



Así soy...



# UNA GUIA PARA PADRES

La Realidad Sobre el Déficit de Atención

**M.Ed. Marina Peña**

Psicóloga

Asi say...

370-153

**P4191u** Peña González, Marina  
Una Guía Para Padres : La realidad sobre  
el Déficit de Atención / Marina Peña González.  
2da. ed. \_ 2. reimp.--  
San José, C.R. : Fundación DA, 2002.  
36 p. ; 22 x 28 cm.

ISBN 9968-9877-2-7

1. Déficit atencional. 2. Niños - Aspectos  
psicológicos. 1. Título

La realización del Libro: "Una Guía para Padres: La realidad sobre el Déficit de Atención", fue efectuada por el siguiente equipo profesional:

Diseño y Artes Finales	Litografía e Imprenta Segura Hermanos S.A
Ilustraciones	Diana Esquivel P. (11 años)
Corrección de Estilo	Sandra Porras
Impresión Litográfica	Litografía e Imprenta Segura Hermanos S.A.

**ADVERTENCIA:**

De conformidad con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos es prohibida la reproducción, transmisión, grabación, filmación total o parcial del contenido de esta publicación mediante la aplicación de cualquier sistema de reproducción, incluyendo fotocopiado. La violación a esta Ley por parte de cualquier persona física o jurídica será sancionada penalmente.

© Fundación DA

Tel.: 280-7122 - Tel.Fax: 280-1901  
e-mail: fundada@racsa.co.cr  
Apartado postal: 453-2050

## MENSAJE DE LA FUNDACION

*Es nuestro compromiso informar sobre el Déficit de Atención y capacitar para una intervención adecuada. Es también compromiso de quienes lo reciben, adquirir un cambio de actitud, conscientes de que pueden cambiar por completo la vida de una persona.*

*La sociedad moderna ha dejado de lado el respeto hacia la persona con sus cualidades, limitaciones y diferencias. Los padres y educadores, en el seno del hogar y de la escuela son los llamados a recobrar estos valores, que son la verdadera base de una sociedad civilizada.*

## AGRADECEMOS

*A los niños y niñas con Déficit de Atención y Dificultades de Aprendizaje que aportaron los ejemplos utilizados en este libro, con el afán de que otros niños reciban el apoyo de sus padres.*

*A Diana Esquivel Peña, que generosamente donó todas las ilustraciones que contiene este libro, enriqueciendo así su contenido.*



**La experiencia de tener un hijo con Déficit de Atención, puede transformarse en algo positivo, como una oportunidad para un crecimiento personal.**

## **INTRODUCCION**

El Déficit de Atención (TDA) es un síndrome que se caracteriza por dificultades serias y persistentes en tres áreas específicas, tales como:

- Atención
- Impulsividad.
- Hiperactividad (en algunos casos).

Este trastorno afecta la vida de las personas que lo padecen, sin embargo, hasta hace algunos años, los profesionales en las ciencias de la salud y la educación no le habían otorgado a este tema la importancia que requiere.

La Fundación DA (Déficit de Atención) Costa Rica, en los últimos años ha adquirido el compromiso de informar, capacitar y apoyar a padres de familia para el conocimiento y la intervención adecuada, de las personas que poseen el trastorno de bajo nivel de atención.

La información que aquí se facilita, ha sido tomada de fuentes confiables y actualizadas. Cada uno de los aportes planteados, son el resultado de un conjunto de investigaciones y del trabajo con cientos de padres de familia, así como educadores que han compartido con nosotros sus experiencias

Los padres comparten opiniones similares sobre la relación con sus hijos:

*"Hasta la edad de ocho años Marcos ha sido un niño muy difícil. Cuando era bebé, era muy irritable, hacía berrinches y era muy inquieto. Nunca logramos establecer una rutina, era muy llorón y eso nos frustraba. Desde pequeño, tuvo varios accidentes, por causa de su impulsividad, en diferentes ocasiones sufrió de caídas y golpes. Con otros niños en el kinder era muy agresivo, esto provocó que en más de una ocasión nos solicitaran que lo trasladáramos de institución pues no podían controlar su conducta... Nosotros nos sentimos enojados, frustrados, tristes y de alguna manera culpables.."*

**Marcos presenta un Déficit de Atención tipo predominantemente hiperactivo - impulsivo.**

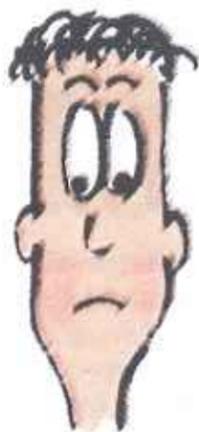
*"María siempre fue una niña muy tranquila, cuando era bebé dormía mucho... Nunca ha presentado un problema para nosotros, en la escuela nos ha hecho observaciones por que se les hace difícil que participe en la clase, siempre está distraída y no es muy sociable. Las maestras la quieren mucho pero siempre se quejan de que trabaja muy lento, siempre le borran la pizarra y nunca termina sus trabajos..."*

**María presenta un Déficit de Atención predominantemente inatento.**

Quizá la importancia que ha tenido el Déficit de Atención, en los últimos tiempos, obedezca a la concientización de como sus características pueden afectar de manera destructiva la vida de una persona. Nosotros estamos convencidos de que el principio de toda intervención es un **cambio de actitud** por parte de los padres; debiendo asumir el reto de responder a las necesidades de cada uno de sus hijos, partiendo de sus propias características.



Conocer la realidad sobre el Déficit de Atención, descubrir la forma en que estas características se presentan en su hijo y asumir una actitud de apoyo basada en el respeto, la consistencia y la perseverancia son el primer paso para alcanzar el éxito.



## ¿QUE ES EL DEFICIT DE ATENCION?

El Déficit de Atención es un trastorno neuropsicológico que se caracteriza por dificultades relacionadas con la atención, la impulsividad y en ocasiones la hiperactividad. Algunos estudios conservadores en los Estados Unidos estiman que: de un 3% a un 5% de la población, comparte el trastorno por bajo nivel de atención.

Anteriormente, esta condición se ha conocido como disfunción cerebral mínima, hiperkinesia o hiperactividad; sin embargo, a partir de los años ochenta el término utilizado es **el DEFICIT DE ATENCION**. Éste, es más adecuado porque permite describir claramente las características de estas personas.

Las personas con Déficit de Atención pueden presentar una variedad de problemas como resultado de sus dificultades en tres áreas específicas:

### 1.1 INATENCION

Los niños con inatención, presentan dificultades en diversas actividades en donde se requiere prestar atención. Para ellos es complicado definir, ¿qué es lo importante?, ¿dónde debo de enfocar mi atención?, especialmente cuando hay dos estímulos a la vez; por ejemplo, ponerle atención a la maestra y al mismo tiempo tomar notas. También, se les dificulta iniciar las tareas o actividades, y además mantener la atención en éstas hasta que estén finalizadas. No les es posible tampoco, estar atentos y listos a responder cuando se les pregunta algo. Los distintos estímulos en el ambiente y sus propios pensamientos los distraen con mucha facilidad. En comparación con otras personas de su misma edad, muestran poca habilidad en el desarrollo de sus tareas; esta dificultad podría dar como resultado un bajo rendimiento escolar.

