

¿CÓMO AYUDAR AL NIÑO CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERATIVIDAD?

Por Beatriz Cobo Antúnez

¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad?

Es un síndrome conductual de causa poco clara, en la que probablemente intervienen factores genéticos y ambientales y en el que existe una alteración en el sistema nervioso central, que se manifiesta mediante un aumento de la actividad, impulsividad y falta de atención.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una de las causas más frecuentes de fracaso escolar y de problemas sociales en la edad infantil. El síndrome aparece en la infancia y puede persistir y manifestarse en la edad adulta.

El TDAH generalmente se diagnostica en los primeros años de la enseñanza primaria. Algunos síntomas están presentes antes de los 7 años, y con frecuencia persiste en la adolescencia y en la vida adulta.

El diagnóstico es complejo y debe basarse en la evaluación clínica realizada por un médico experto en el reconocimiento y tratamiento del mismo. Dicha evaluación debe obtenerse tanto de la observación de la conducta del niño como de la información facilitada por los padres, profesores, familiares y amigos.

Pueden emplearse de forma complementaria escalas de evaluación de la conducta, rellenas por los padres, profesores y otros cuidadores del niño. Proporcionarán información acerca de la gravedad del trastorno, de la presencia e importancia de otros trastornos psiquiátricos o de diversos problemas de comportamiento, y podrán ser de ayuda a la hora de valorar la eficacia de los tratamientos aplicados. Pero dichas escalas son complementarias, por lo que no pueden determinar un diagnóstico por sí solas. Dada la evidencia de la importante

carga genética del TDAH, es conveniente realizar una historia médica detallada tanto personal como familiar.

Por último, debe tenerse en cuenta que hay un gran número de trastornos en la infancia que pueden presentar síntomas similares a los del TDAH y cuyo diagnóstico debe descartarse en el proceso de evaluación del mismo. Entre estos se incluyen los trastornos del aprendizaje, de conducta, de ansiedad y afectivos (como [depresión](#), [ansiedad](#) generalizada, [trastorno obsesivo-compulsivo](#)).

¿Qué síntomas presenta?

Los niños con TDAH son muy inquietos e impulsivos, y tienen problemas para prestar atención y para concentrarse. A pesar de intentarlo, son incapaces de escuchar correctamente, de organizar sus tareas, de seguir instrucciones complejas, de trabajar o jugar en equipo. El actuar sin pensar (la conducta impulsiva) provoca problemas con padres, amigos y profesores. Suelen ser niños inquietos, siempre en movimiento, incapaces de permanecer sentados mucho tiempo o con una constante inquietud (que se ve en tamborileo de dedos, movimiento constante de los pies o las piernas).

El TDAH afecta negativamente al rendimiento de estos niños en el colegio, así como a otros aspectos de su vida familiar y social. Tiene tres síntomas básicos: falta de atención, hiperactividad e impulsividad, identificados en el DSM-IV de la siguiente manera:

A. (1) o (2)

(1) Seis o más síntomas de los siguientes durante, al menos, seis meses:

- Desatención
 - No prestar atención suficiente a los detalles
 - El trabajo realizado suele ser sucio y descuidado. Le resulta difícil terminar una tarea.
 - A menudo parece tener la mente en otro lugar
 - Cambios frecuentes de una actividad no finalizada a otra que tampoco se finaliza
 - Dificultades para organizar tareas y actividades

- Los hábitos de trabajo suelen ser desorganizados
- Se distraen con facilidad antes estímulos irrelevantes

(2) Hiperactividad – impulsividad: seis o más síntomas durante al menos seis meses.

- Hiperactividad
 - Está inquieto en el asiento
 - No permanece sentado cuando se espera que lo haga
 - Exceso de correr o saltar cuando resulta inadecuado hacerlo
 - Dificultades para jugar o dedicarse tranquilamente a actividades de ocio
 - Habla excesiva

- Impulsividad
 - Responder antes de acabar la pregunta
 - Dificultad para esperar un turno
 - Interrumpe frecuentemente a otros

- B. Algunos síntomas anteriores ocurren antes de los 7 años
- C. Algunas alteraciones se presentan en dos o más ambientes (escuela, casa...)
- D. Pruebas claras de un deterioro significativo de la actividad social, académica o laboral
- E. Los síntomas no aparecen en el transcurso de Trastorno Generalizado del Desarrollo, esquizofrenia u otro trastorno psicótico y no se explican mejor por un trastorno mental (trastorno del estado de ánimo, trastorno de ansiedad, trastorno disociativo y trastorno de la personalidad)

Entre los síntomas y trastornos asociados al trastorno por déficit de atención con hiperactividad podemos citar que el rendimiento académico está afectado lo que conduce a conflictos con la familia y el profesorado, baja tolerancia a la frustración, arrebatos emocionales, autoritarismo, testarudez, insistencia excesiva, rechazo por parte de compañeros y baja autoestima.

