

**Recomendaciones para padres, madres
y cuidadores/as de adolescentes**
con Trastorno por Déficit de Atención
e Hiperactividad (TDAH)

REFLEXIÓN PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES/AS

- **Valoren si existen diferencias entre ustedes como padres en las pautas de crianza y en la forma en que manejan las dificultades.**
- **Trabajen para lograr una buena relación y poder identificar los estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y reacciones entre ustedes y su hijo/a.**

Si usted presenta actitudes semejantes a las de su hijo/a en el mantenimiento de la atención y el control de su comportamiento y emociones, consulte con un profesional de la salud en su Centro de Salud. Los estudios familiares estiman que el riesgo de padecer TDAH por parte de los hijos/as de progenitores que presentan este mismo trastorno, ronda el 60-90%.

Antes de ocuparse del problema de su hijo/a identifiquen también sus insatisfacciones y conflictos personales, de pareja, familiares y sociales como individuos y como padres; es importante diferenciarlos y separarlos del malestar generado por las dificultades del niño /a. Es habitual que los progenitores retrasen el hacer frente a sus necesidades al momento en el que su hijo/a deje de tener problemas . Esto puede ocasionar estrés, irritabilidad, además de una sensación de necesidad de que el niño/a resuelva su situación rápidamente.

Plantéese objetivos de autocontrol para usted mismo y a la vez para su hijo/a.

Ser padre/madre no es fácil, ¡cuídese!



Afronte el diagnóstico

En España un 6.8% de los adolescentes tienen TDAH.

Negar las dificultades de su hijo/ja, en vez de ayudarle, impedirá que reciba la ayuda apropiada. Cuando no se reconoce el problema, existe una mayor probabilidad de fracaso en todos los ámbitos de la vida.

Tenga una actitud positiva

Busque información a través de profesionales que realicen una evaluación adecuada y desarrollen un plan de tratamiento individualizado, en el caso de que sea necesario.

Busque apoyo en asociaciones y en otros padres y madres, ellos le proporcionarán otros puntos de vista y le ayudarán a sentirse más acompañado ante el problema y a reconocer “el lado bueno de las cosas”.

Los resultados de estudios recientes centran su atención en los aspectos positivos de las personas con TDAH, tales como:

- Tener mayor capacidad de hacer frente a las dificultades.
- Tener mayor imaginación y curiosidad.
- Ser capaces de desarrollar memoria fotográfica, lo que ayuda en el proceso de aprendizaje.
- Tener mayor capacidad de compromiso, lo que facilita la toma de decisiones.
- Poseer un alto nivel de dinamismo, coraje, tenacidad, energía, humanidad y mucha resiliencia, lo que les lleva a alcanzar las mismas metas que el resto de la población.

Qué representan ustedes para sus hijos/as:

- Como padres, ustedes eran las personas de referencia en el desarrollo emocional y físico de su hijo. En la adolescencia, el referente como padres pierde importancia, tomando protagonismo el modelo de identificación con los amigos.
- * Fuente de seguridad, apoyo y organización.

INFORMACIÓN DE AYUDA PARA COMPRENDER MEJOR A SU HIJO/A

La adolescencia es una etapa de cambios:

- Se inicia la separación de los padres y se busca apoyo en la relaciones sociales.
- Se intenta destacar y se tiende a adoptar conductas potencialmente peligrosas que incluso implican riesgo físico. Se es más temerario.
- Se pueden generar conductas sexuales irresponsables y de abuso de sustancias tóxicas.

Los adolescentes con TDAH presentan las siguientes características:

Inatención

Tienen una gran dificultad para prestar atención y concentrarse.

Hiperactividad

- Es menos evidente que en la infancia.
- Presentan una sensación interna de inquietud.
- Sienten una necesidad constante de mover alguna parte del cuerpo.
- Tratan de hacer varias cosas a la vez.
- Pasan de una actividad a otra sin finalizar ninguna.

Impulsividad

- Son impulsivos en la toma de decisiones, se guían por las emociones o estados de ánimo. Esto puede potenciar los cambios habituales de la etapa adolescente.
- Les cuesta controlar sus conductas, emociones y pensamientos.
- Actúan sin valorar las consecuencias.
- Son excitables, dramáticos, impresionables y temperamentales.
- Tienen dificultades para mantener los mismos intereses durante mucho tiempo.