**1.2 IMPULSIVIDAD**

Algunas personas con Déficit de Atención tienen dificultad para pensar antes de actuar. Experimentan problemas para medir las consecuencias de sus actos y para planear acciones futuras. No siguen ni cumplen reglas, las conocen y las entienden, pero, en el momento de actuar no controlan sus acciones, dando como resultado un comportamiento inadecuado o desafiante. Cuando realizan una tarea, requieren de refuerzo continuo durante su tiempo de trabajo, de no ser así, es común observar que sus trabajos queden incompletos; esta situación se repite tanto en la casa, como en la escuela. Dicen lo que piensan en el momento de manera impulsiva, acción que a menudo les trae problemas. Presentan grandes dificultades para alcanzar metas a largo plazo; por lo regular, ellos se esfuerzan más por eliminar las consecuencias negativas que por alcanzar sus metas respectivas.

**1.3 INQUIETUD**

Un alto porcentaje de las personas que presentan inquietud, tienden a ser muy emotivas o inquietas. Constantemente se encuentran en movimiento, y en especial, en lugares donde se requiere que estén quietas por un período muy largo. Además, ya sea por tristeza o alegría, expresan sus emociones con mayor rapidez e intensidad que las personas de su edad. Como consecuencia de esto, se frustran con mucha facilidad.

La mayoría de los niños pueden presentar algunas de estas características, pero lo que caracteriza al TDA es la frecuencia y la intensidad con la que éstas se pueden hacer presentes. De acuerdo con el Manual de Diagnóstico y Estadística de la Asociación Psiquiátrica Americana, podemos encontrar diferentes tipos de Déficit de Atención según las características presentes:



**1.3.1. DEFICIT DE ATENCION PREDOMINANTEMENTE HIPERACTIVO - IMPULSIVO.**

Según la Asociación Psiquiátrica Americana, para propiciar el diagnóstico de una persona con TDA, debe de manifestar antes de los siete años, al menos ocho de las siguientes características, durante un período de seis meses o más:

- Estar siempre en movimiento y parecer inquieto.
- Tener dificultad para permanecer sentado.
- Distraerse fácilmente.
- Dificultad para esperar su turno.
- Responder a las preguntas sin pensar.
- Dificultad para seguir instrucciones. (Ver ejemplo #1)
- Dificultad para mantener la atención.
- Pasar de una tarea a otra sin completar alguna.
- Hablar excesivamente.
- Dificultad para jugar en silencio.
- Interrumpir a los demás y entrometerse.
- Aparentar que no escucha.
- Perder los instrumentos necesarios para realizar sus actividades.
- Realizar actividades peligrosas sin pensar en las consecuencias.



1. Clasifico la siguiente palabras en aguda, grave y esdrújula. (Valor 6 pts)

Bosque espléndida mani anocheceer manjares árboles

Esdrújulas	Graves	Agudas
<del>huevo</del>	<del>lista</del>	<del>seba</del>
<del>sambor</del>	<del>torca</del>	<del>casas</del>

1. Lea la instrucción.  
2. Repasómal.

Ejemplo #1) Niño de 10 años, impulsivo. No lee instrucciones en los exámenes.

### 1.3.2. DEFICIT DE ATENCION TIPO PREDOMINANTEMENTE INATENTO.

Este tipo de TDA se caracteriza fundamentalmente por la falta de atención, la hiperactividad no está presente. De acuerdo a los criterios de la Asociación Psiquiátrica Americana, para propiciar el diagnóstico por TDA la persona debe de haber presentado antes de los siete años, un mínimo de ocho de las siguientes características, durante un período de seis semanas o más:

- Nivel de actividad por debajo de lo normal.
- No presenta ningún interés por involucrarse en actividades de grupo.
- Evita responder preguntas en clase o dar respuestas orales.
- No puede recordar una serie de instrucciones.
- Olvida nombres de personas y cosas.
- Continuamente borra lo que escribe o dibuja.
- Le cuesta responder lo que otros le dicen.
- Hay que llamarle la atención para que vuelva a su trabajo.
- No recuerda lo que se le dice.
- Continuamente responde: ¿ah?, ¿qué?, ¿qué dijo?.
- No escucha con atención y luego insiste en que no se lo dijeron.
- Piensa que ha terminado una tarea cuando no lo ha hecho.
- Está pendiente de lo que ocurre a su alrededor: ruidos, movimientos, etc.
- Se interesa más por relacionarse con compañeros menores que él.
- No muestra interés por crecer y madurar.
- No le gusta adquirir responsabilidades.
- Su comportamiento es inmaduro para su edad.
- Su comportamiento es a veces impulsivo, no mide las consecuencias.



### 3.1.3. DIFERENCIA ENTRE DEFICIT DE ATENCION CON HIPERACTIVIDAD Y DEFICIT DE ATENCION SIN HIPERACTIVIDAD.

Personas con Déficit de Atención predominantemente inatento, son a menudo descritas como más temerosas, ansiosas o preocupadas de las cosas que el resto de las personas de su edad. También se les describe como soñadores despiertos, sus padres describen este comportamiento con la frase "están en la luna"; pareciera que están ausentes y abstraídos de lo que sucede a su alrededor. Los padres de las personas con inatención las definen como lentas y perezosas en comparación con otras. En su actividad



Algunos estudios indican que el tipo predominantemente inatento, a diferencia del hiperactivo, presenta menos problemas de agresión, impulsividad e inquietud tanto en la casa como en la escuela, y muestran menos dificultades en sus relaciones interpersonales a diferencia del hiperactivo.

parecen prestar la mitad de la atención a las cosas que suceden a su alrededor, como resultado de esto, en diferentes situaciones, ellos no asimilan mucha de la información que reciben. Cometen más errores que el resto de personas, en lo que se refiere a instrucciones verbales o escritas. Sus errores no se remiten a impulsividad como en el caso de los hiperactivos, sino más bien, tienen menos habilidad para filtrar la información, es decir, retomar de ella lo que es más relevante y diferenciar lo irrelevante.

A diferencia de la persona hiperactiva, no presentan dificultad para trabajar en silencio, sin embargo, mentalmente están como ausentes, no necesariamente están retomando las instrucciones y procesando la tarea o el trabajo.

Algunos estudios indican que el tipo predominante inatento, a diferencia del hiperactivo, presenta menos problemas de agresión, impulsividad e inquietud tanto en la casa como en la escuela, y muestra menos dificultades en sus relaciones interpersonales a diferencia del hiperactivo. Se ha determinado además, que por lo general, presenta bajo rendimiento en los exámenes que involucran rapidez perceptual - motora o coordinación y rapidez mano - ojo. Generalmente comete más errores en los exámenes que involucran memorización, principalmente, tiene más problemas en recordar información que ha sido aprendida antes; estas características, no están tan presentes en el tipo hiperactivo.

Por otro lado, las personas con hiperactividad, tienen más dificultad con impulsividad y distracción durante el trabajo. Tanto el hiperactivo como el inatento, pueden presentar bajo rendimiento académico, pero es el hiperactivo quien va a presentar mayores problemas en el nivel social debido a su conducta, en ocasiones impulsiva y agresiva.

Algunos estudios en grandes poblaciones de niños, muestran que el predominantemente inatento es menos prevalente que el hiperactivo. El tipo inatento está presente de igual manera en hombres que en mujeres, en cambio, el tipo hiperactivo está tres veces más presentes en hombres.

