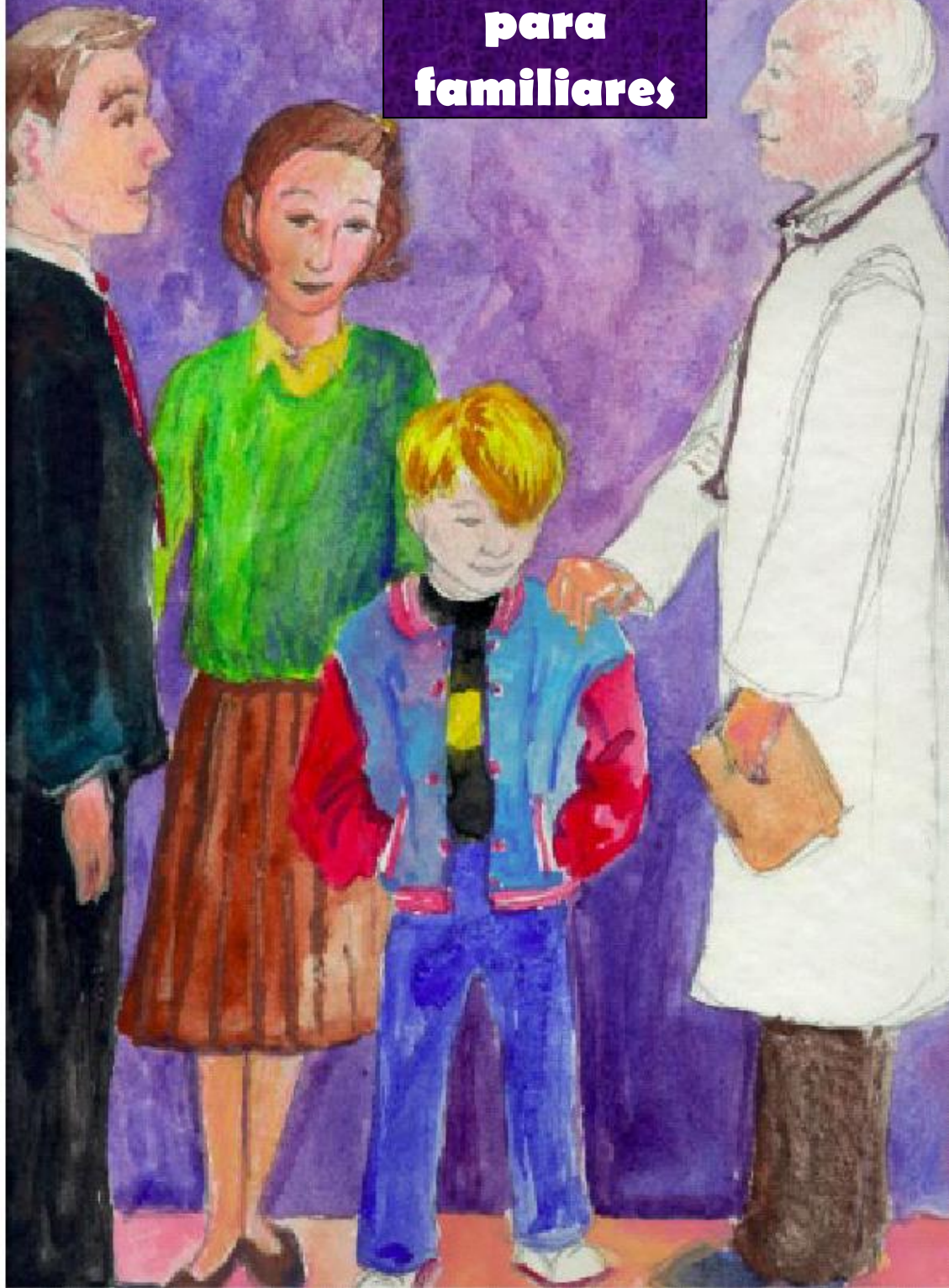


TDAH

**Una guía
para
familiares**



Contenido

Contenido	2
¿Qué es TDAH?.....	4
Los signos del TDAH.....	4
Tipos de TDAH	5
Problemas que acompañan el TDAH	5
Otras condiciones que pueden parecer similares al TDAH	7
Teorías acerca de las causas del TDAH.....	8
Diferencias en el cerebro	8
Efectos del TDAH	9
Efectos en tu niño	9
Efectos en ti	10
Tratamiento / Medicación	11
Tratamiento del TDAH	11
¿Es correcto que mi hijo tome medicamento?	11
Medicamentos	12
Tipos de medicamentos	12
Qué hacen y qué no hacen los medicamentos.....	13
Evalúa el medicamento.....	14
Cambiando el medio ambiente	15
Incrementa la claridad.....	15
Incrementa la estructura	16
Incrementa la predictibilidad	iError! Marcador no definido.
Cambiando el comportamiento	18
Cómo cambiar un comportamiento.....	18
Prémialo	19
Disciplina.....	19
Consideraciones para casa	20
Horarios.....	20
Tener un lugar para cada actividad.	20
Tener un lugar para escapar.	20
Consideraciones para la escuela.....	21
El tipo de salón de clases.....	21
Trabajando con el Maestro.	21
Tareas.....	22
Apoyo para tu niño.....	22
Consideraciones con los amigos	23
Supervisa el Juego	23
Enséñale habilidades desconocidas	23
Obteniendo ayuda extra	25
Libros	25
Amigos.....	25
Lo que ofrecen los grupos de apoyo	26
Buscando un Grupo de apoyo	26
Terapias.....	27
Lo que ofrece la Terapia.....	27
Tipos de terapia.....	27
Encontrar buenos doctores	28
Cómo encontrar un doctor.....	28

Qué preguntar al nuevo doctor.....	28
Hablando con tu niño	29
Dile la verdad.....	29
Sé simple	29
Motívalo	29
Pon ejemplos específicos	29
Provee recursos extras	29
A quién más decírselo.....	30
Hermanos	30
Otros miembros de la familia	30
Creciendo con TDAH	31
Lo que dicen los medios.....	32
Fuentes de Información	33
National Groups.....	33
Internet.....	34

¿Qué es TDAH?

TDAH son las siglas del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad. Esta condición también es llamada: Desorden de Déficit de Atención, Disfunción Cerebral Mínima, Hiperquinesia e Hiperactividad. Entre un 3 y un 5% de los niños en edad escolar tienen TDAH.

Los signos del TDAH

Son tres síntomas principales del Trastorno de Déficit de Atención. Estos son:



Falta de atención: No tienen habilidad para enfocarse en cosas como leer, escuchar una lectura o jugar un juego. Algunos niños con TDAH se distraen fácilmente con ruidos, movimientos, olores o incluso con sus propios pensamientos. Sin embargo, pueden poner atención en cosas que les interesan.



Hiperactividad: Tienen demasiada energía que administrar. Algunos ejemplos incluyen el no parar de hablar, no poder permanecer sentados, estar siempre en movimiento y dificultad para dormirse.



Impulsividad.- Actuar sin pensar. Por ejemplo, correr hacia la calle detrás de una pelota, patear las plantas mientras se corre a través de un cuarto, o “hablar antes de pensar” acerca de las consecuencias. Todos actuamos así ocasionalmente, por lo tanto es importante comparar un niño con otros de su mismo grupo de edad. El TDAH puede diagnosticarse si el niño o niña presenta estos síntomas por más de seis meses. Los síntomas aparecen usualmente antes de los seis años.

