



COLEGIO MÉXICO

DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO

TRASTORNO POR DÉFICIT DE
ATENCIÓN/ HIPERACTIVIDAD:
ESTRATEGIAS PARA CASA



PREESCOLAR PRIMARIA SECUNDARIA PREPARATORIA



TDAH

El Trastorno por déficit de atención/Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos del neurodesarrollo de más alta prevalencia en la población infantil. Los principales hallazgos hasta el momento parecen concordar que tiene su origen en una disfunción de la corteza prefrontal, ganglios basales y el cerebelo con sus respectivos circuitos. Las técnicas de intervención han ido mejorando las funciones deficientes mediante diversas aproximaciones como: **LA FARMACOLÓGICA, CONDUCTUAL Y NEUROPSICOLÓGICA**. Todos estos aspectos tienen que ver con el diagnóstico, evaluación e intervención. De acuerdo al DSM V, su prevalencia se estima más frecuente en varones que en mujeres y anteriormente se creía que se remitía en la adolescencia, pero la literatura apoya la persistencia hasta la etapa adulta. (Yañez 2016)

Este trastorno se manifiesta con tres variantes diferentes:



Inatención

Es la capacidad para concentrarse por periodos suficientes que permitan una actividad que requiera un esfuerzo mental sostenido o lograr el aprendizaje.



Hiperactividad

Es la actividad motora exagerada que parece conducir a un fin sin que este se alcance. Tienen dificultad para mantenerse quietos y cambian frecuentemente de posición, brincan, trepan, mueven persistentemente manos y pies, o hablan en exceso.



Impulsividad

Es la dificultad para lograr el autocontrol que permite respetar el espacio y actividades de quienes se encuentran a su alrededor y actúan antes de pensar las consecuencias.



Aunque no se conoce la causa exacta del TDAH, se sabe que existen muchos factores implicados dentro los que se encuentran:

- 1- **Genéticos:** componente hereditario en genes involucrados en la trasportación de dopamina y serotonina.
- 2- **Neuroanatómicos y fisiológicos:** disfunción en diferentes áreas cerebrales como corteza prefrontal, ganglios basales y cerebelo
- 3- **Neuroquímicos:** hipo activación de regiones corticales cíngulo anterior relacionado con deficiencias cognitivas y sobreactivación de regiones subcorticales relacionado con excesiva actividad motora
- 4- **Medioambientales:** prematuridad, bajo peso al nacer, consumo de tabaco y alcohol durante el embarazo.

Para el diagnóstico del TDAH se requiere de una serie de estudios:

- ✓ Estudios de neuroimagen
- ✓ Estudios electrofisiológicos
- ✓ Escalas conductuales
- ✓ Pruebas neuropsicológicas
- ✓ Observación, entrevistas

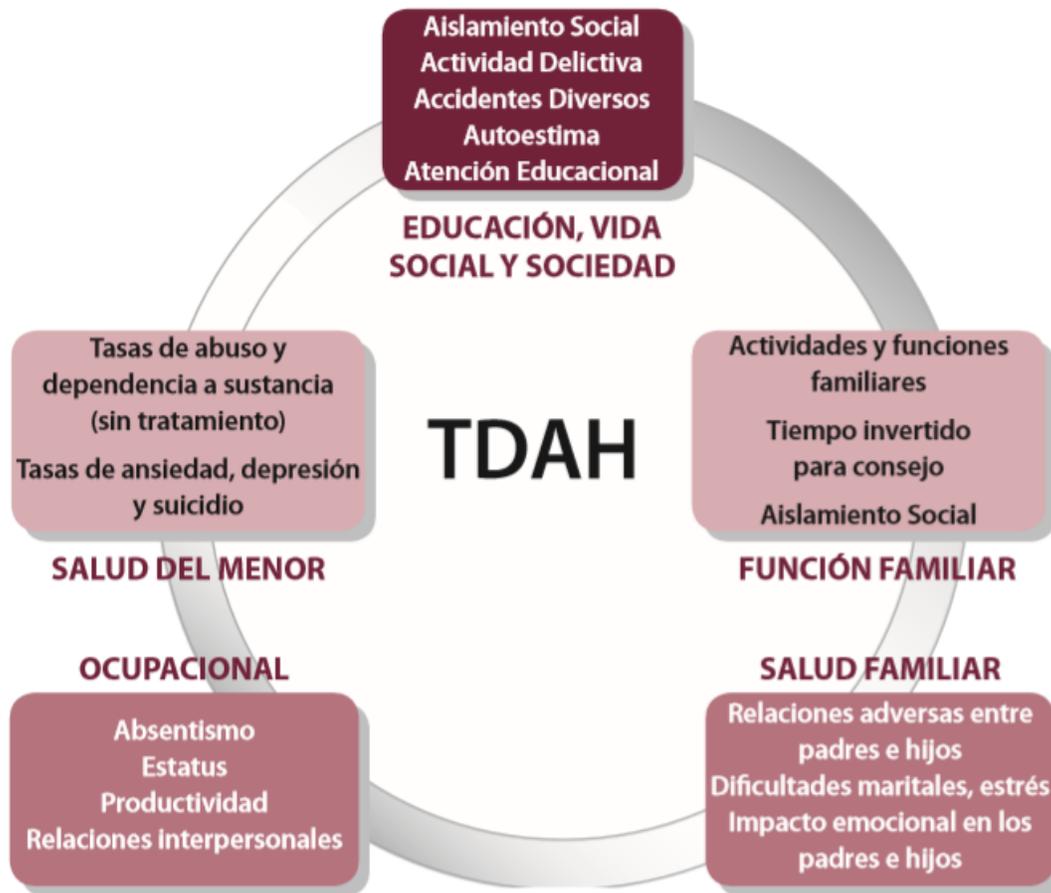
¿Por qué es importante diagnosticar y tratar el TDA?

