

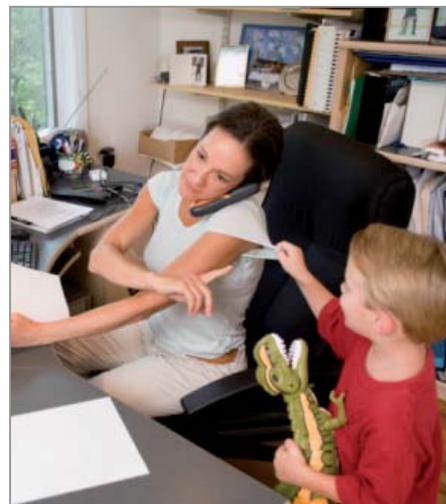
## *Pautas educativas para niñ@s inquiet@s*

Cuando el niñ@ cuenta con dos o tres años, y hasta aproximadamente los cinco, es normal que aparezca una vitalidad inagotable.

Lo habitual a esta edad es que exploren, jueguen, empujen, abran y cierren, desarmen, tiren objetos, etc... pues han adquirido destreza y seguridad en sus habilidades motoras (correr, saltar, trepar...) pero no son conscientes del peligro que muchas actividades generan.

No obstante, hay factores que aumentan la inquietud, como por ejemplo:

- Cambios en la situación familiar: discusiones o separación de los padres, nacimiento de un herman@, mudanzas, hospitalización de una de las figuras paternas, etc.
- Primera escolarización.
- Problemas de relación.
- Temperamento heredado: el temperamento inquieto de alguno de los progenitores puede influir en que el niñ@ también lo presente.



Para controlar su comportamiento y ayudarles a que vayan adquiriendo su propio autocontrol, se presentan una serie de pautas:

- **Establecer normas** con un lenguaje sencillo y directo, a través de frases cortas y adaptadas a su nivel de comprensión. Para asegurarnos de que nos han entendido y atendido, se le puede pedir al niño/a que repita lo que se le ha dicho.
- **Establecer un horario y rutinas que den lugar a hábitos**, que les ofrecerán seguridad y control de su entorno, por lo que la inquietud ante lo impredecible disminuirá.
- **Contarles por adelantado lo que vamos a hacer cada día y cada rato**, incluso si es muy parecido a lo que hicimos el día anterior. Y podemos explicarles lo que esperamos en algunos momentos: “Cuando vayamos por la calle, iremos de la mano”, “en la plaza, jugaremos una carrera”, “vamos a tomar la merienda a casa de la abuela”, etc. Así les vamos enseñando a comportarse de una forma u otra.
- **Enseñarles a expresar sus emociones de manera adecuada**, sirviendo de modelos: utilizando un tono de voz adecuado, mirando directamente a los ojos cuando hablamos, buscando un momento y lugar tranquilos para dialogar con ellos, etc.
- **Ofrecerles la oportunidad de realizar actividad física** para canalizar su inquietud y dinamismo: salidas al parque, juegos de movimiento, etc.
- **Realizar ejercicios de relajación**. Un buen momento es antes de la siesta, antes de irse a la cama por la noche... También se les puede dar masajes. La lectura de cuentos, recitar poemas, etc. también ayuda en estos momentos previos al sueño para relajar al niño/a.

- **Felicitar y premiar cuando esté atento, tranquilo y jugando reposadamente.** Si sólo se le toma en cuenta cuando está alterado o se está portando mal (aunque sea para regañarle), aumentará esta conducta y repetirá el patrón de conducta inquieta y nerviosa.
- En lugar de recordarle todo el día lo que no debe hacer, **ofrecer alternativas de conducta a través de actividades que pueda realizar.**
- **Ofrecer pocos estímulos al mismo tiempo.** Por ejemplo, si va a comer, colocarle en la mesa sólo el plato y la cuchara (justo lo que va a necesitar).
- En casa, **mantenerlo ocupado en actividades de su agrado pero en las que pueda colaborar y asumir algún tipo de responsabilidad**, como regar, recoger las hojas del jardín, ayudar a guardar la compra, poner la mesa, etc. Siempre adaptando estas actividades a la edad del niño/a.
- **Enseñarle a postergar sus necesidades, a controlarse y a esperar** un rato antes de ser atendido.
- **Realizar juegos que desarrollen la capacidad de observación y de concentración:** puzzles, buscar diferencias, hablar sobre fotografías, recortes o láminas, colorear, recortar, plastilina, etc...