TDAH en la infancia y TDAH en la adolescencia:

Los adolescentes siguen presentando algunas de las características de la infancia:

- Persistencia de olvidos.
- Necesidad de más tiempo para realizar la tarea escolar y dificultades de organización.
- Necesidad constante de novedad.
- Les cuesta aislar estímulos que ocurren a su alrededor (se enfocan en el ruido más alto o en lo más llamativo y excitante).
- Se aíslan para ocultar sus dificultades cuando se les pide realizar actividades que les resultan muy difíciles.

Y se añaden otras nuevas como:

- Presencia de sentimientos de vergüenza y marginación relacionados con el diagnóstico de su trastorno.
- Presencia de inmadurez emocional y problemas emocionales.
- Mayor frecuencia de frustraciones, baja autoestima e inseguridad.
- Falta de actitudes sociales.
- Demanda de mayor independencia y autonomía.
- Mayor presencia de luchas de poder con los adultos.
- Incremento de incumplimientos de los deberes domésticos.

Un adolescente con TDAH necesita:

- Sentirse aceptado y respetado por su familia.
- Unas normas claras y bien definidas, que sean pocas e importantes.
- Que las expectativas sobre él sean realistas.
- Un ambiente organizado y un espacio con pocos objetos, fácil de ordenar, sereno, relajado y cálido.

Los adolescentes con TDAH precisan una familia que:

- Les conceda las oportunidades necesarias para que realicen las tareas propuestas.
- Les facilite la posibilidad de pedir ayuda.
- Les haga sentir que es normal cometer errores.
- Les proteja del estrés innecesario y de la frustración.
- Les ayude a incrementar su autoestima.
- Les anime a participar en actividades que les gusten y en las que puedan ser brillantes.
- Les prepare con tiempo para los cambios.
- Reconozca sus esfuerzos, les anime y contengan, pero sin sobreprotección excesiva.
- Les ayude a situarse y organizarse.
- Les permita tener alguna válvula de escape.
- Les ayude a afrontar los problemas y a encontrarles una solución, sin encubrir sus faltas.
- Que evite situaciones que ya sabe de entrada que van a ser conflictivas o que tienen altas probabilidades de serlo.
- Que actúe con paciencia, tolerancia y comprensión.



CÓMO LOGRAR QUE SU HIJO/A OBEDEZCA



Las normas deben ser:

- **Consistentes:** las reglas estarán definidas previamente y no se modificarán en base al resultado de su cumplimiento.
- **Estables:** permanecerán en el tiempo, no se cambiarán de un día para otro.
- **Predecible:** el cumplimiento o incumplimiento de las reglas siempre tendrá las mismas consecuencias.
- **Explícitas:** las reglas serán conocidas y comprendidas por ambas partes (padres/madres e hijo/a).
- **Predecibles.**

ESTRATEGIAS PARA MODIFICAR LA CONDUCTA DE SU HIJO/A

* *Defina el problema de forma positiva*

Defina claramente los comportamientos deseados sin mencionar el problema. Por ejemplo: en lugar de reñirle por moverse, intente que esté sentado toda la cena.

* *Establezca metas razonables*

Seguramente será mucho pedir que su hijo/a permanezca sentado/a toda la cena y todas las veces. Es mejor empezar por un período de 5 minutos, luego 6, 7, 8, etc. A la hora de preparar las cosas para el instituto, empiece por el abrigo y la cartera, luego añada el bocadillo, luego la bolsa de gimnasia, etc.

Avance poco a poco. Felicite a menudo a su hijo/a por obtener metas intermedias, y refuerce con comentarios específicos (“qué bien que has estado sentado”), evitando generalizaciones (“qué bueno has sido”) o elogios negativos (“ya era hora de que lo hicieras bien”).

No dé muchas órdenes al mismo tiempo. Que sean claras, concretas y específicas. Asegúrese de que ha entendido las instrucciones pidiendo que las repita.

Promueva hábitos en casa. Exija siempre las mismas rutinas y ayúdele reconociendo su buena conducta cada vez que lo logra. Las rutinas ayudan a organizar el día y producen seguridad. Si el adolescente sabe lo que va a pasar estará preparado y no le sorprenderán las consecuencias.

No active al adolescente con su comportamiento. Los adolescentes tienen mucha facilidad para activarse y mucha dificultad para inhibirse y controlarse, por lo que son más vulnerables a la influencia del entorno. Si el entorno es estresante, si los gritos son frecuentes, si el ambiente es desorganizado, es muy probable que su inestabilidad se manifieste en forma de hiperactividad incontrolada y excitabilidad muy marcada. Los padres tienen que crear un ambiente relajado.