## II CAUSAS DEL DEFICIT DE ATENCION

Los niños se comparan con un copo de nieve, todos están hechos del mismo material pero ninguno es igual. La ciencia a descubierto que ciertas características innatas, ayudan o perjudican a los niños en su desarrollo. Por ejemplo, un niño irritable tendrá un impacto negativo en sus padres, este impacto, va a influir en la manera en que los padres van a responder al niño. El ambiente y la actitud de los padres tiene una importante influencia en el desarrollo de la personalidad del niño. Cualquier persona es por tanto, el resultado de una combinación entre las características propias y la respuesta del medio a esas características.

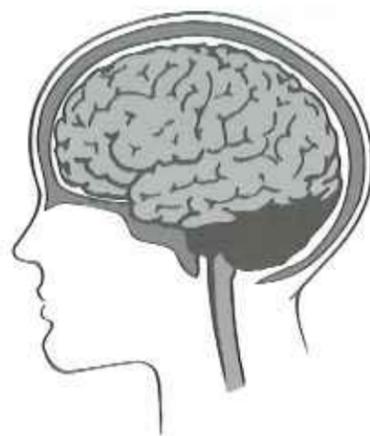
Si el niño es capaz de permanecer por un período de tiempo quieto, esto le dará la oportunidad de establecer una relación positiva, pero si por el contrario, el niño es inquieto e impulsivo, y como resultado de esto, a menudo está en problemas, es muy probable que el tipo de relación que se establezca no sea muy positiva.

Se ha demostrado que dentro de familias con niños TDA, los padres o parientes presentan las mismas características, esto nos induce a pensar que es muy posible que el TDA sea hereditario.

Existen muchas explicaciones de las posibles causas por las cuales el niño pueda estar disperso o inquieto; por ejemplo, la atención del niño puede decaer a raíz de alguna enfermedad como una infección en el oído, alergia, migraña o fiebre. Estas son condiciones que deben diferenciarse de lo que es el TDA. Niños con problemas de aprendizaje o problemas psicológicos como ansiedad, depresión, problemas de conducta etc., podrían presentar conductas parecidas, pero se diferencian por que éstas últimas son el resultado de otros problemas.

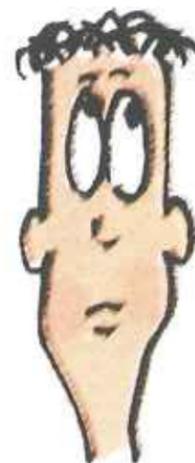
La causa del TDA se atribuye a ciertas anomalías en la función neurológica, particularmente, un trastorno de los procesos neuroquímicos, relacionados con sustancias denominadas neurotransmisores. Los investigadores sin embargo, no han podido detectar los mecanismos específicos por medio de los cuales estas sustancias químicas afectan la atención, el control de impulsos y el nivel de actividad. Es por este motivo, que aunque muchas personas con TDA tienden a desarrollar problemas emocionales secundarios, el TDA por sí mismo, parece estar relacionado con factores biológicos

**Es por este motivo, que aunque muchas personas con TDA tienden a desarrollar problemas emocionales secundarios, el TDA por sí mismo, parece estar relacionado con factores biológicos y NO es un trastorno emocional primario.**



**Es un trastorno de origen físico y no psicológico o emocional**

**El objetivo del tratamiento adecuado del TDA es ofrecerle al niño alternativas para manejar sus características de manera positiva, que le lleven a mejorar su calidad de vida, siendo una persona estable y realizada.**



y NO es un trastorno emocional primario. No obstante, es frecuente observar problemas emocionales en personas con TDA debido a las dificultades que presentan en la interacción con la familia, la escuela, en general, con su mundo social.

### 2.1 DEL DIAGNOSTICO AL TRATAMIENTO DEL DEFICIT DE ATENCION

La búsqueda de un buen diagnóstico es fundamental para determinar cuáles son las causas del comportamiento que está presentando su hijo. Una evaluación en el ámbito psicológico, pedagógico y médico permite determinar claramente cual es la condición del niño en el nivel emocional, físico y de aprendizaje. De esta forma, se puede descartar que sean otras las causas de su comportamiento o bajo rendimiento escolar.

¿Qué esperan los padres de un diagnóstico y qué expectativas tienen del tratamiento?

La mayoría responde "quisiera saber si mi hijo es normal y con el tratamiento sólo espero que logre estudiar para que llegue algún día a ser profesional..."

El tratamiento adecuado del TDA podría dar como resultado un buen rendimiento académico, sin embargo, el objetivo del mismo, está centralizado en ofrecerle al niño alternativas para manejar sus características de manera positiva, que le lleven a mejorar su calidad de vida, siendo una persona estable y realizada.

Muchos padres esperan que después de un diagnóstico, el profesional logre cambiarles al niño y que a partir de un tratamiento a nivel médico, queden resueltos todos los problemas en el ámbito académico, social y familiar.

El diagnóstico, por el contrario, no llena estas expectativas, éste tiene como objetivo, ofrecerle al padre la información necesaria para determinar: ¿qué puede esperar de este niño y cómo se le debe ayudar?. Por otro lado, el tratamiento involucra no sólo al niño, sino también, a los padres, el educador y a todos aquellos que de alguna manera intervienen en su formación.

Partiendo del resultado del diagnóstico, los padres y educadores deben ofrecerle al niño las herramientas necesarias para

lograr no necesariamente cambiar sus características, sino más bien, aprender a controlarlas de manera positiva.

La orientación psicológica, el apoyo pedagógico y médico son herramientas de apoyo para los padres. La medicación es una alternativa de tratamiento que se utiliza en algunas personas con TDA, sin embargo, es un error de los padres y los educadores esperar que la medicación controle el comportamiento.

Los padres tienen un papel fundamental en el tratamiento de estos niños, pues ellos son de alguna manera, los más involucrados en su formación. Conociendo el diagnóstico y las características del niño los padres deben adaptar sus expectativas a esta realidad y buscar los instrumentos necesarios que les ayuden en el proceso de formación.



Conociendo el diagnóstico y las características del niño, los padres deben adaptar sus expectativas a esta realidad y buscar los instrumentos necesarios que le ayuden en el proceso de formación.

**Los padres tienen un papel fundamental en el tratamiento de estos niños, pues ellos son de alguna manera, los más involucrados en su formación.**

### III

## EL DEFICIT DE ATENCIÓN Y LAS DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE

Muchos padres reciben una valoración pedagógica sin comprender cuál es el significado de la misma, y cuál es su papel en este resultado. Es importante entender que son las dificultades del aprendizaje y la importancia que éstas pueden tener en el proceso de desarrollo del niño.

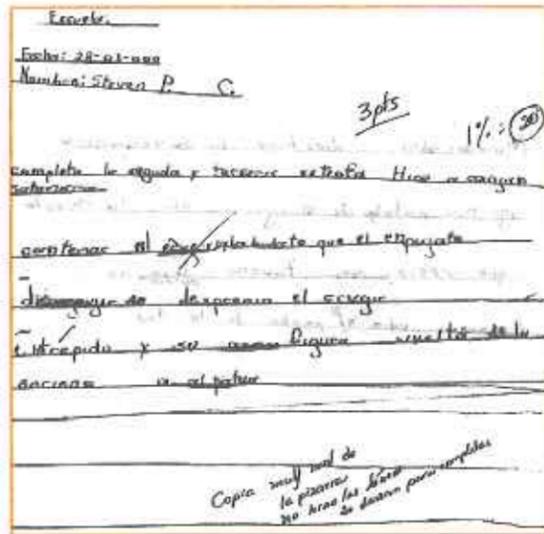
El término **Dificultades de Aprendizaje** se refiere a un grupo heterogéneo de deficiencias de diversa índole, que repercuten desfavorablemente en el aprendizaje del lenguaje hablado, la escritura, la lectura, el razonamiento y los cálculos matemáticos.

