

TDAH

GUÍA BREVE PARA PADRES



Asociación
Elisabeth d'Ornano
para el Trastorno de
Déficit de Atención e Hiperactividad

QUÉ QUIERE DECIR

Trastorno por déficit de Atención e Hiperactividad, en su acrónimo inglés ADHD.

QUIÉN LO PADECE

Se produce en niños, adolescentes y adultos. Aproximadamente encontramos 1 ó 2 niños con el trastorno en una clase de 30 alumnos. En adultos, de 2 ó 3 de cada 100 de las personas que trabajan con nosotros presentará el trastorno. Es tres veces más frecuente en varones.

CÓMO SE MANIFIESTA

Se caracteriza fundamentalmente por dificultades para mantener la ATENCIÓN (resistirse a las distracciones) y CONCENTRARSE (fijarse en pequeños detalles, o mantener la atención un tiempo), por HIPERACTIVIDAD (inquietud excesiva) e IMPULSIVIDAD. Estas dificultades deben haber estado presentes de forma clara desde la primera infancia y en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve la persona (casa, colegio, calle). Con frecuencia se acompaña secundariamente de baja tolerancia a la frustración, dificultades en las relaciones con otros, ambiente familiar tenso, alteraciones de la conducta, fracaso en los estudios y disminución acusada de la autoestima. Cada vez se alude más a dificultades en las FUNCIONES EJECUTIVAS, que son las encargadas de organizar el pensamiento y las respuestas cognitivas; son las responsables de la organización, planificación, jerarquización, inhibición de respuestas impulsivas, etc. (son el “director de orquesta” de nuestro funcionamiento mental).

A QUÉ SE DEBE

Consiste fundamentalmente en un retraso en la maduración del cerebro en áreas que sustentan esas funciones ejecutivas. Estas áreas son, entre otras, el lóbulo prefrontal, los núcleos estriados y el cerebelo, así como sus conexiones con otras estructuras.

Su origen se debe a la combinación de causas genéticas (muchos padres también lo fueron y nunca fueron diagnosticados) y ambientales (ambientes excesivamente estimulados, bajo nivel socioeconómico, educación poco consistente, contacto excesivo con plomo y tabaco, complicaciones en el nacimiento, etc.).



LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO

Es fundamental realizar un diagnóstico correcto y no confundirlo con otros trastornos de conducta. El TDAH constituye un subgrupo dentro de los trastornos de conducta, que tiene tratamientos específicos y que, bien gestionado, tiene buen pronóstico. Por eso es importante que si los profesores o los padres detectan un niño con problemas, lo observen cuidadosamente, avisen al psicólogo o psicopedagogo del centro y hablen con la familia, para que ésta ponga en marcha una entrevista con su pediatra, quien decidirá si lo envía al especialista en psiquiatría infantil y de la adolescencia (o al neuropediatra). No hay pruebas de diagnóstico específicas y, lo fundamental es la historia y la observación clínicas en los diferentes

ambientes, guiada por un especialista con experiencia, con el que deben colaborar familia y colegio, ofreciendo información regularmente y según unos puntos de interés que él mismo les señalará.

Para realizar un diagnóstico correcto es necesario valorar si hay alguna enfermedad de base (alteraciones auditivas, visuales, de las conexiones sensoriales con las áreas de procesamiento cerebral o algún otro trastorno neurológico), si hay algún trastorno psiquiátrico que explique los síntomas (ansiedad, depresión) o si hay otros problemas de aprendizaje que secundariamente produzcan la falta de concentración (como dislexia, por ejemplo). Para ello a veces serán necesarias pruebas neurológicas, neuropsicológicas (incluyendo de capacidad intelectual general, problemas específicos de aprendizaje, capacidad visuo-espacial, etc), valoraciones oftalmológicas u optometristas, valoraciones auditivas, etc.

CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES

Si se maneja adecuadamente, un niño hiperactivo puede evolucionar hacia convertirse en un adulto perfectamente normal y satisfecho.

