos detalles?... Se a resposta a algunha destas cuestións é un SI, anímote a continuar lendo.



Hoxe imos falar do **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH)**. Este trastorno responde a un patrón persistente de conduta de desatención, hiperactividade e impulsividade que comeza na idade infantil (diagnostícase a partir dos 6-7 anos). Estes patróns constitúen a sintomatoloxía nuclear do trastorno e dan lugar a distintos subtipos de TDAH: hiperactivo-impulsivo, inatento e combinado.



Pero, no ámbito familiar, cales son as condutas concretas que nos poden alertar da posible existencia de TDAH? A continuación recóllense as máis comúns:

MANIFESTACIÓNS RELACIONADAS COA INATENCIÓN



- Non presta atención suficiente aos detalles ou incorre en erros, por descoido, nas tarefas escolares ou noutras actividades.
- Ten dificultades para manter a atención durante unha conferencia, despíntase durante as conversacións, nas lecturas longas ou noutras actividades lúdicas.
- Normalmente non escoita cando se lle fala directamente e a súa mente parece que está noutro lugar, mesmo en ausencia de elementos promotores de distracción.
- Non acostuma a seguir as instrucións e non remata as tarefas escolares (comeza as tarefas, pero rapidamente perde a concentración e despíntase).
- Ten dificultades para organizar as tarefas e as actividades. Ex. ten dificultade para manexarse en tarefas con varios pasos, para manter os seus materiais e as súas pertenzas en orde, traballa de forma desorganizada, manexa mal o tempo, e presenta dificultade para cumprir os prazos.
- Normalmente evita, desgústase ou resístese a dedicarse a tarefas que requiren un esforzo mental continuado. Ex. realizar as tarefas escolares ou domésticas, redactar traballos...
- A miúdo extravía obxectos necesarios para as súas tarefas ou actividades (perde os seus materiais escolares -lapis, libros, carteiras, documentos-...).
- É habitual que se distraia por estímulos irrelevantes.
- Acostuma a ser descoidado nas actividades diarias (coas tarefas, encargos...).

MANIFESTACIÓNS RELACIONADAS COA HIPERACTIVIDADE-IMPULSIVIDADE



Hiperactividade:

- A miúdo móvese, repica -cos dedos, mans e/ou cos pés- sobre unha superficie, imita o son do tambor ou retórcese no asento.
- Acostuma a erguerse do asento en situacións nas que é impropio facelo. Ex. érguese do seu sitio na aula ou noutras situacións que requiren permanecer no sitio.
- Adoita correr ou saltar excesivamente en situacións nas que é impropio facelo.
- Normalmente ten dificultades para xogar ou para dedicarse a actividades de ocio tranquilamente.
- Acostuma a estar en movemento, sen acougo. Ex. é incapaz ou sente gran incomodidade para estar sen moverse durante un tempo longo, como en restaurantes, en reunións...
- A miúdo fala en exceso.

Impulsividade:

- Acostuma a precipitar respostas antes de que rematen as preguntas. Ex. remata as frases dos demais, ou non pode esperar a súa quenda nunha conversa.
- A miúdo ten dificultades para esperar a súa vez. Ex. ten dificultades para esperar nunha fila.
- Acostuma a interromper as demais persoas. Ex. interrompe as conversacións, os xogos ou as actividades; colle e emprega as cousas das demais persoas sen permiso; métese no que outras persoas están a facer ou quítalles o seu posto.

Non obstante, o ámbito escolar é, seguramente, o lugar no que máis repercusión ten o TDAH para a vida cotiá das nenas e dos nenos afectados e onde son máis evidentes as súas dificultades.

MANIFESTACIÓNS RELACIONADAS COA ESCOLA



- Son nenos/as que precisan supervisión individual para comezaren as tarefas e para mantérense traballando nelas.
- Teñen un ritmo de traballo lento e/ou con frecuentes interrupcións e non dan rematado a tempo.
- Producen un traballo escolar de pouca calidade (desordenado, con moitos erros, etc.).
- Teñen peor rendemento do esperable nos exames e nos controis.
- Con frecuencia teñen problemas para cumprir as normas e as instrucións da aula.
- Manéxanse ruidosamente...

En definitiva, o alumnado con TDAH adoita amosar pouca produtividade no traballo escolar e é moi común que obteña malos resultados académicos.

