

**Recomendaciones para padres, madres
y cuidadores/as de niños y niñas
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.

Ser padre - madre no es fácil, ¡cuidese!



Afronte el diagnóstico

Entre el 3% y 7% de los niños en edad escolar presentan TDAH.

Negar las dificultades de su hijo/a, en vez de ayudarlo, 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 sentirte 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 imaginación y curiosidad.
- Ser capaces de desarrollar memoria fotográfica, lo que ayuda en el proceso de aprendizaje.
- Poseer un alto nivel de coraje, tenacidad, energía, humanidad, lo que les lleva a alcanzar las mismas metas que el resto de la población.

Qué son ustedes para sus hijos/as:

- Persona de referencia en el desarrollo emocional y físico de su hijo. Ustedes son las personas con las que su hijo/a se identifica.
- Fuente de seguridad, apoyo y organización.



INFORMACIÓN DE AYUDA PARA COMPRENDER MEJOR A SU HIJO/A

Los niños y niñas con TDAH presentan las siguientes características:

◆ *Inatención*

Tienen una gran dificultad para prestar atención y concentrarse.

◆ *Hiperactividad*

Nivel superior o inapropiado de actividad para su edad.

◆ *Impulsividad*

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

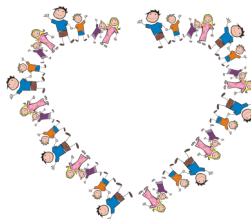


Los niños y niñas con TDAH:

- Tienen una necesidad constante de hacer algo nuevo.
- Les cuesta aislar estímulos que ocurren a su alrededor (se enfocan en el ruido más alto o en lo más llamativo y excitante).
- Viven con excesivo interés por el presente, tienen dificultades para aplazar la recompensa.
- Sienten una necesidad constante de mover alguna parte del cuerpo, por ello les cuesta mucho permanecer sentados y prestar atención.
- Cuando se les pide que realicen actividades que les resultan muy difíciles, se aíslan para encubrir las dificultades, se enfadan o incluso las ocultan “mintiendo”.
- Necesitan más tiempo que el resto para realizar la tarea escolar, esto les hace sentir que sólo se dedican a “trabajar” mientras los demás juegan.
- Se valoran a sí mismos más negativamente, con más problemas, más impopulares y menos felices que sus iguales.

Los niños o niñas con TDAH necesita:

- Sentirse aceptado y respetado por su familia.
- Unas normas claras y bien definidas. Que sean pocas y concretas y que estén adaptadas a sus posibilidades.
- Que las expectativas sobre él sean realistas.
- Un ambiente ordenado y organizado.
- Un espacio con pocos objetos y fácil de ordenar, sereno, relajado y cálido.



Los niños o niñas 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 y confianza.
- 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 esfuerzo, pero sin sobreprotección excesiva.
- Actúe como un equipo y cuyos miembros no muestren diferencias respecto a las pautas de actuación, para no confundir al niño/a.
- 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 van a ser conflictivas o que tienen altas probabilidades de serlo.

Los hermanos /as

Los conflictos entre hermanos son frecuentes y se agravan cuando uno de ellos sufre TDAH, ya que las condiciones familiares son más caóticas, y esto suele empeorar la sintomatología del niño/a.

Para mantener una buena convivencia se aconseja:

- Mostrar una buena relación entre la pareja.
- Fomentar la comunicación, escuchando los problemas que surjan entre hermanos/as.
- Establecer normas comunes para todos los hermanos.
- Mantener la calma en situaciones de conflicto y dar pautas para resolver sus diferencias, utilizándolo como una oportunidad de aprendizaje.
- Fomentar actividades que refuercen la relación entre ellos.
- Felicitar a los hijos/as cuando su convivencia sea adecuada.
- Facilitar a cada hijo/a un espacio propio donde se identifique y pueda realizar sus tareas diarias, siempre que sea posible.

CÓMO LOGRAR QUE SU HIJO OBEDEZCA



Las normas deben ser:

- **Consistentes:** las reglas estarán definidas previamente y consensuadas. No se modificarán independientemente del 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, y en lugar de eliminar el desorden, intente que deje el material escolar en su sitio.

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 colegio, 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 refuércelas 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 niño/a sabe lo que va a pasar, estará preparado y no le sorprenderán las consecuencias.

