

Guía para padres de niños con TDAH.

¿MI HIJO TIENE TDAH?

**LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER
ACERCA DEL DÉFICIT DE ATENCIÓN CON
HIPERACTIVIDAD (TDAH)**



**Ydalia Delgado Villegas.
Dra. Eva María Esparza Meza (coordinadora).**

GUÍA PARA PADRES DE NIÑOS CON TDAH

¿MI HIJO TIENE TDAH?

LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER ACERCA DEL DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Autores: Ydalia Delgado Villegas.
Dra. Eva María Esparza Meza (coordinadora).
Trabajo realizado con el apoyo del Programa UNAM-DGAPA-PAPIME. PE 304917



El Programa de Investigación, Prevención, Evaluación y Tratamiento del TDAH en niños (PIPET-TDAH) de la Facultad de Psicología UNAM, es un espacio para informar, orientar y asesorar en línea a profesionales, estudiantes, maestros, padres y niños en torno al TDAH.

CONSULTA:

www.pipet-tdah.unam.mx

NOTA: La información que aquí se proporciona no debe reemplazar las consultas con los profesionales de la salud ya que ellos están calificados para satisfacer sus necesidades individuales. Se anima a los padres y profesionales investigar a fondo las opciones de tratamiento que pueden ser más apropiados para cada niño en específico.



Guía Para Padres De Niños Con TDAH:

¿Mi Hijo Tiene TDAH? Lo Que Los Padres Necesitan Saber Acerca Del Déficit De Atención Con Hiperactividad (TDAH) de Ydalia Delgado Villegas, Eva María Esparza Meza

está bajo una [licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) .

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	I
-------------------	---

CAPÍTULO 1

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)	1
---	---

¿Desde cuándo existe el <i>TDAH</i> ?	1
---	---

¿Qué es el TDAH?	3
------------------------	---

El TDAH y otros síntomas	8
--------------------------------	---

¿Qué causa la presencia del TDAH?	10
---	----

Factor genético	10
------------------------------	----

Factores medio-ambientales	11
---	----

Factores psicosociales	12
-------------------------------------	----

Otros factores sospechosos de causar TDAH	12
--	----

CAPÍTULO 2

¿CÓMO SÉ SI MI HIJO TIENE TDAH?	14
---------------------------------------	----

¿Cómo se evalúa la presencia del TDAH?	23
--	----

CAPÍTULO 3

¿CÓMO SE TRATA EL TDAH?	27
-------------------------------	----

Tratamiento psicológico	31
-------------------------------	----

Psicoterapia	31
---------------------------	----

Psicoterapia de orientación psicoanalítica	32
--	----

Tratamiento cognitivo-conductual	32
--	----

Terapia familiar	33
------------------------	----

Tratamiento psicopedagógico	35
Tratamiento farmacológico.....	37
Consideraciones finales para el tratamiento	41
 CAPÍTULO 4	
COMO PADRE ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO CON TDAH?	
.....	42
¿Cómo trabajo el TDAH en casa?	43
Sugerencias para ajustar el entorno físico en casa	45
Reduzca distracciones:.....	45
Organice el espacio en casa:	46
Organicen juntos:	47
Sugerencias para promover comportamientos adecuados	48
Sugerencias para mejorar la atención	53
Sugerencias para fomentar su desarrollo	59
Sugerencias para promover una adecuada relación con su hijo	62
Sugerencias para apoyar el bienestar de su hijo	64
¿Cómo trabajo con la escuela?.....	68
Sugerencias para una adecuada relación familia- escuela.....	69
Sugerencias para apoyar su rendimiento escolar	71
 BIBLIOGRAFÍA REVISADA:.....	 75
 BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA	 78

INTRODUCCIÓN

En estos tiempos se entiende por inquietud a la actividad constante, desorganizada e impulsiva de una persona; el trastorno caracterizado por el exceso de movimiento y el déficit de atención es conocido como TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), es un problema que afecta negativamente distintas áreas de la vida del niño que lo padece, y esto también suele afectar a toda la familia.

La mayoría de los padres observan por primera vez que sus hijos tienen una excesiva actividad; pero esto no se convierte en problema, sino hasta que se dan cuenta que este movimiento sin control se extiende a otros ambientes en el que el niño se desenvuelve, surgiendo complicaciones en la adaptación a los mismos. Ustedes como padres pueden aprender a usar técnicas que les ayudarán a manejar situaciones difíciles que comúnmente se presentan cuando un niño tiene TDAH; así mismo, esto ayudará a superar algunos problemas en su hijo como son la frustración de que no le salgan las cosas, mejorar su autoestima y rendimiento escolar, dificultades en sus relaciones sociales, y otros riesgos que conlleva este trastorno.

Sabemos que, para tomar decisiones bien informadas sobre la mejor forma de ayudar a su hijo, los padres deben aprender tanto como puedan sobre el trastorno y los tratamientos que pueden ser conveniente para cada niño, así como estar equipados con habilidades y estrategias que les ayuden en el manejo de los síntomas del TDAH.

Así pues, la guía que aquí se presenta pretende ser un apoyo y orientación para los padres, proporcionándoles amplia información sobre el TDAH; para ello, se emplea un lenguaje sencillo que le permita tener la mejor comprensión de lo que conlleva el padecimiento en los niños. Aunque esta guía está escrita principalmente para padres de niños con TDAH, muchos otros interesados en este tema (maestros, profesionales de la salud, familiares, amigos, entre otros) seguramente encontrarán información útil.

La información que se brinda, se seleccionó detenidamente con el fin de mostrar lo que las investigaciones han aportado acerca del conocimiento de este trastorno, lo mismo podemos decir acerca de las estrategias que se sugieren para realizar en casa y en conjunto con la escuela, que son dos de los ambientes que se trabajan de manera constante.

Ser padre es una experiencia única, también es una tarea extraordinaria, en donde siempre se querrá hacer lo mejor que se pueda para ayudar a nuestros hijos a buscar su propio bienestar. A menudo no es fácil vivir con un niño con TDAH, si de por sí criar a un hijo implica una gran responsabilidad, la crianza de un niño con este trastorno es también un gran reto; sin embargo, al leer este manual verá que cuanto más conozca sobre lo que implica el trastorno, desarrollará más fortalezas para ser más tolerante y empático con la situación de su hijo; también podrá identificar cómo ayudar y/o pedir ayuda, no solamente para su hijo, sino también para ustedes mismos, lo que redundará en que se sientan menos estresado en relación a la crianza.

Antes de comenzar:

A lo largo de la guía nos referiremos a su hijo (sea niño o niña) de diferentes formas como niño, paciente, hijo, entre otros, sin que estos denoten distinción por su género; se emplean con la finalidad de ser simples y claros, y de permitir fluidez en la lectura de la información.

OBJETIVOS:

Para ustedes papás de niños con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), esta guía tiene dos finalidades:

1ero

Proporcionar información veraz y actualizada sobre el trastorno que, le permita conocerlo mejor y tomar decisiones acerca del tratamiento

2do

Ofrecer una serie de estrategias para manejar las situaciones que se presentan con su hijo.

Para presentar la información que se obtuvo de la revisión de una vasta bibliografía, esta guía se divide en cuatro capítulos; su contenido se explica a continuación:

Capítulo 1

- En este capítulo hablaremos de **generalidades del TDAH**, desde la historia de su término hasta las causas de su presencia en los niños, para apoyar una mejor comprensión.

Capítulo 2

- Aquí explicaremos cómo puede usted mismo **identificar la presencia del TDAH** en su hijo. Se orienta en el qué hacer y con quién acudir cuando existe la sospecha de TDAH.