Muestren al adolescente cómo se sienten con su comportamiento y sus consecuencias. Ejemplo: “yo me siento triste cuando rompes las cosas porque tengo que volver a comprarlas”. Es muy importante centrar el mensaje en su comportamiento, no en su persona: “la mesa está desordenada”, en lugar de “eres un desordenado”.

Premie las conductas adecuadas. Si lo hace, es probable que la conducta se repita. Para premiar utilizamos recompensas que pueden ser materiales (tiempo para ver televisión/videojuegos, salir con sus amigos...) o sociales (halagos, sonrisas). Una recompensa funcionará mejor si es inmediata y se hace de manera frecuente.



Castigue las conductas inadecuadas. Si lo hace, es probable que ésta no se repita. Será sin embargo el último recurso a utilizar y no se realizará de forma habitual. El castigo funciona bien cuando:

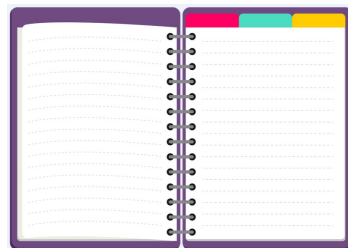
- El adolescente sabe exactamente porqué se le ha castigado (retroalimentación inmediata),
- Ocurren siempre por cometer una falta,
- Se ofrece una explicación y una alternativa. No sólo se castiga la mala conducta, se explica porqué y cómo puede cambiarla.
- Permanece intacta la autoestima, lo incorrecto son las acciones, no el adolescente.

OBJETIVOS PARA NIÑOS Y NIÑAS CON TDAH

Aprender a ser organizado

Para ello será útil:

- El uso de listas y horarios
- Establecer rutinas
- El uso de alarmas
- Asignar un sitio para cada cosa
- Regalar una agenda



Motivar el aprendizaje

Para ello se propone:

- Reforzar en casa el trabajo académico.
- Valorar más el esfuerzo y no tanto el resultado de las calificaciones.
- Ayudar a crear un hábito de estudio diario para evitar discusiones constantes sobre el tema.
- Mantener siempre el mismo horario.
- Asignar un lugar de estudio tranquilo evitando distracciones.
- Distribuir el tiempo de forma realista con un horario personalizado.
- Concretar las tareas a realizar.
- Fomentar la autonomía.
- Estimular sus habilidades naturales.

Es conveniente que desde el inicio del curso los profesores estén informados del problema del adolescente. Muéstrese colaborador con los profesores, ellos son sus mejores aliados.

Mejorar la atención para realizar tareas académicas en casa

Para realizar las tareas académicas, los adolescentes con TDAH:

- Requieren un ambiente ordenado, libre de ruidos y distracciones. Necesitan un mayor nivel de concentración.
- Suelen necesitar más tiempo para finalizar sus tareas.
- Suelen precisar más información sobre lo que hacen.
- Necesitan estructurar las tareas en tiempos cortos.
- Es conveniente que se reconozcan sus esfuerzos y sus logros.

Para ello:

- Asigne períodos de trabajo cortos.
- Establezca metas a corto plazo .
- A veces requieren que se les repita el mensaje utilizando nuevas palabras.
- Estimule los pequeños progresos.
- Enumere las instrucciones de una en una. Y si es necesario, que las repita.
- Cuando se haya bloqueado en resolver una dificultad, ofrézcale opciones para solucionar la, no le dé directamente la solución.
- Involúcrelo en actividades de grupo, mejorará su autocontrol y reforzará su autoestima
- Anímele a compartir con sus compañeros los apuntes tomados en las clases, esto le ayudará a completarlos y a mejorar la calidad de los mismos.



No hay que olvidar que es más importante que el adolescente se sienta bien consigo mismo y tenga relaciones adecuadas con el entorno social y familiar que el resultado de las calificaciones académicas.

Fomentar y mejorar la comunicación

Algunos consejos útiles son:

- Averigüe sus gustos reales (fútbol, baloncesto, informática, ajedrez, etc.) ya que serán su guía a la hora de adjudicar premios y castigos.
- Intente estar siempre disponible para escucharle. A medida que se de cuenta de su apoyo, se sentirá más tranquilo y cada vez querrá hablar más con vosotros.
- Aborde los problema con optimismo. Esta actitud animará a su hijo/ a adolescente a tener una mayor cooperación. Por ejemplo, si su hijo/a llega tarde a casa es mejor averiguar el motivo del retraso que asumir que ha llegado tarde porque ha queri- do.



