

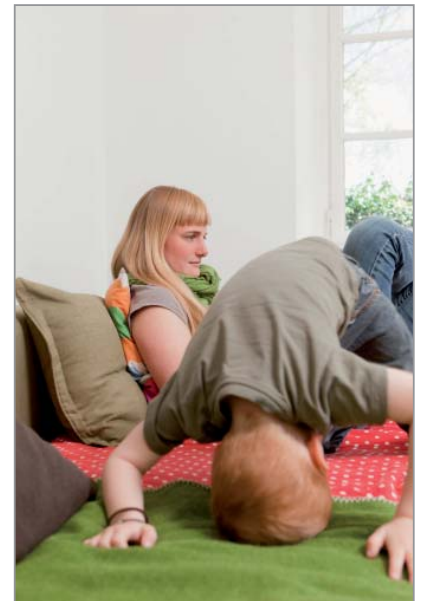
El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: orientaciones para padres y madres

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una enfermedad neuroconductual que se caracteriza por una **inquietud excesiva, falta de atención, distracción e impulsividad**.

Algunos niñ@s que sufren TDAH sólo tienen problemas de atención, otros sólo tienen problemas de hiperactividad e impulsividad y otros niños tienen ambos problemas.

Con el tiempo, los niñ@s que padecen TDAH tienden a ser menos hiperactivos e impulsivos, pero, con frecuencia, siguen teniendo problemas de falta de atención, distracción y organización.

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) consiste en que algunas zonas del cerebro funcionan de manera inadecuada, concretamente aquellas que se encargan del sistema ejecutivo, que es el responsable de atender un estímulo, planificar y organizar una acción, también es el encargo de reflexionar sobre las posibles consecuencias de las acciones e inhibir la primera respuesta automática cambiándola por otra más apropiada.



Los niños y niñas que sufren este trastorno presentan las siguientes alteraciones:

- Alteración en la autorregulación de las emociones.
- Disminución de la motivación.
 - Dificultades en el inicio y continuación del trabajo.
 - Bajo rendimiento escolar.
- Dificultades en la memoria de trabajo.
- Problemas en la internalización del lenguaje.
- Disminución de la velocidad de procesamiento en las tareas cognitivas.

La incidencia del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad es mayor entre los niños que entre las niñas. Los niños presentan problemas de comportamiento y rendimiento y escolar y las niñas muestran problemas de rendimiento académico, sintomatología ansiosa y ansiosa y en el aula en ocasiones pasan más desapercibido el trastorno ya que predomina el déficit de atención y no suelen molestar.

Desde la familia se puede detectar el TDAH si presenta el niño o la niña las siguientes características:

EDUCACIÓN INFANTIL

- Es muy movido/a y sin un sentido claro.
- Tiene rabietas incontrolables.
- No sigue un orden en las actividades, ni se entretiene con ninguna.
- Necesita mucha supervisión.

EDUCACIÓN PRIMARIA

- No obedece, se distrae continuamente.
- Tiene dificultades para adquirir hábitos académicos y de higiene.
- Los deberes tarda en hacerlos, los presenta descuidados y sucios.
- Se mueve en exceso, piernas, brazos y acostumbra a balancearse.
- Realiza sonidos o ruidos.
- Presenta dificultades para mantener la atención.
- Es distraído/a, no apunta los deberes, la fecha de los exámenes o se deja la mochila, la chaqueta o la agenda en el colegio.
- Pierde objetos necesarios.
- Insulta o pega fácilmente.
- Parece que lo hace todo sin malicia.