No active al niño/a con su comportamiento. Estos niños/as 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, los gritos son frecuentes y 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 niño/a 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 (regalo, golosina, tiempo para ver televisión...) o sociales (halagos, sonrisas, caricias). Una recompensa funcionará mejor si es inmediata y se indica claramente porqué se premia.

Maneje las conductas inadecuadas.

1. **Practicando la extinción.** Ignore completamente aquellas conductas inadecuadas que no quiere que se repitan, siempre y cuando no sean conductas peligrosas para el niño/a, u otras personas.
2. **A través de castigos.** Si castiga, es probable que la conducta inadecuada no se repita. Será el último recurso a utilizar y no se realizará de forma habitual. El castigo funciona bien cuando:
 - El niño/a sabe exactamente por qué se le ha castigado.
 - 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 niño/a.
 - No se asocia a actividades de aprendizaje como leer o hacer cuentas.



TÉCNICAS PARA MODIFICAR LA CONDUCTA DE SU HIJO/A

Técnica del tiempo fuera.

Consiste en determinar un período de tiempo (no superior a 1 minuto por año de edad) en el que se separa al niño/a de toda actividad gratificante, situándolo en otro cuarto, en el pasillo, etc. El lugar de aislamiento no será atractivo ni estará muy lejos. Se evitará aplicar este procedimiento en los casos en los que se quiera sacar al niño/a de situaciones desagradables.

Técnica de las consecuencias lógicas y las consecuencias naturales.

Consiste en relacionar las conductas del niño/a con las consecuencias que se derivan de ellas. Se le ofrecen varias alternativas, de manera que sea él/ella quien elija lo que va a hacer, y a continuación experimente las consecuencias de su decisión, sin que la lástima nos lleve a impedir las. Una consecuencia lógica es aquella que resulta de la conducta del niño/a, estableciendo una relación “con sentido” entre ambas (conducta y consecuencia). Se permite que el niño/a tome sus propias decisiones, haciéndole responsable de su comportamiento (ej.: “si no quieres vestirte irás al colegio en pijama”).

Los pasos para aplicar correctamente esta técnica son los siguientes:

1. Dar alternativas: opción adecuada y opción inadecuada.
2. Informar de manera amistosa de las consecuencias de cada una de ellas.
3. Dejar que “experimenten” las consecuencias de la decisión tomada
4. Recordar que podrán volver a elegir la próxima vez.

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 escolar.
- Valorar más el esfuerzo y no tanto el resultado de las calificaciones.
- Ayudar a crear un hábito diario de estudio 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 pero con un límite.
- Concretar las tareas a realizar.
- Elogiar y reforzar los éxitos.
- Fomentar la autonomía.
- Estimular sus habilidades naturales.

Es conveniente informar a los profesores del trastorno del niño/a. Muéstrese colaborador con los profesores, ellos son sus mejores aliados.

Mejorar la atención para realizar tareas escolares en casa

Para realizar las tareas escolares los niños/as con TDAH:

- Necesitan ayuda para concentrarse.
- Requieren un ambiente ordenado y libre de ruidos y distracciones .
- Suelen requerir más tiempo.
- Suelen precisar mucha información sobre lo que hacen y de forma inmediata.
- Necesitan estructurar las tareas en tiempos cortos.
- Necesitan que se reconozcan sus esfuerzos y sus logros.

Para ello:

- Asigne períodos de trabajo cortos.
- Divida las tareas en pequeños grupos.
- Establezca pequeños descansos entre tareas.
- Establezca metas a corto plazo.
- A veces requieren que se les repita el mensaje utilizando nuevas palabras o dándoles alguna señal o mostrando algún dibujo (no es útil repetirles «ya te lo he dicho»).
- Estimule los pequeños progresos.
- Enumere las instrucciones de una en una comprobando que las ha entendido y pidiéndole que las repita.
- Cuando se haya bloqueado en resolver una dificultad, ofrézcale opciones para solucionarla, no le dé directamente la solución.
- Involúcrelo en actividades de grupo, mejorará su autocontrol y reforzará su autoestima.



No hay que olvidar que es más importante que el niño/a se sienta bien consigo mismo y tenga relaciones adecuadas con el entorno social y familiar, que el resultado de las calificaciones escolares.

Mejorar su autoestima

A causa de las dificultades que los niños/as con TDAH encuentran en diferentes ámbitos de su vida cotidiana, les hace sentirse frustrados. Es fundamental reforzar su autoestima y la confianza en sí mismos.