Tipos de TDAH

El TDAH es una condición compleja. Una persona con TDAH puede tener síntomas muy diferentes a otra. No todos los médicos distinguen entre los tipos de TDAH de la misma manera, sin embargo, la mayoría de los profesionales utiliza los siguientes tipos:

Falta de atención predominante.- estas personas se distraen fácilmente, pero no son hiperactivas o impulsivas. Este tipo se encuentra principalmente en niñas.

Frecuentemente se la pasan fantaseando.

Hiperactividad-Impulsividad predominantes.- Estas personas son hiperactivas e impulsivas, pero no distraídas. De hecho, pueden no presentar síntomas de falta de atención. Este tipo de TDAH es más frecuentemente encontrado en niños pequeños.

Combinación.- Son niños muy distraídos, hiperactivos e impulsivos. La mayor parte tiene este tipo de TDAH.

Problemas que acompañan el TDAH

Sin importar qué tipo de TDAH tiene el niño, con frecuencia tienen problemas para seguir instrucciones, terminar sus tareas, relacionarse con otros o permanecer calmados. Esto significa que generalmente se meten en problemas en casa, son etiquetados como niños malos en la escuela y sus compañeros se burlan. Estos factores pueden hacer que el niño piense que es una mala persona. Estas ideas pueden afectar severamente su autoestima.

Como puedes ver, es importante que ayudes a tu niño a superar las dificultades del TDAH. Este trabajo tiene la finalidad de proporcionarte ideas para ayudar a tu niño a crecer feliz.



Convéncete a ti mismo

Si alguien que conoces ha sido diagnosticado con TDAH, quizás quieras convencerte de que realmente es cierto. En la siguiente tabla marca la opción que describa mejor el comportamiento del niño. Si tienes un mayor número de marcas en las opciones de “CON FRECUENCIA” y “SIEMPRE”, esto sugiere que el niño tiene TDAH.

Característica	Nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre
Impaciente, muy activo, no puede permanecer sentado		X		
Rápidamente cambia de humor,			X	
Se frustra fácilmente, llora fácilmente				X
Se distrae fácilmente, fantasea con frecuencia			X	
Interrumpe a otros				X
Olvidadizo, no puede seguir reglas				X
No puede seguir instrucciones		X		
Pierde cosas necesarias para sus tareas			X	
Se altera con facilidad			X	
Períodos cortos de atención			X	

Recuerda que muchas personas actúan de esta manera ocasionalmente, entonces es importante vigilar el comportamiento a través del tiempo. También es importante ver cómo actúan en diferentes situaciones. Puedes llenar la hoja cuando observas al niño en casa, en la escuela o en diferentes horas del día.

Otras condiciones que pueden parecer similares al TDAH

Cuando consideras un diagnóstico de TDAH, es importante conocer acerca de otras condiciones que pueden parecer el trastorno. Asegúrate que el doctor revisó todas estas condiciones antes de diagnosticar a tu niño.

- Alergias, asma o problemas respiratorios.- dificultan la respiración y pueden interrumpir la concentración del niño y provocar signos parecidos a los del TDAH.
- Diabetes, Hipoglucemia.- Esta condición se refiere a la cantidad de azúcar en la sangre. Puede causar cambios en la concentración y nivel de actividad.
- Problemas de audición o visuales.- Los problemas de audición y de vista que se presentan en el salón de clase pueden causar problemas de comportamiento, especialmente hiperactividad.
- Anemia por deficiencia de hierro.- Puede causar problemas de atención y de impulsividad.
- Intoxicación.- Puede causar hiperactividad.
- Medicamentos.- Si tu niño toma medicamentos, asegúrate que los efectos secundarios no causen síntomas similares a los del TDAH.
- Problemas neurológicos.-
- Otros problemas psiquiátricos.- Algunas veces los síntomas de estrés, depresión o ansiedad pueden parecer TDAH.
- Problemas de Aprendizaje o problemas en la escuela.- Si el niño se siente presionado, está frustrado por problemas de aprendizaje o está buscando atención pueden presentar comportamientos parecidos a los de un niño que padece TDAH.
- Problemas con la tiroides.- La glándula tiroides produce hormonas que afectan el sueño, emociones y nivel de actividad. Los cambios en estas hormonas pueden producir comportamientos parecidos a los del TDAH.

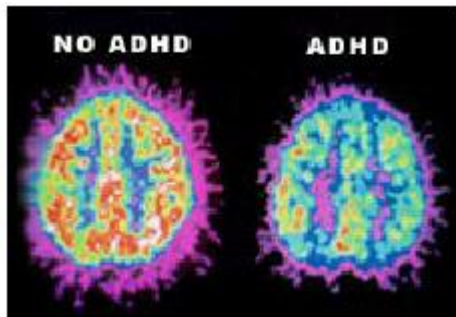
Teorías acerca de las causas del TDAH

Desafortunadamente, las causas del TDAH son desconocidas. En el pasado había teorías acerca de las causas, que incluían: exposición a toxinas, complicaciones durante el parto, azúcar, alergias a comida o daño cerebral. Sin embargo estas teorías pueden ser ciertas para unos cuantos casos de TDAH, la mayoría de los casos no se identifica con ninguna de estas categorías.

Los estudios han mostrado que el TDAH está ligado a la genética. Esto no significa que los padres que tienen TDAH, tendrán un niño con TDAH. Significa que cuando a un niño se le diagnostica TDAH, probablemente tenga un pariente cercano que lo padezca también. Que tu niño tenga TDAH no es tu culpa. Puedes considerar a veces que eres un mal padre que no tiene control sobre tu niño, o quizás otros padres o maestros te han dicho que eres un mal padre. Piensa que haces lo mejor que puedes.

Diferencias en el cerebro

En personas que tienen TDAH, el cerebro funciona de manera diferente. El TDAH no es el resultado de errores cometidos durante el embarazo o nacimiento del niño. El cerebro de las personas que tienen TDAH no tiene suficiente actividad química que les permita mantener la atención en lo que están haciendo o controlar sus emociones. Los tratamientos médicos incrementan la actividad cerebral y le dan a una persona con TDAH más “energía mental” para controlar sus emociones y acciones.



Un mapeo cerebral muestra la cantidad de actividad en diferentes áreas del cerebro. El mapeo muestra que un cerebro con TDAH generalmente tiene mucho menos actividad (rojo/naranja/blanco) que un cerebro sin TDAH.

Efectos del TDAH

Efectos en tu niño

Seguramente has notado que el TDAH afecta toda la vida del niño. Si tu hijo tiene TDAH con frecuencia tiene problemas para seguir instrucciones, recordar las cosas que tiene que hacer, jugar justamente, sin trampas, o recordar las reglas. Esto usualmente le causa problemas. Tienen problemas para participar en actividades en equipo o permanecer sentados durante la clase. Son etiquetados como niños malos en la escuela. Para algunos niños con TDAH, esto significa que tienen problemas para hacer amigos.



Estos problemas pueden causar que el niño se sienta solo e incomprendido y pueden empeorar con el tiempo. ¿Cómo ayudar al niño a terminar la escuela si él no puede poner atención? Si no ajusta su comportamiento social adecuadamente, tendrá problemas para hacer amigos durante la adolescencia, cuando el aspecto social adquiere mayor importancia en su vida.

Hay evidencia de que la gente que tiene TDAH tienden a tener también desórdenes de aprendizaje, Desorden de desafío-oposición, o problemas de conducta. Estas condiciones pueden hacer más difícil para un niño convivir con sus pares. Asegúrate que tu doctor revisó estos otros síntomas también.

