

Déficit Atencional: Guía para Padres

CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO CON TDA

Los niños con Trastorno de Déficit Atencional (TDA) tienden a aburrirse más fácilmente que los demás; por ello necesitan realizar actividades muy estimulantes. De lo contrario, su impulsividad y altos niveles de energía pueden meterles en problemas. Esto puede ocurrir, especialmente, en aquellos niños que suspenden su medicación por algún tiempo sin utilizar ningún otro tratamiento alternativo.

Por estas razones, es importante que los padres promuevan actividades para que su hijo haga un buen uso de su tiempo, aprenda habilidades esenciales en la vida, se divierta y mejore su autoestima. Y para ello, es fundamental entender cómo piensa un niño con este trastorno.

Los niños con TDA están alerta a todo, especialmente a cosas que parezcan interesantes en el momento actual. "Esto parece interesante, lo quiero ahora"; así es como piensan. En este sentido, existen tres conceptos que trabajan juntos en su cerebro y les anuncia lo que es interesante:

NOVEDAD

- El cerebro del niño con TDA tiene una necesidad constante de la novedad. Estos niños tienen dificultad en aislar un evento de los otros que ocurren a su alrededor; por ello, tienden a enfocarse en el ruido más alto, en lo más excitante, en lo más novedoso.

PRESENTE CONTINUO

- El niño con TDA posee un escaso sentido del pasado y del futuro, y tiende a interesarse en todo lo que ocurre en el presente. Por ejemplo, si está teniendo una buena semana, pero ha tenido un problema hace diez minutos, el enfoque permanecerá en el problema y pensará que su semana ha sido mala. Si, por el contrario, ha tenido una semana llena de fallos y termina con un éxito, creará que su semana ha sido excelente. Todo esto hace que le sea muy difícil aprender de sus errores.

NECESIDAD DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Los niños con TDA sienten una necesidad constante de mover una parte de su cuerpo. Déjelo moverse, o mejor aún, involúcrelo en actividades físicas para que se canse y pueda concentrarse, mantener la calma y hacer la tarea. Permita que el niño juegue con sus muñecos mientras usted le lee un cuento; no pretenda que permanezca sentado y concentrado en usted.
- Los niños con TDA tienen muchas dificultades para realizar actividades que requieran un nivel elevado de concentración o trabajo en equipo. Suelen ser torpes y tienen problemas para expresarse correctamente o controlar su comportamiento. A la hora de enfrentarse a estos problemas suelen tener las siguientes reacciones:
 - **Aislamiento y enfado.** Cuando se les pide que realicen actividades que les resultan muy difíciles, se aíslan y se enojan para encubrir esas dificultades. Por ello, a la hora de exigirles estas acciones, los adultos deben ser cariñosos, proporcionándoles confianza y apoyo.
 - **Frustración.** El niño con TDA suele necesitar más tiempo que el resto para realizar la tarea escolar. Esto puede hacerle sentir frustrado, ya que creará que lo único que hace es trabajar, mientras los demás juegan. Prográmele actividades divertidas con frecuencia, como ir al cine, a tomar un helado o a comer hamburguesas una o dos veces por semana.
 - **Baja autoestima.** Los niños con TDA suelen meterse en problemas y tienen pocos amigos, por lo que empiezan a creer que son incapaces de mantener amistades. Los niños aprenden al ver a otros y observar cómo hablan y actúan. Si el niño no tiene un modelo tenderá a aislarse y se sentirá cada vez peor. Por ello, las actividades en equipo o de grupo juegan un rol importante, ya que contribuyen a la integración social.

FOMENTO DE LA AUTOESTIMA

El TDA no es una enfermedad, sino un trastorno que puede manejarse. Los padres no pueden transformar al niño o adolescente, pero sí ayudarlo a controlar mejor su comportamiento y a sobrellevar las dificultades asociadas a esta condición. Más importante aún, pueden ayudarlo a desarrollar plenamente sus habilidades y talentos.

En este sentido, es fundamental prevenir el efecto devastador que puede tener esta condición en su hijo: la pérdida de la autoestima. El desarrollo de la autoestima es un proceso dinámico que dura toda la vida. La autoestima tiene que ver con la valoración que una persona tiene de sí misma. Si esa persona siente que es, por ejemplo, menos inteligente o guapa de lo que le gustaría o "debería" ser, se dice que tiene el autoestima baja. Si, por el contrario, se siente cómoda con sus atributos, tendrá el autoestima alta.

