



## ORIENTACIONES PARA PADRES DE NIÑOS CON TDAH

FUENTE: Trastorno por déficit de atención con hiperactividad:  
orientaciones psicoeducativas para los padres  
JA. López Villalobosa, JM. Andrés de Llanob, S. Alberola López

Con niños inquietos es recomendable un ambiente **ordenado y organizado** con **horarios o rutinas** para comer, dormir, hacer los deberes, implicarse en la asignación de determinadas tareas domésticas, etc. Todo ello les da seguridad y estructura.

Es útil hacer que las cosas sean **predecibles**, que el niño sepa lo que va a ocurrir.

Es necesario establecer **momentos y lugares**, con horarios determinados donde el niño pueda **moverse más libremente**, e incluso ruidosamente. Debemos enseñar al niño para que discrimine en qué lugares y momentos está permitido moverse o jugar con más libertad y en qué sitios es menos adecuado.

En este apartado resulta un elemento básico la planificación ambiental, **anticipándonos** a situaciones de riesgo para el mal comportamiento. Ejemplo de ello sería el avisarle amistosamente de las normas y las consecuencias de su conducta cuando lleguemos a lugares donde anticipamos problemas, llevar unos lápices para dibujar si hacemos un viaje muy largo, despertarlo más temprano para lavarse y vestirse si es un poco lento, preparar la mochila del colegio la noche anterior en vez de hacerlo con prisas por la mañana, realizar los deberes antes de ver los dibujos animados en vez de a la inversa, etc.

### **Modelado**

Los **padres suelen ser modelos a los que el niño imita** y admira, por lo que es recomendable dar una imagen adecuada. Los niños aprenden más sobre lo que observan en nuestros propios actos que sobre aquellas cosas que les decimos que debe hacer. Es deseable realizar con corrección lo que solicitamos a nuestro hijo, pues de lo contrario no lo entenderá y es posible que copie nuestra mala conducta. Así pues, si le solicitamos que baje la voz, no debemos gritar; si le pedimos un pensamiento reflexivo sería deseable que lo observara en nosotros o si le solicitamos que no pegue a otros niños, no debemos pegarle.

**Cuando nuestro hijo está especialmente activo** es conveniente intentar mantener un aire calmado ante sus ojos y utilizar un tono de voz adecuado (pausado, sereno y sin crispación cuando le pedimos que cumpla alguna norma).

Esta actitud favorece la imitación y no excluye el ser firme ante la petición de una conducta adecuada.

### **Estímulo-conducta**

En todo niño existe un conjunto de **conductas positivas**, en mayor o menor grado, que **deben ser estimuladas**. La recompensa o el refuerzo deberá ser variada para que no pierda su fuerza, siendo aquella de carácter social la más fácil de administrar y la que siempre debe acompañar a un programa de refuerzos para fortalecer una conducta. Ejemplos de **refuerzo social** son frases como: "¡qué bien lo haces tu solo!", "cómo se nota que estás creciendo", "da gusto estar contigo". Otras veces puede ser suficiente una sonrisa de aprobación, un beso, atención o una palmada en la espalda.



También debemos considerar una realidad: ¿no es cierto que con frecuencia prestamos atención a conductas negativas y no lo hacemos con las positivas?, ¿no es verdad que prestamos atención cuando interrumpe o molesta y no cuando juega tranquilamente?

Con ello conseguimos que el niño sepa que es objeto de atención solo cuando realiza las conductas inadecuadas y por ello las repite siempre que puede.

Suele tener utilidad **el ignorar la conducta negativa encaminada a llamar la atención y estimular conductas incompatibles con la misma.**

Alabemos los progresos y su esfuerzo por mejorar en la conducta y en otras áreas de su vida. Fijémonos en los pequeños avances para estimularlos. Su autoestima mejorará. Cuando un niño tiene una conducta problemática el castigo en sí mismo no suele ser la mejor alternativa, siendo necesario el estímulo de conductas incompatibles con la alterada. **Es más eficaz felicitar** a un niño por tener su cuarto organizado o tratar bien a su hermano, **que castigarlo** por tenerlo desorganizado o pegar a su hermano.

Como no suele resultar sencillo premiar de forma inmediata la buena conducta, podemos utilizar un registro de la misma en el que cada comportamiento adecuado tiene un valor en forma de **puntos** (los puntos son como el dinero, canjeables por determinados premios). Cuando se obtengan suficientes puntos se entrega la recompensa con inmediatez (ejemplo: si tenemos como objetivo el hecho de que los hermanos jueguen sin pelearse, podemos registrar en un horario determinado si manifiestan o no un juego cooperativo y puntuarlo con dos puntos si el resultado es bueno, con uno si es regular y con cero puntos si es malo. A continuación cuando consigan un número determinado de puntos, pactado previamente, pueden obtener un premio deseado por los dos, como pudiera ser ir al parque zoológico, a un lugar de recreo, etc.). Se establece un listado de recompensas con los puntos necesarios para conseguirlas. Es importante que los **premios** se entreguen cuando se consigan los puntos, que no se puedan obtener de ninguna otra manera y que sean deseados por el niño (ver una película, merendar con un amigo, cromos...). En algunas ocasiones también podemos utilizar como recompensas actividades que se conseguían a cambio de nada, como ver determinados programas de televisión.

