Famiped. Volumen 3. Nº 1 Febrero 2010.
Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Orientaciones a los padres de hijos que presentan Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH)

Autor:
Luis Rodríguez Molinero. Pediatra. Centro de Salud "Huerta del Rey". Valladolid.

Palabras clave: trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad, terapia conductual

Tener hijos es uno de los procesos biológicos más importantes de la vida humana. Los hijos representan muchas respuestas trascendentales de nuestra vida: ¿Para qué vivimos? ¿De dónde venimos?.... Los hijos son, pues, parte de nuestras respuestas, pero también suponen muchos de nuestros problemas. **Tener un hijo con dificultades de adaptación o con bajo rendimiento escolar puede suponer una frustración** importante para los padres. Estos niños son incómodos, molestan, irritan, agotan la paciencia, tienen bajo rendimiento escolar y, en ocasiones, agreden física y psicológicamente, y no respetan las normas básicas del núcleo social donde viven.

Cuando un padre se da cuenta de que su hijo presenta un TDAH, son muchas las incertidumbres y las dudas que se le presentan. Vamos a intentar resolver algunas.

Se sabe que el TDAH es un **trastorno del neurodesarrollo, de base genética**, pero con solución en un alto porcentaje (70-80%), si se siguen algunas orientaciones bien documentadas: atención familiar y escolar, y ayuda psicofarmacológica. Más información disponible en: http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG72NiceGuidelinev3. pdf

La familia es el ambiente ideal para aplicar las técnicas de modificación de conducta en niños con TDAH. La base de estas técnicas consiste en entender que el comportamiento de estos niños es modificable, aunque tenga una parte genética (el temperamento), ya que muchas de sus acciones se deben a que han visto "desde siempre" conductas similares. Hay que tener en cuenta que los niños tienen tendencia a repetir aquello que les ha dado buenos resultados, y a evitar, sin embargo, lo que les ha hecho sufrir o les ha molestado.

Si desde los primeros años hubieran recibido los estímulos adecuados, las conductas indeseables hubieran desaparecido, o ni siquiera se hubieran producido. En la práctica, sabemos que muchos padres han sido permisivos con conductas que luego cuesta modificar; pero también sabemos que en algunas familias muy ordenadas y estructuradas se evita que niños con TDAH presenten toda la gama de conductas indeseables que en otras condiciones hubieran surgido.

La educación de los hijos es considerada hoy por muchas personas como **una de las tareas más complejas de la vida adulta.** Para desarrollar esta tarea adecuadamente, los padres deben proporcionar a sus hijos el afecto suficiente; una atención a las necesidades de cada etapa, y una disciplina sin autoritarismo. En palabras de Folch i Camarasa: **coherencia, firmeza y presencia física.**

Los padres, como partícipes imprescindibles en el tratamiento, deben asumir el compromiso de cambio de muchos de sus comportamientos, por haber sido, en ocasiones, responsables de perpetuar ciertos hábitos inadecuados. Si ésta es una afirmación válida para todos los padres, lo es aún más para aquellos que tienen niños con TDAH, en cuyo caso se ponen a prueba las capacidades educativas dentro de la familia. De hecho, muchos padres verán reflejados en sus hijos comportamientos de su propia infancia que no fueron modificados a tiempo: "Mire, doctor, es que mi hijo es igual que yo cuando era niño…" Es una frase muy repetida en las consultas. Una de las exigencias imprescindibles en la corrección del TDAH es disponer de tiempo para dirigir y atender lo que necesitan estos niños. Por tanto, hay que buscar tiempo "donde sea", si queremos cumplir nuestro papel. No es fácil.

En este breve artículo no se puede pormenorizar, ya que cada caso es distinto, pero se pretende dar algunas orientaciones, a modo de mapa en el desierto, que sirvan de ayuda básica.

Las técnicas cognitivo-conductuales son las más aceptadas para modificar las conductas inadecuadas. Pretenden dar a entender al niño "que, si quiere, puede", a base de estrategias gratificantes, como alabanzas, premios, estímulos, privilegios, y recompensas, cuando se trata de afianzar el buen comportamiento; o, por el contrario, a base de retiradas de atención, reprimendas (feed back negativo), retirada de privilegios, o aislamiento (time out), en el caso de pretender modificarlo.