Capítulo 3

- Explicaremos los **distintos tratamientos** que han sido eficientes en el trabajo con el TDAH, con la intención de que le sirva de apoyo para que decida con respecto a su hijo.

Capítulo 4

- Presentamos diversas **sugerencias para el trabajo** que puede realizar **en casa y con la escuela** de su hijo, en especial para trabajar con los síntomas principales del TDAH.

CAPÍTULO 1

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)

En este capítulo haremos un breve recorrido por la historia de lo que hoy conocemos como Trastorno por déficit de atención con hiperactividad o TDAH. Del cual, en 2007, Barragán y sus colaboradores¹ nos dijeron que existen al menos 36 millones de personas en Latinoamérica con este padecimiento, aunque únicamente cerca del 10% de ellas, lleva un tratamiento multidisciplinario, es decir, donde participan varios profesionales de la salud.

¿Desde cuándo existe el *TDAH*?

La historia del TDAH es bastante larga, de ahí que las aportaciones más importantes y significativas anteceden a la actual clasificación de este trastorno. En 1904 se dio a conocer por primera vez un caso de lo que hoy en día es el déficit de atención. Pero por esas épocas todavía no se llamaba trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), Rafalovich, en 2001, nos menciona que se le conocía con alguno de los siguientes nombres: *secuela de encefalitis letárgica*, *lesión cerebral mínima*, *retardo leve*, *disfunción cerebral mínima*, *síndrome hipercinético*; estos nombres se debían a que por ese entonces se creía que el trastorno era causado por un daño en el cerebro.

¹ Para consultar más información acerca de lo que mencionan los autores que presentamos a lo largo de esta guía, diríjase al último apartado llamado: Bibliografía; dicho apartado se dividirá en dos partes, una es la *Bibliografía revisada* con la que se elaboró esta guía, y la otra es *Bibliografía sugerida* para información extra que puede consultar.

Tiempo después, los investigadores abandonaron la teoría del daño cerebral porque no encontraron pruebas suficientes sobre dicho daño, así que se enfocaron en explicar el comportamiento de los niños que presentaban esta problemática. Luego las investigaciones fueron apoyando la idea de que cuando un niño se mostraba distraído, impulsivo e hiperactivo, era más bien debido a factores biológicos y no a una crianza inadecuada de sus padres o a una enfermedad neurológica, y, como dice Reiff en el 2011, fue así que apareció el término Trastorno por Déficit de Atención.

Finalmente, los científicos acordaron en 1987, usar el término de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad.

La manera en la que se ha entendido este trastorno ha variado dependiendo del momento histórico y de lo que se comprendía en ese entonces como comportamiento humano; sin embargo, algo que es importante mencionar es que los síntomas descritos en los niños, parecen ser siempre los mismos a pesar de que el nombre de cómo lo conocemos haya sufrido tantas modificaciones.

¿Qué es el TDAH?

La Asociación Psiquiátrica Americana (APA), en El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), publicado en 2013, señala que el TDAH es un esquema de comportamiento constante, que incluye la inatención y la hiperactividad-impulsividad, comienza antes de los 12 años y obstaculiza el funcionamiento o desarrollo de la persona que lo padece.



Existen **3 tipos de TDAH**, dependiendo de cómo se presenten los síntomas principales:

1. Inatento:

- Cuando predomina la dificultad para prestar y mantener la atención. En este caso se llama Déficit de atención (TDA).

2. Hiperactivo/
Impulsivo:

- Cuando predomina el problema para controlar el movimiento y la impulsividad

3. Combinado:

- Cuando existen juntas la dificultad para atender y la hiperactividad/impulsividad. Este es el tipo más frecuente.

El TDAH afecta negativamente la vida del niño y su familia, impacta en el aprendizaje y rendimiento escolar, en sus relaciones con otros compañeros, en la dinámica familiar, pero especialmente en su propio estado emocional. Dependiendo del **nivel de impacto** que tenga se clasifica de la siguiente manera:

TDAH Leve,

- cuando la afectación en el funcionamiento es mínima.

TDAH Moderado,

- cuando el deterioro en la vida del niño es considerable, sin llegar a ser grave.

TDAH Severo o grave,

- cuando el funcionamiento del niño se ha visto afectado en todas las áreas de su vida.

Los puntos anteriores nos dicen que existe una significativa dificultad en la capacidad del niño para controlarse a sí mismo; también deben considerarse los siguientes aspectos de los síntomas:





El trastorno no desaparece ni se cura.

El niño con TDAH no se comporta voluntariamente de forma inadecuada, pero tanto la familia como la escuela pueden hacer mucho para reducir el impacto de los síntomas, sin empeñarse en que éstos desaparezcan sino en lograr que, a pesar de ello, el niño consiga autorregular su comportamiento, para que los efectos negativos sean menos perjudiciales.

Sin embargo, tenga en cuenta que para saber si algún niño padece TDAH o no, sólo será mediante la realización de varias evaluaciones que llevará a cabo un profesional de la salud experto en TDAH, ya sea psicólogo, psiquiatra, pediatra, neurólogo; y que para su tratamiento se requerirá del trabajo de un equipo interdisciplinario integrado por profesionales de la medicina, psicología y pedagogía; no obstante, hablaremos de estos temas en capítulos siguientes.

¿Qué tanto se presenta el TDAH en niños?

Entre la población infantil, las principales visitas con neurólogos, pediatras, psiquiatras infantiles y psicólogos clínicos suelen ser por este trastorno. En nuestro país, no existen datos actualizados sobre esto, aunque de acuerdo con Vásquez et al. en el 2010, se dice que es entre el 8 y el 12% de la población infantil y adolescente. Asimismo, por razones aún desconocidas, se considera que el TDAH es más frecuente en varones que en niñas.

El TDAH y otros síntomas

Serrano en el 2013 encontró que **el 87% de los niños con TDAH padecen al menos otro trastorno**. De igual forma como el TDAH puede presentar retos en la vida cotidiana, que existan otros trastornos que lo acompañen puede causar mayor daño en la parte social, emocional y psicológica del niño más aún cuando estos no se identifican con claridad ni se tratan como tal.

Cualquier trastorno puede relacionarse con el TDAH, pero los autores Barkley, Reiff y Serrano y colaboradores, han encontrado que los que comúnmente se presentan son:

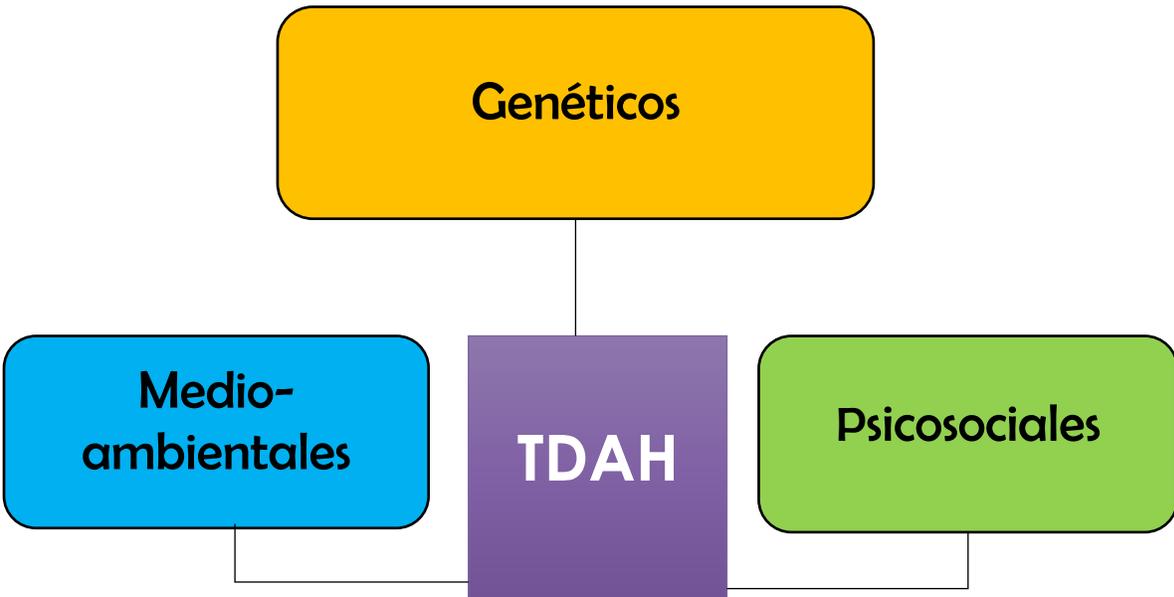


Como bien menciona la Fundació Sant Joan de Déu, en la Guía de práctica clínica sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes, publicada en el 2010, la presencia de estas otras condiciones relacionadas con el TDAH va a influir en las decisiones sobre el plan de tratamiento y en los resultados que se obtenga al llevarlo a cabo, ya que **se necesitarán distintas intervenciones para el TDAH y sus trastornos asociados.**

¿Qué causa la presencia del TDAH?



No existe alguna causa definitiva que sea la responsable de la presencia del TDAH en el niño, lo que significa que tiene muchas causas que actúan juntas. Podemos decir que más que causas son factores relacionados entre sí, entre ellos se encuentran: **factores genéticos, ambientales y psicosociales.**



Factor genético

- Se ha encontrado que el TDAH puede heredarse en un 70% y 80% de los casos, esto nos dice que existe un importante porcentaje de padres de niños con TDAH que también han tenido el trastorno.

- Aunque se hable del factor genético, esto no quiere decir que sea la única causa del TDAH, más bien, se debe tener claro que solamente bajo determinadas condiciones, los síntomas aparecerán.
- A pesar de todo, aún debe investigarse más la importancia del factor genético.

Factores medio-ambientales

Existe una diversidad de factores de riesgo ambientales, entre éstos se pueden mencionar:

- *Prenatales y perinatales:* en la revisión que hace el autor Rivera en el 2013, encontró en diversos estudios que las madres de niños con el trastorno suelen presentar complicaciones *durante el embarazo*, especialmente el *hábito de fumar consumir alcohol*, posibles *niveles de fenilalanina en la madre*, de forma cuestionable *el estrés, la ansiedad*, la *preeclampsia y eclampsia*, *sufrimiento fetal crónico* y el *síndrome de anticuerpos antifosfolípidos* durante el embarazo, todos ellos se relacionan con la existencia de TDAH.
- En el 2015, Esparza encontró que la falta de *deseo de tener un hijo y/o rechazarlo durante la gestación*, lleva a vivir el embarazo como algo sumamente desagradable, lo cual *influye* en *que* tempranamente aparezcan problemas en la relación vincular entre *la madre y el niño*.

A partir de los datos arrojados por diversos estudios, se concluye que cuando las madres tienen complicaciones durante el embarazo y parto, existe mayor probabilidad de que los niños desarrollen TDAH.

- *Familia:* En diversas guías de atención clínica del TDAH, como la de la Fundació Sant Joan de Déu de 2010 y la NICE (National Institute for Health & Clinical Excellence) tanto del 2009 como del 2016 se destaca el dato de que las relaciones familiares discordantes, pueden ser una consecuencia tanto de vivir con un niño con TDAH, como un factor de riesgo donde existe mayor probabilidad de que un niño presente diversos problemas entre los que puede encontrarse el trastorno en sí.

Factores psicosociales

También son importantes las condiciones sociales en que nace y se desarrolla un niño, tanto en el origen como el que se agrave el TDAH en el niño. Por ejemplo, tanto la Secretaría de salud en el 2002, como diversos autores en años recientes, han señalado que el TDAH se ha asociado con:

- Situaciones de pobreza, abandono, abuso o enfermedad mental de los padres.
- Depresión materna y ausencia física o psíquica del padre.

Otros factores sospechosos de causar TDAH

- Existe la sospecha de que el consumo excesivo de azúcar, entre otros alimentos, tiende a aumentar la actividad motora en niños, sin embargo,

que se controle su consumo tiene sentido para cualquier niño con o sin TDAH.

- Aunque no existe evidencia que considere que la influencia de la dieta favorezca la aparición de síntomas del TDAH, lo que sí podemos afirmar es que no alimentarse adecuadamente provoca serios problemas en el desarrollo del sistema nervioso y por ende en la capacidad de aprendizaje de un niño, de tal modo que la falta de concentración de un niño mal alimentado, se puede confundir muy fácilmente con el síntoma de inatención del TDAH.
- Sin embargo, recomendamos tomar en cuenta llevar una **dieta para mejorar hábitos alimenticios** de su hijo y esto fomente una mejor salud tanto física como mental, sin olvidar que debe recurrir al asesoramiento profesional, como lo es un nutriólogo, para un adecuado manejo.

CAPÍTULO 2

¿CÓMO SÉ SI MI HIJO TIENE TDAH?



No todo niño inquieto y despistado tiene TDAH

Muchas veces, los padres se dan cuenta de que su hijo se comporta distinto de lo que hacen otros niños desde que es pequeño, sin embargo, ya sea por angustia, porque esperan que con el tiempo mejore, por ignorancia o incluso indiferencia, no buscan ayuda profesional. Sin embargo, cuando el niño ingresa a la escuela primaria y las exigencias aumentan, los síntomas comienzan a hacerse más visibles. Desafortunadamente es muy frecuente que lejos de atender y escuchar a un niño que presenta dificultades para mantener la atención y concentración en sus actividades o que se para constantemente, se le castiga, rechaza, o incluso se le suspende de la escuela.



Cuando el niño ingresa a la escuela primaria y las exigencias aumentan, los **síntomas** comienzan a hacerse **más visibles**. Desafortunadamente es muy frecuente que lejos de atender y escuchar a un niño que presenta dificultades para mantener la atención y concentración en sus actividades o que se para constantemente, se le castiga , rechaza, o incluso se le suspende de la escuela.

La falta de información tanto en el ámbito escolar como en la familia, provoca que no se atienda correctamente a un posible caso de TDAH e incluso que no se logren los resultados esperados. Dependerá en gran medida que, especialmente usted, tenga información y/o conocimiento adecuado para identificar si su hijo presenta dificultades en su aprendizaje, dificultades en el control de su comportamiento, o si presenta afectación en su autoestima debido a que frecuentemente recibe comentarios negativos, como niño *problemático*, *difícil*, *desobediente* por parte de la familia, profesores y/o compañeros; y como consecuencia de estos señalamientos el niño podría tener la sensación de ser “diferente”, hasta llegar a ser aislado de las fiestas, de los juegos con sus compañeros, salidas familiares, u otras visitas a lugares públicos.

Para evitar que la situación se complique y prevenir los efectos que el TDAH tiene en el mundo emocional del niño, es importante que se realice una **detección** pronta de los posibles síntomas que dificulten el desarrollo de su hijo, y si existe la sospecha de la presencia del TDAH, usted acuda con un **profesional de la salud: médico, psicólogo, psiquiatra, pediatra, neurólogo**, especializado en TDAH, quien además de realizar el diagnóstico del problema, le apoyará para decidir las medidas necesarias y adecuadas para su manejo.

La ayuda suele buscarse cuando la situación ha rebasado la capacidad de resolución tanto de la familia como de la escuela, entonces comienza a presentarse una gran frustración y desesperación, no deje que esto le suceda:
Busque ayuda de manera oportuna.