Efectos en ti

Posiblemente no has considerado cómo te afecta que tu niño tenga TDAH. Cuidar un niño con TDAH es un trabajo de tiempo completo. Esto quizás se perciba como que tú no trabajas y que siempre estás corriendo alrededor de tu hijo, tratando de limpiar el desastre. Tómate tiempo para ti mismo. Habla con un amigo, escucha música, ve al cine, sal a comer, tómate un baño, lee, ejercítate, reza o medita. Utiliza el espacio a continuación para que enlistes algunas actividades que te gusta disfrutar.

Asegúrate que haces al menos una al día, o siempre que sientas que necesitas un descanso.

Stress Relievers



Do One Every Day!

Tratamiento / Medicación

Tratamiento del TDAH

El TDAH afecta la vida del niño y la tuya, por lo que es importante tomar un tratamiento efectivo. No hay cura para el TDAH, pero existen tres maneras en que puedes aliviar los síntomas: medicación, modificación del comportamiento y modificación del ambiente. Cada uno de estos métodos pueden ayudar. En ocasiones no es suficiente utilizar sólo uno. Si utilizas una combinación de métodos, el resultado será mejor. Puede ser que veas publicidad de una cura sorprendente del TDAH, ten cuidado con estos anuncios, porque muchos de estos tratamientos no han sido probados y la mayoría son muy costosos. Si estás planeando intentar con un nuevo tratamiento, es una buena idea hablar primero con un doctor o terapeuta para solicitarle su opinión.

¿Es correcto que mi hijo tome medicamento?

La mayoría de los medicamentos utilizados para el tratamiento del TDAH son muy seguros cuando se utilizan siguiendo las instrucciones del médico. Las medicinas son usualmente bien toleradas y tienen algunos efectos secundarios.

En algunos niños, los medicamentos pueden reducir el apetito. Darle al niño la medicina después de que coma puede disminuir este efecto secundario. Algunos niños en tratamiento con TDAH muestran un cambio en su nivel de crecimiento. Comenta con tu médico si observas retraso en el crecimiento de tu hijo.

Algunos padres se preocupan de que las medicinas pueden hacer a los niños más agresivos o que aumenten las posibilidades de que se conviertan en adictos a las drogas o al alcohol. Ninguna de estas ideas es cierta. De hecho, es más probable que un niño con TDAH que no recibe tratamiento para su impulsividad se vuelva agresivo o adicto a las drogas.

Hay muchas maneras de tratar el TDAH sin medicamento y es correcto si tratas con otras cosas primero, o decides que la medicina no es correcta para tu hijo. Antes de que tomes una decisión, asegúrate que tienes la información correcta, no te bases en rumores. Por lo general, los medicamentos para el tratamiento del TDAH son seguros y pueden ser muy beneficiosos. Pregunta a tu doctor sobre tus preocupaciones. Recuerda, todos los medicamentos tienen efectos secundarios, pero haciendo los ajustes necesarios en tu hijo no tienen por qué causarle problemas.

Medicamentos

Los medicamentos actúan de manera similar que unos lentes de aumento para una persona que no puede ver bien. Ayudan al niño a enfocar. Nadie debe sentirse mal por tomar medicamentos. Esto no prueba que alguien es estúpido o débil para controlarse a sí mismo, así como los lentes de aumento no significan que alguien es estúpido o débil para controlar su vista. Asegúrate de discutir tus preocupaciones con tu doctor y también pregunta a tu hijo sobre sus dudas.

Tipos de medicamentos

- **Estimulantes.** Este tipo de medicamento es el más utilizado para el tratamiento del TDAH. Este grupo incluye Adderall, DextroStat, Dexedrine, Cylert y Ritalín. Los estimulantes trabajan rápidamente y tienen pocos efectos secundarios. Se llaman estimulantes porque le dan a la persona suficiente “energía mental” para enfocarse en lo que está haciendo. Algunos de estos medicamentos requieren varias dosis durante un día.
- **Antidepresivos tricíclicos.-** Son un tipo de antidepresivos, efectivos para controlar los cambios de humor y solamente necesitan tomarse una vez al día. Sin embargo, con frecuencia toman más tiempo para empezar a funcionar y tienen mayor riesgo asociado a su uso. Si los estimulantes no funcionan, este tipo de medicamentos son buenos para tratar después.
- **Wellbutrin.-** Es otro antidepresivo que puede ser utilizado para tratar el TDAH pero aún no está autorizado por el FDA (Federal Drugs Administration, en Estados Unidos) para este uso. No es un antidepresivo tricíclico, pero también tiene algunos beneficios y efectos secundarios
- **Catapres.-** su uso principal es para controlar la presión alta. Ha sido utilizado para el tratamiento del TDAH, especialmente para los síntomas de hiperactividad e impulsividad. El FDA aún no lo autoriza para este uso. Se encuentra disponible en jarabe o píldora. A los niños les puede dar mucho sueño después de tomar esta medicina.



Qué hacen y qué no hacen los medicamentos

Lo que las medicinas pueden hacer	Lo que no pueden hacer las medicinas
Bajar el nivel de actividad Permanecer sentado por más tiempo Correr menos	Enseñar un buen comportamiento Remover comportamientos anteriores Enseñar el pensamiento reflexivo.
Ayudar al niño a concentrarse por más tiempo Hacer mejor su trabajo Poner atención Escuchar por más tiempo	Enseñarle habilidades perdidas Enseñarle lo que no ha aprendido en años anteriores en la escuela Enseñarle habilidades sociales Enseñarle en qué concentrarse
Disminuye la impulsividad Seguir mejor las reglas Puede pensar antes de actuar	Enseñarle a tratar con sus sentimientos Manejo de la ira Tratar con la frustración Hacer feliz al niño
Disminuye la reactividad Menor agresividad	Motivar al niño Hacer que el niño aprenda nuevas habilidades.



Seguir el tratamiento

Una vez que tú y el doctor han decidido cuál medicina es la mejor para tu niño, tu doctor seguramente prescribirá una dosis baja del medicamento y la irá subiendo gradualmente. Durante este tiempo, las personas que conviven con tu hijo deberán monitorear sus síntomas y efectos secundarios. La meta es encontrar la dosis que alivie la mayoría de los síntomas, teniendo el menor número de efectos secundarios. Algunas veces, la primera medicación no funciona, o los efectos secundarios no son tolerables, y necesitarás probar con otro tipo de medicamento. Este proceso puede tomar varias semanas o meses. Trata de ser paciente; todos deben tratar de encontrar el mejor medicamento y dosis.



Evalúa el medicamento

Cuando se ajusta el medicamento, es muy útil tener un formato estándar para evaluar cada cambio en el medicamento y observar el que funciona mejor. Llena un formato (similar al que usaste para determinar si alguien tiene TDAH en la página 4) cada día. Puede ser muy útil que otra persona llene el formato. Con los resultados de las observaciones, puedes facilitar la evaluación de cuál medicamento y dosis es la mejor.

Cambiando el medio ambiente

Claridad, estructura y predicibilidad ayudan a aquellos con TDAH a vivir normalmente. Esta sección te proporciona algunas sugerencias para hacer el medio ambiente de tu hijo lo más estable posible. Son sólo sugerencias, pero los principios pueden aplicarse en muchas otras situaciones.

