

¿Cómo podemos ayudar a la persona con TDAH?

- Objetivos del tratamiento:
 - Reducir los síntomas del TDAH.
 - Reducir el riesgo de futuras complicaciones.
 - Ofrecer información y pautas de actuación al entorno del niño para saber cómo afrontar situaciones concretas.
 - Favorecer un buen rendimiento académico.

- Debe intervenirse:
 - En el niño
 - En la escuela
 - En la familia

- El enfoque terapéutico que se ha demostrado más efectivo en el TDAH es el llamado tratamiento multimodal que consta de:
 - Tratamiento farmacológico
 - Tratamiento psicoeducativo (todos aquellos tratamientos que no son farmacológicos)

Distintos estudios han demostrado una mayor eficacia si se combinan los dos tipos de tratamiento respecto a ambos aislados.

La psicoeducación del niño y la familia es fundamental para el tratamiento. La información a los profesores es también muy importante. Cuando los padres y los profesores comprenden que el niño no es maleducado, sino que tiene verdaderas dificultades para comportarse como el resto de niños, es mucho más fácil ayudarle de una manera eficaz.

Nos preguntan a menudo: "¿debemos decirle a nuestro hijo qué le pasa?" A los padres les preocupa que su hijo sepa que padece un trastorno y optan por no explicarle nada. Pero los niños suelen darse cuenta de que algo les sucede, de que tienen más dificultades que el resto de sus compañeros. Con explicaciones sencillas pueden entender la diversidad de habilidades y dificultades que tenemos todas las personas. En cuanto a la necesidad de tomar una pastilla puede compararse a las gafas que usa cualquier compañero de clase y sin las cuales no podría rendir bien en el colegio.

Cuando los padres y los profesores comprenden que el niño no es un maleducado, sino que tiene verdaderas dificultades para comportarse como el resto de niños, es mucho más fácil ayudarle de una manera más eficaz.

Los padres con TDAH pueden sentirse culpables por haber transmitido unos "genes defectuosos" a sus hijos. Hay que comprender que no somos responsables de cómo se transmiten nuestros genes de una generación a otra. Cabe mencionar, sin embargo, que la presencia de síntomas residuales de TDAH en los padres dificulta el manejo del niño. La base del tratamiento conductual del TDAH es instruir a los padres y profesores de cómo hay que manejar la conducta del niño.

A su vez, el colegio es el lugar donde el niño pasa más horas y donde requiere de un mayor grado de autocontrol y de capacidad atencional, hecho por el cual es importante informar e intervenir en el aula.

Aspectos prácticos:

En casa:

- Crear rutinas: deben existir unas normas familiares claras y explícitas. Entorno y dinámica de trabajo ordenados.
- Reforzar las conductas deseadas.
- Evitar la confrontación. El enfrentamiento, el tono elevado y la descalificación generan malestar, oposición, resentimiento y deterioro de las relaciones personales. No se debe luchar con el niño. Es recomendable utilizar un tono de voz natural, controlado y pausado.

Es conveniente:

- Verbalizar una norma mirando a los ojos del niño.
 - Hacer una pausa.
 - Explicar con claridad las consecuencias de no cumplir la norma.
 - Dejarle escoger.
 - Nunca debe ponerse al niño en un callejón sin salida.
- Deben utilizarse recompensas y castigos inmediatos. A largo plazo los castigos y premios no son efectivos. Deben ser penalizaciones concretas y sencillas (no ver el programa que está a punto de comenzar, no poder tomar un postre especial...). El niño debe conocer previamente la consecuencia de no obedecer. Evitemos, en lo posible o sólo para casos especiales, los regalos materiales. El reconocimiento verbal o los pequeños beneficios es lo más adecuado.

La base del tratamiento conductual del TDAH es instruir a los padres y profesores de cómo hay que manejar la conducta del niño.

- Deben verbalizarse a menudo los aspectos positivos del niño. Un niño nunca mejorará sólo con críticas.
- Puede ser útil:
 - Poner por escrito en un lugar visible lo que esperamos de él: Actividades semanales, horarios, obligaciones... Funciona bien tener un reloj grande de agujas a la vista ya que nos permite saber claramente el momento en que hay que ducharse, cenar... Recordemos la inflexibilidad y la falta de noción del tiempo del niño con TDAH: si está disfrutando de su actividad favorita, no debemos pretender que la abandone bruscamente para obedecernos.
 - Utilizar el contacto directo: ocular cuando le comunicamos cualquier consigna y/o físico cuando le reconocemos el buen comportamiento
 - Pueden utilizarse fichas, pegatinas o puntos para reforzar las conductas positivas. No hay que abusar de ellas porque pierden efectividad.

En situaciones límite, cuando el niño desobedece una norma que conoce, tiene una rabieta, se ofusca y exige que se cumplan sus demandas, tal y como ya hemos mencionado, no debemos gritar ni perder el control, de lo contrario estaremos reforzando esa conducta. En estas ocasiones hay que utilizar el llamado tiempo fuera (*time out*):

- Le retiramos nuestra atención.
- El niño deberá ir a un sitio aburrido (ino a su habitación llena de juguetes!), un tiempo corto hasta que se haya calmado.
- Una vez la situación se ha controlado, no debe insistirse en el conflicto, ni hacerle sermones. No hemos reforzado su actitud, le hemos ofrecido un tiempo de reflexión y, lo más importante, hemos evitado un enfrentamiento.

Es habitual que en todas las aulas haya algún alumno con TDAH.

Los profesionales de la educación son piezas claves tanto en la detección como en el manejo de los niños con TDAH.

En la escuela (desarrollado más ampliamente en el capítulo 3 de adecuaciones escolares):

El trabajo de los maestros no es fácil. Sin embargo, debemos ser conscientes de que lo más habitual es que en todas las aulas haya algún

alumno con TDAH y los profesionales de la educación son piezas claves tanto en la detección como en su manejo.

El trabajo con el colegio está orientado a:

- La ubicación en el aula/ el control de la hiperactividad- impulsividad.
- Intentar facilitar la organización y la supervisión.
- Captar su atención y mantenerla.
- Ayudar en las relaciones sociales y resolución de conflictos
- Facilitarle el rendimiento escolar.

Es importante estar desde el primer día del curso pendiente de la progresión de los aprendizajes del niño con TDAH y mantenerse en contacto con los padres con frecuencia. La coordinación de maestros, padres y profesionales es fundamental.

Para ver otros capítulos sobre TDAH visite el cuaderno de FAROS Sant Joan de Déu:

[El aprendizaje en la infancia y la adolescencia. Claves para evitar el fracaso escolar](#)