Resulta importante graduar el esfuerzo por conseguir el premio: en un principio se debe poder obtener con facilidad, posteriormente con más esfuerzo y finalmente, cuando se consigue casi siempre, cambiando la conducta objetivo para conseguir los puntos o recompensas.

En ocasiones la conducta final resulta mediada por diversos procesos y por ello es útil reforzar esos pasos intermedios (ejemplo: si el objetivo son resultados académicos adecuados, podemos premiar procesos intermedios como hacer las tareas, tener las cosas preparadas en la mesa antes de empezar la tarea, etc.).

Los registros de conducta, referenciados a sistemas de puntos, son una forma efectiva de prestar atención a conductas deseables y/o incompatibles con la conducta problema, siendo altamente motivador para el niño que se siente observado por la conducta adecuada y no por la negativa, como solía ser habitual.

Estos registros no deben utilizarse como un instrumento disciplinario, sino como un instrumento que genera información y ánimo.

El premio o refuerzo material, deberá acompañarse de refuerzo social, que se mantendrá en el tiempo cuando se elimine el primero.



**Otra forma de que nuestro hijo aprenda conductas adecuadas es premiar y estimular dicha conducta en un hermano** más colaborador, pero sin recordar al primero su mala conducta. Debemos tener cuidado en evitar las comparaciones de forma explícita ("tu hermano lo hace mejor que tú"), pues puede favorecer la rivalidad, el resentimiento y la baja autoestima. Existen algunos niños que por diversos motivos, como pudiera ser la dificultad de atención, no tienen claro lo que es una conducta correcta. Son niños a los que hemos corregido muchas veces en aquello que hacen mal, pero no les hemos dicho cómo hacerlo adecuadamente.

Es recomendable **alleccionarlos sobre lo que es una conducta adecuada** en diversas situaciones (enseñarles a comunicarse, a esperar, a reflexionar sobre las consecuencias de las acciones...). La instrucción sobre el modo de comportarse es necesaria y puede ser ejercitada mediante el ensayo de roles o representación del comportamiento. Ensayar, a modo de pequeño teatro, el propio papel o el de los demás, suele ser muy instructivo, potencia las habilidades sociales si se hace correctamente y desarrolla la capacidad para ir apreciando otras perspectivas.

### Normas

Es recomendable que las normas sean **pocas, claras, bien definidas y repetidas**. Las normas deben aplicarse sistemáticamente, con tranquilidad, asegurándose de que el niño está atendiendo, evitando dar varias órdenes simultáneamente y adaptándose a las posibilidades del niño.

Las instrucciones deben ser **concretas y expresadas como afirmación** ("recoge el libro de tu cuarto") más que como petición o favor ("¿quieres recoger el libro de tu cuarto?").

El niño muy inquieto es difícil de llevar si no se tienen unos límites educativos claros y consistentes, que deben ser aplicados en el momento adecuado, sin descontrol emocional (ejemplo: si está viendo la televisión y deseamos que venga a cenar, no debemos esperar hasta llamarle diez veces crispadamente para hacer cumplir lo solicitado, sino acercarnos tras la primera llamada, comunicárselo y apagar la televisión...).

**Si usted se encuentra muy alterado** puede ser mejor no actuar y posponer lo que pensamos decirle hasta un momento más adecuado ("hablaremos de ello más tarde") o sencillamente ignorarlo en esta ocasión.

Según nuestro criterio las normas o límites pueden incluir las siguientes **características**:

1. Ser **avisadas de antemano**. El niño debe conocer las reglas de la convivencia. Hasta dónde puede y no puede llegar.
2. Deberá ser consciente de las **consecuencias** que puede traerle su conducta desviada. Las consecuencias no serán castigos físicos, sino privación de elementos agradables para él (ejemplo: privación de un programa de televisión o la propina, aislamiento durante un periodo breve de tiempo en un lugar tranquilo destinado a reflexionar sobre su conducta, dejar de salir a la calle, pérdida de privilegios, etc.). El castigo deberá ser limitado en el tiempo, que se pueda cumplir y proporcional a la conducta desviada (ejemplo: no sería proporcional, ni limitado en el tiempo el castigarlo sin salir durante un mes y además resultaría una imposición difícil de cumplir).
3. La aplicación de la norma, una vez que estemos seguros de que atiende y la entiende, deberá establecerse tras un **breve período, en el que el niño tenga opción de corregirse**, antes de recibir el castigo (ejemplo: "te dije que



deberías tener recogida tu habitación a las diez y ya ha pasado la hora; dentro de quince minutos volveré para observar como está y si no está ordenada dejarás de ver tu programa favorito”).