El TDAH supone un **desarrollo cerebral diferente** al de otros niños, pero depende en gran medida de la familia y del colegio que el trastorno cree los menos problemas posibles y se convierta en una **característica más del niño**, o que, al contrario se convierta en una “zancadilla” permanente para su desarrollo.

Los niños en general quieren agradar a sus padres y a sus profesores, les gusta que les alaben, les encanta que se les reconozca, tanto verbalmente como en forma de resultados académicos, no les gustan los castigos, ni que les regañen, ni que sus padres estén todo el día encima repitiendo las mismas

cosas una y otra vez. Si esto sucede, pregúntense como padres, **por qué este niño no termina de ser como los demás**, y si no encuentra las claves ni consigue que se comporte adecuadamente, **pida ayuda**.

Además de hacer todo lo posible por intentar convertir la **vida escolar del niño en una experiencia gratificante**, hay que reconocer que **el aprendizaje estándar requiere de estos niños más esfuerzo del habitual**. Hay que evitar quitarles las actividades extraescolares que disfrutaban y hacen bien solo para tener más horas de estudio. Más bien al contrario, hay que **fomentar actividades artísticas, musicales o deportivas para a la vez fomentar la autoestima del niño, y permitir su aprendizaje y desarrollo por otras vías**.

Conviene **que los niños tengan un grupo adecuado de personas de su edad con el que relacionarse**. Para ello a veces hay que forzar su participación en actividades que se les dan bien y en las que son más hábiles (deportivas, artísticas, sociales) donde puedan conocer a personas con intereses semejantes a los suyos con las que identificarse, vincularse y desarrollar relaciones de amistad. Los padres pueden ayudarle a organizar planes, sin esperar a que otros se los propongan.

Hay dos aspectos de la vida del niño hiperactivo que han demostrado influir de forma determinante en una evolución negativa: no pertenecer a un grupo adecuado de iguales y estar expuesto a un ambiente familiar con gran crítica y hostilidad hacia ellos.

» EVITAR LA CULPA

Ningún padre quiere que su hijo sea difícil de educar, o que no se relacione bien con otras personas. Ningún padre ha querido transmitirle a su hijo sus genes menos eficientes ni ha querido que su hijo se comporte a veces de forma poco adaptativa. Por lo tanto, si un hijo es hiperactivo ¿Por qué

sentirse culpable y anclarse en ese sentimiento negativo? ¿Por qué no sustituirlo por una conciencia de responsabilidad, por un “mirar hacia delante”, con el objetivo de ayudar a su hijo y ser mejor cada día: mejor persona, mejor padre, mejor compañero...?

» PENSAMIENTO POSITIVO

Es importante conceder a los niños hiperactivos la posibilidad de volver a empezar cada día. Arrastrar sanciones, enfados, por cuestiones menores



(orden, puntualidad, distracciones, etc.) imposibilita tener el adecuado tono emocional para ayudar. El niño hiperactivo no modula su conducta por consecuencias a largo plazo, sino a corto. Las madres y padres también pueden mirar hacia sí mismos, hacer autocrítica, modificar estilos de educar y adaptarse a las necesidades de su hijo para cada día hacerlo mejor.

» FAVORECER EL DESARROLLO INDIVIDUAL

Los niños hiperactivos no son niños típicos, adaptables a cualquier circunstancia, con capacidad para hacer cualquier cosa que quieran: probablemente no se sentirán bien llevando una vida contemplativa, muy sedentaria o pasiva. Hay que permitirles crecer por el camino que les corresponde, avanzar, ser ellos mismos y no un clon de sus padres o un reflejo de los que sus padres soñaron que el niño sería o, lo que es peor, de lo que ellos mismos quisieron ser y no pudieron. La capacidad para sentirse bien (del niño en su crecimiento y como adulto) dependerá más de su equilibrio personal, de la posibilidad de desarrollar sus potenciales, de regular/controlar sus emociones y comportamiento y de relacionarse con los demás positivamente; más que de cualquier otro logro. No se ha demostrado que el éxito académico prediga el éxito en la vida.