Si no se detecta a tiempo, es probable que la vida de quien lo padece esté llena de dificultades:

- **Problemas en relaciones sociales.**
- **Regaños y castigos constantes.**
- **Relación con actos delictivos y consumo de sustancias nocivas.**

No tratarlo de forma adecuada conlleva riesgos y complicaciones que ponen en peligro la integridad física y mental.

Impactos del TDAH a largo plazo



El DR. CARLOS VELASCO JIMENEZ (2018) menciona los estilos de autoridad que ayudarán al niño/adolescente en su desarrollo y crecimiento tratando de evitar algunos estilos y fortalecer o fomentar otros.

ESTILOS DE AUTORIDAD (padres)

EVITAR



AUTORITARIA O DICTATORIAL:

Idea central: el que manda impone al niño lo que se debe cumplir.

No importa la situación emocional o de desarrollo, se cumple porque se cumple. Al que manda, nada ni nadie lo hace cambiar de parecer.

Lema: "haces lo que yo digo, porque soy Tu padre y soy el que manda"



Técnica: gritos, insultos, amenazas, chantajes, castigos severos y prolongados, golpes que llegan a lastimarlo físicamente (y ni así entiende).

Actitud del padre: es serio, callado, arrogante y amenazante.

Consecuencias: son niños o adultos temerosos, ansiosos, agresivos, renuentes a seguir las reglas, rebeldes, enfrentan problemas con cualquier imagen de autoridad; o por lo contrario, son sumisos, aceptan siempre lo que se les dice, sin tener motivación para proponer, aprenden a ser víctimas de otros, conformistas, no toman decisiones, con problemas para establecer lazos sociales etc.



AUTORIDAD PATERNA O PERMISIVA:

Generalmente quien la ejerce fue víctima (cuando era niño), de un padre autoritario y se prometió a sí mismo nunca golpear ni maltratar a sus hijos, cayendo en el polo opuesto.

Idea central: Dar libertad con pocos límites y complacer a los hijos evitando enfrentarlos a situaciones de conflicto. Generalmente son sobreprotectores, no hay orden y el cumplimiento de reglas es débil.

No se tiene un papel maduro de lo que es ser padre y más que su padre quiere ser su “amigo”.

Lema: *“no voy a reprimir o regañar a mi hijo porque se trauma”. “No lo castigo porque es la cruz que me tocaba cargar, pero con el tiempo el solo se va a dar cuenta de lo que es bueno y malo”.*

Técnica: Dejar que el niño haga lo que quiere, con tal que no se haga daño, ya aprenderá por sí mismo a comportarse.



Actitud del padre: personalidad débil, justifica todos los actos de hijo, alejado del compromiso como padre, deja todo en manos de otros para que su hijo aprenda a controlarse.

Consecuencias: niños o adultos manipuladores, berrinchudos, caprichosos, sin límites, irresponsables, agresivos, con poca iniciativa, culpan a otros de sus fallas, dejan la resolución de sus problemas a manos del azar o de otros, responsabilizan a la suerte o al destino de lo que les pasa.

LO IDEAL



AUTORIDAD DEMOCRATICA:

Idea central: es una forma equilibrada, imparcial y madura de educar, con reglas, horarios y límites que se van adecuando a la realidad emocional o de desarrollo de los hijos, dejando que expresen sus puntos de vista, sus inconformidades, que hagan propuestas y que, de común acuerdo, sea finalmente el padre quien tome las mejores decisiones para el niño.

Lema: yo decido como padre, pero tú tienes la oportunidad de expresar lo que piensas y sientes, ya que en base a eso yo te guío por la vida.

Técnica: autocontrol y apertura a las propuestas del niño con uso de la inteligencia emocional.

Actitud el padre: madura, flexible, ecuánime, imparcial, abierto para escuchar expresa sus propias emociones, ejerce el autocontrol.

Consecuencias: niño o adultos independientes, manejan el control de sus conductas, son reflexivos, comunicativos, siempre motivados para crecer y superarse, respetan a los demás y son hábiles en la toma de decisiones con estabilidad emocional.

EL TRABAJO COORDINADO ENTRE PADRES Y PROFESIONALES DETERMINA EL ÉXITO DE LOS NIÑOS/ADOLESCENTES CON TDAH.



SUGERENCIAS PARA PADRES DE FAMILIA

Los espacios cerrados, el sedentarismo, el exceso de uso de tecnología y la percepción de un ambiente angustiada y estresado pueden producir en ellos una situación de tensión, inquietud y descontrol conductual.

Con el fin de apoyar a padres de familia como Departamento Psicopedagógico, optamos por presentarles una serie de medidas que pueden poner en práctica para ayudar a los niños a afrontar positivamente el aislamiento en casa, así como también la realización de sus trabajos.

En cuanto a sus emociones:



• Emociones y pensamientos positivos:

Que mejor forma de ayudar a nuestros hijos en estos momentos que cuidando de nuestras emociones y pensamientos, manteniéndonos informados, pero sin caer en el pánico para encontrarnos en equilibrio y brindar respuestas adecuadas

a sus dudas y momentos de contención.