Incrementa la claridad

Define reglas, consecuencias y premios.- Con mucha frecuencia vemos cómo los niños que tienen TDAH se meten en problemas. A pesar de tus esfuerzos por delinear las reglas, ellos continuamente las rompen y demuestran sorpresa cuando son castigados. Para evitar estos problemas, asegúrate de discutir las reglas con tu hijo. Luego escribe las reglas y asegura que las entendieron. Por ejemplo, puedes escribir “ser limpio”, pero tu hijo no entiende “ser limpio” mientras tú no definas qué significa “limpio”: tu cuarto debe limpiarse cada semana, los juguetes deben acomodarse en su lugar, debes bañarte cada noche”. Estas reglas con un significado específico no pueden interpretarse de diferente manera.

Escribe las reglas, las consecuencias por romperlas y los premios si las sigue. Para niños pequeños, utiliza dibujos y símbolos. Pégalos en un lugar visible, donde todos puedan verlas. Para hacer esto más fácil para tu hijo, alientalo a que haga algunas reglas para ti también.

Ayuda al niño a entender los pasos de una tarea.- Un niño con TDAH tiene problemas para terminar sus tareas. Si les encargas sacar la basura de la casa, posiblemente saquen la basura de la cocina y olviden la del baño. Para aspectos comunes, es útil tener una lista pegada cerca del lugar donde ejecutarán la tarea. Otra vez, utiliza dibujos y símbolos para niños pequeños. Estas listas pueden ser usadas en una variedad de tareas, tales como limpiar el cuarto, alimentar las mascotas o lavar los platos. Las listas también son útiles para rutinas diarias como alistarse para ir a la escuela o para acostarse.

Incrementa la estructura



Piensa en algo que te gustaría tener organizado (como los juguetes del niño o las cosas que necesitan para ir a la escuela) y dedica un espacio para eso. Para juguetes, puedes hacer cajas con dibujos de los juguetes en ellas. Cuando el niño está jugando con su juguete, asegúrate que lo devuelve a la caja inmediatamente después de terminar de jugar, o que tenga una sesión de limpieza antes de acostarse.

Para la rutina de la mañana, establece un lugar para la chamarra de tu hijo, para la lonchera y mochila cerca de la puerta. Tan pronto como tu hijo regrese a casa, tiene que poner las cosas en su lugar. Asegúrate que la mochila está lista la noche anterior, revisando que todas las tareas y libros están en su lugar dentro de la mochila antes de que el niño se acueste. Esto ayuda a eliminar la corredera en la mañana buscando las cosas por toda la casa.

Usa muchos timers y relojes con alarmas.- Los niños que tienen TDAH no ponen atención al tiempo. El concepto “nos vamos en diez minutos” no tiene significado para ellos. Y pueden tener problemas para recordar alimentar al perro a las 1:00. Además, ellos odian cualquier mención acerca del tiempo o de lo que tienen que hacer.

Los relojes con alarma pueden ayudar a resolver estos problemas. Si tu hijo tiene 15 minutos para tomar su desayuno o quince minutos antes es hora de estar listo para ir a la cama, programa un timer en la cocina para que el pueda estar pendiente de cuando se le acaba el tiempo. Si tu hijo tiene que alimentar una mascota cada noche o poner la mesa a cierta hora, un reloj con alarma puede ser un recordatorio efectivo para que haga las cosas.

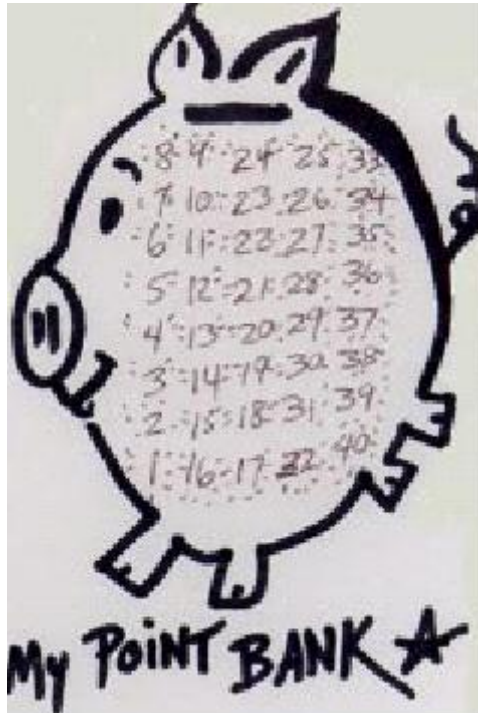
Planear horarios

Procura tener un horario consistente y alerta cuando haya cambios.- Un horario diario puede ser algo muy confortable, especialmente para el niño con TDAH. Si existe una secuencia regular de eventos, es mucho más fácil para él recordar qué tiene que hacer y cuándo hacerlo. Esto aplica a las actividades del día a día, como alistarse para ir a la escuela, eventos semanales como los boys scouts o para actividades deportivas, y eventos menos regulares como ir a casa de los abuelos en Navidad. Puede ser útil escribir el horario en donde todos puedan verlo. Sin embargo, un niño con TDAH puede acostumbrarse mucho a este horario, por lo que es importante prevenirlo en caso de que vaya a cambiar algo. Esto significa recordarle con días de anticipación y unas cuantas veces el día del evento.

Elimina tráfico y ruidos impredecibles.- Cuando un niño finalmente se sienta a comenzar a trabajar en algo, tal vez sea distraído rápidamente porque un avión pasó volando, un perro ladró, hay una conversación en otro cuarto, o con la pintura de la pared. Obviamente, si tu quieres que tu hijo trabaje bien, no es una buena idea sentarlo enfrente de una ventana o en la parte más ocupada de la casa. Ayuda a tu hijo a encontrar un lugar en el que trabaje bien, pero asegúrate que él está involucrado en el proceso; tu hijo puede tener ciertas preferencias que nunca pensaste. El puede trabajar mejor acostado o sentado en una mesa. Puede preferir cierta música o algún tipo de luz. No te impongas a tu hijo con el objeto de colocarlo en un lugar con menos distracciones. Tu hijo seguramente trabajará mejor si estás cerca para revisar sus avances.



Cambiando el comportamiento



Tu hijo siempre tendrá patrones de comportamiento que el medicamento no va a cambiar. Algunos de estos comportamientos posiblemente le causen problemas al niño y a ti. Siguiendo estas técnicas para cambiar un comportamiento en el tiempo dando un premio por el buen comportamiento mientras se ignora el mal comportamiento.

Cómo cambiar un comportamiento

Hay tres pasos para la modificación de un comportamiento

- **Define el problema de una manera positiva.** El truco aquí consiste en no mencionar el problema, sino hablar del comportamiento deseado. Trabaja hacia el comportamiento deseado más que tratar de remover el comportamiento no deseado. Para ser específicos, por ejemplo, no trates de corregir el desorden de tu hijo, enfócate en que ponga las cosas de la escuela en el lugar correcto.
- **Establece una meta razonable.** Cuando defines el problema de manera positiva, debes definir la meta. Sin embargo, esto puede ser complicado para tu hijo. Quizás te ayude si divides la meta en muchas metas pequeñas. Si estás trabajando en que tu hijo permanezca sentado durante toda la comida, empieza estableciendo una meta de 5 minutos, luego 6, luego 7, luego 8... Si estás trabajando en que ponga las cosas de la escuela en el lugar correcto, trabaja primero en que ponga la chamarra y la lonchera en el lugar apropiado, y luego le agregas que prepare su mochila antes de acostarse, luego agrega un lugar para que guarde sus tareas. Una tarjeta de tiempo es una buena manera para encaminar al niño hacia un buen comportamiento.