Algunos consejos útiles son:

- Acéptelo tal y como es: valore la persona en su conjunto y no solo sus éxitos y competencias .
- Descubra sus habilidades y dígaselo.
- Enséñele a aceptar sus propias limitaciones.
- Muéstrole empatía con sus sentimientos y trasmítale que todos tenemos dificultades en algún área o capacidad. Lo importante es compararse consigo mismo.
- Muéstrole confianza y dele la oportunidad de asumir responsabilidades en casa con actividades que le hagan sentirse importante. Comience con tareas en las que sabe que tendrá éxito.
- Evite hacer comentarios negativos y no use etiquetas como malo, torpe o desastre.
- Demuestre interés por lo que hace bien, asista a las actividades deportivas, físicas y artísticas que su hijo/a realice.
- Reconozca su esfuerzo y sus aportaciones frente a los demás.
- Evite intervenir cuando el niño/a trate de encontrar la solución a su problema.
- Si pide ayuda, préstese la haciendo comentarios en forma de sugerencias, no le dé la solución directamente.



Todo esto le ayudará a sentirse valorado y querido .

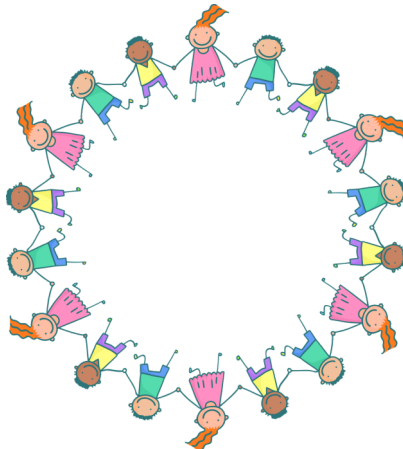
Fomentar sus habilidades sociales

Para ello:

- Observe a su hijo/a cuando juegue con otros niños/as, para valorar lo que hace bien y cuáles son los fallos al relacionarse socialmente.
- Diseñe un sistema de señales para usar con su hijo/a en distintas situaciones sociales.
- Involucre a su hijo/a en actividades de grupo, siempre considerando sus intereses y habilidades.
- Implíquelo en una actividad deportiva.
- Recuerde que los padres y madres sois un ejemplo para los hijos/as.

Lo que se debe evitar:

- No le exponga a situaciones demasiado competitivas.
- No le desanime a establecer relaciones con amigos que sean un año o dos más pequeños.
- 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.



OTRAS RECOMENDACIONES

El ocio compartido

La mayoría de estos niños/as 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 le ayude a cocinar, comprar, participar de las actividades de la casa.
- Tómese un tiempo para usted y reserve un tiempo para momentos de calma y recuperación de energía.



Las vacaciones

- Procure continuar con las rutinas básicas hasta donde se pueda: horarios, trabajos en casa, normas de convivencia, etc.
- Involucre a su hijo/a en la preparación de las vacaciones.
- Prepárelo para las visitas sociales y familiares.
- Anticipe posibles situaciones difíciles y promueva que el niño/a verbalice las opciones de conducta aceptables.
- Planeen juntos actividades educativas.



OTRAS RECOMENDACIONES

- El niño con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad. Guía práctica para padres. Elaborada por: Federación Española de Asociaciones para la Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADA). Disponible en: https://www.fundacioncadah.org/web/doc/index.html?id_doc=144.
- TDAH: Trastorno por Déficit de Atención: De la infancia a la edad adulta. Mara Parellada. Alianza Editorial. 2009
- No estáis solos. Un testimonio esperanzador sobre el TDAH. María Jesús Ordóñez/Roberto Álvarez-Higuera. 2011. Libros Cúpula.
- Sonia Pérez Aranda /Francisco Montañés Rada. Ayuda a tu hijo a adaptarse al mundo: manual para padres de niños con TDAH. Tapa blanda. Abril 2019.

ASOCIACIONES DE PACIENTES Y FAMILIARES

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

RECURSOS DE INTERNET

- Fundación CADAH. Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad. Página web: <http://www.fundacioncadah.org>
- Grupo de TDAH y Desarrollo Psicoeducativo de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Página web: <https://www.aepap.org/grupos/grupo-de-tdah-y-desarrollo-psicoeducativo>



SaludMadrid

Gerencia Asistencial de
Atención Primaria