

www.solohijos.com

El portal para ser mejores padres.



Artículo

Niños hiperactivos

"¡Por favor!, ¿Puedes quedarte quieto 15 segundos para que te ponga el pantalón?" Miguel (3 años) y su madre suelen empezar cada día de la misma forma. Vestirlo parece una especie de batalla campal para que el brazo entre por la manga del jersey o la pierna por la abertura del pantalón. Después viene lo de tomar el vaso de leche, con suerte sólo se mancha un poquito y no hay que volver a empezar. Un día, y otro día y otro día más. La madre de Miguel es compadecida por el resto de las madres que, cuando ella no está presente, comentan que es demasiado blanda y que lo que Miguel necesita son un par de cachetes.

Cuando las relaciones con nuestros hijos se complican y generan mucha ansiedad es conveniente consultarlo con un pediatra y plantearse la posibilidad de que exista alguna causa para estos comportamientos que no tenga que ver con la educación que le hemos dado o con la elección de una guardería poco adecuada. Una de las posibles causas puede ser el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad.

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por el déficit de atención, impulsividad y/o hiperactividad excesiva o inapropiada para la edad del niño, dificultando su desarrollo. Aunque la causa es de carácter neurobiológico, los síntomas pueden agravarse en condiciones ambientales adversas.

¿Cómo se manifiesta un Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad?

Podemos encontrarnos con un niño como Miguel que no para ni un momento o con una niña como Nuria que está en las nubes. En ambos casos el problema es el mismo, pero el trastorno se manifiesta de forma diferente. Los tipos de TDAH son:

- Inatento: predomina la dificultad de atención.
- Impulsivo-hiperactivo: predomina la dificultad en el auto-control.
- Combinado: presenta síntomas de inatención, de impulsividad y de hiperactividad.

Algunas características...

En principio, que nuestro hijo sea despistado o excesivamente movido o impulsivo no es malo (salvo para nuestra paciencia y la de los maestros). Los problemas comienzan cuando, a causa de estas dificultades, nuestro hijo con TDAH ve alterada su vida cotidiana en casa y en la escuela, y aparecen otros problemas como:

- Roces o peleas con los amiguitos que no entienden esa forma tan efusiva de saludar o esos empujones que da porque necesita ser el primero en llegar a donde sea. De aquí pueden salir algunos problemas de adaptación en la guardería o en el parvulario.
- Los padres y maestros agotan su paciencia y optan por los castigos que, encima del desgaste que implican, no solucionan la situación y empeoran las relaciones interpersonales.
- Dificultades para regular el sueño o los hábitos de comer.
- Mayor facilidad para sufrir accidentes. Cuando nuestro hijo se pasa mucho tiempo curioseando encima de una mesa es lógico que aumente la posibilidad de tener más accidentes.
- Más pataletas y rabietas que otros niños porque lo necesita todo "¡ya, ahora mismo!".
- Retrasos en el habla o en el desarrollo motor.

¿Cómo saber si sólo es movido o despistado o si tiene un TDAH?

Durante la edad preescolar es difícil hacer un diagnóstico definitivo de TDAH, ya que muchas de las conductas de nuestros hijos (saltar, correr, gritar...) forman parte del comportamiento normal de la mayoría de los niños pequeños. La clave para el diagnóstico del TDAH es que los síntomas se mantengan de forma crónica e inadecuada para la edad de nuestro hijo y que dichos síntomas no sean consecuencia de otras causas. Se necesita la evaluación de un profesional clínico (psicólogo o psiquiatra infantil) que diagnostique el trastorno y determine las causas de ese comportamiento.

Para establecer el diagnóstico, el especialista necesita tanto la información de los padres, del parvulario y del pediatra como la observación directa del comportamiento del niño. Con estos datos, él puede juzgar la frecuencia y la intensidad de las conductas inadecuadas y establecer así un diagnóstico adecuado diferenciándolo de los comportamientos propios de esta edad. No es lo mismo un niño que a veces corre por el pasillo o que le gusta saltar, que otro que no sabe desplazarse sin correr y que se golpea con frecuencia por ir rápido y sin mirar.

¿Qué podemos hacer?