Para comprender el significado de las dificultades del aprendizaje, es importante, dividir el proceso de aprendizaje en cuatro partes. El primero es el de entrada: procesar y guardar información en el cerebro; luego organizar y entender esa información, una vez grabada y entendida esta información debe ser almacenada para evocarla cuando sea necesario (memoria); y finalmente, el otro proceso involucra la salida de esa información hacia el ambiente. Las dificultades del aprendizaje podrían presentarse en cualquiera de estas áreas.



**3.1 DIFICULTADES DE ENTRADA**

La información entra por medio de los cinco sentidos, y en el aprendizaje están involucrados fundamentalmente el ver y el oír. La entrada de la información no se refiere específicamente a la condición física del ojo o el oído sino más bien, en cómo el cerebro procesa lo que ve y oye. El término percepción es el que se usa para describir de cómo se percibe el mundo. (ver ejemplo #2)



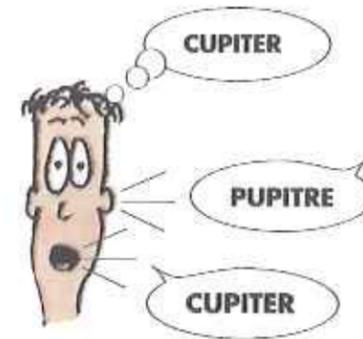
Ejemplo #2) Niño de 1º grado con dificultad para copiar de la pizarra.

**3.1.2. DIFICULTADES DE PERCEPCION VISUAL**

El niño con dificultades en esta área, puede confundirse al ingresar la información y escribir las letras al revés o tener dificultad para distinguir entre letras, palabras parecidas como "p", "b", etc. Esta condición puede afectar las tareas que requieran de los ojos para guiar la mano (viso motor). Se verá reflejado también en la escritura, presentar dificultad para atajar una bola, hacer un rompecabezas, darle a un clavo con el martillo, etc.

Hay otros tipos de problemas en el nivel de percepción visual, algunos tienen dificultades para organizar sus cosas en un lugar, confunden la izquierda con la derecha; otros pueden presentar dificultades para ver una imagen en particular dentro de un todo, esto se ve reflejado en la lectura donde se puede brincar palabras o reglones.

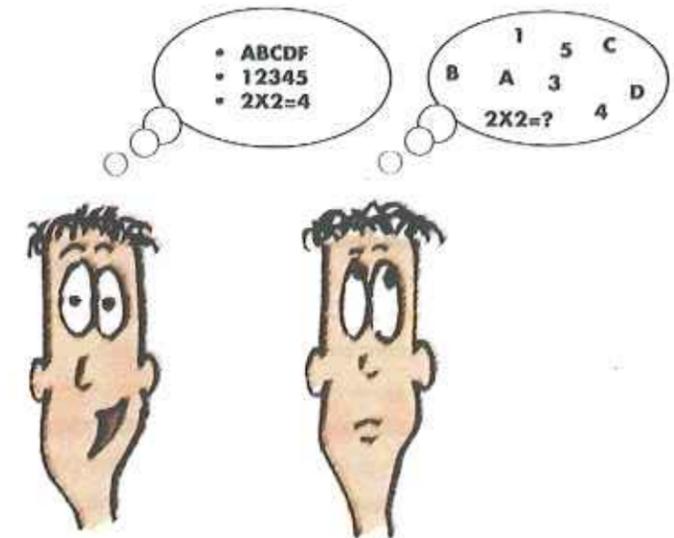
**3.1.3 DIFICULTADES EN EL AREA DE PERCEPCION AUDITIVA**



Algunas personas tienen dificultades para distinguir entre un sonido y otro. Como por ejemplo, "casa" por "pasa". Presentan dificultades para distinguir entre figura y fondo, es decir, sonidos alrededor (fondo) que intervienen con la voz de la maestra (figura) al hablar, la maestra se pierde en el fondo. Estos niños pareciera que nunca ponen atención, les es difícil procesar el sonido que entra a la velocidad normal. Este lento proceso de información hace que pierdan en algunos casos, parte de lo que se les está diciendo.

**3.2 PROBLEMAS DE INTEGRACION**

Una vez grabada la información esta debe ser colocada en un orden adecuado (secuencia), donde pueda ser entendida en el contexto que fue usada (abstracción) e integrada con el resto de información que se tiene (organización). Algunos niños tienen dificultades en una o más de estas áreas.



**3.2.1 DIFICULTADES SECUENCIALES**

El niño puede leer o escuchar una historia y entenderla, pero al contarla o escribirla puede que confunda la secuencia de los eventos, ¿qué pasó primero?, ¿qué pasó después?. También, presenta dificultades para deletrear, por ejemplo, todas las letras pueden estar presentes, pero, no en el lugar correcto, puede cometer errores como, ver "23" y escribir "32". Puede memorizar los meses

del año, pero si se le pregunta cuál está antes de setiembre no será capaz de saber la secuencia, posiblemente, tendrá que comenzar desde enero para ubicar el mes.

**3.2.2 DIFICULTADES DE ABSTRACCION**

Para comprender el significado de una palabra o frase la gente se basa en cómo se le está utilizando. Hay una diferencia en utilizar la palabra "viejo", si usted dice "el viejo" o más bien dice, "usted, viejo". Algunos niños tienen dificultad para hacer esta diferencia, pareciera que le dan el significado a las palabras o frases de manera literal. (ver ejemplo #3)

2- Complete con la respuesta correcta:

a) Los animales que toman leche de la madre se llaman Mamíferos X

La respuesta es: mamíferos

Ejemplo #3) Examen de ciencias

**3.2.3 DIFICULTADES EN LA ORGANIZACION**

Roberto:

Este cuaderno lo tiene incompleto,  
 de un lado y de la otra de donde  
 tanto se aprende a leer y a escribir.

Ejemplo #4) Nota de la maestra en el cuaderno de un niño.

Otros niños, no tienen problemas para procesar cada parte de la información, pero sí presentan dificultades para integrar esa información en una unidad. Ellos pueden contestar las preguntas al final del capítulo, pero, no pueden explicar sobre qué trata el capítulo, pueden contestar muy bien la parte de los exámenes con escogencia múltiple, por el contrario, se les dificulta la parte de desarrollo. Estos niños tienen dificultades para organizarse, sus gavetas son un desorden y sus cuadernos un desastre, nunca encuentran lo que necesitan. (Ver ejemplo #4)

**3.2.4 DIFICULTADES CON LA MEMORIA**

Una vez que la información es recopilada e integrada, debe ser grabada para retomarla cuando sea necesario. En general, hay dos tipos de memoria: a largo plazo y a corto plazo. La memoria a corto plazo, se refiere a lo que se puede recordar mientras se está poniendo atención, como un número de teléfono que brinda la operadora, pero luego al marcado se olvida. La memoria a largo plazo, es aquella de varias repeticiones la información queda grabada y posteriormente se puede evocar.