ORIENTACIONES PARA LOS PADRES Y MADRES

- Los profesores/as suelen en general ser los primeros en observar comportamientos relacionados con el TDAH y pueden ofrecerles información que pueda ser útil para el diagnóstico y tratamiento.
- Una vez observada la conducta del niñ@, a través del profesor/a se podrán en contacto con el Equipo de Orientación y Apoyo para que se les ofrezca orientación y asesoramiento académico, en muchos casos es conveniente una visita a la Unidad de Salud Mental Infante-Juvenil para que confirmen el diagnóstico y tratamiento en caso de que sea necesario.
- Es aconsejable que los padres y madres comprendan en qué consiste el trastorno, así como la naturaliza involuntaria de la gran mayoría de los síntomas.
- Es tranquilizador conocer como su conducta de los padres y madres puede influir positiva o negativamente en el comportamiento de sus hijos e hijas y que la psicología del aprendizaje explica como minimizarlas o disminuirlas.
- Es aconsejable hacer que su mundo sea previsible contándole las actividades y rutinas diarias por anticipado, cooperando y participando en la elección de tareas, mantenimiento de unas normas mínimas consensuadas en horarios de sueño, comida, estudio y esparcimiento que deben estar razonablemente ordenados.
- Es favorecedor para el niñ@ organizar actividades familiares en las que se involucren todos los miembros, actividades deportivas, artísticas, lúdicas que favorezcan un clima afectivo y positivo.
- Es necesario colaborar intensamente con la escuela y desarrollar programas de intervención conjunta.
- No es bueno aislarse familiar ni socialmente como consecuencia de las conductas disruptivas del niñ@ sino dotar al mismo de habilidades sociales que le permitan una feliz convivencia en sociedad.
- Es aconsejable anticipar las conductas del niñ@, se puede manejar la tendencia que tiene a querer tocarlo todo, proporcionándole un juguete para manipular en situaciones que le obliguen a permanecer mucho tiempo sentado.

- Los límites y normas deben estar claramente delimitados a través de carteles recordatorios, haciendo los padres y madres de modelos correctos de conducta y explicitando que comportamientos consideran aceptables y cuáles no.
- Es necesario establecer las consecuencias positivas y negativas que llevará aparejada una determinada conducta y ser consecuentes con ella.
- Es más efectivo reforzar las conductas cuando el niño las está llevando a cabo que reprenderle cuando ha hecho algo inadecuado, por ejemplo: me gusta cuando hablas en este tono, estoy muy contento cuando te esfuerzas al realizar las tareas.
- Antes de comenzar las tareas escolares es necesario retirar del lugar de estudio los elementos distractores como: televisión, música, el escritorio solo con lo necesario para la tarea junto con la agenda escolar. Cada vez que termine una tarea es necesario recompensarle en forma de felicitación.
- En las tareas escolares ayuden al niño/a a organizar su trabajo en partes que sean manejables para él/ella, si la tarea es tediosa o larga se puede dividir en varias partes dejando breves descansos en su ejecución.
- El plan de intervención en el ámbito familiar debe estar íntimamente conectado con el establecido en la escuela.

ASOCIACIONES CENTRADAS EN EL TDAH

Federación Española de asociaciones de ayuda al déficit de atención e hiperactividad.
www.feaadah.org

Federación Castellano-Manchega de asociaciones de familias y afectados de trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad. FACAM TDAH.

E-mail de contacto: presidenta.facam.tdah@gmail.com

Tlf: 949 33 97 85 - 619 06 09 90

Esta Federación es regional y está integrada por las siguientes Asociaciones:

AMHIDA (Asociación Manchega de Hiperactividad y Déficit de Atención. Ciudad Real).
 E-mail: amhida@castillalamancha.es

APANDAH (Asociación de Padres y Niños con Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. Albacete)
 E-mail: apandah@gmail.com

AVANZA TDAH (Almansa. Albacete). E-mail: almansa@avanzatdah.com

Asociación HADA (Asociación de Padres y Familiares de Niños con Hiperactividad y Déficit de Atención. Alcázar de San Juan. Ciudad Real). E-mail: hadaalcazar@yahoo.es

Asociación TDAH GUADALAJARA. E-mail: tdahguadalajara@gmail.com

Asociación TDAH TOLEDO. E-mail: tdahtoledo@gmail.com

ATDAHTA (Asociación Talaverana por el Déficit de Atención e Hiperactividad y Trastornos Asociados. Talavera de la Reina. Toledo). E-mail: atdahta@gmail.com

Para saber más

Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha: ***Ideas clave en la respuesta educativa para el alumnado con TDA-H.***

GARCÍA SOTO, X. R. y POZO DE CASTRO, J. (2006): ***Despistado, acelerado e inquieto: ¿Es hiperactivo?*** Barcelona. Ed. Planeta.

DR. CARLOS LOZANO (2005): ***Vivir con un niño hiperactivo: Manual de ayuda.*** Madrid. Ed. La Esfera de los Libros.

ORJALES VILLAR, I. (1999): ***Déficit de atención con hiperactividad. Manual para padres y educadores.*** Madrid. Ed. CEPE.

TDAH un trastorno que afecta al niño y a su entorno todo el día. www.trastornohiperactividad.com

Este documento ha sido elaborado por M^a Jesús Rubio Martín, Licenciada en Psicología y es Orientadora en el CEIP Escultor Alberto Sánchez de Toledo.