



Bailén, 71 bis, 6ª planta • 08009 Barcelona
Tels. 93 203 78 17 - 93 265 64 91 • Fax 93 203 70 27
E-mail: adana@gcelsa.com



CUADERNO INFORMATIVO TDAH (TRASTORNO DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD)



PREESCOLARES

Material elaborado por Fundación ADANA
(Nº Registro de Fundación Privada
Departamento de Justicia
de la Generalitat de Catalunya: 1.102)

Escrito por:

- Ávila Sánchez-Jofré, Ana María
- Mena Pujol, Beatriz

Con el asesoramiento de:
M. García-Giral, R. Nicolau Palou,
C. Puig Rovira y I. Rubió Badia.

© Fundación Privada ADANA, 1998.

Impreso y editado por Fundación Privada ADANA
Depósito legal: B - 24.294-99



Con el apoyo del
Departament d'Ensenyament

INTRODUCCIÓN

“¡Por favor!, ¿Puedes quedarte quieto 15 segundos para que te ponga el pantalón?”.

Miguel (3 años) y su madre suelen empezar cada día de la misma forma. Vestirlo parece una especie de batalla campal para que el brazo entre por la manga del jersey o la pierna por la obertura del pantalón. Después viene lo de tomar el vaso de leche, con suerte sólo se mancha un poquito y no hay que volver a empezar. Un día, y otro día y otro día más. La madre de Miguel es compadecida por el resto de las madres que, cuando ella no está presente, comentan que es demasiado blanda y que lo que Miguel necesita son un par de cachetes.



Para Irene, maestra de Nuria (4 años), las cosas no son tampoco nada fáciles. Nuria no es tan movida como Miguel pero es “el despiste en persona”. *“¿Otra vez has perdido tus guantes?. ¡No!, ¡estos no son los tuyos!, ¡son los de tu compañera!”.*

Cuando los padres o maestros encuentran que algunas conductas o comportamientos de sus hijos o alumnos son difíciles de controlar, consultan a sus amigos, maestro/a, familiares o al pediatra lo que han de hacer. En ocasiones se les dice que esperen, que es una fase del niño y que “¡ya madurará con el tiempo!”. Pero la realidad es que va pasando el tiempo y la situación no acaba de resolverse, al contrario, se va complicando de forma inexorable. Las estrategias educativas que son eficaces con otros niños no dan resultado. Los padres acaban exhaustos, los educadores no saben que otras estrategias utilizar y, a pesar de que pasa el tiempo, el niño no “madura”.



¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD?

Cuando las relaciones con los hijos se complican y generan mucha ansiedad es conveniente consultarlo al pediatra y plantearse la posibilidad de que exista alguna causa (diferente a la educación de sus padres o a una guardería poco adecuada) para estos comportamientos. Una de las posibles causas puede ser el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por déficit de atención, impulsividad y/o hiperactividad excesiva o inapropiada para la edad del niño.

A estas edades suele manifestarse con comportamientos parecidos a los descritos a continuación:

- Siempre está en marcha, cuando no está subido en una silla está en lo alto de la cama dando saltos o corriendo por los pasillos. Parece que lo que necesita es moverse por moverse. Es una actividad incontrolada y sin finalidad concreta.
- Antes de que acabemos de darles aquel juguete que les hacía tanta ilusión nos están pidiendo otro porque ya están aburridos. Muestran poca persistencia a seguir jugando con un mismo objeto.
- Cuando algo les llama la atención no importa lo alto que se encuentre ni los obstáculos que existan para alcanzarlo aún a riesgo de su integridad física. Son intrépidos, insaciables en la curiosidad del entorno y persistentes en sus demandas.
- Sus padres y educadores van de sobresalto en sobresalto y no pueden estar tranquilos ya que, en cuanto se distraen un momento, puede ocurrir cualquier estropicio. Requieren mucha vigilancia y atención e incluso llegan a cambiar las habilidades educativas de los padres.
- A pesar de que su comportamiento puede presentar estas características también son capaces de estar quietos y cuando hay algo que les entusiasma se pasan ratos y ratos con dicha actividad. Es decir, su **comportamiento** es muy **variable** día a día y según en que situación se encuentren.