Si estamos ante un niño/a muy inquieto, hay que tener en cuenta el poder diferenciarlo de un Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH):

- Existen niños más inquietos debido a un temperamento heredado de alguno de sus progenitores y que por tanto no tienen por qué ser TDAH (aunque también pueden serlo).
- Se dan periodos de adaptación en los que los niños, de repente, ante un cambio o situación estresante, se comportan de forma impulsiva e inadaptada. Una vez que se adaptan al cambio, disminuye este comportamiento y por tanto la inquietud e hiperactividad es algo pasajero.
- La edad comprendida entre los dos años y aproximadamente los cinco, es un momento en el que es normal que los niños desarrollen mucha actividad. Por tanto siempre y cuando los síntomas no sean muy acusados, se trata de un comportamiento habitual en estas edades.

Aunque no son determinantes, **algunos apuntes para diferenciar a un niñ@ inquieto de uno con TDAH** son los siguientes:

- Si pregunta sobre las cosas, si éstas le atraen, se interesa por ellas o dice, por ejemplo, “¡mira, mamá lo que estoy haciendo!” y pone atención a la respuesta de su madre, se suele estar frente a un niño simplemente inquieto.
- Si se sube a la mesa, no se detiene un instante a atender la respuesta del adulto, si las tareas van quedando inconclusas y el niño no se interesa por cumplir aunque sea una pequeña meta, el panorama es distinto. A los niños con TDAH todo les llama la atención, pero nada se mantiene en su campo de concentración; pocas veces hacen caso, porque no conservan en su memoria las órdenes e instrucciones que le dan. Su sistema motriz también se ve alterado y por eso con frecuencia se muestran bruscos y se mueven con torpeza (se le caen las cosas, pierden constantemente los objetos, etc.).

- En resumen, un niño con TDAH suele ser más impulsivo, obstinado y le cuesta obedecer. Se mueve excesivamente y sin motivo (es frecuente verlos correr sin parar, sin dirección determinada), deja las cosas a medio hacer, sufre fuertes cambios de estado de ánimo y carece de autocontrol. No logra controlar la mayoría de sus movimientos y suele romper cosas. En vez de inhibirse frente a un extraño, puede agitarse más.

En algunos casos les cuesta quedarse dormidos o no controlan la emisión de orina, aunque no siempre aparecen todos estos síntomas. Aun así, para hablar de TDAH, aunque aparezcan estos rasgos, deben darse por un período de tiempo considerable.

A pesar de estos apuntes, los límites para distinguir entre los dos casos (inquietud/TDAH) son difíciles de precisar. Si los padres tienen la mínima sospecha o duda sobre la existencia de un Trastorno, es imprescindible acudir a un especialista.

### ***Para saber más***

ORJALES, I. (2000): ***Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores.*** Madrid. Ed. CEPE.

RIPOLL SALCEDA, J.C. y YOLDI HUALDE, M. (2004): ***Alumnos distraídos, inquietos e impulsivos (TDA-H). Estrategias para atender su tratamiento educativo en Educación Primaria.*** Madrid. Ed. CEPE.

***Ayuda al déficit de atención en niños, adolescentes y adultos.*** [www.f-adana.org](http://www.f-adana.org)

***Asociaciones de TDAH.*** [www.aprendiendocon-tdah.com](http://www.aprendiendocon-tdah.com)