

TÍTULO: El manejo del TDAH es un trabajo en equipo: Apoyo en casa #0144

AUTOR: María Fernanda Calderón Márquez

DESCRIPCIÓN:

En el presente documento, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a manejar a tu hijo con TDAH en casa. Se incluyen estrategias generales y específicas para situaciones cotidianas con el fin de favorecer el apoyo al niño y la mejor convivencia diaria.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Procesos de atención
- ✓ Procesos de autocontrol

MATERIAL:

- No requiere material

IMPORTANTE:

- ✓ Un niño con TDAH requiere de un apoyo integral que incluya: apoyo escolar, terapéutico, médico y familiar.

PALABRAS CLAVE:

- Estrategias -Escuela para padres -Funciones ejecutivas

CLASIFICACIÓN:

Grado: Pre-escolar, Escolares 1-3, Escolares 4-6, Adolescentes, Adultos, **Todos.**

Nivel de dificultad: Inicial, Medio, Avanzado, Todos, **No aplica.**

Ejecución: Individual, Dos o más.

Tipo: Actividad, **Estrategia.** Teoría/Clase, Juego

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

❖ **Introducción**

Vivir con un hijo con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) no es una tarea sencilla. Aún con el apoyo de medicamento, es necesario entender que la mejor manera para tratarlo es trabajando en equipo maestros, terapeuta, neurólogo y familia.

Un punto importante es tener claro que el niño debe ser participante activo en su tratamiento; él debe saber y comprender qué es lo que le sucede, la causa del TDAH y las estrategias que lo ayudarán a manejarlo, así como la importancia de tomar su medicamento.

Los padres de niños con TDAH luchan todos los días por hacer que sus hijos se apeguen a las rutinas y a los itinerarios. Cuando les piden algo, parece que no les hacen caso, pero no es que los ignoren; probablemente, están pensando en otra cosa y es por eso que no los escuchan, o se les olvida lo que les dicen.

El apoyo familiar es de suma importancia para el tratamiento. Los padres suelen desesperarse y tratar de resolver el problema agotando los recursos. Con el fin de apoyarlos, les presentamos algunas estrategias generales y para situaciones cotidianas:

❖ **Estrategias de apoyo para los padres**

• **Trata de prevenir el problema en lugar de solucionarlo**

Si a tu hijo se le olvida la tarea en casa, deja la chamarra en el coche o no sabe dónde dejó la mochila, en la noche, antes de irse a dormir, pídele que revise todos sus útiles y uniforme. Si es necesario, haz una especie de “check-list” que contenga todo lo que necesitará para el día siguiente.

• **Dale instrucciones claras y cortas**

Posiblemente tenga dificultad para recordar instrucciones; explícale claramente lo que esperas de él, utiliza palabras sencillas y enunciados cortos. Al terminar, pídele que repita lo que le pediste y asegúrate de que lo entendió.

• **Sé consistente con las reglas y rutinas en casa**

Evita las discusiones y trata de ser consistente, aún cuando romper la regla sería lo más fácil. Las rutinas lo ayudarán a formar hábitos y a anticipar situaciones.

• **Motiva a tu hijo con frecuencia**

Promueve actividades en las que tenga éxito; poco a poco, puedes ir las complejizando, pero si desde el primer momento fracasa, se sentirá muy frustrado como para volver a intentarlo.

- **Reconoce sus logros y su esfuerzo**

Cuando le reconozcas su esfuerzo, que sea un reconocimiento sincero y real. De lo contrario, se dará cuenta de que únicamente lo haces por tratar de hacerlo sentir mejor, pero en realidad se sentirá frustrado y hasta avergonzado.

- **Ten cuidado con las críticas y los regaños**

Las críticas disminuyen la autoestima y los regaños pocas veces ayudan, mejor busca otra manera de expresar tu inconformidad.

- **Platiquen sobre el problema**

Cuando tu hijo tome una decisión equivocada, platica con él sobre las consecuencias y otras posibles alternativas; trata de que sea él quien las proponga.

- **Disfruta a tu hijo**

Los niños con TDAH suelen ser divertidos y muy creativos; enfoca tu atención en las características positivas de la personalidad de tu hijo, de esta manera, las dificultades se disminuirán.