4. El **castigo** deberá ser aplicado, si es posible, en un breve espacio de tiempo tras la mala conducta. Lo anunciaremos de forma breve (no entrar en discusiones sobre las normas), clara y firme. Sin sermones, ni voces.

5. Deberá explicársele “breve y calmadamente” al niño el por qué de ese castigo (una sola vez por aplicación del castigo) y aplicarlo sistemáticamente (no incumplir lo prometido) cuando ocurre la conducta desviada. No resulta de utilidad el aplicarlo dependiendo del humor en el que nos encontremos, ni de forma inconsistente.

Finalmente es deseable ser conscientes de que **no podemos tener a nuestro hijo eternamente castigado** y que suele ser de mayor utilidad el fomentar la conducta positiva mediante el modelado y los sistemas de refuerzo anteriormente expuestos.

Recomendamos seguir la regla, de **tres felicitaciones por una recriminación**.

Cuando reforzamos la conducta deseable existe más probabilidad de que se mantenga o incremente, que cuando castigamos la conducta contraria indeseable.

### **Autonomía y autoestima**

Es importante **estimular la autonomía del niño mediante el desempeño de actividades apropiadas a su edad** (recoger su cuarto, vestirse...) y adjudicarle responsabilidades domésticas aludiendo a la confianza que tenemos en él (ejemplo: “te pido que vayas al comercio para hacer esta compra por que confío en ti...”, “eres un mozo y cada vez confío más en ti para hacer...”).

También resulta necesario **reforzar su autoestima** mediante la valoración de sus logros (“esta idea es muy buena”, “cada vez escribes mejor”, “eres un genio”, “sigue contándome esa idea”...) y proporcionarle metas que pueda alcanzar, para tener ocasión de felicitarle por ello. Este aspecto es crucial, pues estos niños suelen tener un amplio historial de recriminaciones que suelen minar la valoración que tienen de sí mismos.

Sería deseable **eliminar las etiquetas negativas** del tipo “hijo mío eres tonto”, “eres un vago”, “eres insoportable”, “todo lo rompes”, “no hay quien te aguante”; que deben ser sustituidas por comentarios centrados en la conducta, separando la persona del acto (ejemplo: si el niño ha tirado objetos de la mesa, un comentario centrado en la conducta sería “recoge los objetos del suelo”; mientras que la frase “eres un desastre”, es un comentario global que califica a la persona, devalúa, no separa a la persona del acto y además es falso [tirar objetos no significa ser un desastre, al igual que hacer una tontería no significa ser tonto]).

Debemos **resaltar los aspectos positivos** de su conducta sin sobreprotegerle, ni disculparle por lo que hizo mal (ejemplo: “no terminaste tus tareas a tiempo, pero tú eres fuerte y podrás levantarte un poco antes para hacerlas...”, “has cometido un error, no pasa nada, puedes aprender de él y corregirlo...”), ayudarle a evaluar su conducta, interpretar adecuadamente lo que sucede y a aceptar sus limitaciones.

Algunos niños con este problema tienen dificultades para evaluar su conducta e interpretar adecuadamente lo que sucede, siendo frecuente que atribuyan sus fracasos o mal comportamiento a factores externos (“saco malas notas porque el profesor me tiene manía”), sin asumir su parte de responsabilidad (“dediqué poco tiempo al estudio”, “no me centré bien”, “tengo poca base”, “el modo de estudio no fue el adecuado”). **El reconocimiento de cierta parte de responsabilidad en la conducta es un requisito previo para su modificación**, pero debemos tener



cuidado en la manera de manejar esta situación que frecuentemente es utilizada por el niño para mantener la autoestima. Podemos ayudar al niño a hacer una valoración más objetiva de sus errores, sin hacerle sentirse infravalorado o culpable ("tienes mucha calidad y eres listo, pero este resultado también está relacionado con que necesitas más tiempo de trabajo. Vamos a hacerlo de esta manera y verás...").

Es deseable **fomentar expectativas positivas** y ajustadas a la singularidad del niño (Ej. correcto: cuando se aprecie un cambio positivo de conducta o aprendizaje elogiarlo personal y públicamente "te has fijado cómo ha cambiado". Ej. inadecuado: cuando mantenemos la expectativa de que el cambio es temporal: "vamos a ver cuánto le dura"), así como estimular una buena imagen de sí mismo.

Ayudar a generar una buena autoestima ajustada a su realidad particular es muy importante para su estabilidad emocional y puede incidir en el desarrollo de una conducta adecuada.

