

Crianza de un niño con TDAH

SI BIEN SE CREE QUE EL TDAH ES HEREDITARIO, con el tiempo el manejo eficaz de los síntomas de su hijo puede tener un efecto tanto en la gravedad del trastorno como en el desarrollo de problemas más graves. La intervención temprana es clave para que su hijo tenga resultados positivos. Entre más pronto atienda los problemas de su hijo, más probabilidades tendrá de evitar fracasos sociales y escolares, así como problemas asociados al trastorno como un menor rendimiento académico y una baja autoestima, lo cual puede llevar a la delincuencia o al abuso del alcohol y de las drogas. Si bien la vida con su hijo algunas veces puede parecer difícil, los padres pueden ayudar a crear ambientes en el hogar y en la escuela que mejoren las posibilidades de éxito de su hijo.

Puede empezar con algunas de estas recomendaciones.

No desperdicie su escasa energía emocional culpándose a sí mismo. El TDAH es un trastorno en ciertas áreas del cerebro y es hereditario en la mayoría de los casos. No es causado por una mala crianza de los hijos ni por un entorno doméstico caótico, aunque el entorno familiar puede mejorar o empeorar los síntomas del TDAH.

Aprenda todo lo que pueda acerca del TDAH. Si bien existe una gran cantidad de información sobre el diagnóstico y el tratamiento del TDAH, no toda la información es precisa o está basada en evidencia científica. Usted debe ser un buen consumidor y aprender a distinguir la información que es precisa de la que es incorrecta. ¿Cómo puede diferenciar lo que es útil de aquello que no lo es? En general, es bueno tener cuidado con los anuncios que afirman curar el TDAH. Actualmente, no existe una cura para el TDAH, pero usted puede tomar medidas positivas para disminuir su



ISTOCK / GRADYRESE

impacto. Además, ponga atención a la fuente de la información. Si está utilizando la Internet, solo visite sitios web de buena reputación como los del gobierno (por ejemplo CDC), organizaciones sin fines de lucro (como CHADD) o recursos universitarios (sitios que terminan en .edu).

Asegúrese de que su hijo reciba una evaluación integral. Para completar el proceso de diagnóstico, asegúrese de que su hijo tenga una evaluación integral que incluya evaluaciones médicas, educativas y psicológicas (en las que participe el maestro de su hijo) y que se consideren y descarten otros trastornos que imitan al TDAH o que comúnmente ocurren con este trastorno.

Cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela

Conviértase en un coordinador de servicios eficaz. Mantenga un registro de toda la información relacionada con su hijo. Esto incluye copias de todas las boletas de calificaciones, notas del maestro, informes disciplinarios, evaluaciones y documentos de cualquier reunión relacionada con su hijo. También puede incluir información sobre el TDAH, un expediente con los tratamientos y colocación previos de su hijo, así como la información de los profesionales que han trabajado con su hijo.

Forme un equipo que entienda el TDAH en el que usted sea el capitán. En las reuniones en la escuela de su hijo deben estar presentes la persona designada por el director, así como un educador especial y un maestro que conozca a su hijo. Sin embargo, usted tiene derecho a solicitar comentarios en estas reuniones de otras personas que entiendan el TDAH o las necesidades especiales de su hijo. Estas incluyen el médico de su hijo,

el psicólogo escolar y la enfermera o consejero académico de la escuela de su hijo. Si ha consultado a otros profesionales, como un psiquiatra, un psicólogo, un defensor educativo o un especialista en el manejo del comportamiento, la información útil de estos profesionales también debe estar disponible durante estas reuniones. Una comprensión exhaustiva de las fortalezas y las debilidades de su hijo y cómo lo afecta el TDAH podría ayudarlos a usted y a los miembros del equipo a crear un programa adecuado y efectivo que tenga en cuenta el TDAH de su hijo.

Aprenda todo lo que pueda sobre el TDAH y los derechos de su hijo con respecto a su educación. Cuanto más conocimiento tenga sobre los derechos de su hijo en virtud de las dos leyes de educación, la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés) y la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, mayores serán las posibilidades de maximizar su éxito. Cada estado tiene un centro de asistencia técnica para padres que puede ayudarlo a informarse mejor sobre los derechos de su hijo (visite <http://www.parentcenterhub.org/ptacs/> para encontrar el centro en su estado).

Conviértase en el mejor defensor de su hijo. Debe representar y proteger a su hijo en cualquier asunto escolar, ya sea de tipo académico o relacionado con el comportamiento. Participe activamente en el equipo que determina qué servicios y qué colocación recibe su hijo en un Plan de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés) o en el plan de la Sección 504. Consulte “Educación para personas con TDAH” para obtener más información.

Comuníquese constantemente. Adopte una actitud de colaboración cuando trabaje con el equipo de su hijo: después de todo, todos tienen

el mismo objetivo: lograr que su hijo tenga éxito. Dígalos a los maestros de su hijo si hay algunos cambios importantes en su familia, ya que el comportamiento de su hijo puede verse afectado. Pídale a los maestros que por favor se comuniquen con usted para atender cualquier problema o inquietud antes de que se conviertan en un problema. Mantener una buena comunicación entre usted y la escuela ayudará a su hijo.

Cómo hacer que la vida en el hogar sea más sencilla

Únase a un grupo de ayuda. Los padres podrán encontrar información adicional y recibir apoyo, si asisten a las reuniones locales de CHADD si es que hay reuniones disponibles. Puede encontrar la sucursal más cercana a su hogar mediante el buscador de sucursales.