Lamentablemente, muchos niños con TDA reciben comentarios negativos por parte de la familia, los profesores y los compañeros. Es posible que en clase, profesores y compañeros lo tilden de "pesado" o "maleducado". De hecho, varios estudios demuestran que los niños con TDA:

- Se valoran a sí mismos más negativamente que los demás
- Sienten que tienen más problemas, y que son más impopulares y menos felices que los niños de su edad.

Esto puede deberse a diferentes motivos:

- Sus dificultades para controlar su conducta hace que tenga problemas en sus relaciones con los demás (amigos, compañeros de clase, hermanos...) y por lo tanto, sentirá que sus habilidades sociales son insuficientes.
- El niño con TDA, generalmente con bajo rendimiento escolar, se compara con sus compañeros y amigos, y se da cuenta, por ejemplo, de que ha necesitado toda la tarde para resolver un trabajo que sus amigos hicieron en una hora.
- Estos niños suelen equivocarse más que el resto. Se esfuerzan en hacer bien las cosas, en agradar a los demás, pero los resultados no siempre son satisfactorios y suelen cometer más errores que los otros, incluso cuando se esfuerzan más.
- A raíz de este esfuerzo sin éxito se sienten frustrados, ya que "todo lo que hago me sale mal."
- A menudo deben enfrentarse a actividades que les exigen poner más atención o autocontrol del que poseen, aumentando así su sensación de frustración o fracaso.
- Es muy difícil educar a un niño con TDA. En unas ocasiones se comporta de forma muy inteligente y madura, y en otras, parece dos años más pequeño. Esto desconcierta a los padres; con frecuencia se enfadan con él y le regañan, dándole información negativa sobre su comportamiento.
- Tras hacer mal algunas tareas, los adultos dejan de darle responsabilidades por miedo a que no las cumplan. De esta forma, el niño comienza a sentirse incapaz e inseguro.

Así, si el niño con TDAH no es tratado correctamente tendrá problemas de autoestima y síntomas depresivos. Además, no sólo continuará teniendo dificultades para atender y controlar sus impulsos, sino que llegará a rechazarse a sí mismo, a la escuela, a los compañeros o amigos y/o incluso a la familia, mostrándose desmotivado para superar sus dificultades.

EL BAJO NIVEL DE AUTOESTIMA SE PUEDE DEMOSTRAR DE 3 MANERAS:

- Dice "no lo pienso hacer, esto es una tontería, es demasiado fácil". En este caso, el niño se enmascara haciéndose el prepotente; sin embargo expresa de forma encubierta que lo que se le pide le resulta difícil. Es importante no confundir a este niño con uno que posea una elevada autoestima.
- Al decir "lo haré después, ahora no puedo", intenta evitar la tarea, no expresa abiertamente sus dificultades y trata de esconder su sensación de incapacidad.
- "No lo quiero hacer, pues me cuesta y no lo conseguiré". Con esta frase, el niño expresa abiertamente sus dificultades.

PAUTAS DE MEJORA

Un diagnóstico y tratamiento precoz podrá contener el sentido de autoestima baja, ayudándole a reconocer y desarrollar sus potencialidades personales. La autoestima del niño solo mejorará cuando él o ella se sienta competente. No es que estos niños no puedan o no quieran; sí pueden y sí lo hacen, pero para ellos es un poco más difícil.

Para mejorar la autoestima de su hijo, usted puede dar algunos pasos:

DESCUBRA QUÉ TIENE DE ESPECIAL Y DÍGASELO

- Utilice el elogio, teniendo en cuenta sus dificultades y el grado de esfuerzo que ha empleado, y comente todos los aspectos positivos de su conducta. Anímelo, reconozca sus intereses y dele atención positiva. Recompénselo cuando cumpla con sus expectativas y asegúrese de que no sólo se sienta apreciado, sino que sepa que es especial para usted.
- Busque un espacio para hablar acerca de lo que ha ocurrido en el día e invítelo a actividades especiales (como ir con sus hermanos a tomar un helado o al parque).
- También es importante que muestre interés y asista a las actividades en las que participe (escolares, deportivas, artísticas, etc.), reconociendo ante los demás su esfuerzo y sus aportaciones. Todo esto le ayudará a sentir que es valorado y querido, a pesar de su inatención o hiperactividad.

