

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDADE

CARACTERÍSTICAS DO TDAH

O trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade é un patrón de comportamento que se caracteriza fundamentalmente por tres síntomas que provocan dificultades na aprendizaxe e na adaptación familiar, escolar e social:

- a inatención, que se manifesta nunha significativa dificultade para concentrarse durante un longo período de tempo (atención sostida), para centrarse nun estímulo, obviando os que non son relevantes (atención selectiva) e para atender a máis dun estímulo ou tarefa relevante ao mesmo tempo (atención dividida).
- a hiperactividade, presentando unha actividade motriz incesante, inadecuada e inoportuna, que ocasiona problemas tanto na aprendizaxe escolar, coma nas relacións interpersoais,
- a impulsividade, cunha reducida capacidade de autocontrol dando lugar a comportamentos inadaptados como mostrar actitudes desafiante, molestar aos seus iguais, etc.

Como consecuencia, os alumnos e alumnas con TDAH:

- Procesan lentamente a información.
- Cada un e cada unha teñen o seu propio ritmo de aprendizaxe.
- Teñen dificultade para:
 - ✓ Organizar e planificar as súas tarefas (deberes, estudio, etc.).
 - ✓ Recordar o sucedido ou o aprendido e aplicalo a diferentes situacións.
 - ✓ Expresarse de forma estruturada e ordenada.
 - ✓ Detectar e corrixir os erros no momento da execución dunha tarefa.
 - ✓ Aprender dos erros e dos acertos.
 - ✓ Anticipar sucesos e consecuencias.
 - ✓ Consolidar as aprendizaxes.

O TDAH é debido a un atraso no desenvolvemento neuropsicolóxico e maniféstase especialmente no período comprendido entre o nacemento e a adolescencia.

CONSELLOS ORIENTATIVOS PARA NAIS E PAIS

- Crear un clima de confianza:
 - ✓ Respectando ao neno en todo momento: evitando berros e actitudes agresivas e de desprezo como ironías, descualificacións, insultos, etc.
 - ✓ Falándolle con paciencia comprendendo o seu patrón de conduta.
 - ✓ Mantendo a palabra tanto nas promesas coma nas advertencias.
 - ✓ Aceptando as nosas limitacións: recoñecendo erros, aceptando opinións contrapostas, etc.
- escoitar activamente:
 - ✓ Baseando a comunicación no diálogo.
 - ✓ Facendo coincidir a linguaxe verbal e a xestual. Por exemplo, non debemos dar a nosa aprobación ao que fai mentres permanecemos atentos a outra actividade.
 - ✓ Orientándonos cara a el, mirándolle á cara, etc.

- ✓ Dando sinais de interese e de comprensión da mensaxe recibida.
- ✓ Demostrándolle que o diálogo é a mellor forma de solucionar os conflitos e os desacordos, para elo, cando actúe de forma indebida, antes de anunciarlle a sanción, é importante escoitalo, deixar que se explique.
- ❑ Manter unha actitude de respecto cara aos seus sentimentos e emocións:
 - ✓ As felicitacións poden facerse en público (as veces son un medio para espertar o interese e elevar o seu autoconcepción).
 - ✓ As correccións, críticas, etc., deben facerse, a ser posible, en privado, nunca en público.
- ❑ Aumentar a súa autoestima:
 - ✓ Promovendo a súa participación nas tarefas domésticas que poida realizar segundo as súas capacidades e gabarlle cando intente actuar por si mesmo
 - ✓ Comentando tranquilamente con el ou con ela as súas malas actuacións e os seus erros.
 - ✓ Propoñéndolle actividades que contribúan a incrementar o seu autoconcepción como encargarlle traballos de responsabilidade que poida realizar con éxito ou utilizar os seus intereses como motivación para axudarlle a traballar de forma máis eficaz. Por exemplo, ao remate do traballo, permitirlle a realización de tarefas que sexan do seu interese.
 - ✓ Ponderando os seus éxitos por modestos que sexan.
 - ✓ Motivándoo cun sorriso ou cunha linguaxe positiva mediante frases como "ti podes facelo, " que ben o fixeches! "
 - ✓ Evitando resaltar o fracaso ou afeor a súa conduta de forma reiterada.
 - ✓ E, en xeral, reforzando positivamente a conduta axeitada.
- ❑ Facerlle ver que ten que cumprir as normas como o resto dos membros da familia (todos as cumpren, ti non podes ser unha excepción), pero ao mesmo tempo mostrarlle afectividade e intentar manterse próximos. Que saiba que nos ten á súa disposición cando nos necesite.
- ❑ Non actuar de forma excesivamente permisiva. É conveniente establecer poucas normas pero que sexan claras e coherentes. Un ambiente sen unha normativa clara pode aumentar a ansiedade e a confusión. Utilizar o "non" cando o rapaz ou a rapaza pida ou esixa cousas pouco razoables e explicar o porqué.
- ❑ Procurar expoñer todas as instrucións de forma breve e clara, con voz serena, sen berros, acompañando estas indicacións de contacto ocular (mirarlle aos ollos poñéndose á súa altura) e facéndollas repetir ao neno ou á nena en voz alta.
- ❑ Unificar criterios de actuación entre os membros da familia
 - ✓ Adoptando actitudes comúns. O fillo ou a filla non debe observar discordancias entre os adultos.
 - ✓ Decidindo en común as consecuencias que deben derivarse dos comportamentos inadecuados para que sexan sempre as mesmas. As discrepancias facilitan as condutas manipuladoras do neno ou da nena.
- ❑ Ante un comportamento alterado non discutir nin prestarlle atención. Se persiste a conduta, utilizar o "tempo fora": mantendo a calma lévase a un lugar apartado e aburrido (un canto, un corredor, o cuarto), ata que se tranquilice. Pasada a crise, é o momento de falar con calma do que pasou, de analizar a situación e de facerlle ver que ese comportamento non conduce a nada.
- ❑ Ter sempre presente que a pouca tolerancia, a excesiva presión e un ambiente ríxido

que o suxeito sinta como hostil poden xerar nel actitudes negativistas e desafiantes.