El niño podrá desarrollarse y afrontar mejor sus dificultades si siente el amor incondicional de sus padres, si se siente querido y entendido en todo momento.

» ENTENDER LO QUE LE PASA AL NIÑO HIPERACTIVO

El niño, niña, adolescente o adulto con TDAH no se comporta voluntariamente de forma inadaptada, sino que por culpa de esa condición (TDAH), sus habilidades de atención están más limitadas que en la mayoría de las personas, les cuesta más esperar su turno y no precipitarse, les cuesta razonar, les es muy difícil no estar en continuo movimiento. Sin embargo, a pesar de la hiperactividad, el cuerpo y en concreto el sistema nervioso son tremendamente plásticos, mucho más de lo que nos imaginamos, y si a esa plasticidad le sumamos el efecto de la personalidad, hay mucho que se puede hacer para favorecer a las personas con TDAH y conseguir que logren disimular estos defectos que suelen resultar tan evidentes para los demás, y puedan explotar otros

rasgos con los que mostrarse mucho más adecuados (por ejemplo bondad, sensibilidad, pasión, creatividad...) y por los que pueden encontrar su sitio en la vida.



No habría que empeñarse en que el niño deje de ser hiperactivo (o sea menos alto o más rubio) sino lograr que, a pesar de ello, aprenda, madure y consiga ser un adulto competente y satisfecho.

» PEDIR AYUDA

En primer lugar, para tener claro por qué puede estar teniendo problemas que la mayoría de los niños de su entorno no tiene, parece recomendable:

- ~ Comentarlo entre los padres, e incluso con hermanos mayores, pareja o cuidadores que pasen mucho tiempo con el niño/chico/adulto.
- ~ Hablar con el profesor o tutor del colegio.
- ~ Visitar al pediatra para conocer su opinión y su evaluación del caso. En los casos oportunos, el pediatra derivará el caso a un especialista en psiquiatría infantil y adolescente que realizará una evaluación exhaustiva.
- ~ Acceder por propia iniciativa a recursos específicos a niveles social, educativo, familiar e incluso sanitario a través de asociaciones reguladas de ayuda.
- ~ Seguir las indicaciones del especialista en cuanto a tratamientos y recursos.
- ~ Aunque los padres son los responsables fundamentales del cuidado de sus hijos, cuanto más difícil es la situación y mas desestructurada sea la familia, más ayuda necesitarán.



» BUSCAR APOYO DEL COLEGIO

Normalmente es recomendable y muy deseable hacer partícipes del plan de tratamiento a los responsables de la educación del niño en el colegio. Allí se puede hacer mucho, dado el tiempo que los niños y adolescentes pasan en el colegio y la importancia que la forma en que se desenvuelvan en este entorno va a tener en su habilidad para relacionarse, en su autoestima, en su capacidad de superación, en su motivación... Si el niño no se siente entendido o bien atendido en el colegio, si el colegio no es capaz de adaptarse



a las necesidades educativas del niño y aceptarle en sus características especiales, puede que el centro no sea el más adecuado y puede que debamos buscar otro que se adecúe más a lo que consideramos más conveniente para nuestro hijo.

Los padres no deben sustituir a los profesores, pero deben procurar que el niño sea enseñado por profesores que quieran ayudarle, que quieran que aprenda, que se adapten en su manera de enseñar y de evaluar. El padre debe ponerse del lado de su hijo para encontrar el medio escolar adecuado, donde entre otras cosas, no se empeñen en encontrar lo que no sabe, sino que sepan evaluar lo que sabe, dando más tiempo al niño si hace falta, o haciendo otras modificaciones que puedan ayudarle a ser evaluado de forma más adecuada para él. Después, el padre ya se pondrá del lado de la autoridad cuando el niño no se comporte como debe.