Por último, nos debemos esquecernos do ámbito socioemocional, estes nenos e nenas é moi frecuente que:

MANIFESTACIÓNS RELACIONADAS CO PLANO SOCIOEMOCIONAL



- Teñan problemas para facer amizades na escola, e para conservalas. Co tempo pode que sexan rexeitados, ou ben ignorados, polos seus compañeiros e compañeiras.
- Presten pouca atención aos desexos e aos sentimentos das demais persoas.
- Se frustren facilmente.
- Cambien de estado de ánimo con moita frecuencia, e se desmoralicen facilmente.
- Lles custe respectar as regras dos xogos.
- Testaneen e se enfaden con moita frecuencia.
- Presenten unha baixa autoestima, inseguridade e dependencia excesiva das persoas adultas.
- Presenten estados emocionais extremos e pouco axustados á realidade.
- Respondan moito mellor aos incentivos de carácter inmediato.
- Teñan dificultades para calmarse e autocontrolarse, unha vez que se alteran por algo.
- Acostumen a estaren implicados en problemas (discusións, pelexas) nos recreos, no comedor, no transporte...
- Amosen desinterese e pouca motivación polo logro escolar.
- Vivan no presente e ignoren as consecuencias futuras.



E como familia, que podemos facer nós?

É moi importante que como pais, nais e titores legais, coñezades en que consiste o trastorno para poder actuar acorde coas necesidades dos vosos fillos e fillas. A continuación recóllense algunhas orientacións que poden ser de utilidade no ámbito familiar:

- **Coordinación da familia cos servizos educativos e sanitarios** (profesorado, persoal orientador, persoal médico, etc.).
- **Unificación de criterios entre as persoas adultas da familia.** É moi importante que as persoas adultas que conviven na casa teñan o mesmo criterio á hora de educar e que sexan modelo de conduta reflexiva.
- **Normas de convivencia familiar.** Poñer normas e límites para a totalidade da familia é o primeiro paso para desenvolver unha disciplina positiva. Estas deben ser poucas, claras e ben definidas. Así mesmo, deben expresarse como afirmación (“Recolle os xoguetes do teu cuarto!”), máis que como petición ou favor (“Queres recoller os xoguetes do teu cuarto?”).
- **Consecuencias das condutas.** Tanto as consecuencias que se derivan dunha conduta positiva coma dunha negativa deben ser proporcionadas de xeito inmediato para que sexan efectivas. Utilizaranse, preferentemente, os reforzos positivos (por exemplo: felicitar inmediatamente despois de que o neno/a faga algo bo). Modificarase, o antes posible, calquera conduta negativa. Explicaráselle, con claridade, o que fixo mal e suxeriráselle que propoña que outras cousas boas podería facer.

- **Realización de tarefas na casa.** Os nenos/as con TDAH necesitan máis supervisión para poder organizarse e manexar o tempo. As rutinas e un horario estable axudaralles a afrontar as súas responsabilidades.

- **Desenvolvemento sociemocional e autoestima.** A posible sensación de fracaso dos nenos/as con TDAH leva a que se resinta a súa autoestima, polo que necesitan axuda para entender as súas emocións e controlalas. Hai que coidar a linguaxe, cambiar o “es” por “estás”; criticar o que é a conduta e non ao neno/a; darlle mensaxes positivas e dicirlle o que se espera del ou dela; valorar o seu esforzo e non só o resultado; establecer normas e límites; darlle responsabilidades; inscribilo en actividades nas que destaque; invitar aos seus compañeiros/as á casa, etc.

- **Estratexias de modificación de conduta.** Para favorecer que as condutas conflitivas sexan cambiadas por outras máis axustadas poden utilizarse as seguintes estratexias:

- Retirar a atención. Ignorar as condutas inadecuadas favorecerá a súa desaparición.
- Saír da situación. Pódese optar por saír da situación dicíndolle que “cando estea tranquilo pode buscarnos para falar”.
- Tempo fóra. Cando un rapaz/a entra en crise e berra, chora, arremete contra o irmán, insulta a nai ou o pai ou lanza obxectos, hai que retiralo da situación onde está, mandalo para un espazo neutro e controlar a súa seguridade, pero sen lle falar. O máis importante é que, unha vez rematada a crise, non consiga nada do que quería cando empezou o enfado.
- Reforzar as condutas alternativas ou positivas. As estratexias de extinción da conduta problemática deben ir acompañadas do reforzo da conduta positiva alternativa, para consolidar a mellora do comportamento.

E... sobre todo, ante calquera sospeita/alerta ou dificultade non dubidedes en consultar con un profesional.

Departamento de Orientación