La música: El aprender a tocar algún instrumento, crear ritmos con utensilios del hogar e inclusive seguir los pasos de alguna coreografía, resulta bastante beneficioso para los niños ya que estimula de forma positiva su parte frontal del cerebro, encargada de la regulación de conductas y como plus se divertirán en familia y el rato pasará más rápido y ameno.





Actividad física: La práctica constante de algún deporte o ejercicio de alta intensidad, que en este caso pueda realizar dentro de casa alrededor de 20 minutos, ayudan a mejorar su velocidad de procesamiento y su memoria de trabajo, así como también sus habilidades de planificación y resolución de problemas, que beneficiará a la hora del trabajo de la escuela en casa.



Posturas de yoga: Esta disciplina apoya a los niños a reconocer sus emociones, centrar su atención, mantenerse tranquilos y lograr estar quietos por un mayor tiempo.



El ajedrez: Sabemos que es momento de aprovechar la cercanía con la familia y que mejor que pasar un divertido momento jugando este clásico juego que además de entretenernos y ponernos a pensar, es

una actividad que requiere mucha concentración permitiéndoles trabajar su inteligencia lógico-matemática y crear hábitos positivos durante el juego, los cuales después pueden ser aplicados en otros contextos de la vida diaria, como tener mayor disciplina en sus hábitos de estudio, un comportamiento más adecuado hacia los demás al aprender a respetar turnos.



Artes plásticas: Los niños con TDAH tienen tendencia a la creatividad y que mejor que aprovechar estos días para que en familia los apoyemos a potenciar su habilidad la cual beneficiará en su concentración y la regulación de sus emociones o impulsos.



En cuanto al trabajo:

- **Necesita saber que viene después:** Bríndele un ambiente estructurado donde exista un momento determinado para cada actividad, no se le bombardeé con mil actividades en el momento.
- **Espérelo, permítale pensar:** Permítalo ir a su ritmo, que tenga su tiempo para reflexionar cada actividad y no se le presione ya que se puede llegar a frustrar y responder negativamente.
- **Apoyo constante:** Dedíquele el tiempo para la realización de la tarea, en cualquier duda que pueda surgirle esté presente para apoyar.
- **Elogios reales:** Dele una retroalimentación positiva y enriquecedora al finalizar sus actividades, valore su esfuerzo no perfección, pero evite caer en exageraciones.
- **Instrucciones:** Dele las indicaciones de forma clara y concisa, pidiéndole que le repita lo que comprendió y si algo no entendió o no escuchó repítale amablemente de nuevo hasta que le quede bien entendido lo que realizará.
- **Metas:** Póngale metas a corto plazo sobre cada actividad para evitar se disperse su atención.
- **Conductas positivas:** Resaltemos más lo bueno que lo negativo, felicítelo por las conductas positivas que tenga y recuérdale las fortalezas que tiene cuando presente un mal día.

Es esencial mantener sus rutinas diarias y establecer los nuevos horarios de funcionamiento (ya que NOS VAMOS A QUEDAR TODOS UN TIEMPO EN CASA). Es



importante mantener estas rutinas especialmente cuando en la familia hay algún niño con TDAH, ya que éstas le transmitirán una sensación de tranquilidad, y como consecuencia, el funcionamiento familiar en estos días será algo menos duro. Es por tanto muy importante, especialmente para estos niños, que estas rutinas se mantengan.

➔ Fije horarios para las actividades (levantarse, comer, ver TV, entre otras más) Asegúrese que las reglas e instrucciones sean comprendidas.

➔ Mantener las horas de levantarse y acostarse.

➔ Trabajar la autonomía y como consecuencia fomentar la seguridad en ellos mismos:

- Vestirse
- Guardar su ropa
- Ducharse
- Participar en las tareas del hogar

➔ Establecer horarios para, en familia, hacer uso de los juegos de mesa. Con ellos, además de entrenar distintas funciones ejecutivas que se encuentran alteradas en TDAH (como velocidad de **procesamiento, flexibilidad, atención o memoria**), entre otras cosas estaremos inculcándoles el **respeto a las normas** y la **tolerancia a la frustración**, algo que los niños con TDAH también necesitan que se les entrene.

➔ Dibujar, pintar, inventar una historia entre todos.

➔ Ver una película juntos y luego comentarla entre todos; hacernos preguntas sobre detalles en que nos hayamos fijado para ver quién ha estado más atento.

Además de pasar un buen rato, estaremos trabajando tanto su **atención como su memoria de trabajo**.





El uso de pantallas lo podemos dosificar a momentos en los que los padres necesiten “un respiro”.

Es fundamental tener los **botes de paciencia llenos** y tener claro que no se pueden recargar en las gasolineras, estancos o supermercados. Todo va a depender de nosotros, de mantener la calma y aplicar el sentido común. Haga que el niño le ponga atención y véalo a los ojos.

Simplifique las reglas. Si da una orden de manera simple.

Premie el buen comportamiento.

Procure supervisarlos constantemente.

Fije un lugar sin distracciones para hacer las tareas que le indique.





Organización, disciplina y manejo de tiempos:

-  Premie, estimule, apoye; NO CASTIGUE.
-  Enseñe probables soluciones para resolver situaciones problemáticas.
-  La disciplina modesta y consistente es mejor que los grandes castigos.
-  Asegúrese que el niño conoce las consecuencias de una conducta inadecuada.
-  Ayúdelo a mantener ordenados sus objetos personales.
-  Puede hacer convenios con el niño brindando premios o privilegios para estimular su esfuerzo.
-  Intensifique y no pierda de vista la parte motivacional de una instrucción.

