

PADRES

Y COLEGIOS

Hiperactivos



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 abertura del pantalón. Después viene lo de tomar el vaso de leche, con suerte sólo se mancha un poquito.

[beatriz_mena](#)

1 de febrero de 2006

Cuando las relaciones con nuestros hijos se complican y generan mucha ansiedad es conveniente consultarlo con un pediatra y plantearse la posibilidad de que exista alguna causa para estos comportamientos que no tenga que ver con la educación que le hemos dado o con la elección de una guardería poco adecuada. 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 el déficit de atención, impulsividad o hiperactividad excesiva o inapropiada para la edad del niño, dificultando su desarrollo. Aunque la causa es de carácter neurobiológico, los síntomas pueden agravarse en condiciones ambientales adversas.

¿CÓMO SE MANIFIESTA UN TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON O SIN HIPERACTIVIDAD?

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 el trastorno se manifiesta de forma diferente. 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.

Características:

En principio, que nuestro hijo sea despistado o excesivamente movido o impulsivo no es malo (salvo para nuestra paciencia y la de los maestros). Los problemas comienzan cuando, a causa de estas dificultades, nuestro hijo con TDAH ve alterada su vida cotidiana en casa y en la escuela, y aparecen otros problemas como:

- Roces o peleas con los amiguitos que no entienden esa forma tan efusiva de saludar o esos empujones que da porque necesita ser el primero en llegar a donde sea. De aquí pueden salir algunos problemas de adaptación en la guardería o en el parvulario.
- Los 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 para regular el sueño o los hábitos de comer.

- Mayor facilidad para sufrir accidentes. Cuando nuestro hijo se pasa mucho tiempo curioseando encima de una mesa es lógico que aumente la posibilidad de tener más accidentes.
- Más pataletas y rabietas que otros niños porque lo necesita todo "¡ya, ahora mismo!".
- Retrasos en el habla o en el desarrollo motor.

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

Durante la edad preescolar (3-6 años) es difícil hacer un diagnóstico definitivo de TDAH, ya que muchas de las conductas de nuestros hijos (saltar, correr, gritar...) forman parte del comportamiento normal de la mayoría de los niños pequeños. La clave para el diagnóstico del TDAH es que los síntomas se mantengan de forma crónica e inadecuada para la edad de nuestro hijo y que dichos síntomas no sean consecuencia de otras causas. Se necesita la evaluación de un profesional clínico que diagnostique el trastorno y determine las causas de ese comportamiento.

Para establecer el diagnóstico, el especialista necesita tanto la información de los padres, del parvulario y del pediatra como la observación directa del comportamiento del niño. Con estos datos, él puede juzgar la frecuencia y la intensidad 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.

¿Qué podemos hacer?

Actualmente se sabe que entre uno de cada tres niños y dos de cada tres de los menores que son diagnosticados de TDAH seguirán teniendo alguna dificultad cuando lleguen a adultos. Pero también se sabe que, aunque la causa de este trastorno es de carácter neurobiológico, los síntomas se pueden agravar si se vive en unas condiciones ambientales adversas. Por eso es importante cuidar el entorno en el que se mueve nuestro hijo y la forma en cómo lo tratamos.

Padres – escuela

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 ahí, comiencen a trabajar conjuntamente para mejorar las capacidades de los niños con dificultades, porque una buena relación entre 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.

SUGERENCIAS PARA LOS MAESTROS

1. Procurar un ambiente tranquilo, ordenado y sin demasiados cambios. La estabilidad les ayuda.
2. 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. Es conveniente tenerlo cerca y hacerle repetir las instrucciones en voz alta, haciéndole preguntas y felicitándole si acierta la respuesta.
3. No es extraño que los niños excesivamente activos 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. El maestro debe valerse de sus recursos para ayudar al niño en la buena integración en el aula y la escuela.
4. 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.

5. 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.

SUGERENCIAS Y CONSEJOS PARA LOS PADRES

1. La información es el primer paso para la comprensión y la formación. Cuanto más sepas acerca de lo que le sucede a tu hijo mejor comprenderás su comportamiento y podrás ofrecerle ayuda válida.

2. La educación debe iniciarse desde la infancia, ya que la eficacia educativa a los 3-4 años de edad tiene una repercusión directa en la adolescencia. Cuanto antes diagnostiques si tu hijo sufre un TDAH antes podrás empezar a reaccionar para actuar de la mejor manera.

3. Ten en cuenta que el problema no es tu hijo, sino su comportamiento. Cuando se porte mal, critica sus actos pero no su persona. Puedes utilizar frases del tipo "esto que has hecho no me gusta", pero evita frases del tipo "eres un desastre" o "qué niño más malo".

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 entre padres, maestros y profesionales que busque soluciones conjuntas. Debemos hablar con los maestros de nuestro hijo e intercambiar opiniones.

6. Los padres debemos adaptar las actividades que realizamos con nuestros hijos a las edades que tengan los niños.

7. Saber cual es el comportamiento normal del niño en cada edad. Pretender que un niño de preescolar se comporte perfectamente en situaciones creadas para adultos (comer en un restaurante o ir de compras, por ejemplo), es algo irreal.

8. Aprender a controlar la conducta del niño. Lograr que los niños con TDAH hagan aquello que los padres suponen que deben hacer es un reto muy difícil de conseguir. Por ello es conveniente acudir a seminarios o cursos donde se aprenden 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 encuentren en situaciones semejantes y que les comprenden.

9. Intentar conservar la calma por muy tensa que sea la situación. Antes de "perder los nervios" es conveniente respirar profundamente, contar hasta 10 y, si es necesario, retirarse un momento y regresar de nuevo para intentar solucionarlo.

10. Ir paso a paso. 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 por que 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.

11. 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. Es muy importante descubrir a nuestro hijo haciendo algo bueno y felicitarle por ello.

12. Cuando hay más hermanos. Cuando tenemos a un hijo que reclama la atención constante de los padres, éstos suelen dedicar menos atención al hermano más tranquilo porque corre menos peligros. Los padres se sienten mal porque no pueden descuidar a uno de los hijos pero también encuentran a faltar la dedicación hacia su otro hijo. Es conveniente buscar un tiempo especial para dedicarse a los hermanos.