- **Trabaja hacia la meta.** Los niños con TDAH responden mejor hacia las recompensas y castigos inmediatos. Elogia a tu hijo si no completa la meta, marcando algún nivel de progreso como “Realmente me gusta la manera en que permaneces sentado mientras haces tu tarea” Usa comentarios específicos y evita las generalizaciones como “eres un buen chico”, lo cual puede causar confusión en el niño si luego va a ser castigado.

Puedes utilizar estas reglas por ti misma, aunque una trabajadora social con conocimientos sobre el cambio de comportamiento es buena ayuda en el proceso.

Prémialo

Utilizar estrellitas es una buena manera de premiar al niño. Cada vez que el niño hace algo bien, prémialo con una estrella. Cierta número de estrellas podrán ser canjeadas por actividades específicas, como ir al parque, tomar un helado, leer con mamá o papá, o jugar su juego favorito. Trata de ofrecer más estrellas por tareas más difíciles; una estrella por limpiar el cuarto, dos estrellas por limpiar el cuarto sin estar preguntando lo que tiene que hacer.

Escribe una lista de tareas y cuántas estrellas ganarían. También puedes quitar estrellas por mal comportamiento. El niño deberá entender las razones por las que puede perder estrellas, o se sentirá frustrado por el sistema.

Disciplina

Los niños con TDAH deberán recibir las consecuencias de sus actos inmediatamente o ellos olvidarán lo que pasó. Un tipo de consecuencia es un “tiempo fuera”. Durante el tiempo fuera, pon al niño en un lugar calmado, con estimulación mínima, pero no lo aisles. Una silla en una esquina o un tiempo fuera en su cuarto es una buena opción. Ofrece tres oportunidades. La primera vez que rompe una regla, apúntalo con tu dedo índice y dile: Es la primera!. La segunda vez, avísale con dos dedos: Es la segunda! La tercera ocasión, muéstrale tres dedos y dile: Es la tercera, ¡tiempo fuera! Este método no es para comportamientos graves como patear gente o tirar cosas. Este tipo de comportamientos indeseables deben castigarse con un tiempo fuera inmediato.

La duración de un tiempo fuera debe ser equivalente a la edad del niño en minutos. Un niño de cinco años, tendrá cinco minutos de tiempo fuera. Pon un cronómetro y deja que el niño lleve la cuenta del tiempo. Permanece cerca del área para asegurarte que no trate de escapar, pero no interactúes con él. (no respondas preguntas o comentarios nada). Agrega un minuto cada vez que trate de escapar. Un tiempo fuera hace que el niño entienda el concepto de acción-consecuencia, removiéndolo de la situación y puede ser implementado en cualquier lugar. Asegúrate que el niño ha entendido qué es un tiempo fuera y cuáles comportamientos tendrán esa consecuencia. Si sucede fuera de la casa, el tiempo fuera puede ser en el coche, pero por ningún motivo dejes al niño sin supervisión.

Consideraciones para casa

Horario

Probablemente hay muchas cosas que te gustaría que tu hijo hiciera en un día: tareas, leer, jugar. Pero ellos no pueden enfocar su atención en hacerlas. Parte del problema puede ser el tiempo. Quizás te gustaría que tu niño haga su tarea tan pronto como llega a casa porque así te aseguras de que está hecha, pero probablemente el niño necesita un descanso del trabajo escolar. A otros niños puede parecerles mejor el hacer su tarea primero, ya que la información permanece fresca en sus mentes. Si tu hijo tiene dificultad para lograr esto, trata de arreglar su horario para adecuarlo mejor a sus necesidades.

Tener un lugar para cada actividad.

Así como tienes un lugar para poner objetos en tu casa, debe haber también lugares para realizar ciertas actividades en el hogar. Probablemente tienes una mesa en donde comes, una silla favorita para leer, un sillón para ver la televisión. Tu niño podría tener también lugares diferentes para realizar diferentes actividades. Puedes “montarle” una oficina para que haga su tarea. Pregúntale sobre sus preferencias: puede tener un escritorio en su cuarto, con una silla adecuada para su tamaño, o quizás prefiera hacer la tarea parado junto a la mesa del comedor. Asegúrate que organice el espacio con una taza para lápices y plumas, un lugar para libretas y libros y algún lugar para organizar sus trabajos viejos. También sería bueno tener un lugar para jugar, un lugar para leer, un lugar para comer.

Tener un lugar para escapar.

También es útil tener un lugar para escapar o para el tiempo fuera, especialmente si tu niño es impulsivo. Guía a tu hijo hacia ese lugar cuando se esté portando mal. Proporcióname un punching bag o almohadas para que pueda golpear. De esta manera, el niño puede desahogar sus frustraciones sin lastimar gente u objetos. El cuarto de tu niño puede ser un buen lugar para escapar, pero toma en cuenta de que puede sentir que es un lugar para separarlo de los demás cuando hace algo malo. Si este es el caso, busca algún otro sitio de escape.

Consideraciones para la escuela

El tipo de salón de clases

El mejor tipo de salón de clases para un niño con TDAH es aquel que define reglas y horarios y éstos se encuentran pegados en la pared. Hay actividades que pueden estimularlo (esto significa que el trabajo en pizarrón y los libros de trabajo pueden resultar difíciles, pero los trabajos manuales funcionan muy bien). Sin embargo, si el ambiente es demasiado estimulante el niño puede no lograr concentrarse. Trata de mantener al niño lejos de ventanas, puertas abiertas, o colores brillantes que puedan estar distrayéndolo. El mejor lugar es cerca de la maestra, para que puedan ser observados de cerca. Sin embargo, asegúrate que la maestra no sea el centro del tráfico o que el niño pueda estar viendo hacia otros escritorios y escuchando otras conversaciones. No permitas que lo aislen en un rincón. Sin ayuda, el rápidamente se perderá en sus pensamientos.

Trabajando con el Maestro.

Es muy importante que tengas una buena relación con los maestros porque ellos son una gran influencia en la escuela. Quizás quieras visitar al maestro antes de que comience el año para platicar acerca de tu hijo. Asegúrate que el maestro tiene información correcta acerca del TDAH. Si decides visitarlo, delinea lo que quieres decir. Pregúntale acerca de las rutinas del salón, y entonces haz del conocimiento del maestro cómo tu hijo puede trabajar mejor y qué trucos o herramientas pueden ayudarlo a hacer mejor las cosas. También hazle saber que estás dispuesta a ayudar.

La comunicación entre la casa y la escuela es esencial. Esto puede ser a través de notas, una gráfica rápida que muestre cómo ha trabajado o simplemente una carita feliz o triste con una nota describiendo el comportamiento.

El sistema de estrellas de casa puede funcionar también en la escuela, porque le da información inmediata al niño sobre su comportamiento. Si no tienes establecido un sistema de premio con estrellas, platica con el maestro sobre cómo dar a tu hijo retroalimentación inmediata.

También puedes intentar utilizar un sistema de automonitoreo con tu niño. Este sistema a veces mejora el comportamiento porque el niño aprende a monitorearse. El niño tiene que llevar un registro de cuántas veces tiene un comportamiento indeseable. El maestro puede recordar al niño cuando se está comportando mal mediante alguna señal o algún comentario.