Actualmente se sabe que entre 1/3 y 2/3 de los niños que son diagnosticados de TDAH seguirán teniendo alguna dificultad cuando lleguen a adultos. Pero también se sabe que, aunque la causa de este trastorno es de carácter neurobiológico, los síntomas se pueden agravar si se vive en unas condiciones ambientales adversas. Por eso es importante cuidar el entorno en el que se mueve nuestro hijo y la forma cómo lo tratamos. Por eso es importante:

Sugerencias para los padres

1. **Saber cuál es el comportamiento normal del niño en edad preescolar.** Pretender que un niño se comporte perfectamente en situaciones creadas para adultos (comer en un restaurante o ir de compras al supermercado) es algo irreal. Los padres han de adaptar las actividades que realizan con sus hijos a las edades de los niños.
2. **Aprender a controlar la conducta del niño.** Lograr que los niños con TDAH hagan aquello que los padres suponen que deben hacer es un reto muy difícil de conseguir. Por ello es conveniente acudir a seminarios o cursos donde se aprenden a utilizar estrategias educativas eficaces, a adecuar las expectativas a las capacidades de los niños y, a la vez, conocer a otras familias que se encuentren en situaciones semejantes y que les comprenden.
3. **Intentar conservar la calma por muy tensa que sea la situación.** Antes de "perder los nervios" es conveniente respirar profundamente, contar hasta 10 y, si es necesario, retirarse un momento y regresar de nuevo para intentar solucionarlo de forma calmada.
4. **Ir paso a paso.** Es mucho más razonable y menos decepcionante proponernos pequeñas metas e, incluso, intentar conseguir (y valorar) pequeños avances dentro de un mismo objetivo. Por ejemplo, si queremos conseguir que Miguel se ponga él solo el pantalón, podemos empezar porque se siente en la silla, después tendrá que meter los pies por su sitio, aprender a subírselo, aprender a abrocharlo y, ¡por fin! ponerse el cinturón.
5. **Buscar las conductas positivas.** La mayoría de los padres tienden a prestar más atención a las conductas negativas de sus hijos, ya que estas son las que molestan y llaman la atención. Es muy importante descubrir a nuestro hijo haciendo algo bueno y felicitarle por ello.
6. **Cuando hay más hermanos.** Cuando tenemos a un hijo que reclama la atención constante de los padres, éstos suelen dedicar menos atención al hermano más tranquilo porque corre menos peligros. Los padres se sienten mal porque no pueden descuidar a uno de los hijos pero también encuentran a faltar la dedicación hacia su otro hijo. Es conveniente buscar un tiempo especial (cuando el niño hace la siesta o está en la guardería) para dedicarse plenamente al otro hermano.

Sugerencias para los maestros

- Procurar un ambiente tranquilo, ordenado y sin demasiados cambios. La estabilidad les ayuda.
- El maestro ha de ser flexible; a un niño muy activo no se le puede pedir que se esté quieto en su mesa mientras se prepara alguna actividad, pero tampoco se le puede dar rienda suelta para que haga lo que quiera ya que también necesita tener límites y saber hasta donde puede llegar. Es conveniente tenerlo cerca y hacerle repetir las instrucciones en voz alta, haciéndole preguntas y felicitándole si acierta la respuesta.
- No es extraño que los niños excesivamente activos tengan algún otro problema en las relaciones con sus compañeros. Ha de ser corregido pero siempre buscando una solución, nunca culpabilizando ni etiquetando al niño. El maestro debe valerse de sus recursos para ayudar al niño en la buena integración en el aula y la escuela.
- El parvulario coincide con una etapa en la que hay que dar más importancia al aprendizaje del control de la conducta y de la relación con los compañeros que a las habilidades meramente académicas.
- Todos los niños pueden destacar en algo. Si tenemos a un niño que tiene dificultades para destacar en el aprendizaje podemos ayudarlo favoreciendo otras actividades que desarrollen la creatividad como las manualidades o las canciones.



Relación padres - escuela

El TDAH no es consecuencia de una educación incorrecta por parte de las familias ni por parte de los maestros. Este hecho es importante que lo asuman tanto los padres como el parvulario y que, a partir de ahí, comiencen a trabajar conjuntamente para mejorar las capacidades de los niños con dificultades, porque una buena relación entre las personas que más tiempo pasan con el niño es un factor muy importante y decisivo para su desarrollo.

Es responsabilidad de los padres facilitar información sobre el TDAH al maestro y por parte del maestro el formarse profesionalmente para dar la respuesta más adecuada a cada uno de sus alumnos.

Fundación ADANA

Ver información complementaria del artículo en www.solohijos.com

Copyright © 2000-2008 Solohijos 1, S.L. Todos los derechos reservados.