Los niños que tienen dificultades con la memoria a corto plazo, se ven afectados con el ingreso de información visual, pero no auditiva o viceversa. Este niño, puede aprenderse una lista de memoria y al siguiente día ya la olvidó. La maestra puede enseñarle un concepto hoy y entenderlo, sólo que al día siguiente lo olvida; en contraste, este mismo niño puede recordar lo que sucedió hace dos años en detalle. Él, no tiene problemas con la memoria a largo plazo, aunque, para aprender algo quizás, tenga que hacerlo diez o más veces de lo que un niño, sin este problema, lo haría en tres o cinco veces.



**3.3. DIFICULTADES DE SALIDA**

La información es expresada por medio de palabras (lenguaje), actividades musculares como la escritura, el dibujo o los gestos (motor). Con un lenguaje espontáneo nosotros organizamos nuestros pensamientos y encontramos las palabras que necesitamos antes de hablar. ( Ver ejemplo #5)

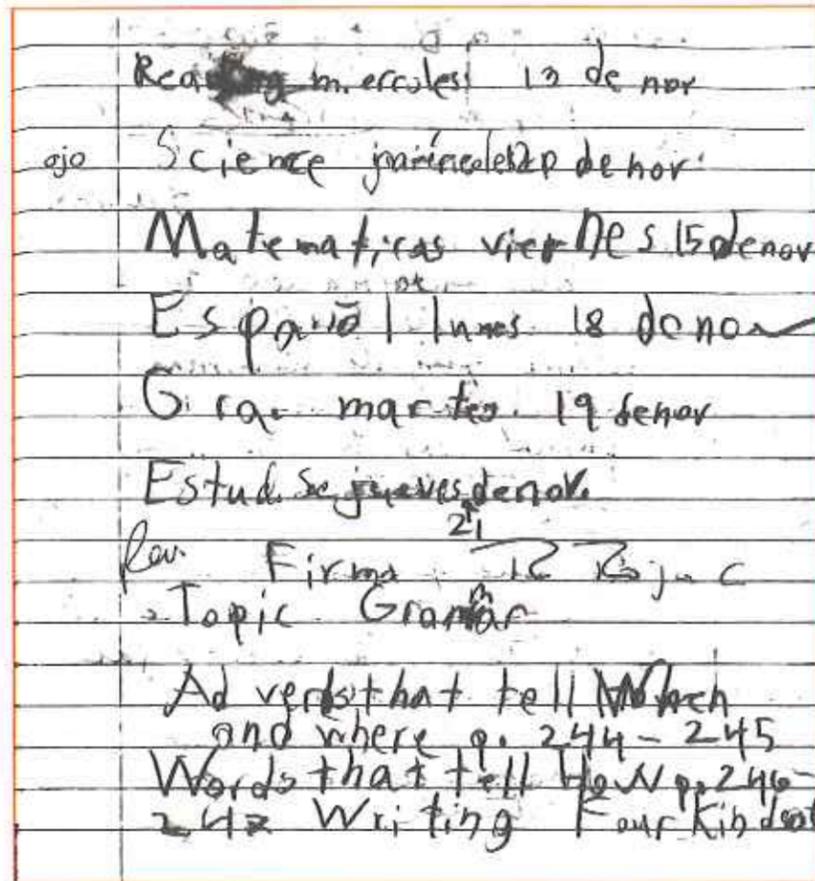
Cuando hay problemas en esta área, a los niños se les dificulta encontrar las palabras adecuadas para expresar lo que desean. Al hablar y expresarse espontáneamente, no presentan dificultad, sin embargo, cuando se les hace una pregunta no encuentran las palabras para responder, entonces tienden a contestar: ¿qué?, ¿ah?, o pueden pedir que les repita la pregunta.

2) ¿Qué es el denominador?  
 es el que tenemos que hacer por ejemplo fracciones  
 $\frac{1}{2}$  lo voy ablando del número de abajo

Ejemplo #5) Práctica de matemática. Niño de tercer grado con déficit de Atención y Problemas de Aprendizaje.

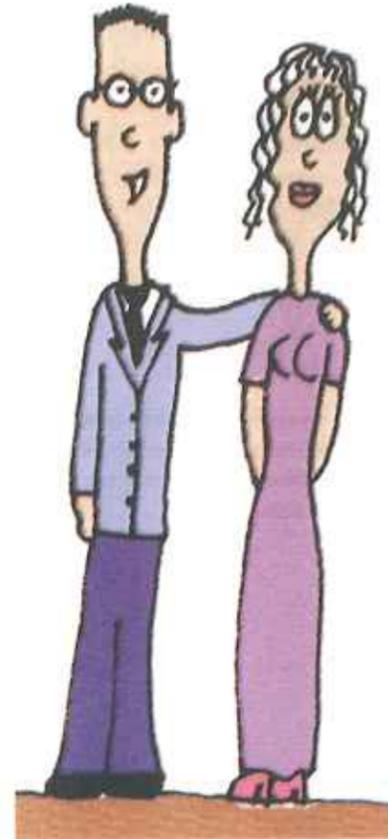
**3.31 DIFICULTADES MOTORAS**

Los niños pueden tener problemas para usar sus músculos largos (motor grueso) o pequeños (motor fino). Las dificultades con el motor grueso se presentan al correr, subir, montar en bicicleta, abotonar, amarrar, etc. Los que tienen dificultades en el nivel de motor fino presentan problemas para coordinar un grupo de pequeños músculos, como los que se utilizan al escribir. Estos niños son lentos al escribir y no tienen buena letra; cogen el lápiz o lapicero diferente y se cansan al escribir, es normal que el niño se le oiga decir "mi mano no responde o no trabaja tan rápido como mi mente". (Ver ejemplo #6)



Ejemplo # 6) Niña de 3º grado con dificultades de aprendizaje.

**El papel de los padres con niños con dificultades de aprendizaje:**



Los padres deben saber si su hijo presenta dificultades de aprendizaje, cuáles son las áreas del aprendizaje en donde el niño presenta mayor dificultad, además de enterarse cuáles son sus áreas fuertes. Conocer esto, le ayudará a los padres a entender mejor al niño y cómo estas diferencias le afectan en su relación con otros niños en la escuela, el deporte y otras actividades. Ellos son los responsables de adecuar sus expectativas de acuerdo a la realidad del niño, deben solicitar la colaboración del educador y como formadores de sus hijos, deben asumir el reto de explotar sus áreas fuertes y compensar las débiles.

## IV

## EL DEFICIT DE ATENCION Y SU RELACION CON LA AUTOESTIMA

Roberto no tiene dificultades para aprender, pero su rendimiento académico no es bueno y algunas veces manifiesta sentirse "tonto".

Su maestro constantemente debe llamarle la atención en clase, en algunos casos manda notas a la casa porque Roberto no termina sus trabajos.

La relación en casa no es buena, sus padres lo regañan constantemente porque no cumple con sus deberes, a menudo pelea con sus hermanos quienes critican su forma de ser; Roberto no se siente bien consigo mismo, no tiene muchos amigos, sus compañeros regularmente lo rechazan pues dicen que Roberto "a ratos cansa".

Roberto posiblemente tiene una **"BAJA AUTOESTIMA"**.



A Carlos le cuesta la escuela, pero sus padres lo apoyan día con día por sus pequeños logros, él está satisfecho de su esfuerzo. Los profesores de Carlos reconocen sus dificultades y le dan oportunidades de logro. Ellos le han otorgado algunas responsabilidades en el aula, esto lo hace sentirse muy importante. Los compañeros de Carlos dicen que él es el mejor del grupo, estas palabras lo enorgullecen. Carlos posiblemente tiene una **"ALTA AUTOESTIMA"**.