DIFERENTES MANERAS DE MANIFESTARSE EL TDAH

Podemos encontrarnos con un niño como Miguel que no para ni un momento o con una niña como Nuria que está en las nubes. En ambos casos el problema es el mismo, pero dicho trastorno se manifiesta de formas diferentes. Según los criterios del DSM-IV (manual de Diagnóstico y Estadística de la Asociación de Psiquiatría Americana, 1994) los tipos de TDAH son:

- Inatento: predomina la dificultad de atención.
- Impulsivo-hiperactivo: predomina la dificultad en el auto-control.
- Combinado: presenta síntomas de inatención, de impulsividad y de hiperactividad.

PERO SI.....

En principio, ser despistado o ser excesivamente movido o impulsivo no es malo (salvo para la paciencia de los padres y maestros). Los problemas comienzan cuando, a causa de estas dificultades, el niño con TDAH ve alterada su vida cotidiana en casa y la escuela y aparecen otras dificultades como:

- Tener roces o peleas con los amiguitos que no entienden esa forma tan efusiva de saludar o esos empujones porque necesita ser el primero en llegar a donde sea, pudiendo surgir problemas de adaptación en la guardería o en el parvulario.
- Padres y maestros agotan su paciencia y optan por los castigos que, encima del desgaste que implican, no solucionan la situación y empeoran las relaciones interpersonales.
- Dificultades en la regulación del sueño o hábitos de comer.
- Mayor facilidad para sufrir accidentes. Cuando un niño se pasa mucho tiempo curioseando encima de una mesa es lógico que aumente la posibilidad de tener más accidentes.
- El necesitar todo "¡ya, ahora mismo!" les hace tener pataletas y rabietas con mucha mayor frecuencia e intensidad que otros niños.
- También presentan con más frecuencia retrasos en el habla o en el desarrollo motor.

¿CÓMO SABER SI SÓLO ES MOVIDO O DESPISTADO O SI TIENE UN TDAH?

Durante la edad preescolar es difícil hacer un diagnóstico definitivo de TDAH, ya que muchas de las conductas de los niños (saltar, correr, gritar...) forman parte del comportamiento normal de la mayoría de niños pequeños. La clave para el diagnóstico del TDAH es que los síntomas se mantengan de forma crónica e inadecuada para la edad del niño y que dichos síntomas no sean consecuencia de otras causas.

Los padres de Miguel y los de Nuria necesitarán la evaluación de un profesional clínico, sea psicólogo infantil o psiquiatra infantil, para determinar la causa de los comportamientos de sus respectivos hijos y, en función de este diagnóstico, seguir el tratamiento más adecuado.

Las bases para establecer el diagnóstico del TDAH:

1. Información de los padres
2. Información del parvulario
3. Información del pediatra
4. Observación del comportamiento del niño

El profesional clínico, con estos datos, puede juzgar la **frecuencia** (número de veces que se dan las conductas) y la **intensidad** (el grado en que se presentan) de las conductas inadecuadas y establecer así un diagnóstico adecuado diferenciándolo de los comportamientos propios de esta edad. No es lo mismo un niño que a veces corre por el pasillo o que le gusta saltar, que otro que no sabe desplazarse sin correr y que se golpea con frecuencia por ir rápido y sin mirar.

La diferencia la encontramos también entre el niño que se mueve mucho, que presta poca atención, a quien le gustan los juegos movidos, pero, que en momentos concretos (a la hora de comer, hacer los deberes, atender en la clase,...) es capaz de estar quieto y prestar atención y concentración y el niño con TDAH que también presenta este exceso de movimiento pero que tiene una gran dificultad a la hora de **regular su actividad en función de la tarea que realiza y su respuesta emocional en función de las circunstancias (autocontrol)**.

¿PERO QUÉ HAGO MIENTRAS TANTO?

No se puede esperar demasiado cuando un niño corre por todas partes con peligro de sufrir un accidente o cuando las relaciones en la familia y en la guardería indican que algo no marcha bien. Aunque no hay soluciones fáciles ni rápidas, hay varias cosas que los padres pueden hacer para mejorar la conducta de sus hijos y aliviar su angustia en estas situaciones:



Sugerencias para padres:

1- saber cual es el comportamiento normal del niño en edad preescolar:

pretender que un niño se comporte perfectamente en situaciones creadas para adultos (comer en un restaurante o ir de compras al supermercado) es algo tan irreal como pretender que un adulto sea feliz jugando todo el día con un osito de peluche. Los padres han de adaptar las actividades que realizan con sus hijos a las edades de los niños.

