

## ¿Cómo puede contribuir la familia en el tratamiento del niño con TDAH?

La familia tiene un papel principal en el tratamiento del niño con [Trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad \(TDAH\)](#). A continuación, comentamos algunos aspectos que pueden ayudarle.

### **Conozca a su hijo:**

1. Las dificultades que provienen del TDAH, y las que se relacionan con su personalidad independiente del TDAH.
2. Las características positivas de su hijo para favorecer su [autoestima](#). No deje que el TDAH sea el concepto principal que su hijo tiene de sí mismo.
3. Sus intereses personales para saber cómo motivarle.
4. Los recursos que existen en las administraciones públicas (o privadas) de salud y educación de su zona. Y los recursos sociales, como las Asociaciones.
5. Colabore con los profesionales que tratan al niño.

### **Conozca las principales DIFICULTADES ATENCIONALES del niño para prevenirlas:**

Pregúntele u observe qué le distrae más, y evítelo. Mientras estudia:

1. Desconecte el teléfono y el móvil (o manténgalos fuera de su alcance y oído).
2. Desconecte el ordenador salvo para su uso puntual en una tarea.
3. Lugar de estudio sin distracciones. Despeje la mesa, apague la radio, televisión y equipo de música. Pídale a los demás miembros de la familia que no le interrumpen. Aleje la mesa de la ventana (si es posible).
4. Obsérvele con frecuencia. Compruebe que está concentrado. Prémiele por ello con una caricia o una frase amable. Si no es así, anímele a que retome la tarea.
5. Cuando estudie, puede tener cerca una hoja donde escribir las tareas que le vengan a la mente (*tengo que llamar a...*, *no debo olvidar el regalo de cumpleaños de mi amigo...*), se le enseñará a darse instrucciones como *"lo haré más tarde"*, *"cuando termine la tarea"*, sin levantarse a hacer estas cosas y retomando la atención en el estudio. Cuando termine se le reforzará positivamente, se revisará la lista de cosas para hacer y si es necesario, las hará entonces. En este momento es importante ver con él estas distracciones para que aprenda cuáles son urgentes e importantes y cuáles no.

### **Ponga en marcha estrategias para mejorar el control de las CONDUCTAS IMPULSIVAS:**

1. Identifique las situaciones ambientales y personales en las que suele actuar impulsivamente.
2. Ayude al niño a hacer una exploración global de la tarea, describirla y darse autoinstrucciones para hacerla, como por ejemplo: *"este problema es parecido al que hicimos en clase, voy a hacerlo despacio, puedo hacerlo"*

*bien, sé que hay que multiplicar primero y restar después, si pongo atención no me equivocaré seguro”.*

1. Acostúmbrele a repasar los trabajos y exámenes, al menos dos veces antes de presentarlos.
2. Enséñele a contar hasta 10 mentalmente antes de contestar o actuar impulsivamente.
3. Practique con él técnicas de relajación (respiración honda, respiración abdominal, cerrar con fuerza las manos y relajarlas hasta que baje la tensión, [yoga](#), etc.).
4. Recomiéndele salir de la situación de tensión y volver cuando esté calmado (ir al baño, salir un momento a la terraza,...). Hacer algo concreto que le obligue a desviar la atención hacia otro estímulo, ej.: si está discutiendo, interrumpir la discusión, ir a la cocina a beber agua, volver después.
5. Explíqueme las consecuencias de ese acto impulsivo o desafiante (si no se le han explicado antes, se le explicarán una vez calmado).
6. Aplicar técnicas de “solución de problemas”.
7. Aplicar técnicas de refuerzo positivo cuando logre controlar una conducta impulsiva.

