



“Concientizando, Sensibilizando e Informando sobre el **TDAH**”

## PAUTAS PARA UN TRATAMIENTO EFICAZ Y EFICIENTE

El TDAH es el único trastorno en el que los pacientes son criticados y penalizados por sus síntomas

José Ramón Gamo

1

El diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad se obtiene por medio de profesionales especialmente capacitados.

2

Obtenga una devolución diagnóstica específica: por ejemplo, “su hijo tiene problemas emocionales” no es un diagnóstico válido aunque podría ser la puntada inicial de una descripción, si fuera adecuadamente fundamentada. De ser necesario, solicite al profesional que efectúe el diagnóstico por escrito, que identifique el mismo de acuerdo a los códigos del DSM-IV o CIE-10.

3

Inicie el tratamiento solamente con profesionales que tengan adecuada formación en el tratamiento del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

4

Busque información sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad prestando más atención a quienes tienen un sólido respaldo científico. En el campo del TDAH, como en cualquier otro aspecto de la vida, podrán encontrar opiniones diferentes, pero sepan diferenciar entre discusiones científicas y aquellas que son solamente pseudo científicas.

5

No se conforme con un listado de problemas o síntomas: "lados débiles", procure desarrollar una perspectiva integral de su hijo, para lo cual tenga bien presente tanto usted como los profesionales sus virtudes: "lados fuertes". No se irá lejos en el tratamiento del menor si no lo revaloriza usted mismo.

6

Obtenga un Tratamiento Multimodal. Los fármacos a veces son imprescindibles, pero no menos necesario es aprender formas nuevas para educar al niño y que éste, desarrolle estrategias tanto para afrontar las dificultades del TDAH como para potenciar sus aspectos positivos.

7

Una parte esencial del Tratamiento Multimodal es el Entrenamiento de Habilidades Parentales. No se conforme con consejos del tipo: "póngale límites", "pase más tiempo con su hijo". Demande que el profesional le transmita una metodología para cambiar la relación con su hijo en una dirección positiva, lo oriente y supervise en esos esfuerzos.

8

Organice actividades en las que ustedes tengan una involucración positiva con su hijo, en el entrenamiento parental se les enseñará "el tiempo especial de juego", pero además seleccione actividades artísticas, recreativas, deportivas, de hobby, etc. en la q tenga una involucración positiva.

9

Pida información concreta sobre qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad de manera tal que usted piense y sienta que ahora "entiende" por qué su hijo se comporta como se comporta.

10

No necesitan buscar una escuela para niños con TDAH. Busquen una escuela con autoridades y docentes que conozcan el trastorno, lo comprendan, sepan cómo remediarlo, al menos parcialmente, mediante adecuadas intervenciones en el aula y/o modificaciones en la instrucción o el currículo (o se hallen dispuestas a aprender).

11

Busque una escuela que disfrute de la interacción con profesionales externos y esté dispuesta a dialogar con ellos sobre los cambios que la escuela puede favorecer tanto desde la óptica educacional como psicológica y social.

12

Comprometa al profesional que atiende a su hijo a que brinde asesoramiento a la escuela si la escuela no dispone de los conocimientos o profesionales de las ciencias de la educación entrenados.

13

Si la escuela dispone de conocimientos y profesionales tienda los puentes para que quienes trabajan con su hijo fuera y dentro de la escuela elaboren consensos.

14

Colabore intensamente con la escuela de sus hijos, aprendan a desarrollar programas de intervención en forma conjunta.

15

El 50% de los niños con TDAH padecen otro trastorno en comorbilidad (es decir, que tienen más de una dificultad o trastorno), por ende asegúrese de que se han diagnosticado correctamente todos los aspectos del problema. Muchas veces el diagnóstico debe ser Multidisciplinario.

16

Busque el tratamiento apropiado y más eficaz para cada uno de los trastornos acompañantes. Si hay trastornos de aprendizaje deberá realizar un tratamiento psicopedagógico, etcétera. En estos casos, es muy importante que un profesional tome la responsabilidad de "administrar" el caso, de forma tal que los profesionales involucrados acuerden con ustedes un plan de trabajo.

17

La educación de un niño con TDAH puede ser una tarea difícil aunque excitante. Los padres deben prestarse apoyo recíprocamente, ser equilibrados, justos y ejecutivos en la resolución de problemas.

18

Manténganse calmos: Ustedes no pueden darse el lujo de perder la calma con la misma facilidad que su hijo cambia de canal el televisor. Conozca cuáles son las situaciones que lo perturban más y desarrolle estrategias para afrontarlas. La ira de los padres en vez de disuadir ciertos comportamientos tiende a potenciarlos.

19

Parte de la Ayuda que deben prestarse es tener claro cuándo deben actuar juntos y cuándo turnarse de forma tal de evitar la sobre exposición.

20

Muchos padres tienden a aislarse social y familiarmente como consecuencia de las disconductas del niño. Esto se debe evitar, por ejemplo, poniendo en práctica estrategias que faciliten al niño el desarrollo de sus habilidades sociales. Existen programas de entrenamientos de habilidades sociales y técnicas de modificación comportamental para conseguir que su hijo se comporte más apropiadamente fuera del hogar.

21

Los padres deben proveer a su hijo de un ambiente estructurado con moderación pero sin rigideces innecesarias: horarios de comida, sueño, estudio y esparcimiento deben estar ordenados razonablemente.

