

CÓMO AYUDAR a los hijos con TDA-H



¡Es **MUY IMPORTANTE INFORMARNOS**,
lo más y mejor posible, sobre este
asunto!

CONOCER UN POCO MÁS SOBRE SU MANERA DE ACTUAR

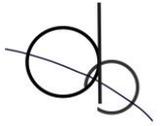
Es fundamental que interpreten las conductas del niño, teniendo en cuenta sus dificultades:

- Debemos contar con las dificultades y aceptar a su hijo como es y no como nos gustaría que fuera. Esto les ayudará a no sentirse agobiados y molestos ante la continua repetición de despistes, descuidos, indiferencias y conductas impulsivas.
- Pensar también en su dificultad para pensar antes de actuar. Tienen que pensar en que “le cuesta centrarse y controlarse”. No es que les ignoren o les estén provocando.
- Los problemas del niño se deben a una inmadurez o disfunción leve de su sistema nervioso, no a que ellos no seamos buenos padres.



CÓMO ACTUAR PARA AYUDARLES A MEJORAR

- Actuar siempre de la misma forma para no confundir al menor, manteniendo ambos padres la misma línea de actuación.
- Conviene establecer rutinas (horarios estables en comida, sueño, juego...).
- Los padres deben acordar unas normas en el hogar, que sean pocas, claras y bien definidas; el menor tiene que saber exactamente lo que se espera de él.
- Debemos hablar al hijo de cerca, sentados, con tranquilidad, captando su atención.
- Las normas deben ser concretas y sencillas. No son eficaces los reproches y discusiones permanentes. No deben dar órdenes o hablar al niño de lejos o con gritos.
- Debemos ser constantes y persistentes e intentar transmitir ánimo, para no decaer ante los pequeños fracasos.
- Los padres necesitan dedicar tiempo para estar con sus hijos y escucharles, así como manifestarles el afecto con elogios verbales y caricias. Y reconocerle los esfuerzos.
- No podemos olvidar que el objetivo principal, al menos al principio, no es que todo sea perfecto, sino hacer las cosas cada vez mejor.



ALGUNAS TÉCNICAS

NO REPETIR MUCHAS VECES EL MISMO MENSAJE U ORDEN:

- **Una técnica.** Aviso una primera vez asegurándonos de que nos ha escuchado. Damos un poco de tiempo. El segundo toque es el definitivo: ya no hay “espera” sino que me quedo a su lado y le pido que lo haga en ese momento. No pierdo la calma.
- **Cuando haya que cambiar de actividad** (ej.: dejar de jugar o ver la tele para asearse o hacer los deberes) Avisarán un rato antes, informando del tiempo que falta para finalizar dicha actividad. El segundo aviso es ya el definitivo y actúo como en el punto anterior.

TÉCNICA DE LOS TRES AVISOS

- **Primer aviso,** decirle lo que queremos que haga (ej.: recoge tu cuarto) y asegurarnos de que nos ha escuchado. Dar un poco de tiempo.
- **Segundo aviso:** Repetir el mensaje y anunciar una consecuencia por no obedecer (ej.: si no recoges tu cuarto, no podrás sacar hoy la bici). Asegurarnos de que ha entendido el mensaje y la consecuencia. Dar un poco de tiempo.
- **Tercer aviso:** Se dice lo que no ha hecho y se aplica la consecuencia (No has recogido tu cuarto, y te has quedado sin bici). Nosotros no recogemos el cuarto. Al día siguiente, si quiere sacar la bici, ya sabe lo que tiene que hacer. Si al día siguiente llueve, cambiamos la bici por otra cosa que le guste. Ej.: media hora jugando a su juego favorito en el ordenador.

Y CLARO...

- ✓ *Si quieren que sus hijos sean ordenados, permitan que les vean a ustedes... ordenando.*
- ✓ *Si quieren que sus hijos digan la verdad, permitan que les oigan asumiendo sus responsabilidades; que no les oigan decir mentiras...*
- ✓ *Si quieren que sus hijos reflexionen antes de actuar, no les den respuestas rápidas, sino que, con frecuencia, les pueden decir: espera un momento que lo piense...*
- ✓ *Si no quieren que sus hijos griten, no griten ustedes.*

LA DISCIPLINA: NORMAS Y LÍMITES

- **“PONER LA LUPA EN LO BUENO”:** Tienen que aprender a fijarse en las cosas buenas que hace su hijo, y a “premiarlas”:

