

RECOMENDACIONES PRACTICAS para el TDAH

(Tomado del capítulo de Josep Artigas, Trastorno de déficit de atención/hiperactividad del Libro Trastornos del Neurodesarrollo autores Josep Artigas y Juan Narbona).
Poniendo comentarios y recursos seleccionados por mi.

Ninguna intervención terapéutica será eficaz si no se basa en una comprensión profunda e la naturaleza del problema.

Este es un video cómic que lo explica:

<https://www.youtube.com/watch?v=wFv-4Vexvmk>

Hay mucha información en plataformas expertas como este ejemplo: que dan visones de expertos:

<http://tdahytu.es/tdah-por-el-experto/entrevistas/>

No es infrecuente que todavía se acuda a tópicos psicopedagógicos como limitar la ayuda y recurrir a medidas disciplinarias rigurosas ; o lo que es más dramático, atribuir a la familia o al propio niño la responsabilidad de las dificultades inculpadas al TDAH.

<https://www.youtube.com/watch?v=5KwntBMi3I4>

La comprensión del problema debe llevar a una actitud benévola, firme y empática por parte de los profesores implicados en la educación formación del niño con TDAH. Las siguientes recomendaciones, dirigidas padres y a profesores, pueden facilitar tanto la eficiencia como la autoestima del afectado:

1. Aceptar al hijo/alumno tal como es además haciéndoselo notar.

En casa el día a día con un hijo con este perfil, puede ser más exigente con los padres, cansarles más, eso puede traducirlo el niño o niña como cierta culpabilidad o ser un bicho raro o diferente a otros niños, hermanos, amigos, primos. Los padres deben reforzar el vínculo de cariño al niño, exteriorizando su cariño hacia él o ella.

En el colegio, a su vez darle un papel a su perfil en la clase, intentando que se adapte a las normas, reforzando el cariño hacia él o ella separándolo de sus problemas de atención, impulsividad o hiperactividad.

<http://tdahytu.es/2020/05/29/como-puede-un-profesor-reforzar-la-integracion-de-un-alumno-con-tdah-en-la-clase/>

2. Cargarse de paciencia, tolerancia y comprensión.

Los niños con un perfil TDAH o sin ese perfil, tienden en cada etapa a jugar , descubrir. El juego libre , el aire libre, evitar tecnologías en exceso (juegos en la tablet)... Los niños en su desarrollo tienen el juego y el descubrimiento como centro de su actividad.

La lectura compartida, el juego supervisado pero libre,...adaptar la casa a ellos, potenciando los buenos hábitos.

La mejor inversión en los hijos es ofrecerle tiempo de padres, juego libre y lectura dirigida, donde los cuentos y libros sean su mejor amigo. hay que empezar muy pronto con la lectura compartida (antes del año).

La tendencia a abusar de las tablets y juegos informáticos en etapas tempranas genera unas dificultades añadidas en vez de facilitar aprendizaje, son mecanismos muy adictivos sobre todo en etapas tempranas. Si los padres abusan de tablet o móviles, no puedes exigirle que hagan lo contrario de lo que ve en sus padres.

Los hijos necesitan conocer cómo su actividad la ven los padres, bien o mal, evitar el aprendizaje basado en actitudes inhibitorias o negativas, potenciar juegos y creatividad, disfrutando de los estímulos al aire libre: campo, plantas, animales, juegos.

3. Ser indulgentes.

Siempre diferenciar el cariño al hijo o alumno, que nunca se pone en duda (ni de palabra, obra o de omisión), de las cosas mal hechas.

Ante los errores o malas conductas, no tenerlo en cuenta en exceso, muchas veces el niño o niña con TDAH no es que no quiera hacerlo sino que NO PUEDE HACERLO.

Este ejemplo, aunque se trata de un niño con dislexia, puede dar un ejemplo, de que muchas veces el problema no es que no quiere hacerlo, igual no puede de la manera que queremos: https://www.youtube.com/watch?v=ZbG87vX_06Y

4. **Darle muchas oportunidades.**

A la primera no suele conseguirlo un niño aprendiendo: caminar, hablar, ir en bicicleta,..la repetición no debe traducirse en algo frustrante, al revés un reto a conseguir,...aunque se consiga tras días o tiempo.

Que sepan manejar esa primera frustración y la conviertan en un reto o juego.

5. Evitar tareas monótonas repetitivas; en su caso, no tan sólo no facilitan los aprendizajes sino que generan desmotivación. En este sentido evitar poner deberes escolares que no sea creativos o motivadores.

Los deberes o tareas en casa, se basan en que al poco de aprender, si se recuerda es más fácil de registrarlo en la memoria, pero debe ser algo compatible con otras actividades de niño y tener tiempo para juego libre.