- ✓ Hacer una lista de actividades (no más de 5 actividades diarias).
- ✓ Registrar esta lista en una agenda o cuaderno de asignaciones.
- ✓ Revisar la lista diariamente.
- ✓ Supervisar en forma frecuente hasta lograr desarrollar un hábito.





Ejercicios sencillos para trabajar la atención y la concentración

A continuación, vamos a ver una serie de ejercicios que podemos realizar con los niños para ayudarles a canalizar su atención y mantenerla, así como lograr concentrarse y acabar un propósito.



Armar puzzles o rompecabezas

Existen múltiples opciones dependiendo de la edad del niño y sus gustos. A través de los puzzles **mantienen la atención** y, aunque lo abandonen, momentáneamente pueden volver a él para continuarlo.



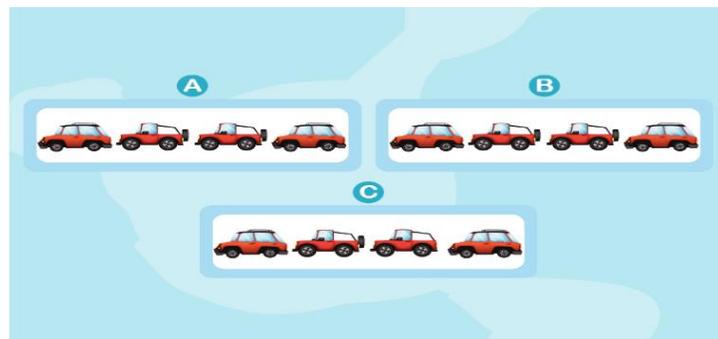
Encuentra la pareja

Este juego de memoria tiene la particularidad de retar al niño a **acordarse de donde están los diferentes elementos** a la vez que va descubriendo nuevos. Poner las cartas boca abajo e ir levantando de dos en dos hasta dar con las dos cartas iguales. Un clásico que lo mantendrá entretenido recibiendo su recompensa en forma de parejas encontradas.



Encuentra el dibujo diferente

En este ejercicio se trabaja principalmente la velocidad de procesamiento. En él el terapeuta debe instar al niño a que señale la imagen diferente al resto. Por



ejemplo, en este ejercicio debes estar muy atento a los detalles de cada coche.



FOMENTAR EL
HÁBITO DE
LECTURA
EN NIÑOS

educapeques.com



Lectura de cuentos

Es interesante encontrar material divertido y que estimule su **imaginación y aprender a representar la historia.**

Mediante la imitación de las voces de los personajes y ruidos, lo más reales posibles de lo que está pasando, podemos encontrar un aliciente para que el niño quiera acabar el cuento mientras lo sigue atentamente. Una buena idea también es hacerle participe preguntándole que cree que pasará, cómo suena la puerta que acaban de cerrar o si él haría lo mismo que el protagonista, por ejemplo.



Colorear sin dejar espacios libres

Se trata de que pinte de colores una hoja sin que se vea el blanco del papel. Se empieza por una hoja pequeña y se va aumentando a medida que va requiriendo más material. Hay que dejarle a mano lo que pueda precisar para sus creaciones según la edad: acuarelas, lápices de colores, témperas, rotuladores... Luego podremos decorar las paredes de su habitación con sus obras o regalarlas a los familiares más cercanos con su firma y dedicatoria. Así se sentirá **más motivado** y verá la recompensa emocional tras la **dedicación y el interés prestado.**



Escondite de letras

Esta actividad de rehabilitación cognitiva para niños con TDAH trabaja principalmente la atención selectiva. Los niños deben buscar entre un grupo de letras sólo la letra indicada. ¡No se pueden dejar ninguna! Ejemplo:

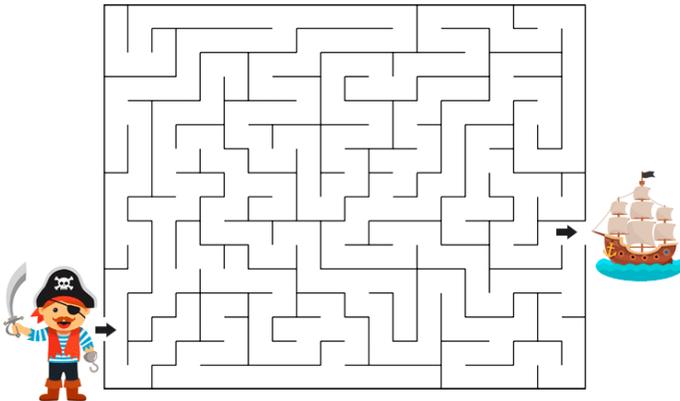
Q





Sopa de letras

Las sopas de letras son un clásico de la rehabilitación cognitiva puesto que son ideales para trabajar la atención selectiva de una forma dinámica y lúdica.



Laberintos:

Son actividades muy fáciles de encontrar, que presentan diferentes niveles de dificultad y con las que incluso podemos participar con el niño haciendo competencias. Pueden ser materiales preparados por los propios padres, y los podemos adaptar y hacer en función de temas que interesen y motiven al niño: camiones, mariposas, deportes, etc. Encontramos desde laberintos muy sencillos, hasta realmente complejos, con los que podemos trabajar sobre la mejora de la atención en el hogar.



