

TÍTULO: La importancia del deporte en el TDAH y los problemas de aprendizaje #0092

AUTOR: Ma. Cristina Punaro Rueda

GRADO Y EDAD: Preescolar a 6to. de primaria. De 3 a 13 años.

DESCRIPCIÓN:

En este documento se explica la importancia de los deportes en niños con TDAH. Se presentan también algunas recomendaciones de aquellos deportes que se consideran los más indicados para este tipo de problema y los que se recomienda se eviten o se les dé especial atención.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Reglas, disciplina y límites.
- ✓ Control del cuerpo
- ✓ Atención y concentración
- ✓ Seguimiento de reglas
- ✓ Comunicación entre padres e hijos.
- ✓ Regulación de conducta e impulsos.

IMPORTANTE:

Estudios recientes confirman que el 50% de los niños con TDAH pueden presentar problemas motores. Por ello, es importante fomentarles el deporte que además de beneficiarles en la parte motora les ayuda a la convivencia social y eleva la autoestima. El deporte puede convertirse en tratamiento terapéutico.

Recordemos que los niños con TDAH son inquietos; su interés dura poco y se cansan rápidamente aun en actividades que al principio les parecieron atractivas. Sobre todo, son inconstantes, así que como padres es importante fomentar el deporte, pero con constancia. Debe haber estructura que le permita al chico desarrollar compromiso, autocontrol, planeación, seguimiento de reglas, esperar turnos, canalizar la energía, etc...No hay que olvidar que a los niños con TDAH hay que explicarles las reglas con frases cortas y directas.

Existen deportes individuales y colectivos; algunos dejan a los niños muy cansados y otros muy excitados, por ello es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones:

DEPORTES QUE FOMENTAR

✓ Para niños activos:

- **Natación:**

Este deporte es extraordinario, ya que el agua los relaja y les ayuda a ser más organizados, a poner atención debido a que, además del trabajo físico, necesitan toda la concentración posible. Asimismo, estimula las relaciones interpersonales.

- **Danza:**

En la danza se logra seguir límites, concentrar la energía, la postura y fortalecer los músculos.

✓ Para niños que les gusta el juego en equipo:

- **Futbol o hockey:**

Este tipo de deportes ayuda, en alguna medida, a dejar la timidez a un lado y actuar positivamente. Esto se logra si el resto del equipo lo incluye en la actividad; de no ser así, será mejor optar por otra elección. Permite estar alerta en mente y cuerpo, pero deja a los chicos muy excitados.

- **Basquetbol, tenis, béisbol:**

Estos deportes ayudan a fortalecer la intuición, toma de decisiones, fuerza interna, las habilidades sociales y a copiar modelos de comportamiento.

- **Actuación:**

Meterse en otros roles, hacer diferentes personajes y diferentes escenas ayuda a la coordinación, imaginación y creatividad del niño.

✓ Para los introvertidos:

- **Atletismo, gimnasia:**

Estos deportes se hacen en solitario, por ello no se sienten excluidos; sin embargo, son muy buena fuente para desfogar toda la energía que poseen.

- **Tae Kwon Do o Karate:**

Para este tipo de actividad se necesita control mental y físico, así como copiar al entrenador quien debe dar instrucciones claras.

- **Andar en bicicleta o patineta, correr:**

También son deportes en solitario que estimulan la atención, la anticipación. Ayudan a tener conciencia del cuerpo y de las emociones.

Es importante que este tipo de actividades se fomenten en la familia; primero con los padres, los hermanos, los primos, los abuelos, etc. y que poco a poco animen al niño a irse integrando en juegos de equipos que además de ayudarles en el control motor, les da el plus de sociabilizar, como es el caso de lo siguiente.

- **Los Boy Scouts**

Es una actividad muy recomendable ya que fomenta la convivencia social, el trabajo en equipo, la toma de turnos, pero para lograrlo, es importante que los guías o líderes sepan cómo trabajar con el niño. Aquí puede participar activamente uno de los padres.

✓ Si al chico de plano no se le dan los deportes, entonces les aconsejamos:

- **Clases de música o arte:**

Este tipo de clases ayudan a expresar lo que sienten, fomentan la imaginación, el control del cuerpo, y es una actividad estupenda para descargar energía.

ACTIVIDADES QUE EVITAR:

- **Exceso de televisión:**

Por desgracia, la televisión presenta mucha agresividad, pocos valores familiares y sociales, demasiados anuncios, lo que resulta negativo en los chicos, pues los afecta fuertemente en sus habilidades y en su desarrollo, ya que les cuesta trabajo bloquear y hacer una selección de dichos mensajes. Esta actividad es completamente pasiva y aísla al chico de aprender y poner en práctica muchas habilidades, tanto para su desarrollo como para la convivencia social.

- **Videojuegos:**

Los videojuegos producen mucha estimulación en el cerebro por el tipo de gráficos, las luces que proyectan, la rapidez de las escenas, y por ello, es muy fácil que se vuelvan “adictos”. La causa de esto es que el cerebro tiene que “súper enfocar” para poder dar seguimiento, lo que a la larga da como consecuencia que el chico no tenga límites.

Con todos los beneficios que el deporte nos da, se ha comprobado que hacer un poco de ejercicio ayuda a los niños con TDAH a mejorar su desempeño académico.