Hay algunas otras cosas simples que se pueden implementar con el niño, como llevar una sola materia en un tiempo, enseñándole las materias más difíciles en la mañana, o definiendo reglas claras. Asegúrate de felicitar también al maestro después de que el niño ha tenido un buen día o una buena semana en la escuela y deja que él se sienta apreciado. Sin embargo, que tus comentarios sean cortos. Recuerda que los maestros tienen muchas otras cosas que hacer, por lo que debes procurar que tu comunicación diaria o semanal sea breve.

Tareas

Las tareas son con frecuencia materia difícil para los niños que tienen TDAH, pero hay algunas maneras de facilitarlas. Primero, identifica un compañero de estudio para tu hijo. Un compañero de estudio es alguien con quien puedes verificar las tareas y resolver preguntas acerca de alguna materia. Entonces, divide las tareas en piezas más pequeñas. Una tarea de veinte problemas matemáticos, se puede dividir en dos o en cuatro partes. Una tarea que implique escribir dos o tres páginas igualmente puede ser dividida. Entonces puedes planear premios o descansos, cada vez que termine una de las partes. Muchos niños tienen problemas de escritura. En estos casos, en las tareas de escritura puede mejorar si utiliza una computadora.

Para niños mayores o tareas más largas, puede ser útil hacerlo como reportaje periodístico. Tiene que llenar una hoja respondiendo las preguntas: ¿Quién? ¿Cómo? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué? Y al final, revisa el trabajo con él.



Apoyo para tu niño.

Los niños que tienen TDAH pueden ser elegidos para recibir servicios de educación especial en algunas escuelas. Si crees que tu niño no está recibiendo la ayuda que él necesita, quizás necesites hablar con algún grupo de apoyo cercano a ti. Puedes preguntar en tu localidad por algún grupo de apoyo en TDAH, o algún grupo sobre problemas de aprendizaje o preguntar en el departamento gubernamental de educación acerca de leyes sobre la materia en tu estado.

Consideraciones con los amigos

Los niños que tienen TDAH son difíciles de predecir. Con frecuencia no siguen las reglas de un juego y se enojan con facilidad. Estos comportamientos interfieren cuando se hacen amigos. A continuación algunas ideas para hacer el juego más fácil para tu niño.

Supervisa el Juego

En cualquier momento en que un amigo venga a jugar con tu hijo, asegúrate de estructurar el tiempo. Conoce exactamente cuánto tiempo el amigo estará de visita y planea diferentes actividades. Si una actividad no está saliendo bien, trata de cambiar a otra. Es una buena idea estar cerca del área de juego, incluso participar con ellos. Tener uno o tres niños es mejor. Si son dos, ellos pueden hacer par y dejar a tu niño fuera. Si son más de cuatro niños, tu hijo puede sentirse confundido. Refuerza el comportamiento positivo felicitando las buenas acciones cuando ocurran. Sin embargo, puede resultar embarazoso ser criticado frente a un amigo. Trata de distraer al amigo hacia otra actividad antes de criticar. Si es necesario, usa el tiempo fuera para resolver la situación antes de que se ponga peor. Los tiempos fuera pueden ser particularmente efectivos porque ellos quieren jugar con sus amigos.



Enseñale habilidades desconocidas

Algunos niños con TDAH no saben lo grandioso que es cuando alguien mantiene el contacto visual. Otros constantemente interrumpen y no saben cómo poner atención. Si puede ser útil enseñarle a tu niño estas habilidades. Primero, identifica una habilidad particular que quieras enseñarle. Asegúrate que tu definición es muy específica y que el niño conozca exactamente lo que quieres decir. Entonces, habla con tu hijo sobre cómo lograr esa habilidad. Un buen tiempo para hablarlo es

justamente después de que observas algún comportamiento indeseable, que esté fresco en la memoria del niño.

Asegúrate que el niño entienda la habilidad porque es probable que nunca la haya escuchado antes. Si tu niño no te cree, puede ser de ayuda enseñarle algún video en el cual el niño salga “en acción”. Una vez que tu niño quiere hacer un cambio de comportamiento, muéstrale un video con el nuevo comportamiento. Muestra a tu niño exactamente lo que te gustaría que él hiciera en algunas ocasiones, y juega el rol con la nueva habilidad. Cuando el niño entienda bien la habilidad y la haya practicado, ponle tareas para el mundo real. Déjalo salir, que entrene las habilidades y que después te reporte. Asegúrate de hablar sobre los éxitos y las fallas. Felicítalo en sus éxitos y después habla con él sobre cómo evitar fallas en el futuro.

Los grupos bien estructurados fuera de casa pueden ser una excelente manera de practicar las nuevas habilidades y hacer amigos. Busca un grupo estructurado que tenga intereses similares a los de tu hijo. Visita al grupo antes de que tu hijo vaya. También habla con el instructor acerca de las preferencias del niño y si la manera en que el instructor maneja al grupo puede funcionar con tu niño.



Grupos como los Boys o Girls Scouts suelen ser muy beneficiosos si tienen un buen maestro de tropa que entienda las necesidades de tu hijo. Los grupos deportivos son especialmente difíciles para un niño con TDAH. Le puede resultar difícil seguir las reglas o permanecer atento, especialmente si el niño no es el centro de atención. Sin embargo, algunos niños con TDAH son buenos en fútbol soccer o en deportes de una sola persona, como el tenis, la natación, o las carreras. Otra buena opción son las artes marciales porque se hace énfasis en el control personal y la disciplina.

Obteniendo ayuda extra

Muchas veces, especialmente con papás de niños con TDAH, se requiere ayuda extra. Algunas veces, se requiere mucha ayuda extra. La ayuda puede venir de libros, grupos de apoyo, o profesionales que se especialicen en TDAH. No te sientas mal por requerir ayuda extra, de hecho, puedes sentirte orgullosos de que te preocupas por tu hijo y por ti.

Libros

Hay muchos libros que pueden proporcionarte nuevas ideas. Puedes encontrar buenos títulos en alguna tienda de libros o biblioteca. Puedes revisar los títulos que se presentan al final de este folleto.

Amigos

Cuando te sientas rebasada, es bueno buscar a algún amigo que te apoye, que te escuche y te comprenda



Lo que ofrecen los grupos de apoyo

Un grupo de apoyo está conformado por gente con un interés común y que comparten historias, consejos y apoyo. Un grupo puede estar liderado por un papá, un consejero o un profesional y puede funcionar de diferentes maneras. Algunos funcionan con reuniones estructuradas, o con períodos de preguntas y respuestas. Otros son grupos informales de charla sobre un tema. Algunos se enfocan en educar a los miembros del grupo mientras que otros trabajan en la educación de la comunidad. En los grupos de apoyo puedes obtener información sobre técnicas, doctores, niñeras y programas de la comunidad. Una parte muy importante del grupo es la familiaridad y entendimiento entre sus miembros.

Buscando un Grupo de apoyo

Muchos profesionales que están interesados en el TDAH saben de grupos de apoyo en tu localidad. Otra manera de encontrar un grupo es contactando alguna red nacional de grupos de apoyo y preguntando si hay alguno en tu área. Algunas redes nacionales incluyen:

Children and Adults with Attention Deficit Disorder (CHADD)
8181 Professional Place, Suite 201
Landover, MD 20785
phone: 301-306-7070 and 800-233-4050
fax: 301-306-7090 web: <http://www.chadd.org/>

Learning Disabilities Association of America
4156 Library Road
Pittsburgh, PA 15234
phone: 412-341-1515
fax: 412-344-0221 web : <http://www.ldanatl.org/>

The National Attention Deficit Disorder Association (ADDA)
PO Box 972
Mentor, OH 44061
phone: 440-350-9595
fax: 440-350-0223 web: <http://www.add.org/>

National Center for Learning Disabilities
381 Park Ave South, Suite 1429
New York, NY 10016
phone: 212-545-7510 fax: 212-545-9665

Terapias

Lo que ofrece la Terapia

Las terapias proporcionan apoyo uno a uno por un profesional. Un terapeuta puede educarte y proporcionar ayuda cuando buscas maneras de adaptarte al TDAH. Un terapeuta puede ofrecerte soluciones, sugerencias y apoyo. Ellos tienen la obligación moral, ética y legal de mantener tus intereses en mente y mantener cualquier información que tú les reveles como confidencial.