Construcción:

Los juegos de construcción o en los que hay que seguir una serie de pasos o pautas para construirlo, son muy beneficiosos para trabajar el control de los impulsos, las instrucciones y el control inhibitorio, ya que en ellos debemos seguir los pasos indicados para obtener el resultado obtenido.

NOTA: Anexamos algunas presentaciones en power point y algunos cuadernillos para que puedan descargarlos y trabajarlos con sus hijos.



Terapia cognitivo-conductual



Reforzamiento de conductas



Economía de fichas

No nos ayuda nada que el niño obtenga regalos o juguetes de forma fácil pese a que presenta comportamientos disruptivos o desobedientes. Formando parte de un tratamiento más global, la técnica denominada de "economía de fichas" suele funcionar muy bien para regular los refuerzos que recibe el niño. Para obtener un premio (juguete, salida a parque temático, excursión, etc.) deberá efectuar una serie de conductas deseadas (o dejar de hacer otras) que deben concretarse (portarse bien, obedecer, estudiar, ordenar sus cosas, etc.)

Tras efectuar esta conducta se le dará inmediatamente un reforzador (puntos, fichas...) que el niño ira recogiendo hasta llegar a una determinada cantidad, momento en el que se le entregará el premio final. También se pueden pactar pequeños premios inmediatos para ciertas conductas deseadas al tiempo que se acumulan puntos para el premio mayor (refuerzo demorado). Lo importante es conseguir que el niño se dé cuenta que obtiene mayores beneficios y privilegios actuando de forma correcta.

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
Realizar actividades escolares						
Apoyar en casa						
Respetar a mis hermanos						
Ordenar mi cuarto						



Lo cumple

No lo cumple





Contratos

Como en todo contrato, hay dos partes, la contratante y la contratada. De tal forma que la contratada, (nuestros hijos e hijas) tienen que realizar una serie de objetivos a cambio de unas recompensas.

ESTE CONTRATO LLEGA COMO RESULTADO DE UN COMÚN ACUERDO ENTRE AMBAS PARTES.

Traslademos estos conceptos del mundo laboral a la relación entre padres e hijos. Los padres deben sentarse a hablar con sus hijos sobre ciertas normas de comportamiento que deben de cumplirse.

Hacerles entender esa necesidad y escuchar las propuestas de un lado como del otro.

Contratos dependiendo de la edad: Estas conversaciones deben adaptarse a la edad de los hijos al igual que los contratos. No será lo mismo un contrato realizado para un niño de 3 años que para uno de 10. Las responsabilidades irán creciendo con el tiempo.

Los contratos entre padres e hijos, suelen realizarse también entre profesor y alumno, será más efectivo para corregir, conductas inadecuadas.

Por supuesto siempre con el consentimiento y bajo la supervisión de los padres. Ya que tienen que ser congruentes con lo que se pacte en ese contrato, sino es así, no servirá de nada. Hay puntos fundamentales en el **“contrato de comportamiento”**:

- El niño/ adolescente tiene que estar de acuerdo.
- Recompensas que les motiven para cumplirlo punto por punto.



¿Cómo redactamos un contrato entre padres e hijos?

Podemos encontrar modelos de este tipo de contratos para obtener ideas y adaptarlos a nuestro caso para corregir conductas o comportamientos inadecuados. Sino se cumplen estos puntos será difícil que funcione.

- Llegar a un acuerdo acerca del objetivo a corregir.
• Todo debe ser expuesto en un lenguaje muy claro y sencillo.
• Nuestros hijos o hijas tienen que entender que es lo que están haciendo mal.
• Deben estar de acuerdo en querer mejorar y no sentir que es una imposición.
• Hijos y padres deben firmarlo, estando de acuerdo ambas partes.
• Deben quedar claras las consecuencias en caso de
• Los premios deben ser acordes a las metas conseguidas.

CONSISTE EN ENTENDER Y COMPRENDER, NO EN ACATAR ÓRDENES.

Por eso este método es uno de los más efectivos, sobre todo para corregir conductas muy alejadas de lo deseable.

CONTRATO

Este Contrato es entre:

Nombre del Niño y Nombre de la persona que hace le contrato

El mismo se iniciará el día hasta

ACUERDO ENTRE LAS PARTES

Yo, Nombre del Niño me comprometo a:

Four horizontal lines for writing the child's commitment.

Yo, me comprometo a:

Three horizontal lines for writing the parent's commitment.

* En caso de no cumplirse este acuerdo, queda claro que no se entregara la recompensa acordada.

Firma de las partes:

Two horizontal lines for signatures, labeled 'Nombre del Niño' and 'Nombre persona que hace el Contrato'.



Autoinstrucciones:

Que el adulto realice un modelado de la tarea, en la que se de instrucciones en voz alta a sí mismo

- 1- Que el niño realice la misma tarea mientras el adulto da las instrucciones
- 2- Que el niño realice la tarea y se dé a sí mismo instrucciones en voz alta
- 3- Que el niño realice la tarea mientras susurra las instrucciones
- 4- Que el niño utilice el lenguaje interno para llevar a cabo la tarea



Modificaciones del ambiente



Elaborar recordatorios verbales



Claves visuales



Reglas escritas



Horarios, calendarios



Listas de cosas por hacer (una agenda de actividades)



Instrucciones o recordatorios grabados en aparatos electrónicos



Organización y planificación muy estructurada de actividades haciendo uso de reloj o alarmas para monitorizar y control su tiempo de ejecución de tareas.