¿Qué estrategias podemos seguir en clase?

1- El niño que se levanta demasiado a menudo de su asiento:

- El profesor debe llamarlo a su mesa frecuentemente, cuando esté sentado trabajando. Así le prestamos atención cuando está trabajando sentado y le permitimos un respiro.
- No prestarle atención cuando se acerca a la mesa sin haber acabado el trabajo acordado.
- Sin embargo, cuando esté sentado nos acercaremos a él para prestarle atención.
- Acordar con el niño cuándo se puede levantar de su sitio para dirigirse a otro lugar del aula y realizar alguna otra actividad. Si tenemos un reloj de pared, podemos permitirle cada 10 minutos; él mismo puede controlar el tiempo. Poco a poco debe ser capaz de aguantar más tiempo sentado.
- Mandar al niño a otra clase con la excusa de entregar un objeto a otro profesor. Eso le permitirá desplazarse con un fin adecuado y le permitirá sentirse útil.

2- El niño que sale corriendo de la clase al recreo o baja corriendo las escaleras:

- Decirle que nos espere para bajar con él.
- Aplicar la sobrecorrección: Hacerle volver a clase y que haga varias veces el recorrido despacio.
- Reforzar la conducta de salir andando de la clase y bajar despacio las escaleras. Por ejemplo, el niño gana un punto cada vez que se comporta adecuadamente en este sentido.

3- El niño que no deja trabajar a los demás:

- Cuando el niño molesta o interrumpe a los demás en las actividades de clase como consecuencia de su hiperactividad y/o consulta impulsiva podemos emplear algunas mesas aisladas en la clase para "trabajar concentrado". Esa mesa debe servir para cualquier alumno que necesite esta ayuda.
- También podemos enseñar al niño a disculparse cuando ha molestado a otros.
- Estimular la ayuda mutua entre los alumnos

Además podemos utilizar técnicas educativas como las siguientes:

- PREMIO

Para un niño un premio es algo agradable que desea alcanzar, de tal modo que hará lo que sea por conseguirlo.

Las actividades que más le gustan al niño y que habitualmente suele realizar, como pueden ser jugar con sus juguetes, ver la televisión o ir al cine con sus primos pueden entenderse y emplearse como un premio.

En definitiva debe ser algo que el niño quiere y que tiene ganas de conseguir. Así pues el niño recibirá un premio cada vez que cumpla con la tarea deseada.

- CASTIGO:

Los castigos implican privar al niño de algo que le agrada. Puede resultar eficaz a veces, pero no siempre elimina las conductas inapropiadas en el niño hiperactivo.

El castigo puede ser útil para controlar ciertas conductas temporales, pero a largo plazo carece de eficacia.

Si la conducta es indeseable el castigo más eficaz es ignorarla. Siempre y cuando la conducta no sea peligrosa.

Lo más aconsejable es que el tiempo transcurrido entre la conducta y el premio o castigo sea breve para asegurar su eficacia

- ECONOMÍA DE FICHAS:

Esta técnica consiste en dar puntos negativos o positivos en función de si se cumple o no cierta conducta.

Cada punto negativo elimina el valor del punto positivo. El número total de puntos se canjea por distintos premios.

La lista con las conductas "objetivo" tienen que estar al vista del niño, así como los puntos conseguidos.

Se recomienda utilizar con niños de 3 a 12 años.

- CONTRATO DE CONTINGENCIAS:

Esta técnica se recomienda utilizar con niños de 12 ó 13 años. Consiste en hacer un contrato por escrito con el niño acerca de su comportamiento.

Cada uno tiene que dejar constancia en términos específicos de la conducta que desea en el otro.

Aquí se establece un diálogo y un acuerdo entre padres e hijos. Por lo tanto el niño juega un papel importante en el control de su conducta.