Es importante mencionar que, en algunos casos, los síntomas principales del TDAH (inatención, hiperactividad e impulsividad) son parecidos a los comportamientos propios de la infancia. La forma de saber que son distintos es porque se presentan varias veces durante la semana o incluso en un mismo día; además, no solamente ocurren en casa sino también en otros lugares como la escuela, la iglesia, el club deportivo, las reuniones sociales; otra particularidad es su intensidad, así como los efectos que tiene en el aprendizaje, las relaciones familiares y sociales.

Si usted identifica algunas de estas características o la escuela le ha informado acerca del comportamiento del niño, quizá sea momento idóneo para solicitar que un profesional evalúe la situación. Para una mejor comprensión de esta cuestión, explicaremos de manera general cada uno de los síntomas distintivos del TDAH: Inatención, hiperactividad, impulsividad.

INATENCIÓN

El niño **pareciera no escuchar** cuando se le habla directamente.

No cumple con las instrucciones hasta el final, por tal razón tiene problemas para terminar sus actividades de casa y tareas escolares (no se debe por comportamiento de oposición o por no entender las instrucciones).

Olvida las actividades y/o tareas que debe realizar diariamente.

Suele distraerse fácilmente con estímulos que están a su alrededor (imágenes, sonidos, movimientos en el entorno).

Evita, no le gusta participar, o es renuente en actividades que requieran sostener esfuerzo mental (como trabajos escolares o tareas en casa).

Se le dificulta mantener la concentración mientras realiza sus tareas y/o actividades.

Pierde sus juguetes, libros, útiles escolares, entre otras cosas que le pertenecen y son necesarias para sus actividades.

No presta atención a los detalles y comete muchos errores en sus tareas escolares.

HIPERACTIVIDAD

En cualquier contexto, muestra **incapacidad para controlar su inquietud**.

Puede **mostrarse inquieto** en su asiento, pararse de la mesa, saltar o correr por la casa sin razón alguna, o cuando en ese momento se espera que se mantenga en su lugar.

Puede **hablar en exceso** e interrumpir a las personas.

Se trepa a muebles y objetos en situaciones **inapropiadas y riesgosas**.

Se muestra **muy impaciente** cuando debe esperar su turno.

No puede **parar de moverse**.

La **actividad**, comparada con otros niños de la misma edad, es **desorganizada y excesiva**, no se ajusta a lo que se presenta en esa situación y cambia de una actividad a otra sin acabar alguna.

IMPULSIVIDAD

Interrumpe bruscamente su actividad o la de otros.

Se le dificulta esperar y posponer la satisfacción de sus necesidades. "Exige las cosas al momento".

Hace comentarios inadecuados en una charla.

Tiene dificultad para controlar sus emociones.

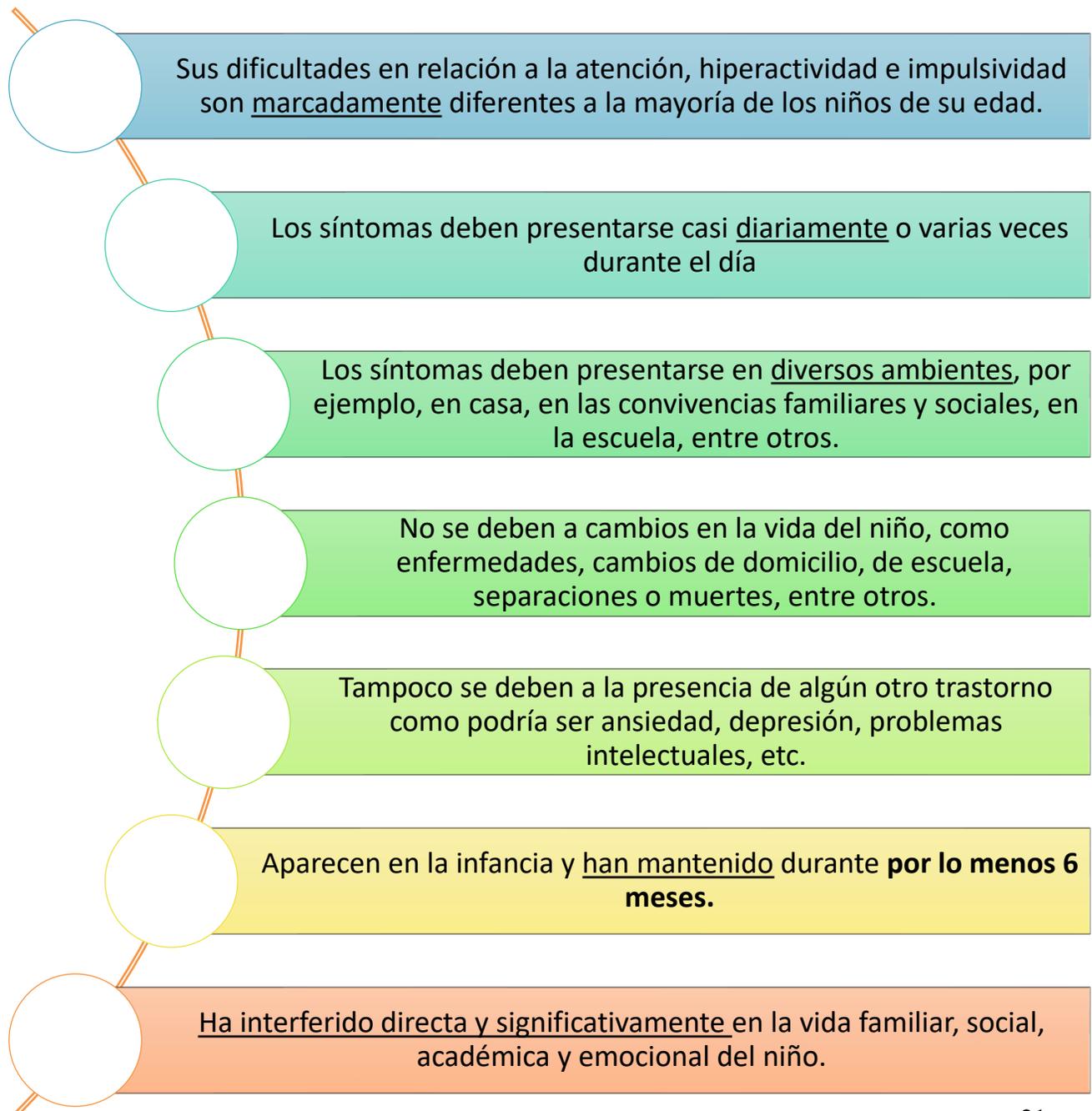
Se le dificulta pensar las cosas antes de actuarlas.

Se le dificulta pensar en las consecuencias de su comportamiento.

Comienza a hacer tareas sin esperar a que se acaben de dar las instrucciones.

Es impaciente y se aburre fácilmente.

Como ya se mencionó, la evaluación detallada de los síntomas corresponde al especialista de la salud (psicólogo, psiquiatra, pediatra, neurólogo); sin embargo, es necesario tomar en cuenta que, ante la sospecha de TDAH, la APA (Asociación Americana de Psiquiatría) en el 2013 especificó los puntos que deben considerarse y que se muestran a continuación:



Muchos de esos comportamientos son comunes en la infancia, por lo que no significa que sólo con ellos se afirme que se tiene el trastorno. Pero cuando su hijo muestra un número significativo de esos síntomas o comportamientos, mucho más que otros niños de esa edad, y estos le causan problemas en su desempeño en la escuela, en el hogar y en otros entornos, usted debe acudir a que le realicen una evaluación exhaustiva. Para esto, así como lo hacen la Academia Americana de Pediatría [AAP], la Fundació Sant Joan de Déu, la NICE, y la American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [AACAP], le sugerimos **acudir con un profesional de la salud (médico, psicólogo, psiquiatra, neurólogo)** calificado y especializado en TDAH, mencionándole lo que ha observado de su hijo considerando los puntos que anteriormente le presentamos, y los cuales le hacen sospechar que padezca dicho trastorno. El especialista se encargará de evaluar minuciosamente la situación, **para confirmar o rechazar el diagnóstico** y excluirá otros trastornos o problemas que puedan explicar lo que se está observando de su sintomatología.