Psicoeducación



Asesoramiento acerca de la naturaleza del TDAH. Etiología, síntomas, tratamiento y reforzamiento



ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES CON



La adolescencia es un período de importantes cambios, no solamente en su aspecto físico, sino también en el plano fisiológico, además de cambios psicosociales y emocionales. Por ello la adolescencia es un periodo de mayor vulnerabilidad y de necesidad de ajuste. Durante la adolescencia, los y las jóvenes suelen cuestionar cualquier orden o explicación que provenga de los adultos, sobre todo, de sus figuras parentales, las cuales pasan a un segundo plano para dar mayor relevancia a sus iguales. Son habituales las discusiones con las figuras de autoridad debido a la necesidad de autodeterminación y autonomía en el adolescente.

En los adolescentes con TDAH, dichos cambios pueden verse potenciados por los patrones propios del TDAH. El TDAH en la adolescencia tiene unas características que difieren de la edad infantil. Mientras que, durante la niñez en líneas generales, el síntoma característico es la hiperactividad, durante la adolescencia adquieren relevancia la inatención y la impulsividad. La impulsividad suele ser la responsable de que las personas con TDAH asuman riesgos. Estos asumen mayores conductas de riesgo debido a la necesidad de gratificación inmediata y a la dificultad para demorar las consecuencias de sus acciones.



TDAH el afrontamiento en la adolescencia

El afrontamiento desempeña un importante papel mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas (Sandín, 2003).

Las dificultades en el plano académico, social y familiar que presentan los adolescentes con TDAH unido a la baja madurez sociocognitiva los lleva por norma general a un incremento en el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación y la reducción de la tensión (gritar, evadirse, huir, llorar, destruir objetos.), aumentando la posibilidad de aparición de problemas asociados como problemas afectivos y uso de sustancias.

Diferencias en la adolescencia chicos vs. Chicas

El género juega un papel decisivo en cuanto al estilo de afrontamiento. Las adolescentes utilizan por término medio más estrategias de afrontamiento como el apoyo social, preocuparse o hacerse ilusiones. Los chicos, por el contrario, ignoran más los problemas, utilizan más la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes y, cuando los problemas son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos, sin buscar tanto el apoyo de otros. Este afrontamiento directo se realiza en muchas ocasiones de forma agresiva (Boekearts, 1996; Frydenberg, 1997).





	Tendencia al uso de estrategias de afrontamiento según el GÉNERO en adolescentes sin dificultades (no TDAH)	Tendencia al uso de estrategias de afrontamiento según el GÉNERO en adolescentes CON TDAH
	Buscar apoyo social Buscar pertenencia Buscar apoyo familiar Hacerse ilusiones Invertir en amigos íntimos Esforzarse y tener éxito Concentrarse en resolver el problema Fijarse en lo positivo Preocuparse Autoinculparse Buscar ayuda profesional	Buscar apoyo social Buscar pertenencia Buscar apoyo familiar Hacerse ilusiones Reservarlo para sí Reducción de la tensión Preocuparse Autoinculparse NO afrontamiento (evitación) Afrontamiento pasivo-agresivo Afrontamiento impulsivo-irreflexivo
	Distracción física Buscar diversiones relajantes Buscar pertenencia Buscar apoyo familiar Invertir en amigos íntimos Esforzarse y tener éxito Concentrarse en resolver el problema	Distracción física Buscar diversiones relajantes Autoinculparse Reservarlo para sí Ignorar el problema Reducción de la tensión NO afrontamiento (evitación) Afrontamiento impulsivo-irreflexivo Afrontamiento agresivo Afrontamiento pasivo-agresivo

La intervención profesional con terapia cognitivo-conductual permite a los adolescentes con TDAH encontrar un espacio que atienda a sus necesidades de tipo emocional, social y personal, y al desarrollo de sus capacidades psicosociales con el fin de alcanzar una mayor funcionalidad y bienestar. Fundación CADAH (2018).

TDAH en familia



La **COMUNICACIÓN** como el recurso más importante que existe en las familias, sobre todo cuando de TDAH se trata, tiene su razón de ser con base en los siguientes aspectos:

- Es a través de la comunicación que se enseña y se aprende. Por lo tanto, los hábitos, actitudes, creencias, valores, normas, estrategias, etc., necesitan de una comunicación adecuada para tener éxito en su enseñanza y aprendizaje.
- Es a través de la comunicación familiar que los padres conocen, comprenden y saben qué les sucede a los hijos; a la vez, los hijos entienden la situación y las condiciones en que los padres se encuentran.
- Es el lenguaje como medio de comunicación el que orienta a las personas y permite seleccionar aquella información relevante para la actividad a realizar (atención). Esto es, por medio del lenguaje se facilita la atención voluntaria, a través de su primer eslabón, la orientación. Por ejemplo, decir:
¡Es hora de hacer la tarea!; o ¡trae tu mochila a la mesa!
- Por lo tanto, también a través del lenguaje del padre, los hijos se orientan y seleccionan aquello que hay que observar de sí mismos y los demás. Por ejemplo: ¡Tú hermano es caso perdido nunca va a aprender y tú sigues el mismo camino!
- Al mismo tiempo, es importante interpretar y dar significado a las situaciones y condiciones cotidianas. Por ejemplo: ¡Si no te invitaron a la fiesta es porque no les importas, ni modo!
- La comunicación de los padres, a través del lenguaje, es el camino que enseña el lenguaje interno a los hijos, esto es, el diálogo interno, lo que se dicen a sí mismos. Por ejemplo: ¡Soy como mi hermano, un caso perdido!