<https://www.youtube.com/watch?v=-AERsZaC0oM>

<https://www.youtube.com/watch?v=DYpV7A-87O4>

El aprendizaje es un juego, tanto para el niño incluso para el adulto (que le llamamos reto). Hay niños con más facilidad para acciones monótonas, pero en los niños TDAH , por su dificultad de atención tienden a despistarse, por lo que necesita mantener la atención necesita adaptarse a sus intereses y gustos. Muchas veces los niños copian los intereses o gustos de los adultos, de ahí la importancia de motivarle en juegos o actividades que le van a servir en el aprendizaje: lectura como forma de descubrir cosas nuevas.

A veces puede disfrutar de juegos de atención o habilidad manual:

https://www.youtube.com/watch?v=Tvf7cgn_YfM

6. **Promover su participación en actividades extraescolar en las que pueda ser brillante.**

Todos necesitamos destacar en algo, en el colegio la presión suele ser muy fuerte un modelo rígido, por ello hay que reservar tiempo de actividades extraescolares que seas propio artífice y le genere un refuerzo positivo.

https://www.youtube.com/watch?v=FaW_H6P2cJM

7. **Dedicarle un tiempo especial para hablar, para jugar, sin ofrecer necesariamente “buenos consejos de padres” o “lecciones de disciplina”.**

Los niños necesitan tiempo con los padres de calidad, que esos momentos sean creativos, divertidos, deseados por un juego o actividad creativa, los padres deben preparar dichos momentos.

El juego es un gran aliado:

<https://www.youtube.com/watch?v=mprNbpFSWqg>

8. **Tratarlo siempre con gran respeto.**

El mimo o ir detrás de los gustos del niño, no es el mejor trato. Deben conocer su papel lugar en la familia, no sólo es el el importante, pero esa estructura y organización se debe hacer con respeto y facilitar su colaboración.

9. Permitirle o facilitarle expresar sus sentimientos, miedos e ideas escuchando con interés y sin contradecirle.

El niño o niña debe tener el momento de transmitir a sus padres sus sentimientos, evitar exceso de TV, juegos compartidos un faciliten hablar con los padres.

10. Darle opción a opinar y participar en la toma de decisiones.

La gracia de los padres, sobre todo en los niños escolares y adolescentes es proponer una agenda familiar donde sus gustos se le dirijan a un equilibrio entre lo que necesitan los padres, el hijo y sus expectativas.

11. Ayudarlo a incrementar su autoestima.

El día a día puede ser duro al precisar más tiempo en la consecución de los aprendizajes y normas, por lo que y que animar y dejar claro sus luces frente a sus sombras.

<https://www.youtube.com/watch?v=NQ06yHUWt9Y>

12. No ser críticos con cuestiones triviales (forma de vestir, peinado, modo de hablar)

No se les puede decir NO a todo, darle cierta libertad a cosas periféricas frente al cosas nucleares: el atuendo no debe estar reñido con la limpieza y presentación, el lenguaje con el respeto a los demás.

13. Animarlo, motivarlo ponerse de su parte.

El refuerzo positivo: cuando haga una cosa bien, en dicho momento exteriorizarlo “comérselo a besos y abrazos”.

Huir de regalos como refuerzo. Hay que conocerle y saber que lo que necesita es que sepa que sus padres lo quieren de forma incondicional. Cuando falle, no utilizar castigos,etc. Esperar a cuando lo hace bien para reforzarlo.

14. No utilizar el sarcasmo, la reprimenda continua o la crítica reiterada.

El Niño TDAH es muy duro y se hace más duro, evitar restregarle en sus fallos, muchas veces no puede.

15. Guiarle, ayudarle, darle soporte.

Saber estar a su lado, sin molestarle ni fiscalizar su tiempo. Padres como refuerzo positivo no policía.

16. Ser flexibles, ofrecerle opciones.

Para llegar a un sitio hay varias opciones (todos los caminos llegan a Roma), si elige el niño, está más ilusionado y motivado , hace algo positivo su impulsividad, y poco a poco llevarlo a nuestro terreno.

17. Ser simpáticos y divertidos.

Hay que educar en el asombro, como dice en su libro Catherine L'Ecuyer. Desde niños enseñar en el asombro: <https://catherinelecuyer.com/publicaciones-divulgativas/#jp-carousel-2937> frente a todos los milagros de la vida, en la naturaleza, aprovechar las diferencias con las estaciones del año.

Una película que lo refleja es "La vida es bella" de Roberto Benigni. :
<https://www.youtube.com/watch?v=-JZiZeFP4JU>

Estrellas en a tierra, es una película sobre un niño con dislexia, y como el profesor el anima:
<https://www.youtube.com/watch?v=LxRisrLePoo>

18. Reconocer y premiar las cosas buenas, aunque puedan parecer insignificantes. Prestar mucha mayor atención a las buenas conductas que las malas.