Algunas personas piensan que la terapia implica el hablar con un analista que sólo dirá “cuéntame más”. De hecho, muy pocas personas reciben este tipo de terapia. La mayoría de las terapias más bien se realizan con una plática cara a cara con un terapeuta enfocados en un problema específico.



Tipos de terapia

Existen muchos tipos de terapeutas con diferentes enfoques y aproximaciones. Hay psicólogos, psiquiatras, enfermeras, consejeros y trabajadores sociales. Ellos pueden enfocarse en desarrollo, emociones o comportamientos. Es importante que conozcas qué estás buscando cuando comienzas tu búsqueda. Puedes solamente querer ayuda para cambiar el comportamiento o problemas emocionales, o quizás buscas un enfoque más general.

Cuando busques un terapeuta, asegúrate de visitar varios hasta que encuentres al que pueda trabajar contigo y con tu niño. Incluso si visitaste a algún terapeuta una o dos veces, eso no implica que tengas que volverlo a ver. Tienes que encontrar al terapeuta en el cual tú creas y que comparta contigo tus metas.

Encontrar buenos doctores

Cómo encontrar un doctor

Hay muchas buenas formas de encontrar un doctor o terapeuta que se especialice en TDAH y tenga las mismas metas que tú. Puedes intentar:

- *Con tu doctor familiar.*- Si tu doctor familiar siente que no puede manejar un caso de TDAH, él puede referirte a algún otro doctor. Si tú no estás a gusto con tu doctor, pregunta referencias a otros doctores
- *Grupos locales de apoyo.*- Otros papás en grupos de apoyo pueden ser una buena fuente de información acerca de profesionales en tu localidad.
- *Compañías de seguros.*- No sólo es importante buscar qué servicios cubre tu seguro, sino que la compañía de seguros puede tener una lista de especialistas en TDAH.
- *Hospitales.*- Los hospitales tienen listas de médicos que se especializan en diferentes campos. Estos centros pueden buscar a los profesionales que necesitas. Recuerda checar con tu compañía de seguros acerca de los servicios que cubren.

Qué preguntar al nuevo doctor

Cuando tienes la primera cita con el médico, pregúntale acerca de:

- *Conocimientos.*- Pregunta sobre su escolaridad, años de experiencia, especialidades e intereses.
- *Experiencia con TDAH.*- Pregunta sobre el número de pacientes con TDAH que están en tratamiento con él.
- *Enfoque a TDAH.*- Pregunta acerca de sus metas cuando proporciona tratamiento
- *TDAH:* qué tanto dura el tratamiento y cuáles son los métodos que utiliza (comportamiento, ambientales, cognoscitivos, medicamentos).
- *Servicios que provee*
- *Expectativas acerca de su participación.*- Asegúrate de aclarar qué tanto te vas a involucrar: si eres participante activo o pasivo, si habrá algún cambio en hábitos (como cambiar la dieta del niño).
- *Honorarios.*- Especifica el costo del tratamiento, si tu seguro lo aceptará, cómo será la forma de pago.

Hablando con tu niño

Dile la verdad

No decir la verdad o encubrirla solamente causará problemas en el futuro. Tu niño probablemente se da cuenta de que es diferente de otros, y no te creerá si tú le dices que no pasa nada malo.

Sé simple

El que le digas la verdad no significa que tengas que decirle a tu niño cada detalle acerca del TDAH. Tú conoces mejor a tu niño. Probablemente él quiere saber algo sobre información clínica o sólo una analogía. Una analogía común es en la que le explicas que algunos niños tienen problemas de vista y necesitan lentes para enfocar, y de la misma manera, él tiene problemas para filtrar cosas y no puede mantenerse atento. La medicina y el doctor le ayudarán a enfocarse mejor.

Motívalo



Tú no quieres que tu hijo utilice el TDAH como excusa, entonces es mejor darle una forma que lo empuje a superar los síntomas del TDAH. Utiliza el ejemplo: “tu cerebro es como un tren de velocidad que está fuera de control”. Hay otros ejemplos como volcanes, robots o súper héroes, que requieren alguna ayuda para controlar su energía.

Pon ejemplos específicos

Ayuda a tu niño a entender sus problemas poniendo ejemplos específicos. Cuando le hables de impulsividad, no digas: “actúas sin pensar”. Una mejor manera de especificarlo es decirle: “corres hacia la calle sin fijarte hacia los dos lados”.

Provee recursos extras

Especialmente para niños más grandes, hablar con un profesional de la salud o algún otro niño con TDAH puede ser más fácil que hablar con algún miembro de la familia. Consíguele libros, para que puedan tener más referencias si lo desean.

A quién más decírselo

Si tu hijo tiene TDAH, es importante que le cuentes a otras personas sobre su condición.

Hermanos



Son fuertemente afectados por el TDAH. Ellos pueden sentir que no se les pone ninguna atención porque el niño que tiene TDAH la absorbe toda. Algunas veces los hermanos se meten en problemas por las acciones de su hermano con TDAH. Es importante explicarle a los hermanos del TDAH de una manera que lo puedan entender. Hay que darles espacio para expresar sus sentimientos, porque probablemente sientan resentimiento y enojo. Estos sentimientos son perfectamente naturales y es importante que sean escuchados. Asegúrate de darles también mucha atención, quizás teniendo un tiempo especial sólo para ellos.

Otros miembros de la familia

Tú y tu hijo deben saber a quiénes más contárselo de la familia. Considera especialmente a las personas con quienes pasas mucho tiempo. Si los miembros de tu familia son para ti una importante fuente de apoyo, plátcales acerca del TDAH de tu niño.

Maestros

Es muy importante decirles a los directores y maestros que tu niño tiene TDAH, porque ellos tienen una gran influencia en las experiencias de tu hijo en la escuela. Para mayor información, lee “Consideraciones especiales en la escuela”, pag. 23.

Otros adultos

Cualquier adulto que pase mucho tiempo con tu niño (amigos, parientes, consejeros de campamento y niñeras) deben de saber que tu hijo tiene TDAH. Conocer cómo tratarlo con disciplina, premios y actividades puede ser muy útil en muchas situaciones. Es buena idea también darles algún folleto acerca del TDAH, como este, o algún libro.

Creciendo con TDAH

Algunas personas que tienen TDAH (cerca del 50%) presentan una reducción de los síntomas durante la adolescencia y adultez, sólo algunos cuantos dejan de presentar cualquier síntoma. Muchos siguen teniendo problemas para seguir conversaciones, olvidan tareas, son desorganizados, son compradores o jugadores impulsivos, cambian de trabajo con frecuencia. Ellos también presentan problemas secundarios como baja autoestima, ansiedad y depresión.