### **Ponga en marcha estrategias para mejorar la ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN de tareas:**

1. Establezca una rutina clara de estudio con horario definido.
2. Divida las tareas que le resultan complejas o aburridas. Los pasos a seguir en el estudio podrían ser: lectura, relectura para afianzar la comprensión del texto, subrayar la idea principal del texto, hacer un esquema, y repetir.
3. Ajuste las tareas a su capacidad de atención (que será variable según la asignatura y otras circunstancias), fraccionando la tarea en tiempos razonables para poder mantener la atención y que pueda levantarse pasado este tiempo para que Ud. se lo pregunte.
4. Priorice con el niño las tareas o actividades siguiendo un criterio de urgencia y de importancia. El niño tenderá a hacer antes lo más fácil, corto o apetecible, dejando para el final o no haciendo lo difícil y aburrido. Tras leer juntos las actividades en la agenda, se puede marcar con 3 diferentes colores: 1) la tarea urgente o preferente (examen o tarea más difícil necesaria para el día siguiente); 2) las tareas con una prioridad relativa (aquéllas que le gusten más o sean más fáciles o pueda hacerla en uno o dos días); y 3) las tareas no prioritarias (aquéllas que puede aplazar varios días). La prioridad se debe revisar periódicamente, para evitar que tareas asignadas como no prioritarias se conviertan en urgentes.

### **Ponga en marcha estrategias para mejorar las habilidades en el MANEJO DEL TIEMPO:**

1. Uso de reloj: llevar siempre reloj de pulsera y entrenarle en su uso, disponer de un reloj visible en su lugar de estudio.
2. Uso de la agenda escolar: llevar siempre la agenda, establecer un lugar habitual para llevarla y un lugar para dejarla tanto en casa como en el colegio, establecer un momento diario en clase para programar la agenda. Puede ser útil marcar las tareas con colores (exámenes, trabajos, comprar material, etc.).
3. Recordar que no hay agenda perfecta, lo importante es usarla cada día y cumplir las tareas planificadas en ella.
4. Conocer las actividades que tiene que realizar (estudio de teoría, realización de problemas o ejercicios, etc.), y el tiempo necesario para realizarlas, para planificar el trabajo según su capacidad de atención.

**Identifique PENSAMIENTOS Y CREENCIAS NEGATIVOS del niño y entorno, la influencia en sus emociones y su conducta, ponga en marcha estrategias para evitar la BAJA AUTOESTIMA:**

1. Lo que pensamos condiciona cómo nos sentimos y esto determina cómo actuamos, por ej.: si el niño piensa que no puede aprender las tablas de multiplicar, se sentirá incapaz de aprenderlas y, por tanto, evitará estudiarlas..., *"¡total, para qué!"*.
2. Pensamientos que se dicen en momentos de malestar (*"soy un desastre", "todo lo hago mal", "para qué estudiar si no voy a aprobar", "nunca me sale nada bien"...*) hay que transformarlos mediante autoinstrucciones positivas y autorrefuerzos en pensamientos alternativos (*"vale la pena intentarlo", "no es fácil, pero lo conseguiré", "¡bravo, lo he logrado!"...*).
3. Ayúdele a tener experiencias de éxito en lo académico, [social y en el ocio](#) (aunque sean pequeñas).
4. Conseguir que el niño se sienta capaz de actuar ante las dificultades mostrándole comportamientos activos y positivos.
5. Evite la culpabilidad. La confianza en sí mismo se aprende a través del reflejo de la confianza que percibe de los demás. Si el niño recibe con frecuencia mensajes negativos, se desvalorizará y aumentará su ansiedad. Muéstrelle lo que ha hecho mal y anímele a no equivocarse otra vez, enseñándole, pero no le culpe ni eche en cara sus errores.
6. Evite corregirle en público.
7. Infórmele cómo debe actuar, sin sobreprotegerle. Si hace las cosas mal debemos enseñarle que el fracaso no es positivo, pero tampoco es un drama. Lo importante es saber analizar la situación y corregirla en el futuro. Felicítelo cuando haga las cosas bien o cuando se esfuerce.