- Dadas as dificultades que estes nenos e nenas teñen para unha axeitada organización e planificación das tarefas recoméndase un intercambio fluído de información co profesorado través de:
 - ✓ A axenda, que implicará:
 - A súa revisión continuada asegurándose a diario que apuntou todo e que trae o material necesario para o estudo e realización das tarefas.
 - A súa utilización como instrumento de comunicación co centro.
 - ✓ O correo electrónico.
- Se ao suxeito recomendóuselle tratamento farmacolóxico, é importante:
 - ✓ Ser estritos no seu control supervisando todos os días a toma da medicación.
 - ✓ Evitar administrarlle en público o fármaco ou facer alusión á súa problemática.
 - ✓ Solicitar a colaboración do profesorado observando se aparecen melloras no rendemento académico e no comportamento. A súa información pode ser de grande utilidade para o médico á hora de valorar a efectividade do tratamento farmacolóxico ou ben a necesidade de axustar a dose, así como para valorar a necesidade de realizar outro tipo de intervencións.
- Ensinar habilidades sociais orientadas á solución de problemas e a mellora das relacións interpersoais. Ao mesmo tempo:
 - ✓ Explicar que é necesario pensar antes de actuar axudándolle a buscar alternativas ás súas equivocacións para non as repetir.
 - ✓ Axudarlle, de xeito construtivo, a que sexa máis auto-observador da súa conduta con preguntas como “dáste conta do que fixeches?”, “non habería outra forma mellor de facelo?”, “cómo pensas que se sentirá o/a outro/a?”, etc.
 - ✓ Utilizar incentivos a medida que as súas relacións van mellorando.
- Cos nenos e nenas que teñen déficit atencional é necesario ter en conta os seguintes aspectos:
 - ✓ As instrucións deben ser claras e breves. E non se debe facer máis de dúas peticións de cada vez.
 - ✓ Cando traballen deben estar lonxe de estímulos distratores, como ventás, portas ou calquera lugar que atraia a súa atención.
 - ✓ Na súa mesa so deberá estar o material necesario para a realización da actividade.
 - ✓ É importante asegurarse de que captou as instrucións que se lle deron (pódeselle pedir que nos repita o que lle dixemos e preguntarlle se o entende).
- Na casa debe haber un ambiente estruturado e predicible que facilite:
 - ✓ A creación de rutinas consensuadas previamente pola familia. Por exemplo manter o horario de actividades diarias (baño, comidas, tarefas, deitarse, etc.).
 - ✓ O establecemento de hábitos de traballo que simplifiquen o quefacer diario: tarefas planificadas, axenda organizada, etc.
 - ✓ O coñecemento con certa antelación, dos cambios significativos que se vaian producir nas rutinas diarias.
- Proporcionar os apoios necesarios para orientar en aspectos organizativos como
 - ✓ preparar todo o material antes de empezar unha tarefa,
 - ✓ ordenar o contido dos cadernos,
 - ✓ preparar a mochila do colexio a noite anterior en vez de facelo con prásas pola mañá o que lle permitirá almorzar con calma,
 - ✓ etc.

- Utilizar materiais informáticos.
Na medida que sexa posible ou en determinados momentos, utilizar instrumentos informáticos de aprendizaxe.
- Procurar que almorce ben, porque son moitas horas de clase. Deixar que vaia ao colexio co estómago baleiro provoca un déficit de glicosa que, por un lado, vai dificultar a atención e concentración co conseguinte descenso do rendimento e, por outro, pode agravar os síntomas de TDAH incrementando a irritabilidade e impulsividade.
- É importante supervisar o sono porque o descanso para estes nenos e nenas é fundamental.
- Procurar fraccionar as tarefas e deberes a realizar na casa, utilizando tempos máis curtos. As tarefas longas deben dividirse en partes.
- Ter en conta que o su comportamento empeora en certas situacións con menor control (aniversario, reunións familiares, etc).
- As actividades extraescolares son importantes para estes rapaces e rapazas, sempre que lles gusten e que sirvan para mellorar a súa autoestima. Neste sentido, non esquecer a importancia que ten o exercicio físico na mellora do funcionamento cerebral. A práctica do deporte ten unha incidencia moi positiva no TDAH. Ter que acatar normas axúdalle a reducir a impulsividade e a incrementar a concentración; pero ademais, se é un xogo de equipo, pode contribuír significativamente a mellorar as súas habilidades sociais.
- Fomentar unha relación positiva co profesorado e manter frecuentes entrevistas persoais. É importante a colaboración co centro, por exemplo, supervisando na casa o traballo escolar.
- Utilizar como castigo “a ausencia de premio”. Pactar en que situacións retiraráselle as recompensas.
- Evitar castigos físicos ou moi prolongados, adoitan ser contraproducentes e de escasa eficacia.
- Non ofrecer recompensas ou castigos a longo prazo porque non son eficaces xa que estes suxeitos viven no presente.
- Ante a hiperactividade motora, permitirlle a posibilidade de moverse en situacións tales como: tempo de comidas, deberes, etc.
- En resumo, converter o ámbito familiar nun ambiente favorecedor para un neno ou unha nena con TDAH e non nun ambiente hostil.