- ❖ **Estrategias para manejar situaciones cotidianas**

Existen situaciones cotidianas que pueden desgastar la relación entre los padres y el hijo, por eso es necesario tomarlas en cuenta:

1. Seguir instrucciones
2. Estar listos para salir a la escuela
3. La hora de la comida

1. Cuando le des alguna instrucción:

- Asegúrate de que te está poniendo atención, establece contacto visual o trata de hacer contacto corporal, toca su hombro o brazo para captar su atención.
- Dale una instrucción a la vez, espera que la cumpla para darle la segunda. En lugar de decirle: *“Sube por tu libro de ciencias y llévalo al estudio para que puedas copiar el ejercicio”*, puedes decirle: *“Sube por tu libro de ciencias”* y una vez que baje con él: *“Ve al estudio a copiar el ejercicio”*.
- Apóyate en señas y gestos cuando le des direcciones, incluso puedes usar dibujos con niños pequeños para recordarle lo que debe hacer. Si es necesario, repítele la instrucción.
- Divide una tarea en partes
 - Por ejemplo: *“Prepárate para ir a la escuela”*
 - a. Saca tu uniforme
 - b. Métete a bañar
 - c. Lávate los dientes
 - d. Péinate

2. Las carreras matutinas

Muchos niños olvidan sus cuadernos, no encuentran los tenis o tardan horas en desayunar.

- Asegúrate de tener tiempo suficiente durante las mañanas.- Las carreras ponen de mal humor a cualquiera, es mejor tener tiempo de más para poder organizar las cosas con tranquilidad, si es necesario, despiértense 15 minutos con anticipación.
- Diseñen una lista con los “deberes matutinos”, hagan copias de ésta y vayan marcando los puntos que se va cumpliendo.
 1. *Salir del cuarto con el uniforme puesto.*
 2. *Ir al baño antes de bajar, lavarse las manos y peinarse.*
 3. *Colocar la mochila en la puerta antes de sentarse a desayunar.*
 4. *Terminar el desayuno antes de empezar a jugar.*
- Pídele que una noche antes tenga listo su uniforme, colgado fuera de su clóset.
- Asegúrate de que todos los días coloque sus útiles escolares en el mismo lugar para que pueda localizarlos con facilidad.
- No prendas la televisión por la mañana.
- Para evitar discusiones, enfócate en lo que se ha hecho y no en lo que falta por hacerse: *“Veo que ya tienes el uniforme puesto, bajaste peinado y con las manos lavadas”* vs. *“Córrele, ve por tu mochila y siéntate a desayunar”*.
- Manda a tu hijo contento y tranquilo a la escuela.
- “Elige tu batallas”, una frase común, pero no por ello ha perdido su valor. Por ejemplo, salir a tiempo es más importante que ir perfectamente peinado.

3. La hora de comer

Los niños pueden distraerse con facilidad; voltear a ver por la ventana si escuchan un ruido, observar a papá mientras ronda por la cocina o acordarse del juguete que dejaron en el baño y querer ir por él son acciones comunes que los alejan de terminar de comer sentados.

- Motívalo para que esté sentado hasta que haya terminado de comer. Si abandona la mesa, no permitas que se vuelva a sentar, puedes hacerle un recordatorio: *“Mi amor, si te paras ahorita ya no podrás regresar”*.
- Evita las distracciones, si es necesario cierra las cortinas, no enciendas la televisión y de ser necesario, cierra la puerta para que nadie entre y salga.

- Trata de hacer las comidas divertidas. Pueden jugar un día al restaurante, otro día a comer todos en silencio o comer mientras platican en un tono extranjero. Por ejemplo: *“Hoy todos hablaremos como italianos: bona noti, que le piache para comer esta noche* (Haciendo tonada en italiano, es un juego, no se trata de hablar el idioma sino de jugar con él)”.
- Evita desperdiciar la hora de comer tratando de establecer buenos modales, intenta con uno a la vez. Las críticas constantes nos agotan como padres y aturdimos a los niños, además de afectarles la autoestima. Imagínate toda una comida: “Cierra la boca, baja los codos, no interrumpas a tu hermano, no se habla con la boca llena...”.
- Permanecer sentado durante una comida es difícil para cualquier niño, para uno con TDAH es aún más complicado, permite que se retire en cuanto haya terminado de comer o bien, pídele que te ayude a servir el helado mientras terminan de comer los demás.