2- aprender a controlar la conducta del niño: para los padres de niños con problemas de déficit de atención y/o impulsividad/hiperactividad lograr que sus hijos hagan aquello que ellos suponen que deben hacer es un reto muy difícil de conseguir.

Por ello es conveniente acudir a seminarios o cursos de padres donde se aprenda a utilizar estrategias educativas eficaces, a adecuar las expectativas a las capacidades de los niños y, a la vez, conocer a otras familias que se encuentran en situaciones semejantes y que les comprenden.

3- intentar conservar la calma por muy tensa que sea la situación:

muchos padres se encuentran con situaciones donde es difícil mostrarse de forma calmada (el niño que se sube en el sofá delante de una visita, una pataleta en medio del supermercado, una servilleta que vuela por la mesa...). Antes de "perder los nervios" es conveniente respirar profundamente espirando el aire muy lentamente (al menos tres veces), contar hasta 10, si es necesario retirarse un momento y regresar de nuevo para intentar solucionarlo de forma calmada.

4- ir pasito a pasito: conseguir que el niño se vista solo, recoja la mesa, pida permiso y, además, obedezca sin rechistar es algo así como si un adulto se propusiera al mismo tiempo sacarse el carnet de conducir, aprender el plan general de contabilidad, sacar unas oposiciones y, ¿por qué no?, ser el vecino más querido de toda la escalera. Es mucho más razonable y menos decepcionante proponernos pequeñas metas e, incluso, intentar conseguir (y valorar) pequeños avances dentro de un mismo objetivo. Por ejemplo, si queremos conseguir que Miguel se ponga él solo el pantalón, podemos empezar porque se siente en la silla, después tendrá que meter los pies por su sitio, aprender a subírselo, aprender a abrocharlo y, ¡por fin! ponerse el cinturón.

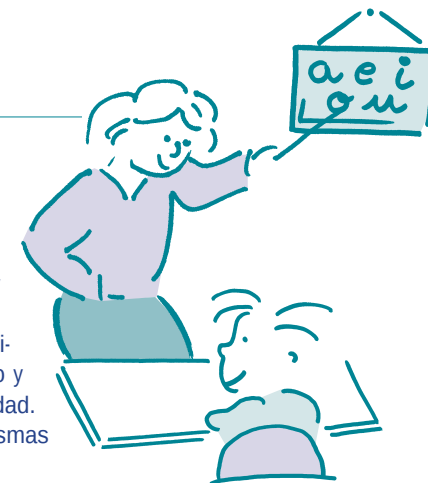
5- buscar las conductas positivas: la mayoría de los padres tienden a prestar más atención a las conductas negativas de sus hijos, ya que estas son las que molestan y llaman la atención. Con mayor frecuencia decimos lo que no nos gusta y cuando el niño se porta de forma adecuada olvidamos alabar su comportamiento. Es muy importante que descubra a su hijo haciendo algo bueno y que le felicite por ello.

6- cuando hay más hermanos: cuando tenemos a un Miguel que reclama constantemente la atención los padres suelen dedicar gran parte de su atención a este hijo y el hermano que es más tranquilo y que corre menos peligros, queda como olvidado. En estos casos los padres se sienten mal porque por una parte saben que si descuidan a Miguel puede sufrir un accidente u organizar un estropicio o pataleta pero, también, encuentran a faltar la dedicación hacia su otro hijo. Es conveniente buscar un tiempo especial (cuando Miguel hace la siesta o está en la guardería) para dedicarse plenamente al otro hijo.



LA ESCUELA

A los 3 y 4 años de edad ir al parvulario es casi, casi, como terminar una carrera universitaria: ¡ya son de los mayores!, pero, en ocasiones, el "ser de los mayores" también implica empezar a recibir un trato diferente y comenzar a aprender una serie de reglas que, a veces, no son demasiado divertidas ni fáciles para el niño, sobre todo si es despistado y le cuesta controlar su impulsividad y su actividad. A esta edad casi podrían aplicarse las mismas sugerencias en el parvulario que en casa.