En el siguiente apartado de esta guía le mencionaremos lo que se realizaría en la evaluación de un posible caso de TDAH.

¿Cómo se evalúa la presencia del TDAH?

Evaluar y diagnosticar si un niño tiene trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un proceso de varios pasos bastante detallados. Como bien lo menciona la asociación Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, (CHADD por sus siglas) (2015), esos procedimientos permitirán asegurar que todas las posibles causas de lo que se presenta en el niño, sean consideradas. La evaluación surgirá de un trabajo interdisciplinario, es decir, que esté integrado por profesionales de medicina, psiquiatría, neurología, psicología y pedagogía, pues como dice Esparza en el 2015, debe entenderse que cada niño se evalúa de manera distinta ya que cada caso es particular, por lo que se requerirá de bastante tiempo para realizar un diagnóstico correcto.

Ya que hasta ahora no existen marcadores biológicos, ni estudios neurológicos para el diagnóstico del TDAH, el proceso sigue siendo de tipo clínico, lo que quiere decir que cada profesional de la salud con el que acuda, utilizará diversas técnicas que complementarán la información para el diagnóstico que se está realizando. Toda esa información a su vez, determinará lo que sea conveniente poner en práctica durante el tratamiento. Por tanto, según la guía de la Fundació Sant Joan de Déu y la asociación CHADD, durante la evaluación se debe incluir lo siguiente:

Con cualquier profesional de la salud con el que asista, primeramente, deberá realizar:



Una **historia clínica del niño**. Aquí se incluyen datos como la revisión de antecedentes familiares, funcionamiento familiar y antecedentes personales.

Cuando acuda con un psicólogo y/o psiquiatra, seguramente llevarán a cabo:

- **Entrevistas detalladas** con usted, con el niño, y con otros adultos relacionados con el cuidado de su hijo; en las se buscará conocer acerca de lo que observan en el niño en los diferentes contextos en los que se desarrolla (casa, escuela, con amigos, etc.).
- También es posible que le hagan **cuestionarios de síntomas principales**, que contestarán ustedes y los profesores, aunque también podrían aplicarle al niño.
- Podrían realizar individualmente con su hijo diversas **pruebas psicológicas** que se consideren convenientes.

Cuando acuda con el pedagogo, quizá realice lo siguiente:

- Aplicar a su hijo **pruebas de inteligencia, o de detección de problemas de aprendizaje**, si hay dificultades académicas.
- **Informes del ámbito educativo** de su hijo.

El médico y/o pediatra, posiblemente realizarán:

- **Exploración física y psicopatológica** de su hijo, para descartar cualquier condición médica inusual que pudieran causar los síntomas.
- También podrían hacer **evaluaciones adicionales** como de visión, audición y lenguaje.

Como bien lo mencionan Mas en el 2009, y Escardíbul y colaboradores en años posteriores, considerando que los problemas de los niños con TDAH a menudo van más allá de lo que se conoce de la inatención, hiperactividad e impulsividad, se debe tomar en cuenta otros aspectos importantes para evaluar como su estado de salud físico, los aspectos emocionales, la interacción social, la dinámica familiar, así

como la valoración de las dificultades en la concentración, en el rendimiento escolar y la coordinación psicomotriz para comprender cómo los síntomas problemáticos se están manifestando.

Una vez que se ha obtenido la información necesaria, el profesional de la salud capacitado en el diagnóstico y tratamiento del TDAH en niños, se encargará de corroborar o rechazar el diagnóstico de dicho padecimiento.

Si el diagnóstico se confirma, la guía que coordina la Fundació Sant Joan de Déu recalca que, las intervenciones que podrían ayudar a su hijo deberán establecerse de acuerdo a la gravedad de los síntomas y a las otras condiciones que su hijo presente junto con el TDAH (otros trastornos y/o problemas). De igual forma, la guía NICE en el 2009 y su actualización del 2016, considera importante que se le informe el resultado de la evaluación a ustedes y a la institución escolar a la que asiste el niño en cuestión; así mismo, que se decida el tipo de tratamiento más conveniente para su hijo, y que le ofrezcan las recomendaciones necesarias para favorecer tanto la disminución de los síntomas, la dinámica familiar como el ajuste y rendimiento escolar.

El **diagnóstico**, como bien lo explica Esparza, implicará que **el profesional** de la salud especialista en TDAH, **escuche, observe y analice TODA la información disponible**, lo que permitirá diferenciar si padece otros problemas y, al mismo tiempo identificará hacia dónde se enfocará el tratamiento.

Para concluir con este capítulo, a continuación, le indicamos los puntos importantes que pasará durante el proceso desde la sospecha del TDAH hasta su diagnóstico confirmado, indicando como punto final el **tratamiento**, tema que se expondrá con mayor detalle en el siguiente capítulo.



CAPÍTULO 3

¿CÓMO SE TRATA EL TDAH?

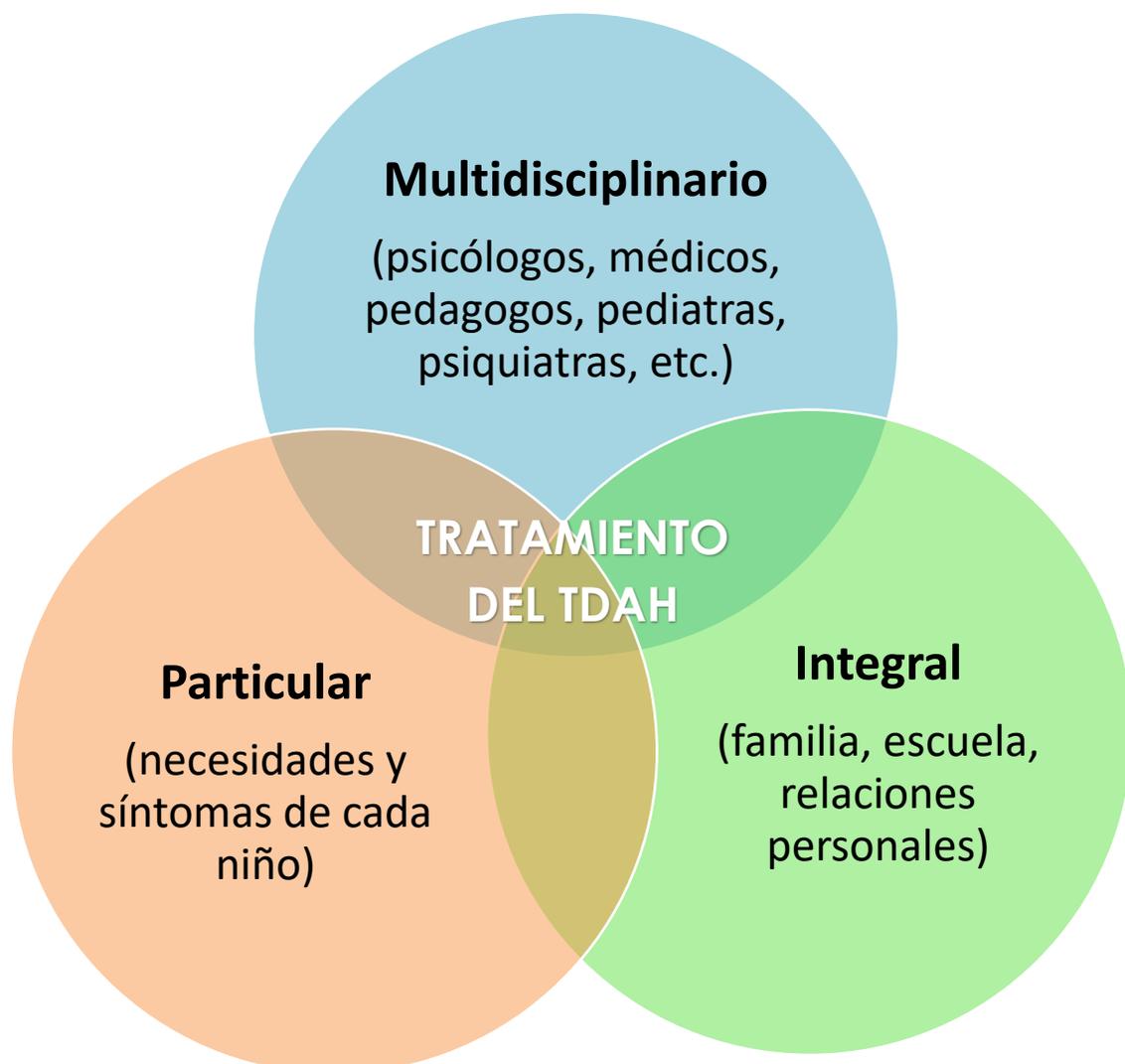
La confirmación del diagnóstico a veces puede ser un descanso para los padres, porque finalmente les han dicho lo que su hijo tiene y cuáles son las maneras de tratarlo; sin embargo, en otros casos puede ser una noticia difícil de asimilar, ya que a partir de ese momento comienza un largo y agotador proceso que implica muchas emociones y una mayor dosis de estrés para los padres.