» FAVORECER LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS ADULTOS IMPLICADOS EN EL CUIDADO DEL NIÑO (especialista-padres- colegio)

El trabajo multidisciplinar es crítico para ayudar al niño. Pediatras, médicos de familia, psiquiatras, psicólogos, terapeutas, profesores, monitores, cuidadores, asistentes... Huyamos de prejuicios, la mayoría de las personas tendrá uno u otro problema en su vida y la mejor forma de no estigmatizar a estos chicos es empezar por hablar con naturalidad de lo que les pasa.

» TRATAMIENTO

Hay tratamientos de eficacia probada para el tratamiento de los síntomas de TDAH, que son recomendables, pero hay muchos tratamientos que aún no han sido suficientemente estudiados.

Tratamientos no farmacológicos. A la mayoría de los padres de niños hiperactivos les beneficiaría un entrenamiento en modificación de conducta,



es decir un aprendizaje de las adaptaciones en las pautas educativas habituales para empezar a utilizar aquellas herramientas que han demostrado ser más útiles para ayudar a estos niños (por ejemplo, cómo conseguir motivarles, cómo reforzar las conductas positivas a pesar de que sean menos frecuentes que las negativas, cómo sancionar selectivamente las conductas negativas para ir modelando el comportamiento, etc.). Hay que recordar que los síntomas del trastorno (TDAH) son solo algunos de los problemas que estos niños tienen, a veces no los más importantes. Frecuentemente tienen (muchas veces de forma secundaria) problemas emocionales, de relación con sus padres, con la autoridad o con sus compañeros, problemas de adaptación, ansiedad... Por ello, muchas intervenciones como la terapia interpersonal, la terapia de juego, la relajación, terapias asistidas por animales, terapias basadas en la música o el arte, no siendo tratamientos para el TDAH, juegan un papel fundamental en la ayuda a un desarrollo positivo del niño con TDAH. Es importante individualizar en cada niño y su familia, según sus características y necesidades, aquellas intervenciones que pueden serles útiles, y apoyarles en ello.

Tratamientos farmacológicos. Los tratamientos farmacológicos metilfenidato, sales anfetamínicas, atomoxetina, han probado su eficacia para los síntomas de TDAH (hiperactividad, inatención, impulsividad) y se utilizan en casos donde otro tipo de intervención (educativa, conductual/ educativa) no es suficiente para que el niño funcione suficientemente bien al nivel que debería (nivel social, personal y académico). A nivel farmacológico, hay muchos otros tratamientos que se utilizan para algunos síntomas que aparecen a veces asociados al TDAH (agresividad, impulsividad extrema, ansiedad) y que producen mucho sufrimiento o desadaptación.

Además de los tratamientos farmacológicos, psicológicos, y las intervenciones terapéuticas que a cada caso favorezcan, los padres, con el apoyo de educadores y médicos y terapeutas deben buscar y promover en sus hijos estilos de vida saludables en cuanto a una correcta alimentación, horas de sueño, equilibrio entre actividades académicas más cognitivas y

otras actividades de formación creativa y prosocial, tiempo de ocio, fomento de relaciones interpersonales, etc. El desarrollo global y equilibrado de la persona compensará en la mayoría de los casos las deficiencias y dificultades para la vida que el TDAH aporta en el niño.



» **ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES**

- ~ Proporcionémosle un modo de vida ordenado, organizando sus horarios y estableciendo períodos para el esparcimiento y el ejercicio físico.
- ~ Establezcamos rutinas en aquello que menos les gusta.
- ~ Las tareas deben dividirse en periodos cortos de tiempo, con descansos y refuerzos constantes de lo conseguido.
- ~ Pongamos un tiempo límite a partir del cual todos quedaremos liberados de su tarea escolar.
- ~ Démosle guías para que preste atención a los aspectos fundamentales de lo que esté haciendo.
- ~ En momentos de crisis, no dejar llevar una situación de enfado a su extremo. Calmar la situación y más tarde, cuando haya pasado, reflexionar.
- ~ Adaptemos su aprendizaje a sus capacidades: estructurar deberes, fomentar actividades en las que destaque. No emplear todo su tiempo en hacer las cosas que más dificultad le generan. No habrá tiempo para desarrollar el resto de los aspectos vitales.
- ~ Esforcémonos en encontrar continuamente sus virtudes y evitemos juzgar continuamente lo que hace.