Sugerencias para maestros:

- Procurar un **ambiente tranquilo, ordenado y sin demasiados cambios**. La estabilidad les ayuda.
- El **maestro ha de ser flexible**; a un niño muy activo no se le puede pedir que se esté quieto en su mesa mientras se prepara alguna actividad, pero tampoco se le puede dar rienda suelta para que haga lo que quiera ya que también necesita tener límites y saber hasta donde puede llegar. A una niña como Nuria es conveniente tenerla cerca y hacerle repetir las instrucciones en voz alta. Por ejemplo, si explicamos que vamos a dibujar la letra "a", podemos preguntarle a Nuria: "*¿qué letra vamos a dibujar?*" y felicitarla por la respuesta: *¡muy bien!* Otra idea sería la de ofrecerles la oportunidad de escoger, en determinados momentos, entre dos actividades o juegos (no más), con distintos grados de movimiento físico.
- No es extraño que los niños excesivamente activos e impulsivos tengan algún que otro problema en las relaciones con sus compañeros. Ha de ser corregido pero siempre buscando una solución, nunca culpabilizando ni etiquetando al niño. **La calidad de las relaciones con los compañeros es de gran importancia para la autoestima del niño** y su posterior adaptación. El maestro debe valerse de sus recursos para ayudar al niño en la buena integración en el aula y la escuela.

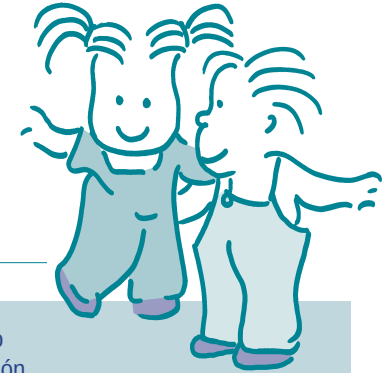
- El parvulario coincide con una etapa en la que hay que dar más importancia al **aprendizaje del control de la conducta** y de la relación con los compañeros que a las habilidades meramente académicas, como es comenzar a diferenciar las letras o números. El desarrollo de las habilidades sociales (ej.: compartir, ayudar, hacer turnos) y el aprendizaje de la rutina de las actividades de grupo de tipo escolar (ej.: sentarse y escuchar quietos, seguir las direcciones que se le den,...) es la base del posterior desarrollo del niño.

- **Todos los niños pueden destacar en algo.** Si tenemos a un niño que tiene dificultades para destacar en el aprendizaje podemos ayudarlo favoreciendo otras actividades que desarrollen la creatividad como las manualidades o las canciones.

RELACIÓN ESCUELA - PADRES

Si Miguel rompe cosas en casa o se pelea con su hermano lo normal es que en el parvulario también tenga comportamientos parecidos. Si Nuria se olvida el abrigo también es lógico pensar que olvidará los lápices o perderá continuamente el material. El TDAH no es consecuencia de una educación incorrecta por parte de las familias ni por parte de los maestros. Este hecho es importante que lo asuman tanto los padres como el parvulario y que, a partir de aquí, comiencen a trabajar conjuntamente para mejorar las capacidades de los niños con dificultades, porque una buena relación entre todas las personas que más tiempo pasan con el niño es un factor muy importante y decisivo para su desarrollo.

Es responsabilidad de los padres facilitar información sobre el TDAH al maestro y por parte del maestro el formarse profesionalmente para dar la respuesta más adecuada a cada uno de sus alumnos.



RECUERDE

1. La información es el primer paso para la comprensión y la formación.
2. Una educación eficaz debe iniciarse desde la infancia, pues, la eficacia educativa a los tres-cuatro años de edad tiene una repercusión directa en la adolescencia.
3. El problema no es el niño, sino su comportamiento.
4. Es importante solicitar ayuda profesional cuando hay problemas para manejar el comportamiento del niño.
5. Ante este trastorno es necesario un trabajo en equipo padres-maestro-profesional que busque soluciones conjuntas.
6. ¡Descubra al niño haciendo algo bueno y felicítelo!
Así ayudará a mejorar su autoestima.