

ORIENTACIONES PARA TRABAJAR CON UN NIÑO TDAH O CON DIFICULTADES.

Orientaciones para los padres

Los padres necesitan una serie de normas claras y precisas para regular el comportamiento de sus hijos. Las normas básicas de estas reglas son:

- Que sean estables: el cumplimiento-incumplimiento de las reglas siempre ha de tener las mismas consecuencias. Que el niño no vea discordancias entre los padres.
- Que sean consistentes: las reglas no cambian de un día para otro. Avisar cualquier cambio que se produzca con antelación.
- Que sean explícitas: las reglas son conocidas y comprendidas por ambas partes (padres y niño). Claras y concisas.
- Que sean predecibles: las reglas están definidas antes de que se incumplan, no después. Evitar castigos físicos o muy prolongados, suelen ser contraproducentes y de escasa eficacia.
- Prestar atención al niño escuchándole y hablándole con paciencia, comprendiendo su patrón de conducta y explicándole los planes para ayudarlo.

Consejos útiles:

- Mantener una situación estructurada en la casa, con horarios constantes y evitando estímulos demasiados llamativos.
- Al principio quedarnos con ellos haciendo actividades que requieran un nivel de atención elevado, e ir retirándonos y dejándoles solos cada vez más tiempo.
- No actuar con él de forma excesivamente permisiva. Es conveniente que le proporcionen pocas normas de conducta pero que éstas sean claras y coherentes.
- Procurar fraccionar las tareas y deberes a realizar en casa, utilizando tiempos más cortos. Las tareas largas deben dividirse en partes. "Odio a leer" organizar la lectura de manera que se motive al niño.
- Cuando haga algo bien, reforzarlo con una sonrisa o una palabra de elogio. 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.
- Evitar llamadas de atención en público.
- Las actividades extraescolares son importantes para estos niños, siempre que les gusten y que sirvan para mejorar su autoestima.
- Ante la hiperactividad motriz, permitirle la posibilidad de moverse en situaciones tales como: tiempo de comidas, deberes, etc.
- Utilizar los intereses del niño y emplearlos como motivación para ayudarlo a aprender de forma más eficaz.
- Cuando parece que no oye lo que se le dice, sujertale la cabeza con las manos, mantener la mirada y hablarle con voz suave, sin enfadarse pero firme. Después, pedirle que repita lo que se le ha dicho y si no lo recuerda, volver a repetirle el mensaje de la misma manera.

- 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 repetirlas.

Cómo reconocer y tratar conductas inadecuadas

Con frecuencia, los niños presentan conductas inadecuadas. Algunas de estas conductas tienen como origen determinadas creencias erróneas de los niños sobre ellas. En su deseo de sentirse integrados y «pertenecientes» a su grupo, los niños atribuyen significados erróneos a conductas llevadas a cabo por ellos mismos. Es importante saber reconocer estas conductas y la mejor manera de manejarlas.

Algunos ejemplos frecuentes en la vida cotidiana son los que se muestran en la siguiente tabla.

Objetivos de la conducta	Creencias de los niños	Cómo reconocerlo	Cómo actuar
Atención	«Sólo pertenezco cuando me hago notar»	Disgustado, desafiante	Ignorar. Extinción
Lucha de poder	«Sólo pertenezco cuando pruebo que nadie me manda»	Ira, amenaza de la autoridad. Retírese del conflicto	Reacción de pelear
Revancha	«Sólo pertenezco cuando hiero otros como a mí»	Profundamente herido. Reacción de desquitarse	Evite el desquite e intensifique el vínculo afectivo
Demostración de insuficiencia	«Sólo pertenezco si me muestro inútil»	Desesperación, rendición. Reacción de dar por perdido.	Estimule intentos positivos. No usar etiquetas («malo», «torpe», «inútil»)

Los niños con TDAH requieren ser instruidos en mediadores verbales (pensamientos en forma de frases para hablarse a sí mismo) para que utilicen su lenguaje verbal con el objeto de que regulen su conducta.

Primero van ejecutando la actividad, dándose instrucciones a sí mismos en voz alta.

Posteriormente, dan orientaciones en voz alta al niño y, finalmente, van haciendo la tarea con instrucciones cada vez más encubiertas.

- 1 ¿Qué es lo que tengo que hacer?
- 2 ¿Cómo lo voy a hacer?
- 3 Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles.
- 4 ¡Ya está! Creo que la solución es ésta.
- 5 ¡Fantástico! Me ha salido bien. Soy un genio.
- 6 ¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?. ¡Ah!, ¡es por eso!

Premios y castigos

Premios

Premiar una conducta adecuada hace probable que ésta se repita. Para premiarla, utilizamos «reforzadores». Existen dos clases de «reforzadores»:

- Reforzadores materiales: caramelos, regalos, permiso para ver la televisión, etc.
- Reforzadores sociales: sonrisas, halagos, atención, caricias, elogios, etc.

El refuerzo positivo con un sistema de “puntos” puede ser muy beneficioso.

El «reforzador» funcionará mejor si es inmediato y se indica claramente al niño por qué se le premia.

Castigos

Castigar una conducta hace probable que ésta no se repita. El castigo funciona bien si:

- El castigo es el último recurso, no la forma habitual de actuar.
- El niño sabe exactamente por qué se le ha castigado.
- Ocurre siempre que se comete la falta.
- Se ofrece una alternativa: no sólo se castiga la mala conducta, se explica qué y cómo puede hacerlo.
- Permanece intacta la autoestima: son las acciones las incorrectas, no el niño.
- No se asocia a actividades de aprendizaje, como tener que leer o hacer cuentas.

ESTRATEGIAS PARA LOS NIÑOS

- 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.