Muchos de estos niños no conocen una sola alabanza, ya que su vida está jalonada de situaciones incómodas para quienes les rodean, que han propiciado castigos permanentes y descalificaciones. Cualquier niño, a lo largo del día, hace bien algo, y esto podría pasar desapercibido. Se debe estar atento a estas situaciones para premiarlas, y así se tendrá una oportunidad estupenda para demostrar al niño que se es digno de su confianza, y capaz de ver lo bueno que ha hecho, y de premiarlo. De esta manera, le hacemos sentir una emoción muy positiva, dando a entender que lo valoramos y lo queremos. Hay muchas formas, verbales y no verbales, de elogiar a un niño y demostrarle cariño: abrazos, caricias, besos, felicitaciones, frases como: "te ha salido perfecto", "qué bien lo has hecho", "cómo se nota que te has esforzado", "muchas gracias por hacer…"

Se puede empezar por crear normas de orden en el hogar y respetarlas siempre: levantarse a una hora, vestirse, asearse, desayunar, ir al cole, comer con orden, jugar y

tener tiempo libre, acostarse a las horas convenidas…

El orden del hogar es algo imprescindible. A partir de haber conseguido el cumplimiento habitual de estas normas, se pueden empezar a exigir otras más. En casa, las normas tienen que ser claras y comprensibles para el niño, las rutinas estables y predecibles, aparte de ambientes libres de ruidos y distracciones. En el hogar, se deberá ser exigente, controlando todo aquello que sabemos facilita la distracción y la dispersión: el tiempo libre, el de la televisión, el del uso de juegos electrónicos, el de contactos a través de Internet, etc., y administrarlo como premio. Por ejemplo: cada vez que no haga las tareas, restar cinco minutos del tiempo de uso de estos privilegios, pudiendo llegar a suprimirlos completamente, en caso de fallos reiterados.

Las tareas escolares se deberán vigilar atentamente. Hay que empezar a acostumbrarle a la realización sistemática de las tareas escolares desde que el niño está en Primaria (6-11 años); comenzar cuando está en Secundaria será más difícil porque se habrán creado hábitos más arraigados.

En niños pequeños, la técnica de "tiempo fuera", o aislamiento en un espacio concreto durante un tiempo corto (cinco minutos, por ejemplo) cuando realice algo inadecuado, suele ser muy útil. Cuando la conducta inapropiada se produce en espacios públicos, pueden usarse para este aislamiento los aseos, las esquinas poco frecuentadas, o los probadores de los grandes almacenes.

Los juegos de mesa son oportunidades para aprender normas y reglas. Los padres deben fomentar estas situaciones. Además, sirven para controlar la impulsividad y la impaciencia de estos chicos.

Especial rigor hay que manifestar ante conductas agresivas, insultos o palabras soeces, dirigidas a cualquier persona, pero especialmente a padres o familiares, profesores, o personas que, por su situación social, sean dignas del máximo respeto.

Nadie nace con habilidades educativas. **La educación es un proceso lento**, que empieza desde muy pronto. Los padres tenemos el deber de esforzarnos por detectar precozmente lo que puede evolucionar como un problema. Tenemos que preguntarnos ¿Qué puedo hacer? A los profesionales no nos gusta oír que los niños "vienen sin un libro de instrucciones" porque eso supone buscar un parecido con cualquier electrodoméstico al uso, rebajando la categoría de persona del niño.

En ocasiones, todo el proceso educativo de los hijos empieza por un **examen personal, un análisis de la propia conducta** y un compromiso con la educación del hijo. En la actualidad, existen muchos profesionales y agrupaciones con capacidad para asesorar a los padres y compartir las experiencias educativas familiares.

Y, en este mundo de la información en que vivimos, tampoco faltan buenos **libros sobre el tema** que, de una manera más amplia y reflexiva, enseñen pequeños trucos y habilidades a los padres para que la vida familiar sea divertida y agradable, y la experiencia de la paternidad, una de las experiencias más apasionantes de la vida.

Sugerencias bibliográficas:

1.- Testimonios de madres con hijos hiperactivos. Editorial J de J Editores.

2.- El niño muy movido o despistado. Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Christopher Green, Kit Chee. Ediciones Medici.