- ~ Halaguemos continuamente lo que hace bien, aunque sea algo que nos parezca nimio o esperable.
- ~ Evitemos la continua crítica en el ambiente familiar.
- ~ Dediquemos un tiempo (aunque sean unos pocos minutos cada día) a compartir con el chico alguna actividad que le guste. Si son mayores, a hablar de cómo se siente, qué piensa, qué le preocupa, qué quiere. Es su tiempo, exclusivo para él o ella. Si es pequeño, a jugar o leer, o contar cuentos.
- ~ Dejémosle muy claro que nos preocupamos por él, que le queremos, que creemos en él o ella.
- ~ Reforcemos el contacto ocular durante la comunicación con el chico/a, estrecha el vínculo y mejora la calidad de la comunicación.
- ~ Nuestras normas deben ser pocas y claras. Los niños a veces no las cumplen porque no las comprenden o sencillamente porque las desconocen.
- ~ Las órdenes o instrucciones deben ser directas, concisas y claras. Evitemos que vayan cargadas de emoción o chantaje emocional (estos chicos suelen ser muy sensibles y se pierden en la emoción implícita del mensaje). Mejor con tono de voz neutro.
- ~ No le prestemos atención cuando interrumpa y hagamos evidente el momento en el que se le permite intervenir y felicitémosle cuando lo haga en el momento adecuado.
- ~ Tratemos de ignorar sus comportamientos negativos, siempre que sea posible.
- ~ Utilicemos una frase rutinariamente para recordarle que lo que está realizando en ese momento no nos gusta y no queremos llegar más lejos: “Si sigues haciendo TAL...va a haber consecuencias”.
- ~ Reforcemos los comportamientos más positivos, incluso con sistemas de puntos y premios. Reconozcamos los objetivos a corto plazo y

premiemos los objetivos importantes cumplidos a medio plazo, siempre uno por uno.

- ~ Especifiquemos el comportamiento por el que le felicita: pongámosle la etiqueta a la felicitación.
- ~ Evitemos el uso de la palabra NO al darle instrucciones, seamos creativos para ofrecerle enunciados en positivo.
- ~ Evitemos los castigos salvo situaciones límite, en las que el comportamiento sea intolerable, y en ese caso, no caer en la confrontación, evitando la implicación emocional en lo que se dice. En niños pequeños, utilicemos el “tiempo fuera”, es decir, tiempo en el que permanecen quietos en una silla o un rincón de la casa.
- ~ Para comunicarle algo importante, elijamos momentos en que se encuentre receptivo, “de buen rollo” con nosotros... y no cuando está enfadado y frustrado. En estas situaciones conviene esperar a otro momento mejor.
- ~ Vayamos transmitiéndole la importancia del comportamiento en sitios públicos ya desde “pequeñitos”.
- ~ Dedicuémosle tiempo ... siempre de forma razonable... ser padre es muy importante... invertir tiempo en los niños suele tener consecuencias positivas que agradecen padres e hijos.
- ~ Pidamos ayuda a alguien cuando nos sintamos desbordados. Estos niños llegan a agotar a los padres y una ayuda a tiempo de algún familiar, amigo o profesional, permite tranquilizarse para seguir dando lo mejor de uno mismo.
- ~ Analicemos qué hay, dentro de nuestra familia, que puede no ser saludable e intentemos cambiarlo, “invertir en la promoción de una vida saludable es una fuente de salud”.



Asociación
Elisabeth d'Ornano
para el Trastorno de
Déficit de Atención e Hiperactividad

Asociación Elisabeth d'Ornano
para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

www.elisabethornano.org

Dibujos por Isabel Gómez



Asociación
Elisabeth d'Ornano
para el Trastorno de
Déficit de Atención e Hiperactividad

c/ Velázquez 3 planta 1 - 28001 Madrid

www.elisabethornano.org