

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES DE NIÑOS CON TRASTORNO POR DEFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH).

Consejos Generales

1. Las reglas deben ser claras y breves. Su hijo debe saber exactamente lo que se espera de él.
2. Confíe a su hijo tareas domésticas. Esto le dará un sentido de responsabilidad y aumentará su autoestima.
3. Las listas cortas de tareas son excelentes para ayudar a recordar a un niño.
4. Las rutinas son muy importantes para los niños con TDAH. Establezca un horario regular para las comidas, tareas, televisión, levantarse, e ir a la cama. ¡Cumpla la programación!
5. Identifique lo que se le da bien a su hijo (como el arte, matemáticas, informática) y trabaje sobre ello.
6. Dígale a su hijo que le quiere y que le apoyará incondicionalmente.
7. Refuerce positivamente a su hijo inmediatamente cuando lo sorprenda portándose bien.

Problemas diario comunes:

Cuesta conseguir que su hijo esté listo para ir a la escuela por la mañana:

- Cree una programación coherente y previsible para levantarse y estar listo por la mañana.
- Establezca una rutina para que su hijo pueda predecir el orden de los eventos. Ponga esta rutina por escrito o en imágenes en un cartel para su hijo. Programación ejemplo: Se apaga la alarma → Lavarse la cara → Vestirse → Desayunar → Cepillado de dientes → Tomar medicamentos → Coger el autobús escolar
- ¡Elogie y recompense a su hijo! Esto le motivará para tener éxito. Incluso si su hijo no consigue realizar con éxito todas las partes de la "Rutina de la mañana", utilice la alabanza para recompensar a su niño en las que haya alcanzado. El progreso a menudo se obtiene con una serie de pequeños pasos.

Se encuentra irritable en el final de la tarde. (efecto secundario habitual de los estimulantes)

Este suele ser un momento muy estresante para todos los niños en todas las familias, tras la tensión acumulada en el trabajo y la escuela durante todo el día para padres e hijos.

- Cree un período de "tiempo muerto" en el que su hijo puede hacer actividades calmadas como escuchar música, tomar un baño, leer, etc
- Como alternativa, deje que su hijo "suelte la energía y la tensión extra" haciendo un poco de ejercicio físico.

Pierde peso o no come suficiente. (efecto secundario habitual de los estimulantes)

- Refuerce el desayuno con comidas de alto poder nutritivo.
- Inicie las comidas con los alimentos preferidos antes de pasar a los otros alimentos.

- Considerar retrasar la cena hasta que el efecto de los estimulantes haya desaparecido. O permítale tomar algún refrigerio saludable antes de acostarse.

Consejos para los deberes escolares:

- Establecer una rutina y un horario para hacer los deberes (una hora y un lugar específicos). No permita que su hijo espere hasta la noche para empezar.

- Limite las distracciones en el hogar durante los deberes (Reducción de ruidos, llamadas telefónicas o actividades innecesarias y apague la televisión).

-Use la alabanza y el cumplido para su hijo cuando él o ella se emplee con interés y esfuerzo y complete las tareas. De forma que se pueda interpretar como un apoyo y no como una crítica, es apropiado y útil señalar y hacer algunas correcciones de los errores en los deberes.

- No es su responsabilidad corregir todos los errores en los deberes de su hijo, ni hacer que los complete pasándolos a limpio correctamente en una hoja nueva.

- Recuerde a su hijo que debe hacer los deberes y ofrézcale incentivos: "Cuando termines la tarea, podrás ver la televisión o podrás jugar".

- Si su hijo tiene dificultades con la lectura, ayúdele leyendo juntos los enunciados de las tareas o léaselos previamente.

-Trabaje durante un cierto periodo de tiempo y luego permita el descanso durante los deberes.

- Para muchos padres es muy difícil ayudar a sus propios hijos con el trabajo escolar. Encuentre a alguien que pueda hacerlo. ¡Considere la posibilidad de contratar a un tutor! A menudo, un estudiante de secundaria o universidad es ideal, dependiendo de la necesidad o la edad de su hijo.

Disciplina

-Sea firme. Establezca reglas y manténgalas.

- Asegúrese de que su hijo entienda las reglas, para que no se sienta mal informado.

-Utilice el refuerzo positivo. Alabe y recompense a su hijo por su buen comportamiento.

- Cambie o rote las recompensas con frecuencia para mantener alto el nivel de interés por ellas.

-Sancione la conducta, no al niño. Si su hijo se porta mal, trate de hacerle apreciar las consecuencias naturales de su mala acción, tratando de retirarse usted mismo del conflicto, o déjele a su hijo que elija qué consecuencias acarrearán sus malas acciones.

Tomando cuidado de uno mismo

■ Llegue a acuerdos con los retos y las resistencias de su hijo.

■ Busque el apoyo de familiares y amigos o ayuda profesional, como educadores o grupos de apoyo.

■ Ayude a otros miembros de la familia a reconocer y entender el TDAH.