¿Qué recomendaciones podemos dar a la familia para ayudar a sus hijos/as?

- Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza y autoestima por competencia, consigo mismo primero, antes que con los demás. Estimularle a reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que estas puedan ser.
- Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, cosquillas, besos o luchas pues necesita gran cantidad de contacto físico y afecto paterno.
- Sorprender al niño "siendo bueno" o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, palabra bondadosa, sonrisa o palmada en la espalda.
- Intentar ver el lado positivo de las cosas, reír y bromear con el niño. Ayudarle a descubrir y apreciar el humor y a reírse de sí mismo a la vez.
- Implicar al niño en el establecimiento de reglas, regulaciones, limitaciones, esquemas, esparcimientos y otras actividades personales y familiares.
- Darle responsabilidades familiares razonables y tareas en consonancia con sus aptitudes. Enseñarle a realzarlas y luego alabar su cumplimiento.
- Decir al niño cuándo se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después proponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables y estimularle para que las lleve a cabo en el futuro.
- Emplear los castigos físicos -como unos azotes- sólo cuando sea absolutamente necesario, y asegurarse de dar inmediatamente unas normas correctivas y orientación.
- Insistir en que el niño coopere socialmente jugando, ayudando y colaborando con otros en la familia y en la comunidad. Proporcionarle oportunidades adecuadas para la participación social y elogiar la conducta cooperativa.

- Como padres es preciso ser tan constructivamente estables en el propia conducta como sea posible bajo diversas circunstancias. Recordar que cada vez que usted cambia su reacción conductual ante el niño le confunde acerca de lo que usted espera o cómo desea que actúe.
- Intente no culpabilizarse por los problemas de su hijo, ya que usted no puede controlar cosas tales como la herencia o el entorno escolar-comunitario completo. Hágalo lo mejor que pueda como padre y reconozca la muchas cosas positivas que usted ha hecho para ayudar a su hijo.
- Empezar visitando la escuela y observando los éxitos y limitaciones del niño. A continuación hablar con el profesor y pedirle consejo acerca de las formas específicas en que usted podría ayudar o enseñar al niño en casa.
- Preguntar al profesor/terapeuta qué ejercicios específicos se emplean en el entrenamiento en relajación, la relajación de la tensión, la inhibición muscular o el desarrollo de la atención y concentración. Averiguar cómo y con qué frecuencia se emplean dichos ejercicios, si puede usted poner en práctica alguno de ellos en casa y, siendo así, cuáles.
- Asegúrese de implicar a su cónyuge en ayudar al niño con los ejercicios especiales u otras "tareas escolares para casa". Es necesario que los esposos diseñen juntos el programa y tengan un contacto directo con el niño durante su instrucción.
- Cuando el niño cometa errores o equivocaciones, ayudarle a corregirlos, enseñando y demostrándole lo que debe hacer. Tener cuidado de no regañar, y elogiar cualquier progreso o éxito parcial.
- Intentar fomentar la capacidad del niño para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos altamente perturbadores en su entorno.
- Procurar darle un lugar para trabajar o estudiar sin interferencias.

CONCLUSIÓN

En los centros educativos existe una gran diversidad de alumnado. Entre nuestros alumnos y alumnas puede haber niños y niñas que presenten Trastornos por

Déficit de Atención con Hiperactividad para lo cual debemos estar preparados para atender adecuadamente, al igual que poder orientar a la familia para que puedan comprender el problema que presenta su hijo/a y así poder ayudarlos adecuadamente.

BIBLIOGRAFÍA

- ORJALES VILLAR, ISABEL. (2002). Déficit por atención con hiperactividad: manual para padres y educadores. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. Madrid
- VALLEO ORTS, JUAN (2007). Como dar clase a los que no quieren. Santillana
- www.needitdirectorio.com Recursos para la atención a la diversidad
- www.murciadiversidad.org Atención a la diversidad en la región de Murcia.
- <http://www.dmedicina.com/enfermedades/neurologicas/trastorno-deficit-atencion-hiperactividad>
- http://www.psicologoescolar.com/ORIENTACIONES_GRATIS/32_como_ayudar_al_nino_hiperactivo_en_el_colegio.htm
- <http://vnilian.wordpress.com/>
- <http://www.deficitdeatencion.org/05.htm>

BEATRIZ COBO ANTÚNEZ