

Cómo ayudar a los niños con TDAH en sus relaciones sociales

El ser humano necesita relacionarse y ser aceptado por las personas de su entorno. Necesita sentirse integrado socialmente. Si tenemos buenas habilidades sociales nuestra relación con los demás será beneficiosa para nuestra [salud emocional](#).

Los [niños con TDAH](#) a menudo tienen problemas para relacionarse con los demás. Pueden ser rechazados por sus compañeros, profesores e incluso familiares. Esto es debido a su comportamiento inmaduro, a su impulsividad. Su dificultad para ponerse en el lugar del otro, su incapacidad para entender las normas sociales y su escasa capacidad reflexiva les impide ser conscientes de las consecuencias de sus actos.

¿Cómo podemos ayudar al niño con TDAH a mejorar sus relaciones con los demás?

- [Los padres y familiares](#) son un ejemplo muy importante para el niño. Si se comportan correctamente, controlando su temperamento, escuchando con tranquilidad, pidiendo las cosas "por favor", si le hablan con amabilidad y cariño le están enseñando un modelo positivo de relación con los demás.
- La familia debe ser [ejemplo de cariño, afecto y amor](#).
- Observar su forma de comportarse con otros niños. Explicarle con calma lo que hace bien y dónde están sus fallos, para poder mejorarlos.
- Si ha [agredido a otro niño](#), primero hay que interesarse por el estado del niño. Hacer que se disculpe y explicarle que lo que ha hecho no es correcto.
- Centrarse en los aspectos positivos de la conducta. Hay que reforzar sus logros y sus esfuerzos.
- Los padres deben intentar no discutir con el niño por cualquier cosa. Hay que valorar si vale la pena o no comenzar una nueva discusión.
- Hay que enseñarle a hacer y aceptar cumplidos ("*muy bien hecho cariño*", "*da las gracias*"...) y a pedir las cosas de forma adecuada ("*¿me lo dejas, por favor?*").
- Mantener una buena comunicación. Ganarse su confianza para que nos cuente cómo se siente, qué problemas tiene y cómo podemos ayudarle.
- No se le debe reñir, criticar ni ridiculizar ante sus compañeros. Hay que mantener la calma y hablar después a solas.

Sugerencias de actividades sociales para niños con TDAH

- El aislamiento del niño no es bueno. Hay que evitar que se quede en casa la mayor parte de su tiempo libre o que salga sólo con sus padres. Hay que animarle a que participe en [actividades sociales](#), teniendo en cuenta sus habilidades y sus preferencias.

- Participar en actividades sociales estructuradas puede ayudarle a entrar en un grupo ya formado. Aprender sus normas, asumir responsabilidades y compartir experiencias positivas. Apuntarse a un grupo de scouts, teatro, [baile](#) o [deportes](#) de equipo.
- También son adecuados los deportes individuales (natación, kárate, judo, tenis, esgrima...). Mejoran su motricidad y les ayuda a conocer a otros niños.
- Para mejorar la capacidad de concentración son muy recomendables el ajedrez, los talleres literarios o de pintura, o aprender a tocar un instrumento musical.
- Hay que evitar las actividades y los deportes demasiado competitivos. Le puedan dar ansiedad.
- Siempre se debe informar a los monitores.
- Se pueden buscar actividades fuera de su entorno, si el niño lo ha intentado previamente y ha sido rechazado.
- Cuando vaya a una fiesta, donde haya mucha gente desconocida, ruido y excitación es fácil que el niño se estrese y se descontrola. Hay que anticiparse y explicarle a dónde va, qué va a hacer y buscar alternativas si surgen situaciones conflictivas.

Aspectos positivos del TDAH

Muchos niños con TDAH tienen características muy positivas. Se deben fomentar para mejorar su [autoestima](#) y sus relaciones sociales:

- Una elevada creatividad y espíritu crítico.
- Sentido del humor, comicidad y optimismo.
- Carácter extrovertido, sociable y abierto. Pueden ser muy carismáticos y llegar a ser líderes de su grupo.
- Gran vitalidad y mucha energía. Entusiasmo y pasión por las cosas que le gustan y en las que se implican. Gran capacidad de trabajo cuando éste les resulta gratificante y motivador.
- Elevada capacidad de decisión, intrepidez y valentía. Se crecen ante los retos y pueden ser muy emprendedores.
- Lealtad fuerte hacia sus seres queridos.
- Una forma de pensar diferente al resto. Les permite plantear soluciones a conflictos complicados.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Cómo ayudar a los niños con TDAH en sus relaciones sociales

Rufino Hergueta Lendínez. Pediatra
Grupo de TDAH y Desarrollo Psicoeducativo (AEPap)



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 7-10-2018

Autor/es:

- [Rufino Hergueta Lendínez](#). Pediatra. Centro de Salud "Pino Montano B". Sevilla
- [Grupo de TDAH y Desarrollo Psicoeducativo \(AEPap\)](#). .