Ante el diagnóstico algunos padres pueden sentir enojo, rechazo, aflicción, culpa y finalmente aceptación; por esto, cuanto más preparados estén, mejor podrán manejar la situación, porque al ayudarse a ustedes mismos están dando el primer paso para ayudar a su hijo a superar sus dificultades.

Al confirmar el diagnóstico de su hijo implica a partir de ese momento muchas emociones, podría sentir enojo, rechazo, aflicción, culpa y finalmente aceptación; por esto,

cuanto más preparados estén, mejor podrán manejar la situación, porque al ayudarse así mismos están dando el primer paso para ayudar a su hijo a superar sus dificultades.

Tratar el TDAH en niños con frecuencia incluye intervenciones psicológicas, médicas y educativas principalmente. La severidad y el tipo de TDAH pueden ser factores al momento de decidir cuáles componentes son necesarios. En el 2013, Serrano y colaboradores nos indicaron que el tratamiento se debe adaptar a las necesidades únicas de cada niño y su familia, y se modificará según su etapa de desarrollo, es por eso que se considera indispensable que sea un trabajo **multidisciplinario**, ya que involucra a diversos profesionales de la salud; y, por otro lado, debe ser **integral** debido al trabajo que se hace en los ámbitos donde los síntomas impactan negativamente en la vida del niño.



Que usted conozca los diferentes tratamientos que pueden utilizarse para el TDAH ayudará a que **tome la decisión**, junto con su hijo, acerca del tratamiento que les sea más conveniente seguir, ya que, como lo mencionan diversos autores esa elección les corresponde a ambos. Este padecimiento se puede tratar con éxito, más aún si usted trabaja en conjunto con las personas involucradas en el cuidado del niño y con los profesionales de la salud (psicólogo, psiquiatra, pediatra, neurólogo).

A continuación, le dejamos los puntos que tanto Antshel, Escardíbul y sus respectivos colaboradores, nos dicen que deben considerarse para realizar el plan de tratamiento para su hijo:



¿Cuál es el mejor tratamiento para el TDAH?

Un **tratamiento integral *más recomendable*** para su hijo con TDAH especialmente en el grado leve y moderado, incluye el entrenamiento a padres y profesores, así como el tratamiento psicológico para el niño que comprende la psicoterapia, el entrenamiento en habilidades sociales y el tratamiento psicopedagógico; lo que implica que tanto la familia, como los profesores y el propio niño deben tener la disposición de colaborar y aprender acerca de vivir con este trastorno. Las investigaciones como las mencionadas por Rief en el 2008 y en la guía NICE, han demostrado que los mejores resultados se obtienen cuando los padres, los maestros, los mismos niños y los profesionales participantes trabajan de manera colaborativa y en estrecha comunicación.

Es fundamental que tanto ustedes como los profesores tengan presente que se requiere un ***tratamiento a largo plazo*** donde se buscará es ***disminuir la frecuencia e intensidad de los síntomas***, facilitar estrategias para su control, que se planea en función de los resultados de la evaluación y comprende distintas intervenciones.

A continuación, se presenta una breve reseña de los diferentes tratamientos.

Tratamiento psicológico

Coincidiendo con lo que nos indica la guía NICE, en sus continuas actualizaciones, la intervención psicológica es la **primera línea de intervención** cuando el diagnóstico es leve o moderado; es necesario considerar que el tratamiento requiere tiempo dentro del cual le deberán brindar información y orientación sobre lo que implicará, tanto a usted como a los maestros; así como que acudan a diversos tipos de atención psicológica para su hijo, pero que también requerirán de su participación.

Psicoterapia

La psicoterapia es una intervención donde una persona puede mostrarse más allá de los síntomas que presenta, mediante una escucha empática por el psicoterapeuta, la intervención pretende que los efectos del trastorno en la vida del niño vayan disminuyendo a medida que logre dotarse de herramientas para enfrentar las distintas dificultades que pueden presentarse por el trastorno, entre otros aspectos que ayudará a mejorar condiciones en los ámbitos de su vida.

Dentro de esta intervención existen diversos enfoques con los que se puede trabajar, entre los que se pueden mencionar el cognitivo-conductual, el familiar sistémico, el psicoanalítico, el humanista, etc. En este sentido, el abordaje se adecua a las necesidades del niño, de tal modo que, **dependiendo del caso** se podrá ofrecer **psicoterapia individual, psicoterapia de grupo**, y la participación de los padres o la familia y la escuela.

Psicoterapia de orientación psicoanalítica

En el 2000, el autor Gratch nos habla de que esta psicoterapia pone su **interés en conocer y comprender el sufrimiento de su hijo** para atender algún síntoma o síntomas, encontrar el significado o sentido de éstos e intervenir, junto con la tarea de reparación de su autoestima; otros autores indican que también es necesario **entender y atender su preocupación** como padres por lo que les brinda un espacio en el que puedan tratar y encontrar la manera de controlar su propia angustia.

Este tratamiento emplea la **terapia de juego**, que tiene la finalidad de que su hijo desarrolle o incremente su capacidad para regular sus emociones, trabajar su ansiedad, mejorar su tolerancia a la frustración, disminuir la agresividad y la impulsividad; así como mejorar sus relaciones interpersonales.

Tratamiento cognitivo-conductual

El tratamiento cognitivo-conductual es **uno de los enfoques más empleados en el tratamiento del TDAH**. Se ha utilizado mucho para brindar estrategias que les permita mejorar el comportamiento adecuado, la falta de atención y la impulsividad en su hijo. La terapia busca entender la relación que se presenta entre el comportamiento, el pensamiento y sus consecuencias, para que a su vez el niño aprenda a cambiarlos y logre manejarlas a resultados más deseables. Los objetivos de la intervención cognitivo-conductual son el **establecer hábitos de organización y planificación escolar; rutinas y normas en casa; mejorar su comportamiento, fomentar su independencia y mejorar habilidades en**

resolución de problemas, y toma de decisiones. Esta terapia a menudo combina aspectos conductuales y cognitivos, pero para el trabajo con los niños con TDAH se hace énfasis en alguno de los dos, así lo indica la guía NICE.