Otra vez el refuerzo positivo. El trato mutuo de los padres es el mejor ejemplo: unos esposos que reconozcan el amor mutuo con señales de cariño externas, con el niño como observador e imitador. Los errores de todos el otro lo debe mitigar o mirar a otro lado.

19. Los premios y castigos sólo tienen sentido si son inmediatos.

Debe ser en el momento, en el día, no sirve al final del curso, con las notas
Potenciar la importancia de lo que se aprende, aunque sea poco, frente a las notas.

20. Un castigo nunca debe ser duro y siempre ha de tener un principio y un final.

El castigo tiene la finalidad de que reconozca su error, pero debe ser algo asumible y breve. Si su afición es el fútbol no puede ser dejarle sin el fútbol.
Muchas veces hay que darle la vuelta al problema y valorar que se gane o sea un regalo lo que quiera.

21. Castigarlo únicamente por una mala conducta, no por su carácter o por su forma de ser.

Nunca debe entender el niño, que es malo , lo que ha hecho es lo malo, él no es malo, puede elegir entre hacer algo malo o bueno.

22. No humillarlo nunca, ni ponerlo en evidencia ante otras personas.

Tanto en casa como en el colegio no humillarle ni comparar...es difícil porque el mundo de los mayores es un mundo lleno de noticias malas, mentiras, violencia.

23. Darle órdenes concretas claras y fáciles de realizar, y observar directamente su respuesta.

Si le mandas algo y no lo hace , no le da importancia, si reaccionas de forma razonable le das la importancia y un feed-back o retroalimentación

24. Hablarle en un tono de voz normal. Sin chillar.

Los niños TDAH están hiperestimulados, no precisan voz en alto, si no lo hace igual es porque no ha podido.

25. No perder el control.

Es difícil pero no es imposible, contar hasta 10, estar entrenado en técnicas de relajación.

26. Hablarle directamente, mirándole a las cara y asegurándose de que recibe claramente el mensaje.

27. Hacerle notar que es normal cometer errores.

En el día a día todos cometemos errores, hacerle ver que lo importante es detectarlos y corregirlos.

28. **Prepararlo con tiempo para los** cambios.

29. **Permitirle tener válvulas de escape.**

30. **Evitar situaciones en las cuales se sabe e entrada que van a ser conflictivas o tienen altas posibilidades de serlo (por ejemplo, obligarlo a acudir a una boda, conciertos,...).**

31. **Establecer pocas normas y que sean importantes. No intentar abordar todos los problemas.**

Poco a poco ir exigiendo normas, dependiendo de como veamos que lo puede asumir, aunque sea con esfuerzo, reforzar cada vez que lo consiga.

32. **Ignorar las “malas conductas” que no tienen una importancia decisiva (por ejemplo, decir palabrotas, no comer lentejas, andar descalzo sentarse al, encantarse durante la comida, etc.).**

Hay familias muy exigentes y otras menos, cuanto más pronto vean un orden, un respeto, será más fácil, tener en cuenta que los niños son más deslumbrados por lo malo que por lo bueno, la sociedad así nos lo hace ver: noticias, siempre resaltamos lo malo.

33. **Proporcionar un entorno simple, con pocos objetos, fácil de ordenar.**

Sobre todo su habitación y zona de juego y estudio que sea simple. Cuanto menos objetos le distraiga al hacer tareas, más fácil.

34. **Repetir, repetir, repetir. No cansarse de repetir, sin enfadarse.**

El éxito del aprendizaje es la repetición por un lado y por otro el asombro y la capacidad de verlo desde un punto de vista diferente.

La constancia, esa gran herramienta:

<https://www.youtube.com/watch?v=CsGbnenVlvA>

No todos los niños, que les ponemos la etiqueta de TDAH, dislexia, etc. van abocados al fracaso...es más difícil ser padres de un niño así, pero también es un reto y una forma de aprender de ellos:

Un ejemplo de superación, de los muchos que hay es esta persona:

<https://www.youtube.com/watch?v=7cUmBZ8wK7Q>

Grandes personas y profesionales, han tenido este perfil TDAH y han triunfado.

El perfil TDAH es como por ejemplo la fuerza muscular en el varón: bien utilizada es un apoyo para la sociedad y familia, mal usada es una arma letal.

Ejemplos de personas que han triunfado con este perfil, siempre han sido comprendidos por su familia y maestros:

Luis Rojas Marcos. Psiquiatra:

https://www.youtube.com/watch?v=d_1JduRnX4w

Ben Carson. Neurocirujano:

<https://lbry.tv/@JACMUNDIAL:8/Manos-Milagrosas---La-Historia-De-Ben-Carson:e>