### 4.1. NIVEL DE AUTOESTIMA

El nivel de autoestima va estar determinado por las experiencias individuales y las relaciones interpersonales de cada persona. El ambiente educativo y familiar van a ser muy importantes para la determinación del nivel de autoestima de un niño. Por ejemplo, las expectativas de los padres muchas veces no se adecuan a la realidad de sus hijos, creando sentimientos y pensamientos negativos hacia ellos que deterioran su autoimagen.



Dibujo de un niño de tercer grado con Dificultades de Aprendizaje. Tiene problemas para hacer sus tareas todos los días

**La autoestima está compuesta por los pensamientos y sentimientos que se tiene sobre sí mismo, estos pueden ser positivos o negativos y son ellos los que van a constituir la imagen que tengamos sobre nosotros mismos.**

**Las expectativas de los padres muchas veces no se adecúan a la realidad de sus hijos, creando sentimientos y pensamientos negativos hacia ellos que deterioran su autoimagen.**

La escuela, en algunos casos, no ofrece alternativas de logro para aquellos que no se adecúan al sistema. Estos niños experimentan el fracaso continuamente, no por falta de capacidad, sino, porque se les ofrece alternativas que corresponden a sus necesidades. El bajo nivel de autoestima conformado por una imagen negativa de sí mismo, va a intervenir de manera importante en el desarrollo de estas personas, obstaculizando el desarrollo pleno de sus capacidades (Ver ejemplo #7)



Ejemplo #7) Dibujo de niño de 2º grado predominantemente inquieto e impulsivo.

Por el contrario, el reconocimiento y la aceptación generan experiencias positivas y relaciones interpersonales satisfactorias que ayudan a levantar el nivel de autoestima.

Un niño con alta autoestima tiene más posibilidad de ser productivo, capaz y eficiente, permitiéndole alcanzar las metas que se proponga. Una baja autoestima, por el contrario, los hará sentirse incompetentes, improductivos e ineficientes, esta actitud obstaculizará el desarrollo pleno de sus capacidades, así como la fijación y logro de metas en su vida.

#### 4.2 CIRCULO DE UNA BAJA AUTOESTIMA.

Las malas experiencias hacen crear en la persona pensamientos negativos sobre sí mismo, que generan falta de confianza, dando como resultado en muchos casos, el fracaso. Este fracaso desencadena sentimientos negativos que crean una mala autoimagen, además de obstaculizar el alcance de metas y logros. El no poder lograr estas metas, crean sentimientos de frustración que aumentan los pensamientos y sentimientos negativos.



#### 4.3. ¿COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

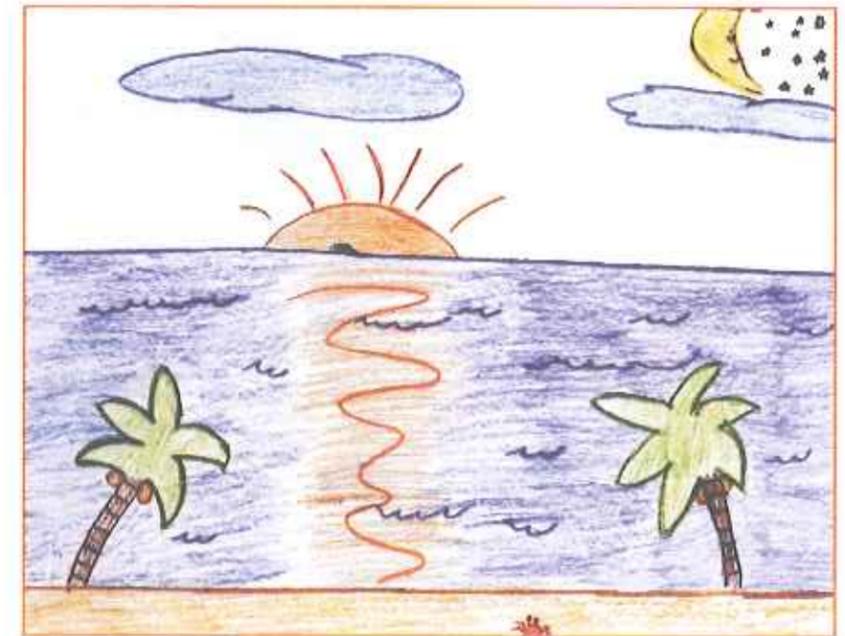
Para romper este ciclo negativo y cambiar el nivel de autoestima es necesario **PENSAR POSITIVAMENTE en conjunto con otros ingredientes:**

- **ACEPTACION:** Es necesario identificar y aceptar las debilidades y fortalezas.
- **AYUDA:** Establecer metas realistas, tomar una actitud positiva hacia ellas para lograr alcanzarla. Enfrentar estas metas ayuda a aprender nuevas formas y habilidades para enfrentarlas.
- **ELOGIO:** Fomentar el reconocimiento de los logros alcanzados por más pequeños que sean y disfrutarlos plenamente. (Ver ejemplo#8)
- **TIEMPO:** Es importante enseñarles la importancia de tomar tiempo para ellos mismos, esto les permite estar a solas con sus propios pensamientos y sentimientos.

MATEMÁTICA	
PRIMER EXAMEN PARCIAL	
I TRIMESTRE	
NOMBRE	_____
FECHA	Jueves 24 de abril
6º Grado	B
Valor de la Prueba	10 pts.
Puntos Obtenidos	94
Calificación	94
OBSERVACIONES	Muy bien!
FIRMA	PJK
Lea con cuidado. Pímanse. Navíen bien.	

Ejemplo #8) Examen de niña de 6º grado.

- **INTERESES:** Incentivar sus intereses integrándolos en actividades extracurriculares como la música, el deporte, el baile, el teatro, etc.
- **RECONOCER:** Ayudarle a reconocer sus propios errores y también como aprender de ellos.
- **CONFIANZA:** Fortalecer la toma de decisiones, valorar sus propios pensamientos y opiniones. Ofrecerle alternativas de solución ante un problema.
- **AMOR:** Enseñarle a quererse y respetarse tal y como es, sin pretender ser nadie más. Fomentar el autoconocimiento.
- **RESPONSABILIDAD:** Otorgar una responsabilidad importante
- **ORIENTACION:** La sobreprotección genera un sentimiento de incapacidad, es importante orientar pero no asumir.



Dibujo de niña 11 años.

#### 4.4 AUTOEVALUACION DE LA AUTOESTIMA

Conteste "SI" o "NO" a las siguientes preguntas en relación a cómo se sienten sus hijos la mayoría del tiempo:

- ¿Acepta críticas constructivas?
- ¿Se siente comodo al reunirse con nuevas personas?
- ¿Es honesto y abierto sobre sus sentimientos?
- ¿Valora sus amistades cercanas?
- ¿Es capaz de reir y aprender de sus propios errores?
- ¿Se percata y acepta los cambios tal y como suceden?
- ¿Busca y enfrenta los nuevos desafíos?
- ¿Está satisfecho con su apariencia física?
- ¿Se da a sí mismo crédito cuando se lo merece?
- ¿Se alegra por otros cuando logran el éxito?

**Si responde "SI" a la mayoría de las preguntas anteriores probablemente, su hijo tiene una buena opinión de sí mismo.**



#### 4.5. RELACION AUTOESTIMA CON DEFICIT DE ATENCION



Niña de 2º grado con Déficit de Atención y Dificultades de Aprendizaje.