### **Ponga en marcha estrategias para actuar ante sus CONDUCTAS NEGATIVISTAS O DESAFIANTES:**

1. El adulto (padre, madre, otro miembro adulto de la familia) no debe nunca perder el control. La familia debe acordar la manera de actuar ante [conductas negativistas o desafiantes](#).
2. No entre en una lucha de poder.
3. [No discuta](#) ni entre en sus provocaciones, *"dos no discuten si uno no quiere"*.
4. Busque soluciones, no culpables.
5. Si la conducta desafiante solo busca la trasgresión, usted mantenga el control, para que perciba que con esa conducta va a perder más de lo que puede ganar.
6. El niño no debe obtener atención mediante conductas desafiantes o agresivas, para que comprenda que con esas conductas no consigue lo que desea. Aunque persista en esa conducta no se ponga nervioso, no le grite, sea consistente hasta las últimas consecuencias.
7. Mantenga unas [normas claras](#), posibles de cumplir, que no varíen según quien las aplique o su estado de ánimo. No amenace de forma desproporcionada en duración o intensidad, con castigos que luego no cumpla.
8. Para que el niño obedezca las órdenes a la primera: dé la orden colocándose delante del niño, mirándole a los ojos, con un tono y actitud correctos y después, hágala cumplir.
9. Dele opciones para que él decida (sobre las opciones que Ud. propone) y *"crea que gana"*.
10. Ofrezcale siempre apoyo, atención y comprensión, especialmente en los momentos en los que su conducta sea correcta. Las recompensas más eficaces son el elogio, el afecto, la compañía, aplicadas en el momento que la acción se deba recompensar.
11. Evite la crítica especialmente delante de otras personas.
12. Reconozca sus logros, actitudes y esfuerzos, aunque no siempre alcancen los resultados deseados.

## **Ponga en marcha estrategias para favorecer la COMUNICACIÓN:**

1. Comparta temas de conversación [en un clima de respeto mutuo](#). Hable con su hijo, no le interrogue.
2. Hable al niño sobre “sus” intereses, aficiones, actitudes, en un ambiente distendido.
3. Muéstrese razonador, argumente, no imponga autoritariamente.
4. No le plantee un modelo perfecto: “yo a tu edad...”, no le compare: “tu hermana/o...”.
5. Favorezca que el niño aprenda a comunicarse con otras personas a través de la palabra, para que pueda expresar sus sentimientos, esto le ayudará a disminuir la agresividad.

### **Y sobre todo, no olvide nunca que:**

- El problema es el TDAH, no su hijo. Aunque es difícil, es necesario aprender a vivir con el TDAH, haciéndolo menos doloroso y frustrante para todos.
- Este trastorno es una discapacidad invisible, trabaje con sus profesores para que conozcan esta discapacidad y no le consideren vago o maleducado.
- Procure que su estilo educativo no sea autoritario ni permisivo. Fomente activamente la independencia y el comportamiento responsable.
- Explique las cuestiones/normas que pueden ser negociadas y las que no, las consecuencias de cumplirlas o no. Y sea coherente en su aplicación.
- Supervise activamente el comportamiento de su hijo tanto en casa como fuera de ella (amistades, salidas, consumo de alcohol y otras sustancias, etc.).
- Anime a su hijo a construir su autoestima y capacidades.
- Use refuerzos positivos antes que castigos.
- Fomente el dialogo. Mantenga la comunicación sin hostilidad. Hasta en las situaciones más difíciles practique siempre el afecto y el perdón.
- Valore periódicamente de forma conjunta (niño, padres, profesor, profesional sanitario) las estrategias que se han puesto en marcha, los cambios positivos observados.
- Analice las dificultades y revise cómo mejorarlas. Concuere con sus profesionales de apoyo cómo seguir.
- Busque ayuda en otros padres de niños con las mismas dificultades o a través de asociaciones.

#### ***Autores del artículo original:***

- [Alfonsa Lora Espinosa](#)
- [M<sup>a</sup> Jesús Díaz Aguilar](#)

---

**Fecha de publicación:** 29-09-2011

*Última fecha de actualización:* 28-05-2020

#### **Autor/es:**

- [Rufino Hergueta Lendínez](#). Pediatra. Centro de Salud "Pino Montano B". Sevilla