Este tratamiento también lo incluye a usted pues le enseñan técnicas que le ayudarán a manejar algunas conductas de su hijo (manejo de conductas, tiempo fuera, reforzamiento con elogios, modelamiento, solución de problemas), y como bien lo dice el autor Reiff en su guía sobre el TDAH publicada en el 2011 , también le brindarán orientación para que desarrolle otras estrategias que lo apoyarán en la crianza de su hijo de manera más eficaz y satisfactoria, y esto a su vez favorecerá a reducir las situaciones que le sean complicadas manejar dentro del hogar y demás ambientes.

Terapia familiar

El **objetivo principal** de la terapia familiar es que **dentro de su familia se les permita entender y aceptar el TDAH con sus implicaciones.** Desde sus diferentes trabajos terapéuticos se puede obtener una nueva organización familiar, mejorar la comunicación entre los miembros, y la búsqueda de soluciones ante los problemas que, aunque no sean tan evidentes seguramente están pasando dentro del hogar.

Grupos de apoyo: Como ya mencionamos al principio de este capítulo, quizá, luego de recibir el diagnóstico de TDAH en su hijo, usted podría sentirse confundido, desorientado, angustiado, por no conocer completamente de lo que implicará su papel para el manejo de ciertas situaciones, esto podría ocasionarle

ciertas emociones que sería conveniente pueda trabajarlas con apoyo psicológico, o también podría requerir un espacio para resolver sus inquietudes, donde se le brinde información veraz sobre el trastorno y sus implicaciones; de acuerdo con lo anterior, una **alternativa** válida es formar parte de los **grupos de apoyo familiar** donde además de **obtener información**, usted podrá **intercambiar experiencias** con otros padres de familia que viven situaciones similares, trabajar con sus propias emociones, así como el **compartir** sus **estrategias** para afrontar la crianza de un niño que ha recibido el diagnóstico de TDAH.

El siguiente recuadro resume el proceso del tratamiento psicológico:

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

Psicoterapia:

Psicoterapia de orientación psicoanalítica

Tratamiento cognitivo-conductual

Terapia familiar

Grupos de apoyo

Es la primera línea de intervención cuando el diagnóstico del TDAH es leve o moderado.

Busca modificar o disminuir los síntomas del TDAH

Se considera necesario diversos tipos de atención psicológica.

Implica la psicoeducación, la orientación y apoyo a papás y maestros

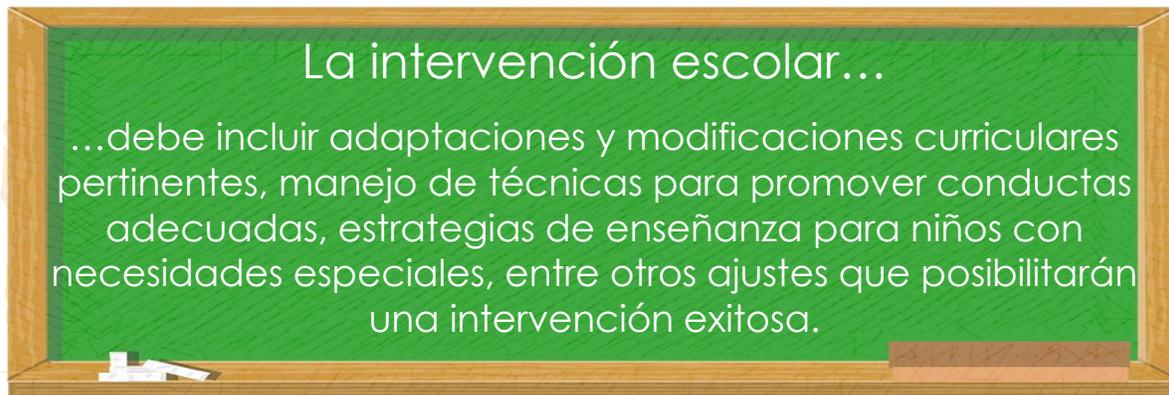
Tratamiento psicopedagógico

Esta intervención puede realizarse tanto dentro del horario escolar como **extraescolar**, e involucra la participación de los profesionales de la educación: profesores y psicopedagogos. El investigador Montañez, en el 2014, reconoce que el apoyo psicopedagógico ayudará al niño a que compense su dificultad cognitiva a través del aprendizaje de diversas habilidades, así como favorecer sus competencias académicas y potenciar el uso de los recursos educativos con los que cuenta la escuela. Algunas de las acciones que se podrían implementar son: la planeación de tareas, rutinas, organización de actividades, adecuación de los mecanismos de evaluaciones, técnicas y hábitos de estudio, apoyo educativo, normas en el aula, entre otros.

Es fundamental que los docentes, además de contar con información y formación sobre el trastorno que les permita identificar posibles señales de TDAH, también tengan conocimiento y entrenamiento tanto en el manejo de técnicas para promover conductas adecuadas, como estrategias de enseñanza para niños con necesidades especiales, éstas incluyen desde ajustes a la organización del salón de clase, hasta modificaciones curriculares, lo cual posibilitará una intervención psicoeducativa exitosa.

Así como lo dice Barrón, las guías de la Fundació Sant Joan de Déu y de la NICE, es importante resaltar que este tratamiento no solamente involucra al profesor, sino que **todo el personal escolar debe contar con la preparación necesaria** para favorecer comportamientos apropiados tanto dentro como fuera del salón de clase. Por otra parte, Antshel y sus colaboradores en el 2009, nos

menciona que la intervención escolar también debe incluir adaptaciones y modificaciones curriculares adecuadas, con la finalidad de mejorar los síntomas de inatención y reducir los problemas de aprendizaje.



Entre los factores que determinarán el éxito de un estudiante en su desarrollo escolar se encuentra la participación constante de los padres y su colaboración con el personal escolar, ya que se debe recordar que fungen como aliados en el equipo de trabajo que lleva a cabo el tratamiento de su hijo.

Su involucramiento durante todo el proceso es muy importante, no se puede delegar la responsabilidad sólo a la escuela, ya que se trata de un tratamiento multidisciplinario, y muchas de las estrategias, además de servir en el ámbito escolar, ayudarán a dar estructura a la vida cotidiana del niño con TDAH. Es muy conveniente que se involucren desde el momento en que se les informa acerca de la sospecha de que su hijo tenga TDAH, estableciendo una relación de mutua cooperación. Tienen derecho a recibir información y orientación por parte de la escuela sobre las alternativas de atención y tratamiento, sin que se condicione la permanencia de su hijo en la escuela. También es necesario **establecer acuerdos y canales de comunicación entre ustedes, los profesionales y el centro**

escolar para trabajar de manera conjunta buscando siempre una mejor calidad de vida.

Tratamiento farmacológico

Es importante recordar que **el medicamento no cura el TDAH**. El medicamento solamente disminuye los síntomas básicos del trastorno durante el tiempo en el que éste actúa sobre el organismo; por consiguiente, vale la pena mencionar que en caso de ser necesaria la prescripción de medicamentos, son preferibles las fórmulas de liberación prolongada, es decir, que su efecto se dé poco a poco durante el día, y así evitar que el niño tome el medicamento en la escuela, ya que esto podría hacer que se le señale negativamente entre sus compañeros de clase.

Sin embargo, depender únicamente del tratamiento con medicamentos puede ser

...es recomendable que el tratamiento farmacológico se administre conjuntamente con los tratamientos psicológicos y psicopedagógicos con la finalidad de lograr mejores resultados.

poco aconsejable, a pesar de que se eliminen los problemas de una manera relativamente rápida.