Recompensas a corto plazo

ya que tienen dificultades para verlas a largo, ya que viven el presente, no anticipan ni planifican el futuro y presentan dificultad para aprender de sus errores. Todo ello



los lleva a involucrarse en comportamientos arriesgados (consumo de sustancias, juego patológico, etc.).



Es necesario ser constante en el trabajo que vamos a realizar con nuestros hijos: Otro problema que surge es la constancia, los padres no toleran los fracasos, al primero que surge o incluso ante alguna dificultad (falta de concentración, distracción constante, etc.) el primer gesto es levantarse y marcharse. Si un padre está decidido a enseñar a estudiar a su hijo, debe hacer el esfuerzo de enfrentarse a toda situación posible y muchas serán situaciones negativas y frustrantes.



Tiene que haber una toma de decisión conjunta entre los padres congruencia entre ambos, incluso aunque sea equivocado, pero eso lo discutirán ambos cuando estén solos, nunca delante del menor.



Hay que reforzar el esfuerzo, no sólo los objetivos: Como es obvio, también los resultados, pero deben recordar que muchas veces la recompensa desplazada en el tiempo puede perder valor en estos menores, que son impulsivos, y es preferible pequeñas recompensas más inmediatas, así nos centraremos más en los esfuerzos que en los logros.



No desacreditar la opinión de los profesionales, sobre todo delante de los menores: La idea es llegar todos juntos a que los menores tengan éxito en sus estudios, no es una cuestión de quien tiene más o menos razón. Hay que recordar que, al desacreditar a un profesional ante un menor, ese profesional está perdiendo su figura de autoridad y en ocasiones el trabajo conseguido.



Tener en cuenta que para que exista un apoyo al estudio tiene que haber también un compromiso por parte de los padres: Por eso es importante que los



padres hagan caso a las pautas indicadas por el profesor, principalmente en los hábitos de estudio, para que el menor pueda mejorar. Este es el compromiso que puede ayudar al profesional a avanzar su trabajo.



Ser estructurados, objetivos y constantes, y fomentar el trabajo conjunto con un profesional/profesor: Se deben seguir unos pasos estructurados a la hora de estudiar, ser claro con los menores sobre qué objetivos conseguir a corto y a largo plazo.



Técnicas de Estudio: una herramienta para enseñar en familia a hijos hiperactivos

Inicialmente tenemos que tener en cuenta una serie de factores muy importantes, tomando como referencia las características del trastorno:



El apoyo en el estudio no será una tarea sencilla al principio, pero con el paso del tiempo se notarán las mejoras: Debemos ser constantes, sentarnos con él durante un tiempo fijo y cumplirlo siempre, teniendo en cuenta que poco a poco debe ser él solo quien se encargue de manera autónoma de su estudio

Los estudiantes, además de conceptos y valores, deben adquirir las estrategias necesarias para hacer frente a los distintos tipos de conocimiento. El fracaso en el estudio, en gran parte, es debido a que la persona no sabe estudiar o no le han enseñado.

La formación de la persona sólo se consigue si los contenidos, la información y el aprendizaje se asimilan y se hacen propios.



Ello será posible si el estudio se convierte en una tarea personal y se emplean unas técnicas adecuadas. Al igual que otro tipo de trabajos, la tarea de estudiar, cuanto mejor organizada esté, menos esfuerzo exige y mayor rendimiento se obtiene.

Estudiar requiere, por tanto, unas técnicas y unos hábitos que hay que aprender y que debemos enseñarles. Para ello:

Es importante analizar los hábitos y ambiente de estudio en casa (lugar, tiempo y modo de estudio). Analizando las rutinas de estudio y estableciendo: un lugar de ser posible, sea siempre el mismo y el más tranquilo de la casa.

Les motivaremos en el estudio, valorando, animando y reforzando cada pequeño paso.

Les orientaremos para el manejo de las técnicas de estudio, reflexionando sobre las ventajas de utilizar un método útil y eficaz que les ayude a rentabilizar el tiempo y ahorrar energía. Les dotaremos de una metodología para la comprensión lectora: EPLER (Examina, Pregunta, Lee, Esquematiza, Resume, Repasa).

The image shows a hand-drawn weekly planner template. At the top, it says "ESTA SEMANA QUIERO.....". Below this is a grid with columns for the days of the week: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, and DOMINGO. To the right of the grid is a section titled "ESTA SEMANA VA A SER:" with a list of checkboxes for "distal", "ocasional", "tranquila", "a mil", "productiva", and "relajada". Below this is a section titled "TAREAS" with a list of numbers 1 through 7, each followed by a checkbox. At the bottom right, there is a yellow sticky note area with the text "¡¡¡¡¡ IMPORTANTE!!!!" and a checkmark. The name "missplan.es" is written at the bottom right of the page.