22

Si el entrenamiento parental no ha logrado que los padres puedan trabajar de manera conjunta y apropiada, se debe considerar la Terapia Familiar. Recomendamos los abordajes sistémicos. No vacilen en pedir ayuda para ustedes mismos.

23

Los niños con TDAH pueden beneficiarse en extremo de la realización de actividades físicas, éstas no lo curan, pero siempre es preferible que haya participado de actividades deportivas, especialmente grupales, a que haya pasado la tarde mirando televisión. Esto en función del común déficit social que presentan muchos niños con TDAH.

24

Aliente también las actividades creativas, ligadas a todas las formas artísticas: pintura, dibujo, música, etcétera; pero en contextos estructurados.

25

Los movimientos ociosos de su hijo que no perturben o sean peligrosos no deben ser bloqueados. A la larga el niño fallará en conseguir lo que usted quiere y simplemente habrá aumentado su nivel de stress. Concéntrese en restringir sólo lo que es necesario.

26

Ayude a su hijo a manejar la tendencia que tiene de querer tocarlo todo, por ejemplo, proporciónale un objeto o juguete para manipular en las situaciones que debe permanecer mucho tiempo sentado (en un viaje, por ejemplo), favorezca la presencia entre sus juguetes de equipos que le permitan manipulaciones y armados de estructuras tridimensionales, y si su hijo, mientras presta atención necesita manipular un objeto permítalo siempre y cuando "realmente" preste atención.

27

Establezca límites claramente delimitados: por ejemplo, si está tratando que el niño aprenda respetar una regla específica coloque carteles recordatorios, explíquelo cuál es el comportamiento correcto, ejecútelo usted mismo como demostración y haga que lo reproduzca: insista hasta haber moldeado correctamente la respuesta.

28

Realicen una especificación precisa y concreta de qué comportamientos consideran aceptables y cuáles no. Confirman que el niño conoce el desempeño que se le solicita (por ejemplo, por el procedimiento recién descrito).

29

Establezca consecuencias positivas o negativas claramente. El niño debe saber con exactitud cuáles serán las consecuencias de sus conductas.

30

Provea control, dirección y supervisión estrecha. La mayoría de los niños con TDAH responden "casi" normalmente en situaciones de uno a uno, especialmente si se refuerza en forma positiva su comportamiento.

31

Organice y supervise su agenda: un momento y un lugar para cada cuestión. No vacile en que esa agenda sea un inmenso letrero en la habitación del niño. Supervise y aliente su uso.

32

Ayude a su niño a organizarse, dividiendo las tareas en partes que él pueda manejar: por ejemplo, si un niño de 7 años debe hacer una tarea tediosa que lleva 30 minutos para ser ejecutada, puede ser apropiado dividirla en tres partes con pequeños y breves descansos. Supervise estrechamente.

33

Tome conciencia de las capacidades reales de su hijo en cada momento y no lo empuje más allá: suba la escalara un peldaño por vez.

34

Asegúrele un lugar tranquilo despejado de distractores para trabajar en el hogar: nada de televisión o música cantada; el escritorio preferentemente contra una pared sin demasiadas cosas atractivas, aunque allí bien puede estar su horario escolar, su agenda y recordatorios escolares.

35

Regule la cantidad de tiempo en que tiene acceso a la televisión o vídeo games. No es necesario prohibirlos ni apropiado, pero establecer un límite horario es prudente. Las capacidades atencionales de un niño no mejoran cuando mira televisión, aunque sí "deje de molestar".

36

Ayude a que establezcan prioridades sobre criterios eficaces. Los niños con TDAH cuando tienen más de 3 o 4 tareas a ser ejecutadas pueden presentar problemas en hacer un plan y ejecutarlo ordenadamente.

37

Premie a su hijo frecuentemente y en especial, de forma cercana al momento en que ha exhibido un buen comportamiento. Prefiera las recompensas (¡Qué bien que lo has hecho!) a los castigos (¡Nunca vas a cambiar!). Premie, aliente, apruebe y asista, más que corregir y castigar.

38

Si tiene que reprobar una conducta, ponga en práctica formatos positivos. Por ejemplo, en vez de decir: "No me grites" o "No me hables en ese tono" usted podría decirle: "Desearía seguir conversando contigo de esto cuando me hables respetuosamente". Una vez que el niño exhibe el comportamiento correcto, no vacile en reconocerlo.

39

Si el niño tiende a ser opositorista y argumenta en exceso en vez de seguir instrucciones, no aliente este comportamiento permitiendo esos largos comentarios y tome distancia. Espere otro momento para continuar el diálogo pero no negocie.

40

No permita que las dificultades hagan que la mayoría de las interacciones con su hijo sean negativas; signadas por castigos, comentarios adversos, críticas, etc. Por ejemplo, manténganse atentos a los aspectos positivos de conducta y hágaselo saber. Muchos padres necesitan ayuda para abordar esta tarea, los años los han enfocado excesivamente en lo disfuncional.

41

No abandone el tratamiento, el TDAH es "crónico", en especial, los síntomas de inatención e impulsividad tienden a continuar durante la adolescencia y en la vida adulta, aunque sí se modera la hiperactividad.

[www.familiasleonastdah.org](http://www.familiasleonastdah.org)

✉ [info@familiasleonastdah.org](mailto:info@familiasleonastdah.org)

Facebook [Familias Leonas \(TDAH\)](#)

Twitter [@leonasTdah](#)

Instagram [@FamiliasLeonastdah](#)

YouTube [Familia Leonas TDAH](#)