UTILICE MENSAJES POSITIVOS

- Esto servirá para mejorar su comunicación con él. Intente sustituir el verbo "ser" por el verbo "estar". Por ejemplo, en lugar de decirle, "eres un desordenado", dígame "tu habitación está desordenada". De esta forma usted le demuestra que su conducta es incorrecta, sin atacar su autoestima.

CREA EN ÉL

- Es importante que le ofrezca la oportunidad de asumir responsabilidades en el hogar, mediante actividades que le hagan sentir útil e importante. Puede empezar ofreciéndole actividades en las que usted sabe que puede conseguir éxitos, como darle comida al perro o gato, cortar el césped o poner la mesa.
- También puede alternar con los hermanos los quehaceres del hogar, la oportunidad de decidir a qué restaurante de comida rápida visitar o el privilegio de ocupar el asiento delantero del automóvil.

ENSEÑE A SU HIJO A DESCUBRIR EN QUÉ ES BUENO

- Algunos niños con TDAH pueden sentir que no hacen nada bien y que nada de lo que hagan complacerá a nadie. Algunos comportamientos normales en algunos niños, como permanecer quieto durante mucho tiempo, pueden costarle a su hijo mucho trabajo. Es importante que usted tenga en cuenta este esfuerzo, lo elogie y lo premie.
- También puede alentar a su hijo en aquellas áreas en las que ha demostrado una habilidad especial, como el deporte, la música o contar historias. Estas habilidades pueden convertirse en una fuente de orgullo y logros, e incluso pueden llegar a ser más importantes en la vida del niño que sus propias dificultades. Asegúrese de que sienta que es bueno y que esto lo haga sentir valioso.

AYÚDELO A ANALIZAR CORRECTAMENTE SUS PROBLEMAS

- Es posible que al realizar su tarea escolar, su hijo se olvide de escribir la respuesta a una pregunta, o le falten números en una cuenta. Cuando le demuestre su error, explíquele que este no ha ocurrido por una cuestión de inteligencia, sino por una distracción.

AYÚDELO A ACEPTAR SUS PROPIAS LIMITACIONES

- Hágale saber que comprende sus sentimientos y que puede ayudarle a que entienda que todos tienen dificultades en algunas áreas y capacidades en otras.

TRÁTELO CON RESPETO

- Evite las ironías o comentarios como "eres un inútil", "haces todo mal" o "eres un irresponsable", ya que ridiculizan el comportamiento del niño y le hacen sentir que no vale para nada.

ESTIMULE SU SENTIDO DE RESPONSABILIDAD ENSEÑÁNDOLE A AYUDAR A LOS DEMÁS

- Su hijo puede ayudar a los niños más pequeños en el vecindario (cuidándolos o protegiéndolos, por ejemplo) y en la escuela (sirviendo de ayudante a maestros de niños menores). De esta forma, su hijo se sentirá competente y capaz de hacer una diferencia en la vida de los demás.

JUEGUE CON SU NIÑO

- Deje que su hijo escoja y dirija el juego o actividad y, si no es demasiado obvio, deje que él o ella gane

ENSÉÑELE A SENTIR QUE ES NORMAL COMETER ERRORES

- El niño debe entender que los errores no son fracasos, sino pasos importantes en el proceso normal de aprendizaje. Para ello, es importante que usted sea el primero en demostrar cómo aceptar errores y obtener provecho de ellos.
- Además, usted deberá adoptar expectativas realistas en cuanto a lo que se puede esperar de su hijo en determinadas situaciones.
- Evite reaccionar excesivamente a los errores del niño, explíquele que todos pueden sentir miedo de cometer errores y hable de sus propios errores con sinceridad.
- Reconozca las habilidades y los logros de su hijo antes de corregir los errores.

ACEPTE A SU HIJO

- Antes de intentar mejorar el sentido de seguridad personal del niño, son los adultos los que deben cambiar su manera de verle. Usted deberá separar al niño de la conducta, y luego separar al niño de la discapacidad.
- Aprenda a valorar a su hijo como persona, no solo sus éxitos y competencias.