Las personas que presentan el Déficit de Atención, se enfrentan una serie de experiencias negativas en relación con el medio. Estas experiencias, por lo regular se empiezan a tener desde muy temprana edad y están muy relacionadas con el ingreso al proceso de aprendizaje. Dependiendo del grado y tipo de TDA, así como la reacción del medio a ellas, así van a ser sus experiencias. Todas ellas irán conformando su autoimagen, es por ello, que por lo general las personas con TDA cuentan con un bajo nivel de estima.



Para la protección de la autoestima de los niños con TDA deben tomarse en consideración los siguientes aspectos:

- Autoconocimiento y aceptación
- Dar alternativas de control de las características.
- Reconocimiento y evaluación del medio para desarrollar formas de control.
- Técnicas eficientes de estudio y organización.
- Intervenciones en el nivel de sociabilidad que le permitan mejorar las relaciones interpersonales.
- Oportunidades de logro
- Intervención a nivel familiar para un buen manejo de los límites.
- Orientación continua del avance a todo nivel y retroalimentación al respecto.

La meta para mejorar el nivel de estima está basada en el autoconocimiento, la aceptación y las técnicas de control sobre sus características

## V

### ¿COMO ESTABLECER UN EFECTIVO MANEJO DE LA CONDUCTA DE LOS HIJOS?

Muchos padres desearían contar con una receta mágica que respondiera a su necesidad e hiciera esta tarea más simple. Sin embargo, es fundamental en la aplicación de cualquier recomendación, evaluar el contexto personal de los padres, sus expectativas sobre este hijo y por supuesto, las características propias del niño.

Para ello es importante que los padres se pregunten:

- ¿Cómo me disciplinaban mis propios padres?
- ¿Qué me gustaba y qué no me gustaba sobre su trato conmigo?
- ¿Eran efectivas sus medidas disciplinarias?
- ¿Que significa portarse mal para mí?
- ¿Se adecúa mi expectativa a la realidad de mi hijo?

Muchos padres disciplinan a sus hijos partiendo de su propia experiencia y expectativas, éstas no siempre van de acuerdo a la realidad del niño, ni a su propia historia.

- En este proceso es fundamental: primero que todo, **comprender** las características de su hijo: es disperso, impulsivo, inquieto, tiene problemas de aprendizaje. Comprender sus características le harán entender mejor su comportamiento y tomar las medidas adecuadas y efectivas.
- Ser capaz de **hacer la diferencia entre un comportamiento que es el resultado de una limitación y un comportamiento que es resultado de la desobediencia. La limitación requiere de formación, la desobediencia requiere de una consecuencia.**

Por ejemplo, si el niño tiene la capacidad para comportarse de cierta manera y no lo hace, él requiere que se le haga hincapié en su comportamiento para un futuro, dándole una consecuencia. Pero si el niño no lee bien por motivos de aprendizaje con castigarlo los padres no pueden esperar un cambio.



Los hijos requieren de formación, es decir, saber el cómo lograr la conducta deseada.

Formación significa enseñarle a los hijos cómo lograr la conducta deseada.

- Es fundamental también ser positivo con el niño, **decirle lo que se desea que haga no lo que NO se desea que haga, ésta es la base del ser positivo.** En lugar de criticar el comportamiento del niño, decirle lo que se espera que él haga en lugar de dedicarse a criticar lo que está haciendo.
- Ante cualquier comportamiento inadecuado **los padres deben enfrentar al niño no confrontarlo.** Detenerse a pensar por un momento antes de actuar.



Toda consecuencia debe dejar implícita una enseñanza.

#### 5.1. DARLE AL NIÑO CONSECUENCIAS INMEDIATAS A SU COMPORTAMIENTO Y RETROALIMENTACION.

Si el niño presenta problemas por ejemplo para recoger su ropa y de pronto un día lo hizo sin necesidad de llamarle la atención es importante darle retroalimentación sobre su buen comportamiento. Si por otro lado rompe alguna regla establecida en la casa se le debe de inmediato dar una consecuencia a su conducta y una respuesta de lo que se espera que él haga.

#### 5.2. SER CONSISTENTE.

Algunos padres no son consistentes con las reglas que ponen en el hogar y en muchos casos tienden hacer cumplir las reglas de acuerdo a su conveniencia y estado de ánimo. Esta inconsistencia hace que el niño rompa con frecuencia las reglas en espera de no recibir consecuencia alguna por la misma, pues en algunos casos es reprendido y en otros no.

#### 5.3. ACUERDO MUTUO.

Si no hay acuerdo mutuo entre los padres, los niños tenderán a jugar el ciclo triangular, donde uno de los padres es el castigador y otro el salvador, y ellos, se convierten en víctimas de manera que en una situación específica el desacuerdo de los padres hace que se entre en controversia y al final el conflicto queda en la pareja y los niños logran lo que quieren sin consecuencia alguna.



#### 5.4. UTILIZAR MAS INCENTIVOS QUE CASTIGOS

Los padres por lo general utilizan el castigo cuando el niño desobedece o se porta mal, esto está bien cuando la conducta es ocasional pero en el caso del hiperactivo, por lo general es víctima del castigo con mucha regularidad lo que provoca en él mucha hostilidad. Cuando se decida cambiar una conducta utilice esta regla "positiva antes que negativa", encontrar el momento en que se da el comportamiento positivo e incentivo y premiarlo.



Dibujo de niña de 9 años.

#### 5.5. ACTUAR PERO NO SOBRE ACTUAR

Los largos sermones y explicaciones no son muy efectivos, reglas claras, precisas y consecuencias efectivas son suficientes para un efectivo resultado. Ante una situación específica muchos padres tienden a tomarlo muy a fondo dando largas explicaciones de lo sucedido antes, después y lo que sucederá en un futuro a largo plazo, sin que esto sea realmente necesario ni efectivo.

**Los niños responden de manera más positiva en un ambiente donde existe la disciplina, las reglas claramente establecidas, el respeto, el estímulo y sobre todo el AMOR.**

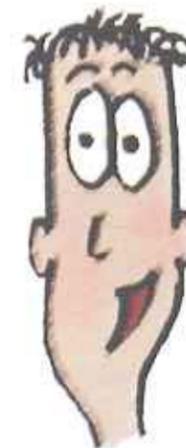
#### 5.6. ESTABLECER REGLAS CLARAS Y REALISTAS

El definir estas reglas le permitirá al niño tener un panorama claro de lo que es permitido y lo que se espera de él. Adecuar estas reglas a la realidad del niño, a su edad y características es fundamental para que las mismas sean efectivas.

Deberes	Derechos
•Hacer las tareas	•Ver Televisión
•Ordenar mi cuarto	•Salir en bici
•Sacar la basura	•Ir a comer pizza
•Respetar a mis hermanos	•Mesada

¿Porqué los niños se portan mal?

- Si usted representa la autoridad para este niño y su conducta no es la más apropiada, qué resultados espera tener.
- Si no hay estímulo.
- Solo hay crítica.
- No hay respeto como persona.
- Se le grita.
- Se resaltan constantemente los errores que comete.
- No se le acepta como es.



¿Qué clase de rendimiento daría usted si tuviera un jefe que lo trate así? Quizás los niños se portan mal porque no tienen un buen jefe que los estimule, los discipline con autoridad pero con respeto. Que les haga ver sus errores sin que esto conlleve la crítica y la humillación. Un jefe que los valore como personas y los haga aprender cada día de sus errores, que tenga una actitud positiva ante su trabajo y asuma con responsabilidad su papel de jefe sin abusar de su autoridad.