HOY VA A SER
Mi Día

FECHA

PROPÓSITOS

TENGO QUE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MISSLAVANDA.ES

»»» → MUY URGENTE ← «««

NOTAS

CONTACTAR con

_____ ○ _____ ○

_____ ○ _____ ○

_____ ○ _____ ○

MENÚ

DESAYUNO

COMIDA

CENA

CAPRICHOS

RECUERDA QUE "un día sin reír, es un día perdido"



TDAH y Apego: Importancia de la relación padres-hijo

Se han definido cuatro tipos principales de apego, entre los cuales hay uno deseable, y los restantes que necesitarían ser mejorados:

- **Apego seguro:** confían en que sus padres o figuras parentales serán accesibles, sensibles y colaboradores si ellos se encuentran en una situación difícil o atemorizante; con esta seguridad se atreven a explorar el mundo.
- **Apego inseguro-evitativo:** no confían en que cuando busquen a sus padres, estos acudirán y recibirán una respuesta adecuada, y a partir de aquí intentan volverse autosuficientes.
- **Apego inseguro-ambivalente o ansioso:** están seguros de que sus padres estarán accesibles y les darán una respuesta ajustada cuando la necesiten, pero a la vez hay una abundante expresión de emociones entre el adulto y el niño que no se ajusta a la realidad. Esta situación provoca en el joven una gran incertidumbre, el cual tiende a la separación ansiosa y al aferramiento, y a la vez inhibe la exploración del medio.
- **Apego inseguro-desorganizado:** muestran comportamientos desorganizados e incoherentes con la situación, e incluso llegan a mostrar conductas estereotipadas.

TDAH: las claves para el trabajo académico

Se hace indispensable llevar a cabo una planificación exhaustiva para poder combinar la recuperación de asignaturas y las actividades que tan necesarias son.

1. Planificación y conocimiento del número de asignaturas a recuperar
2. En función de este número de asignaturas, repartir el tiempo disponible en función de cada asignatura, dando prioridad a aquellas que resulten más difíciles.



3. Es conveniente que se planteen, tanto a lo largo del día como de la semana, descansos.
4. Las mañanas son las mejores horas para aprovechar la capacidad y disposición del adolescente al estudio.
5. Realizar controles de la materia que va trabajando es una excelente manera de comprobar que el trabajo se está llevando a cabo y que el método elegido para hacerlo es el adecuado.
6. Cuando planifiquemos el estudio, debemos dejar la semana previa a las fechas de recuperación vacía, para dedicarla solamente al repaso, por lo que debemos planificar muy bien el resto del tiempo
7. Adecuada planificación del tiempo con un calendario de estudio.
8. Planificación se realice de forma conjunta con el adolescente

Características positivas en el TDAH

El TDAH tiene también muchos aspectos positivos. Con un buen abordaje adecuado pueden ser potenciados, ya que tienen una respuesta alta a estímulos positivos. Si nos fijamos bien, no es tan terrible tener un TDAH, tienen innumerables características positivas que los pueden llevar en el futuro a ser grandes genios.

La creatividad y originalidad suelen ser unas de sus principales características, pero al igual que tienen un sin fin de desventajas, también tienen un sin fin de maravillosas características:



*Son ambiciosos, quieren ser "todo cuando sean mayores".

*Son buenos para hablar en público.

+Son buenos en las relaciones públicas.

*Son capaces de ver un orden en el caos.

*Son buenos resumiendo y sintetizando.

*Son buenos ante los cambios.

+Son grandes generadores de ideas.

+Son compasivos consigo mismos y con los demás.

Son hábiles para solucionar +problemas.

Pueden hablar de muchas cosas al mismo tiempo.

+Pueden hacer que la gente se sienta escuchada.

+Pueden llevar a cabo muchos proyectos al mismo tiempo.

Necesitan dormir menos

Perdonan fácilmente.

+Siempre están dispuestos a probar y aprender cosas nuevas.

+Siempre están dispuestos a hacer nuevos amigos.

+Siempre están dispuestos a ayudar.

+Siempre tienen una gran decisión.

+Siempre buscan caminos alternativos hacia un fin.

+Se preocupan mucho por su familia.

+Tienen buena capacidad para enfrentarse a situaciones difíciles.

+Tienen soluciones ocurrentes para resolver problemas.

+Tienen gran sentido del humor.

Tienen una gran memoria visual.

+Tienen un buen procesamiento en información por imágenes.

+Tienen una personalidad atractiva.



Además, son:

Ambiciosos,
apasionados,
aventureros, cálidos,
colaboradores,

Ingeniosos, Inteligentes
Intuitivos, Inventivos
leales, optimistas,
flexibles, graciosos

Persistentes,
pragmáticos, resistentes,
tenaces, espontáneos,
...

Trabajadores, sinceros, valientes, versátiles,
visionarios, curiosos, divertidos,
empáticos, honestos, imaginativos

Y sobre todo:

*"SIEMPRE ESTÁN LLENOS DE
ENERGÍA"*



Bibliografía

- Yañez M. (2016) *Neuropsicología de los trastornos del desarrollo. Diagnóstico, evaluación e intervención*. México: Manual Moderno
- Velazco C. (2018) *Trastorno por déficit de atención*. [Diapositivas de PowerPoint]
- Vázquez J., et al. (2010) *Guía Clínica para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad*. México: instituto Nacional de psiquiatría Rubén de la fuente Muñiz
- Cobo, R. (2006). *"Mi hijo es hiperactivo"*. EIUNSA. Ediciones Internacionales Universitarias, S.A.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). *Escala de afrontamiento para adolescentes*. Madrid: TEA.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M.M. y Bernabéu, J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema*, 14, 363- 368.
- Sandín, B. (2003). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. (3). Pp.141-157.
- Sánchez, E. (2019). *Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)*.
- Tovar Bordón, R."s.f". *"Técnicas de estudio para TDAH-Guía para padres y educadores"*.
- Vallés, A. (1998). *Las dificultades de aprendizaje por déficits de la atención. Dificultades de aprendizaje e intervención psicopedagógica*. Valencia: Promolibro. Pp. 395-433)