### **Saber esperar**

Resulta de utilidad **enseñar a esperar** a los niños . Mediante las instrucciones adecuadas, explicaremos que cuando desee algo y estemos ocupados debe decir las palabras mágicas: "¿puedes atenderme?".

En un principio lo atenderemos lo antes posible reforzando que nos diga esas palabras. Luego le haremos esperar progresivamente un poco más ("un momento, enseguida estoy contigo") y le alabaremos por saber esperar ("da gusto observar cómo estás creciendo y sabes esperar...").

Cuando no sepa esperar no le prestaremos atención y/o le llevaremos a un cuarto aburrido para entrenarse durante cinco minutos a saber esperar.

También le ayudamos a saber esperar cuando le enseñamos a aplazar la gratificación: "antes de salir a la calle ordenamos en cinco minutos la habitación", "primero haces los deberes y luego ves la televisión". Cuando lo consigue le felicitamos por ello y en caso contrario no obtiene la recompensa anunciada.

### **Atención**

En niños con dificultades de atención, resulta necesario incrementar conductas que la fomenten, como pudieran ser las siguientes:

1. Tener preparado el material antes de comenzar la tarea. Ayudar al niño a describir todo aquello que será necesario antes de iniciar la actividad.
2. Realizar tareas cortas (segmentadas si es necesario), estructuradas, motivadoras y reforzadas en su finalización. En un principio tareas supervisadas, variadas y con estímulo por el esfuerzo en su realización, con independencia del éxito en el resultado final.
3. La orientación que le aportaremos será breve, asegurando su atención (manteniendo contacto visual) y ocasionalmente solicitando repetición.
4. Estudiar en un lugar tranquilo, sin elementos que favorezcan la distracción como ruidos, televisión, radio...
5. Utilizar periodos de descanso suficientes, para fortalecer una atención más concentrada.
6. Cambiar de actividad cuando el cansancio y disminución de la atención es evidente.
7. Comenzar por periodos cortos y supervisados de actividad académica, incrementando lenta y progresivamente el tiempo de actividad personalizada.
8. Utilizar adecuadas técnicas de estudio.



### **Enseñar a pensar**

Las personas tenemos un **lenguaje interno** ("lo estoy haciendo bien", "tengo que hacerlo de esta manera...", "pensaré despacio antes de responder...") que regula nuestra conducta y organiza nuestro pensamiento. Los niños muy inquietos también tienen este lenguaje interno, pero no son tan hábiles en su utilización como para que pueda servirles de guía para actuar de forma reflexiva.

#### **Las autoinstrucciones y resolución de problemas ayudan en este proceso.**

El entrenamiento en resolución de problemas estaría destinado a enseñar habilidades para identificar y definir los componentes de un problema, seleccionar estrategias/alternativas de actuación ante el mismo, prever las consecuencias de las mismas, tomar una decisión y valorar si resultó ser la más adecuada.

Resulta útil enseñar a los niños a reflexionar sobre su conducta social o académica, así como sobre la de los demás (ejemplo: "Cómo podemos resolver...", "qué podemos hacer para...", "sabes por qué se enfadó ese niño...", "te has dado cuenta de lo que hiciste...", "qué pensabas cuando...". Son preguntas que pueden ayudar a esta reflexión).

### **Relación con los compañeros**

En algunos niños su comportamiento inmaduro, impulsividad y dificultad para ponerse en el punto de vista de los demás, dificulta en gran medida su interacción social. Sea cual fuere el origen, el rechazo que perciben puede hacerles sufrir muchísimo.

Existen algunas **medidas que pueden colaborar en mejorar la relación social:**

- Favorecer el contacto controlado con otros niños, invitando a algún compañero a casa y estructurando/ supervisando el juego.
- Integrarlo en actividades grupales organizadas y estructuradas de la comunidad, con la supervisión de un adulto.
- Implicar en responsabilidades controladas en el ambiente de clase, puede contribuir a que los demás niños tengan una visión más positiva sobre él y mayor aceptación.
- Educarlo con límites educativos claros puede contribuir a incrementar la resistencia a la frustración y favorecer una mejor comprensión de las reglas del juego y la interacción social.
- Fomentar el análisis reflexivo de las situaciones conflictivas y favorecer la empatía (capacidad de ponerse en la piel del otro). Ej.: "¿cómo piensas que se ha sentido?", "¿cómo te has sentido?", "¿cómo sucedió?" (sin entrar directamente en el "¡qué hiciste!").

Suele ser necesario ensayar habilidades como comenzar una relación, mantener una conversación, compartir con los demás, hacer y captar cumplidos, ofrecer colaboración, saber pedir favores o manejar una discusión. Muchas veces deberemos considerar que el problema puede que no sea el conocimiento de la habilidad, sino que fracase en inhibir impulsos, decir algo inoportuno o en ponerse en el lugar del otro.