Algunos adultos piensan que los medicamentos son sólo para niños o que sólo funcionan en niños. Sin embargo, tu doctor puede determinar si los medicamentos pueden beneficiar al adolescente o al adulto, así como también las técnicas de cambio de comportamiento y cambios ambientales pueden ser beneficiosas. Estos tratamientos son también muy efectivos en adultos.



Tener TDAH no es una sentencia para una mala vida. Cuando se trata apropiadamente, la gente con TDAH puede llevar vidas plenas y felices. Incluso puede darles ciertas ventajas en creatividad y un montón de energía. Puede que no sean los mejores administradores o controladores de tráfico aéreo o gente que trabaja en escritorio, pero pueden ser excelentes vendedores, disc jockeys, artistas o científicos.

Lo que dicen los medios

Recientemente, ha habido muchos artículos que hablan sobre el TDAH y los medicamentos. Ha habido quejas de medicamentos que son usados indiscriminadamente para controlar a los niños, que son drogas maravillosas que te van a resolver tus problemas, que esos medicamentos causan adicción a las drogas, y de lo peligroso de los efectos a largo plazo de la medicación. Muchos de estos medios son sensacionalistas y crean un ambiente de confusión, donde es difícil separar los hechos de la ficción.

Si te parece que algún artículo está exagerando o llevando las cosas fuera de proporción, revísalo con algún médico confiable o algún grupo de apoyo para que tengas una buena opinión. Ellos probablemente pueden darte información de los medios para que tengas la foto completa.



Fuentes de Información

National Groups

Children and Adults with Attention Deficit Disorder (CHADD)
8181 Professional Place, Suite 201
Landover, MD 20785
phone: 301-306-7070 and 800-233-4050
fax: 301-306-7090 web: <http://www.chadd.org/>

Learning Disabilities Association of America
4156 Library Road
Pittsburgh, PA 15234
phone: 412-341-1515
fax: 412-344-0221 web : <http://www.ldanatl.org/>

The National Attention Deficit Disorder Association (ADDA)
PO Box 972
Mentor, OH 44061
phone: 440-350-9595 fax: 440-350-0223 web: <http://www.add.org/>

National Center for Learning Disabilities
381 Park Ave South, Suite 1429
New York, NY 10016
phone: 212-545-7510 fax: 212-545-9665

Libros (* Lecturas recomendadas)

Pregunta a tu doctor sobre otros títulos.

*Barkley, Russell A. Taking Charge of ADHD : *The Complete, Authoritative Guide for Parents*. Guilford Press, 1995.

*Garber, Garber, & Spizman. *Is Your Child Hyperactive? Inattentive? Impulsive? Distractible?: Helping the ADD/ Hyperactive Child*. Random House, Inc. New York, 1995.

*Garber, Garber , & Spizman. *Beyond Ritalin*. Harper Perennial. New York, 1997.

*Hallowell, & Ratey. *Driven to Distraction*. Simon & Schuster. New York, 1995.

Kennedy, Terdal, & Fusetti. *The Hyperactive Child Book*. St. Martin's Press. New York, 1994.

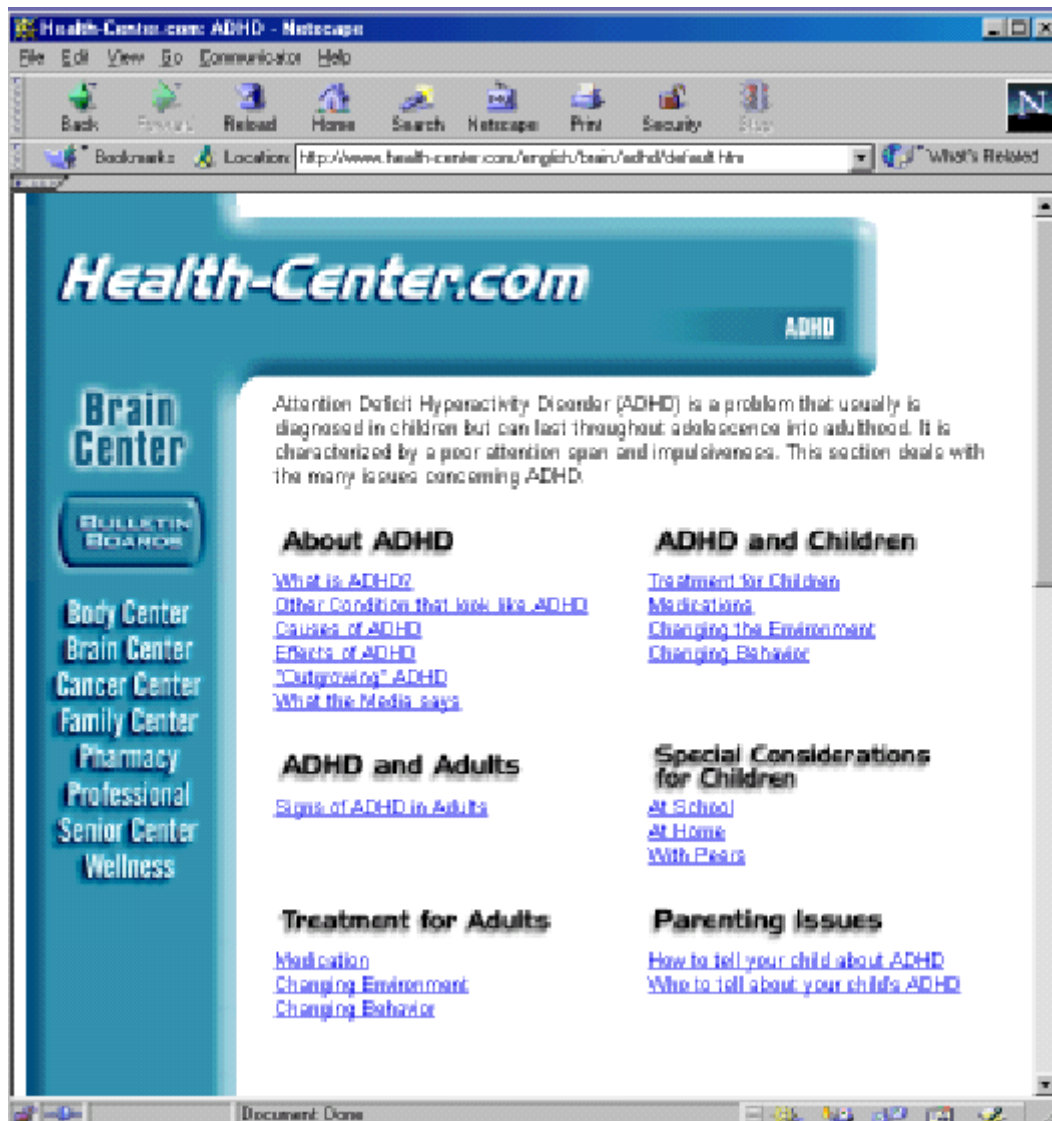
Train, Alan. *ADHD: How to Deal with Very Difficult Children*. Souvenir Press. London, 1996.

Taylor, John F. *Helping Your Hyperactive/ADD Child*. Prima Publishing. California, 1997

Internet

Puedes obtener mayor información en el sitio de Health Care, la Dirección electrónica es: <http://www.health-center.com>

En el sitio de ADHD, puedes encontrar información sobre el trastorno y su tratamiento. También puedes inscribir en los foros de discusión o dar tu dirección para suscribirte al boletín. Este servicio no tiene costo.



Para información en español, visita el sitio www.deficitdeatencion.org

Provided as an Educational Service by:
Shire Richwood Inc.
....working to become your ADHD support company
1-800-536-7878