

Guía del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) para Padres y Maestros

El TDAH

Se caracteriza por **una dificultad constante para mantener la atención, el control de impulsos y presencia de hiperactividad**. Esto puede causar problemas significativos en las relaciones interpersonales, aprendizaje y comportamiento.

Se manifiesta desde la infancia, tiene un curso crónico y hasta 60% de los casos pueden continuar en la edad adulta.

Inatención

Es la incapacidad para concentrarse por periodos suficientes que permitan terminar una actividad que requiera esfuerzo mental sostenido o lograr el aprendizaje.

Hiperactividad

Es la actividad motora exagerada que parece conducir a un fin sin que este se alcance. Tiene dificultad para mantenerse quieto y cambian frecuentemente de posición, brincan, trepan, mueven persistentemente manos y pies, o hablan en exceso.

Impulsividad

Es la dificultad para lograr el autocontrol que permita respetar el espacio y actividades de quienes se encuentran alrededor. Actúan antes de pensar.

De acuerdo con los síntomas se tienen 3 tipos de TDAH

1.- **INATENTO PREDOMINANTE**, al menos seis de los siguientes:

- No presta atención o comete errores por descuido en sus tareas.
- Le cuesta mantener la atención en tareas o actividades recreativas.
- Parece no escuchar.
- No sigue instrucciones y no termina las tareas
- Le cuesta organizar tareas y actividades.
- No gusta de tareas que requieren esfuerzo mental sostenido.
- Pierde cosas necesarias para las tareas o actividades
- Olvida realizar actividades cotidianas.

Sugerencias para padres:

- Fije horarios para las actividades (levantarse, comer, ver tele, etc.)
- Simplifique las reglas. Si da una orden hágalo de manera simple.
- Asegúrese que las reglas e instrucciones sean comprendidas.
- Haga que el niño le ponga atención y véalo a los ojos.
- Premie el buen comportamiento.

- Procure supervisarlos constantemente.
- Fije un lugar sin distracciones para hacer la tarea.

Sugerencias para maestros:

TRABAJO EN CONJUNTO

- Confirme con los padres que el niño que tenga diagnóstico de **TDAH** haya sido realizado por un médico con experiencia en el tema.
- Hable con los padres sobre trabajar juntos (objetivos comunes, técnicas compartidas) y mantengan una comunicación fluida.
- Contacte asociaciones o grupos de **TDAH**. Si es posible, cree un grupo escolar con padres, docentes y profesionales para recibir información y estar actualizado sobre el tema.
- Si el niño recibe medicamento, conozca los efectos buscados y posibles efectos secundarios. Si es posible mantenga contacto con el médico tratante.
- Platique con los padres para que el niño tenga el horario escolar visible en su casa y en los cuadernos.
- Defina los objetivos a lograr con el niño, tanto curriculares como de comportamiento y sociales.

EN EL AULA

- Sea un apoyo confiable para el niño, respetándolo y asegurándose que él sepa cuáles son sus problemas y cómo tratará de ayudarlo.
- Controle el nivel de distractores en el aula.
- Utilice información audio-visual para mejorar el desempeño del niño ante instrucciones.
- No dude en dar un listado de reglas básicas o colocar recordatorios a la vista del niño para mantener la estructura del aula.
- Brinde instrucciones breves, simples y claras. Asegúrese que el niño las comprende.
- Siente al niño cerca de usted y mantenga contacto visual frecuente.
- Organice los horarios de clase y colóquelos en un lugar visible
- Diseñe un horario con código de colores por materia y solicite que se respeten en el forrado de cuadernos y libros.
- Fraccione el tiempo de trabajo en dos o tres partes; puede realizar “minirecreos”
- Facilítele tiempo extra para realizar sus trabajos.
- Efectúe evaluaciones más cortas y frecuentes.
- Detecte indicadores de tensión, estrés o aburrimiento en el niño para actuar de manera preventiva.
- Puede permitir el uso de cuaderno borrador en clase, arrancar hojas o dejar espacios en blanco.
- Promueva la participación activa del niño.
- Recapitule o haga resúmenes frecuentes involucrando al niño.
- Evite que el niño se atrase o no comprenda los temas tratados.
- Manténgase siempre al frente de los alumnos, no en la parte trasera.

CON LOS COMPAÑEROS DE CLASE

- Seleccione compañeros de trabajo tranquilos y asertivos

- Si es posible establezca compañeros “tutores” que orienten y ubiquen al niño en cuanto a comportamiento y aprendizaje
- Intervenga rápido en situaciones de alteración de la conducta
- Tolere movimientos ociosos que no perturben el trabajo propio y ajeno
- En caso de disgrafía severa puede solicitar ayuda a un compañero para tomar notas, fotocopiarlas o complementar en el hogar. El médico puede sugerir tratamiento psicomotriz
- Sea selectivo en cuanto a su conducta: ignore el comportamiento que considere innecesario corregir en ese momento.

EVALUACIONES

- Obtenga la atención del niño antes y durante las instrucciones. Pídale que mantenga contacto visual.
- Verifique la diferencia de rendimiento en pruebas orales y escritas
- Permita que las tareas de casa sean evaluadas también oralmente
- No penalizar los errores ortográficos pero alentar la autocorrección y el uso de diccionario
- Brinde retroalimentación positiva, frecuente e inmediata sobre el comportamiento y desempeño.
- Enseñe técnicas de estudio, planificación y memorización. Supervise su uso.
- El niño se distraerá menos si los ejercicios están en hojas separadas
- Para la impulsividad cognitiva solicite que revise sus trabajos.

ORGANIZACIÓN, DISCIPLINA Y MANEJO DEL TIEMPO

- Premie, estimule, apoye; no castigue.
- Enseñe algoritmos para resolver problemas
- La disciplina modesta y consistente es mejor que los grandes castigos
- Asegúrese que el niño conoce las consecuencias de una conducta inadecuada
- Ayúdelo a mantener organizados sus útiles y área de trabajo
- Puede hacer convenios con el niño brindando premios o privilegios para estimular su esfuerzo
- Intensifique y no pierda de vista la parte motivacional de una instrucción.

ENSEÑE COMO PLANEAR:

- Hacer una lista de actividades
- Registrar esta lista en una agenda o cuaderno de asignaciones
- Revisarla diario
- Supervisar en forma frecuente, hasta lograr desarrollar un hábito.
- Oriéntele para establecer prioridades, organizar por grupos, proyectos o temas y distribuir el tiempo. Establezca una rutina en los horarios y actividades escolares.

2.- HIPERACTIVO/IMPULSIVO PREDOMINANTE, al menos 6 de los siguientes:

- Juega con manos y pies al estar sentado
- Abandona su asiento cuando se espera que esté sentado
- Corre, salta o trepa en exceso en situaciones inapropiadas
- Tiene dificultad para involucrarse en actividades recreativas
- Parece que tiene un motor que lo guía.
- Habla mucho

- Contesta antes de que se termine de formular la pregunta
- Interrumpe conversaciones con frecuencia.
- Dificultad para esperar su turno

3.- **COMBINADO.**

- Se presentan tanto datos de inatención como de hiperactividad-impulsividad.

¿Por qué es importante diagnosticar y tratar el TDAH?

Si no se detecta a tiempo, es probable que la vida de quien lo padece esté llena de dificultades:

- Problemas en relaciones sociales
- Regaños y Castigos
- Relación con actos delictivos y consumo de sustancias nocivas

No tratarlo de forma adecuada conlleva riesgos y complicaciones que ponen en peligro la integridad física y mental.

RECUERDE:

...el problema no es el niño sino el TDAH que presenta.