Obtenga ayuda profesional. Pida ayuda a profesionales de la salud mental, especialmente si se siente deprimido, frustrado o agotado. Hacer lo necesario para sentirse menos estresado también beneficiará a su hijo.

Trabajen juntos. Es importante que todos los adultos que cuidan a su hijo (padres, abuelos, familiares y niñeras) estén de acuerdo en cómo manejar las conductas problemáticas de su hijo. Trabajar con un profesional, si es necesario, puede ayudarlo a entender mejor cómo trabajar en equipo para apoyar a su hijo.

Aprenda qué herramientas puede usar para manejar la conducta en forma exitosa. Las técnicas conductuales han sido ampliamente aceptadas como un componente clave del tratamiento para niños con TDAH. La capacitación para padres le enseñará estrategias para cambiar comportamientos y mejorar la relación con su hijo. CHADD ofrece el programa “Parent to Parent”, que proporciona educación básica sobre muchas face-

tas del TDAH. También puede encontrar programas de capacitación para padres en su comunidad a través del centro de recursos e información para padres de su localidad (www.parentcenterhub.org/ptacs/).

Averigüe si usted tiene TDAH. Dado que el TDAH a menudo se hereda, muchos padres de niños con TDAH descubren que tienen TDAH cuando sus hijos reciben su diagnóstico. Para funcionar en forma óptima, los padres con TDAH pueden necesitar los mismos tipos de evaluación y tratamiento que tratan de obtener para sus hijos. El TDAH en los padres puede hacer que el hogar sea más caótico y puede afectar la capacidad de los padres para ser proactivos en lugar de ser reactivos.

La capacitación para padres lo ayudará a aprender a:

Proporcionar expectativas, instrucciones y lineamientos claros y consistentes. Los niños con el TDAH necesitan saber exactamente lo que otras personas esperan de ellos. No se desempeñan bien en situaciones ambiguas en las que no se especifica exactamente lo que se espera de ellos y en las que se requiere que los niños tengan que deducir lo que tienen que hacer. El trabajo con un profesional le puede ayudar a limitar su enfoque a unos pocos comportamientos específicos, y ayudarlo a imponer límites y hacerlos valer de manera consistente con consecuencias.

Establecer un sistema de disciplina eficaz. Los padres deben aprender métodos disciplinarios proactivos, no reactivos, que enseñan y premian el comportamiento apropiado y que responden al mal comportamiento con alternativas tales como “tiempo fuera” y la pérdida de privilegios. Comuníquese con las otras personas que cuidan a su hijo y hagan lo posible por coordinar lo mejor posible las técnicas de comportamiento entre los diferentes

entornos y entre todos los cuidadores.

Ayudar a su hijo a aprender de los errores. En algunas ocasiones, las consecuencias negativas devendrán de manera natural del mal comportamiento de un niño. Sin embargo, los niños con el TDAH tienen dificultades para hacer la conexión entre sus comportamientos y estas consecuencias. Los padres pueden ayudar a sus hijos con TDAH a hacer esas conexiones y a aprender de los errores.

Cómo aumentar la confianza de su hijo

Dedique un “tiempo especial” para usted y para su hijo todos los días. Los comentarios negativos constantes pueden desgastar la autoestima de un niño. Ese “tiempo especial”, ya sea para un paseo al aire libre, para jugar o simplemente invertir el tiempo en una interacción positiva, puede ayudar a fortalecer a su hijo contra ataques a la autoestima.

Destaque los éxitos de su hijo, no importa lo pequeño que sean. Haga un esfuerzo para destacar cuando su hijo esté prestando atención o haciendo lo que se supone que debe hacer. Díglele a su hijo exactamente qué fue lo que hizo bien. Esto puede mejorar la autoestima de su hijo y enseñarle a identificar mejoras graduales, en lugar de ser demasiado duro con él mismo.

Díglele a su hijo que lo ama y apoya de manera incondicional. Habrá días en que ni usted mismo creará eso. Esos serán los días en los que será aún más importante que reconozca las dificultades que su hijo enfrenta constantemente y en los que debe expresar su amor. Hágale saber a su hijo que pasarán juntos tanto los tiempos fáciles como los difíciles.

Ayude a su hijo con sus habilidades sociales. Los niños que padecen TDAH pueden sufrir el rechazo de sus compañeros debido a su conducta hiperactiva, impulsiva o agresiva. Asistir a clases de capacitación para los padres puede ayudarlo a usted a aprender cómo ayudar a su hijo a tener amigos y a colaborar con otros.

Identifique las fortalezas de su hijo. Muchos niños con TDAH tienen fortalezas en ciertas áreas como el arte, el atletismo, las computadoras o las habilidades mecánicas. Desarrolle esas fortalezas para que su hijo se sienta orgulloso y que ha alcanzado sus logros. Asegúrese de que su hijo tenga la oportunidad de tener éxito al realizar estas actividades y de que sus fortalezas no se vean afectadas porque no se está atendiendo el TDAH. Además, evite, en la medida de lo posible, reservar estas actividades como recompensa por buen comportamiento o retenerlas, como una forma de castigo, cuando su hijo se porte mal. 🌟



Para más información sobre el TDAH o CHADD por favor contacte el Centro Nacional de Recursos para el TDAH: A Program of CHADD

4601 Presidents Drive, Suite 300
Lanham, MD 20706-4832
1-800-233-4050
www.chadd.org/nrc



Esta hoja informativa fue financiada por el Acuerdo de Cooperación número NU38DD005376 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). El contenido es la responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales del CDC. Se concede permiso para copiar y distribuir libremente esta hoja informativa sin fines comerciales, únicamente educativos.

© 2019 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD). Todos los derechos reservados