- ✓ **Elogios verbales**, como: ¡“Qué bien lo has hecho!””, “Me gusta cuando haces...”. *Los niños inquietos escuchan demasiadas correcciones y aspectos negativos de sí mismos. Al final se habitúan, no surge efecto y acaban convenciéndose de que son así y no pueden cambiar nada.*

- ✓ **Tiempo con él:** una caricia, hacer algo juntos, pequeños premios.... *Es imprescindible prestar atención y premiar las conductas deseadas.*



- **NO PRESTAR TANTA ATENCIÓN A LO INADECUADO, A LO QUE NO HACE BIEN.** *Al principio puede aparecer un efecto rebote, haciéndose más intensa esa conducta porque está esperando que reaccionemos como siempre. Si los padres se mantienen sin hacer caso, la conducta problemática terminará disminuyendo. Podemos intentar dirigir su atención hacia otro tema o actividad de su interés.*

- **SELECCIONAR LAS CONDUCTAS QUE VERDADERAMENTE MERECE TENER UN CASTIGO.**

Es importante modificar lo antes posible las conductas que resultan intolerables.

- El adulto debe manejar adecuadamente tanto su enfado, como el del niño. Los adultos no podemos olvidar que somos modelos de conducta para el niño. Si corregimos gritando o pegando, los niños aprenden a hacer lo mismo.



- Debemos tener en cuenta que los enfados, suben en intensidad y luego bajan. Para calmarnos, es bueno respirar profundamente y alejarnos uno del otro, hasta estar tranquilos.

- Es mejor castigar quitando algo agradable para el niño, que imponiendo algo negativo. Poner una consecuencia proporcionada, con tiempo limitado, y lo más inmediata posible a la conducta.

- Puede ser útil la sobrecorrección. Ej.: tras un insulto grave, pedir perdón y hacer algo por la persona insultada, o escribir tres motivos por los que no se puede insultar a otras personas. O como castigo por el desorden, recoger y limpiar.

EN RELACIÓN CON LAS TAREAS ESCOLARES

- Hacer los deberes siempre en el mismo sitio, a la misma hora, en un lugar que no esté cerca de ventanas ni de distractores (móvil, tele, otros hermanos jugando, adultos que conversan...).
- Indicarles que deben comenzar con todo preparado y con las necesidades satisfechas antes de empezar (estirar las piernas, recogerse el pelo, beber agua, ir al baño...)
- Establecer tiempos cortos de estudio con frecuentes descansos: partimos del tiempo máximo que suele aguantar concentrado, ej.: 20 minutos; transcurrido ese tiempo le permitimos que se levante un momento a beber, al baño y vuelva a trabajar otros 20 minutos/seguidos de un breve descanso de nuevo...y así sucesivamente. Cuando observemos que es capaz de estar atento durante ese tiempo sin dificultad iremos incrementando la duración en 10 minutos, después 20 minutos,...
- Es muy importante elogiarle y felicitarle cuando consigue realizar lo que nos hemos propuesto.
- Intentaremos organizar la tarde de forma que tenga tiempo de estudiar pero también de descansar o de hacer algo que le guste (bici, paseo, Play, TV, amigos,...) aunque para ello tengamos que eliminar alguna actividad.



Planificación diaria Tardes

- Cuando llegan a casa
 - ¿Saben lo que tienen que hacer?
 - ¿Cumplen sus obligaciones?
 - ¿Qué actividades realizan?
- Establecer/acordar horarios para
 - Estudio
 - Ocio
 - Cena
 - Baño
 - Prepara la ropa y el material del día siguiente

RELACIÓN CON LOS PROFESORES Y EL CENTRO EDUCATIVO

- Solicite en el centro **información sobre las medidas educativas de atención a los alumnos con TDA-H**. Pida asesoramiento y consejos sobre cómo colaborar en el proceso de aprendizaje.
- **Hable con sus profesores y educadores y explíqueles bien las características de su hijo**. Hábleles de su temperamento, sus habilidades, sus buenos y malos hábitos en casa,... Facilite que los educadores conozcan cuanto antes a su hijo.
- Evite en la medida de lo posible la confrontación con los profesores de sus hijos. En la mayoría de los casos ellos hacen lo que pueden y tratan de actuar de la mejor manera posible. **Muéstrese comprensivo y colaborador con ellos**.
- Nunca busquen excusas para justificar comportamientos inadecuados de su hijo con profesores y compañeros. Una cosa es comprender y otra bien diferente excusar. Tenga siempre presente que siempre se realiza un diagnóstico doble sobre estos niños: **hiperactivo y mal educado o hiperactivo y bien educado**.