

Pautas orientativas

para el niño con TDAH,
y padres

Servicio de Neurología Pediátrica
del Hospital Universitario La Paz. Madrid



Para el niño: métodos personales útiles



- Pide que te **repitan** las **instrucciones**.
- **Anota en una libreta aquello que necesites recordar**, cada tema en distintas secciones y lleva siempre la libreta contigo.
- Escribe **notas recordatorias y colócalas en lugares visibles** (frigorífico, espejo, armario).
- **Crea una rutina diaria** y utiliza alarmas (despertador, móvil).





- Elabora una **lista con lo que necesitas hacer**.
- Elabora un **calendario para realizar las tareas**.
- **Divide las tareas** en pequeños grupos.
- **Fija una fecha o una hora límite** para cada tarea.




- **Asegúrate** de que las terminas.
- Trabaja en un **lugar silencioso**.
- **No hagas varias cosas a la vez**.
- Cuando trabajes, **haz pequeños descansos**.
- Haz **ejercicio**, sigue una **dieta equilibrada**, duerme suficientes horas.



Para los padres:

normas de conducta a seguir



- **Prestar atención al niño escuchándole** y hablándole con paciencia, comprendiendo su patrón de conducta y explicándole los planes para ayudarle.

- Que el niño **no vea discordancias** entre los padres **respecto a las pautas de actuación.**

- **No actuar con él de forma excesivamente permisiva.** Es conveniente que le proporcionen pocas normas de conducta pero que éstas sean claras y coherentes. Un ambiente sin una normativa clara aumenta la ansiedad y confusión del niño. Utilizar el “no” cuando el niño pida o exija cosas poco razonables y explicar el porqué de forma precisa y razonada.

- Utilizar los intereses del niño y emplearlos como motivación para ayudarle a aprender de forma más eficaz. Por ejemplo: **“cuando terminemos esta tarea puedes jugar con la videoconsola”**.



- **Aumentar su autoestima y confianza** en sí mismo, ponderando sus éxitos por modestos que sean, no resaltando sus fracasos o afeando su conducta de forma reiterada.
- Mantener en casa unas normas de vida, consensuadas previamente por los padres. Por ejemplo: **mantener si es posible el horario de actividades diarias (baño, comidas, tareas)**.
- **Evitar estímulos de alta intensidad** (ruidos, luces, gritos). El niño responderá de forma exagerada a estos estímulos, gritos u órdenes fuertes.

- Comunicar al niño con suficiente antelación **cualquier posible cambio en la dinámica del hogar** de manera que pueda adaptarse a ella.



- **Hacerle partícipe de las tareas domésticas** que pueda realizar según sus capacidades y alabarle cuando intente actuar por sí mismo.

- Comentar tranquilamente con él sus malas actuaciones y errores, explicándole que es necesario **evitar las prisas y pensar antes de actuar**. Es bueno que piense en alternativas a sus equivocaciones para no repetir las.

- **Diferenciar entre las conductas voluntarias y las involuntarias.**

Los castigos aplicados a las acciones voluntarias deberían ser consecuencias lógicas de sus actos.



- **Situar al niño mientras hace los deberes en un lugar próximo al suyo para mantener contacto visual y más supervisión.** Evitar estímulos que les distraigan (ventana, mesa desordenada, juguetes, etc).
- **Es conveniente dar órdenes claras y concisas**, acompañando estas órdenes de contacto ocular y si es necesario haciéndoselas repetir al niño en voz alta.
- **Resaltar el éxito y no el fracaso.** Motivación constante. Use lenguaje positivo usando frases como **“tú puedes hacerlo”, “¡qué bien lo has hecho!”**.



- **Controlar la "intendencia escolar" antes de ir al colegio** como si fuera una asignatura más (agenda, libros, lápices, etc).
- **Procurar fraccionar las tareas y deberes a realizar en casa, utilizando tiempos más cortos.** Las tareas largas deben dividirse en partes.
- Recordar también que alguno de estos niños presentan un "odio a leer". **Organizar la lectura de manera que se motive al niño.**



- **Evitar llamadas de atención en público.** Comentar su comportamiento en privado.
- **Tener en cuenta que su comportamiento empeora en ciertas situaciones con menor control** (cumpleaños, reuniones familiares, etc).



- **Utilizar como castigo “la ausencia de premio”.** Evitar castigos físicos o muy prolongados, suelen ser contraproducentes y de escasa eficacia.
- Cuando haga algo bien, reforzarlo con una sonrisa o una palabra de elogio. **El refuerzo positivo con un sistema de “puntos” puede ser muy beneficioso.**
- Ante la hiperactividad motriz, permitirle la posibilidad de moverse en situaciones tales como: tiempo de comidas, deberes, etc.

- **Las actividades extraescolares son importantes** para estos niños, siempre que les gusten y que sirvan para **mejorar su autoestima.**

- Mantener entrevistas personales con el profesor/a cada cierto tiempo, **supervisando en casa el trabajo escolar del niño.**



- **En resumen, convertir el entorno familiar en un ambiente favorecedor para el niño con TDAH** y no en un ambiente hostil.