Mejorar su autoestima

Algunos consejos útiles son:

- Acéptelo tal y como es: valore la persona en su conjunto y no solo sus éxitos y competencias.
- Ayúdele a aceptar sus propias limitaciones.
- Muéstrele empatía con sus sentimientos y trasmítale que todos tenemos dificultades en algún área de la vida o capacidad.
- Muéstrele confianza y dele la oportunidad de asumir más responsabilidades. Comience con tareas en las que sabe que tendrá éxito.
- Evite hacer comentarios negativos y no use etiquetas como malo, torpe o desastre.
- Muéstrele interés por lo que hace bien, asista a las actividades deportivas, físicas y artísticas que realice. Reconozca su esfuerzo y sus aportaciones frente a los demás.
- Evite intervenir cuando el adolescente trate de encontrar la solución a su problema. Si pide ayuda, préstesela haciendo comentarios en forma de sugerencias, no le dé la solución directamente.

Fomentar sus habilidades sociales



Algunos consejos útiles son:

- Involucre a su hijo/a en actividades considerando sus intereses y habilidades.
- Intente que esa actividad (educativa, deportiva, etc.) sea siempre en equipo.

Lo que se debe evitar:

- No le exponga a situaciones demasiado competitivas.
- No le regañe ni reprima cuando exprese sus dificultades para relacionarse con los demás.
- No intente enseñarle habilidades sociales en tiempos de mucho trabajo y de estrés.

Mantener una adecuada supervisión

Algunos consejos útiles son:

- Desarrolle y acuerde normas de actuación fuera casa, cuáles se pueden realizar y cuáles no.
- Involucre a su hijo/a en la toma de decisiones sobre las normas, esto no significa que padres/madres e hijos/as sean iguales; la opción de veto la tienen los padres.
- Incremente gradualmente su nivel de independencia y libertad según vaya demostrando su grado de responsabilidad en cuanto a la asunción de normas.
- Conozca a los amigos de su hijo/a y pregúntele por los lugares que frecuentan y sus actividades habituales.
- Supervise el tiempo y modo de uso de móviles, tablets, lecturas, películas... Establezca normas para el uso de redes sociales.
- Indíqueles que contesten cuando ustedes le llaman o escriben al móvil.

OTRAS RECOMENDACIONES

El ocio compartido

La mayoría de estos adolescentes con TDAH dan lo mejor de sí cuando están en una situación controlada, donde conocen realmente las reglas. Necesitan orden y organización también en su tiempo de ocio.

Durante los fines de semana:

- Trate de mantener un horario preestablecido.
- Planifique visitas culturales y educativas.
- Deje que se implique en actividades de la casa en las que normalmente no participa como cocinar.
- Tómese un tiempo para usted y reserve un tiempo para momentos de calma y recuperación de energía.



Las vacaciones

- Procure continuar con las rutinas regulares hasta donde se pueda.
- Involucre a su hijo/a en la preparación de las vacaciones. Su opinión, si es razonable, debe ser tenida en cuenta.
- Prepárelo para las visitas sociales y familiares.
- Anticipe posibles situaciones difíciles y promueva que verbalice las opciones de conducta aceptables.
- Planeen juntos actividades educativas.
- Permita que comparta los planes y las vacaciones con amigos o compañeros (de manera controlada y de acuerdo con sus familias). Facilítelo, dele ideas sobre planes y actividades, amigos a los que invitar,...

LECTURAS RECOMENDADAS

- Trastornos del comportamiento de niños y adolescentes Guía práctica para padres. Dr. Juan Casado, Dra. Raquel Jiménez y Dra. Mar Faya. H.U Niño Jesús.
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Guía para padres. Disponible en: <http://www.ceipboliviamadrid.es/archivos/guias-familias/TDAH-GUIA-PARA-PADRES.pdf>
- TDAH. Guía breve para padres. Disponible en: <https://elisabethornano-tdah.org/archivos/GUIA-PADRES.pdf>

ASOCIACIONES DE PACIENTES Y FAMILIARES

- FEADAHA. Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad. Página web: <http://www.feadah.org/es/>

RECURSOS DE INTERNET

- Fundación CADAH. Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad. Página web: <http://www.fundacioncadah.org>
- Busque webs con juegos online que aumenten la concentración, memoria y atención.
- Existen apps que ayudan a tratar aspectos como: coordinación, rapidez y concentración .
- Busque apps específicas para TDAH como TDAH trainer.



Gerencia Asistencial de
Atención Primaria