Los niños responden de manera más positiva en un ambiente donde existe la disciplina, las reglas claramente establecidas, el respeto, el estímulo y sobre todo el AMOR.

## VI ENSEÑANDO A ESTUDIAR CON DEFICIT DE ATENCION

Padres y maestros deben ser conscientes de las características que presentan los niños con TDA con el propósito de definir la manera en que se va a intervenir.

Como padres es importante que en un primer momento informen a la maestra y le soliciten ayuda en aspectos básicos como los siguientes:

- Información sobre su rendimiento.
- Colaboración para lograr mejor organización en el niño.
- Recordarle llevar a casa lo necesario para hacer su tarea.

Como padres de niños con TDA el proceso de educación y formación parece más difícil. Se experimentan una serie de sentimientos mezclados: enojo, culpa, impotencia, frustración. Ante esta situación se pueden tomar diferentes actitudes:

- Negar la situación
- Culpar a otras personas o al sistema.
- Desistir de hacer algo al respecto.
- **BUSCAR AYUDA Y APRENDER A MANEJAR LA SITUACION.**



Pareciera ésta la actitud más difícil, pero al final del camino, es la más efectiva para el bienestar de la familia y el hijo. Si esta es su decisión necesita tres ingredientes fundamentales: paciencia, perseverancia, amor... Amor para dar sin recibir lo que quisiera a cambio, para reconocer sus limitaciones y aceptar lo que no se puede cambiar, para luchar por el respeto como persona y por el logro de su realización personal.



**La maestra debe ser para los padres un aliado y no un enemigo.**

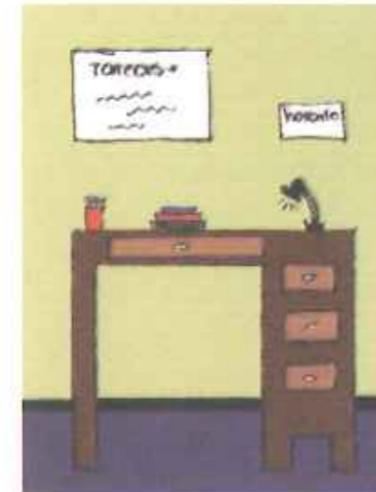


Dibujo de niña de 9 años con Déficit de Atención y Dificultades de Aprendizaje.

### 6.1. RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR

- Debe de existir conciencia en la pareja de cuales son las características de este niño, y por acuerdo mutuo, definir la intervención.
- Establecer una rutina. Los niños con TDA necesitan tener horas exactas para levantarse, hacer la tarea, comer, acostarse.
- Facilitarle la toma de decisiones disminuyendo un poco las opciones. No decirle ¿qué te gustaría comer? Ofrecer las opciones.
- Establece límites claros y definidos con sus respectivas consecuencias.
- Seleccionar-siempre que sea posible-el mejor lugar para su educación partiendo de sus necesidades y características.
- Fomentar en la familia el respeto a las diferencias de cada uno.
- Estimular dentro del ambiente familiar la solidaridad.

### 6.2. RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO



**Los hijos necesitan hábitos, rutinas y apoyo para aprender a aprender.**

- Estructurar el tiempo de estudio y promover que este se cumpla siempre.
- Si tiene dificultad en alguna área específica, buscar una persona de apoyo que refuerce la materia.
- Si es posible no tratar de asumir el papel de educador con su hijo, buscar una hermana, tía, amiga, alguien que ayude y tratar más bien de reforzar el papel de madre o padre.
- Buscar un lugar en la casa donde siempre estudie, preferiblemente alejado del ruido del ambiente de la familia y la televisión.
- En este lugar, colocar todo el material de estudio.
- Utilizar una pizarra donde anotar cosas importantes y recordatorios.
- Colocar un reloj a la vista para enseñarle a hacer un buen uso del tiempo.
- Establecer un horario de estudio y actividades diarias.

### 6.3. RECOMENDACIONES PARA LA RELACION PERSONAL CON SU HIJO (A)

- Cuando le da una instrucción verbal, buscar el contacto visual.
- Pedirle que repita la instrucción para asegurarse que recibió la información.
- Hacerle sentir cómodo cuando solicita su ayuda.
- Recordar que estas personas se frustran con facilidad.
- Comunicarse en forma clara y concisa.
- Hacerle sentirse importante dentro de la familia, darle responsabilidades que pueda cumplir.
- Evitar al máximo la crítica.
- Establecer un ambiente de confianza para que exprese lo que siente y piensa.
- Buscar cuál es su habilidad y refuércela.
- No hacerle sentir víctima por las características del TDA.
- Hacerle reconocer sus debilidades y la necesidad de aprender a controlarlas.
- Cuando su conducta no sea adecuada, demostrarle que no le agrada su conducta, pero sí como persona.



De cara a cualquier intervención lo fundamental es una actitud positiva que se caracterice por la consistencia, la firmeza y la perseverancia.

si que hay veces que te digo cosas que no debiera de decir y tú me corriges y lo que hago es poneme mas brava contigo, se que no debe ser así espero cambiar.

Quiero que siempre tengas presente que te quiero montones y espero poder tener tu edad y poder ir a hablar contigo.

Te quiero muchísimo

Carta de niña de 11 años a sus padres.

### BIBLIOGRAFÍA

Barkley, R. Talking Charge of A.D.H.D. New York, U.S.A.: The Guilford Press, 1995.

Braswell, L. Cognitive Behavioral therapy with A.D.H.D. children. New York: The Guilfor Press, 1991.

Goldstein, S. Ingersall, B. Lonely, sad and angry. New York, U.S.A.: Doubleday Dell Publishing Group, 1995.

John, t. Diagnostic Interview Of the Misbehaving Child. Warminster, USA: Marco Products Inc, 1994.

## **INDICE**

	<b>Introducción</b>	<b>I-II</b>
<b>I</b>	<b>¿Qué es el Déficit de Atención?</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Causas del Déficit de Atención</b>	<b>6</b>
<b>III</b>	<b>El Déficit de Atención y Las Dificultades de Aprendizaje</b>	<b>9</b>
<b>IV</b>	<b>El Déficit de Atención y su Relación con la Autoestima</b>	<b>16</b>
<b>V</b>	<b>¿Cómo establecer un Efectivo Manejo de la Conducta de los Hijos?</b>	<b>22</b>
<b>VI</b>	<b>Enseñando a Estudiar con Déficit de Atención</b>	<b>26</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>29</b>

## Así soy...

Es un libro dirigido a padres de familia, con información sencilla y práctica sobre las implicaciones de las dificultades de atención y aprendizaje.

"Así Soy..." busca orientar a los padres, a fin de que logren una mayor comprensión de las necesidades de sus hijos y una actitud adecuada en beneficio del desarrollo integral del niño.

Marina Peña es psicóloga, Master en Educación de la Universidad de Framingham State College. Es madre de dos jóvenes con dificultades de atención y aprendizaje, Presidenta Honoraria y Fundadora de la Fundación DA de Costa Rica, asesora educativa y conferencista nacional e internacional.

**Para mayor información:**  
**Tel.: 280-7122 • Fax: 280-1901**  
**Correo electrónico: [fundada@racsa.co.cr](mailto:fundada@racsa.co.cr)**  
**Apartado Postal: 453-2050**