Los beneficios del medicamento son de corta duración, lo que significa que se observan mientras se toman, pero tienden a disminuir con el tiempo. También es necesario considerar que todos tienen efectos adversos.

Siguiendo lo publicado en cada actualización de la guía NICE, el tratamiento farmacológico debe ser manejado por un **profesional de la salud (médico, psiquiatra o neurólogo) especialista en el TDAH**, después de realizar una evaluación completa y exhaustiva, en donde los resultados muestren una

sintomatología muy grave o cuando otras intervenciones han fracasado, el medicamento que elijan junto con el profesional de la salud, dependerá de la edad, la gravedad del trastorno y otras condiciones que presente su hijo. A partir de estas consideraciones, sólo se podrá decidir entre los distintos fármacos disponibles en nuestro país, por ejemplo, el medicamento estimulante que más se prescribe es el metilfenidato, en tanto que el fármaco no estimulante más usual es la atomoxetina. Barragán, Vásquez y sus respectivos colaboradores identifican que **en caso de ser necesario se prescriben otros medicamentos.**

Se debe recordar que es recomendable que el tratamiento farmacológico deba conducirse conjuntamente con los tratamientos psicológicos y psicopedagógicos con la finalidad de lograr mejores resultados, como recientemente nos dice Bauermeister en su guía.

Es importante mencionar que el medicamento puede tener efectos secundarios, y debe estar alerta a ellos. A continuación, le mencionaremos algunos de los efectos secundarios e información acerca de los dos fármacos más comunes en nuestro país que, de acuerdo a las recientes modificaciones de la guía NICE, lo que menciona el autor Aguilar, Vásquez y colaboradores, y Escardíbul y colaboradores, han coincidido con esos datos. Sin embargo, usted debe consultar con su médico u otros profesionales médicos sobre cualquier problema, pregunta o inquietud sobre estos medicamentos, y esta lista sólo debe entenderse como una referencia general de esa información:

EFFECTOS SECUNDARIOS

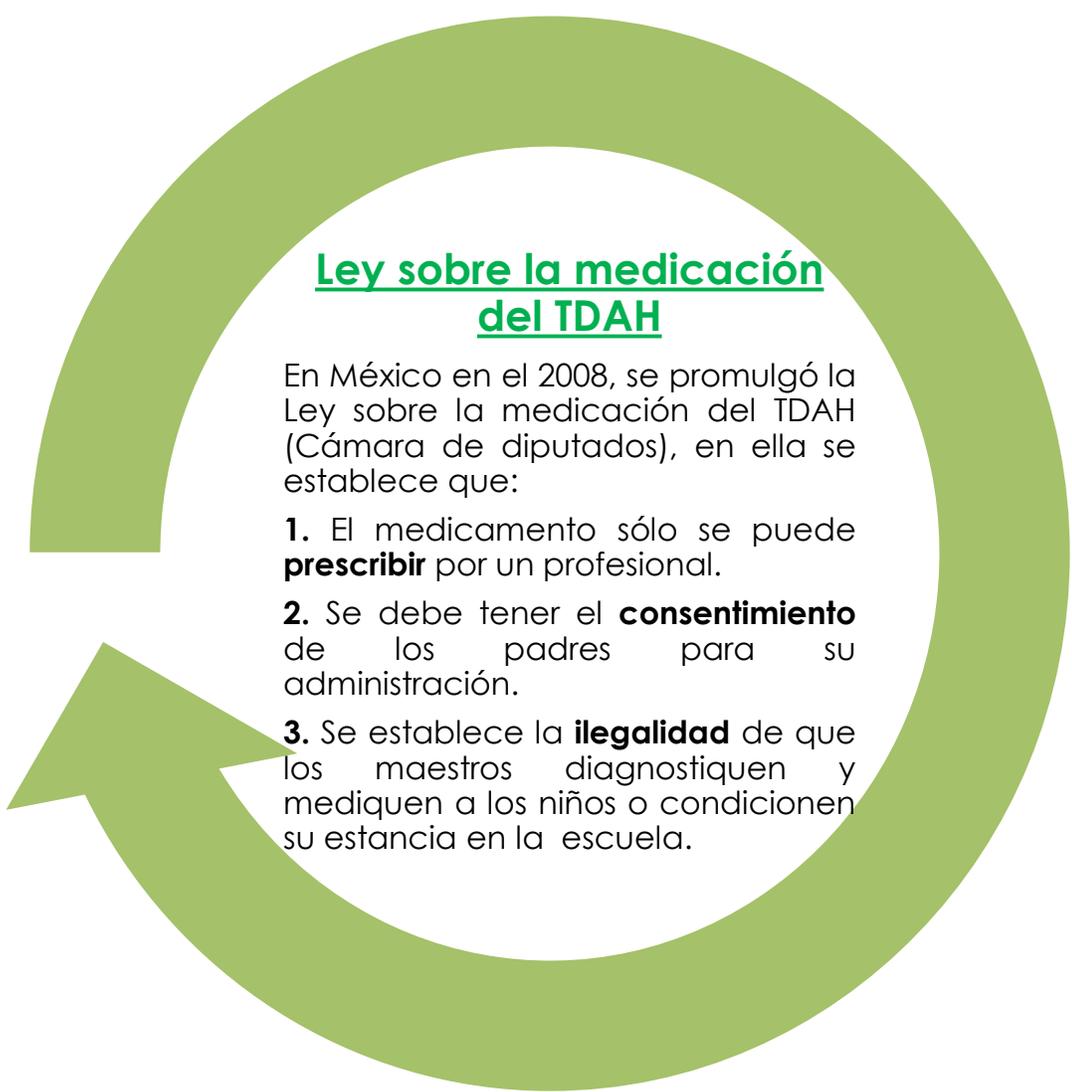
Metilfenidato (Ritalin)	Atomoxetina (Concerta)
<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para dormir y poco apetito, puede presentarse dolor abdominal, vómitos, náuseas, cambios en la presión arterial, palpitaciones, irritabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Similares al Metilfenidato, así como agitación, irritabilidad, ideas suicidas, comportamientos auto-agresivos, entre otros, por lo que debe monitorearse con regularidad por un médico.

MEDICAMENTOS

Metilfenidato (Ritalin)	Atomoxetina (Concerta)
<ul style="list-style-type: none"> Es el fármaco más utilizado en el ámbito clínico para este trastorno. 	<ul style="list-style-type: none"> Es el segundo fármaco más utilizado en el ámbito clínico para este trastorno.
<ul style="list-style-type: none"> Este medicamento es eficaz para ayudar a controlar la hiperactividad y los problemas de atención, al actuar sobre el sistema nervioso y permitir un mejor funcionamiento del sujeto. 	<ul style="list-style-type: none"> Su eficacia sobre la sintomatología es similar a la del metilfenidato.
<ul style="list-style-type: none"> Existen dos presentaciones, en una sus efectos se presentan de forma más prolongada y la otra es de corta duración. 	<ul style="list-style-type: none"> Se recomienda especialmente en niños cuyo trastorno es de predominio inatento y con síntomas asociados de ansiedad y alteraciones del sueño.
<ul style="list-style-type: none"> Debe administrarse a niños mayores de 6 años 	<ul style="list-style-type: none"> Debe utilizarse con precaución en casos de hipertensión o hipotensión postural*, y taquicardia.

*Hipotensión postural: Aumento de la frecuencia cardíaca, al ponerse de pie, después de estar mucho tiempo sentado o acostado.

Al utilizar la medicación en el tratamiento de su hijo, ustedes tienen derecho a que el profesional de la salud (médico, psiquiatra, pediatra) les dé indicaciones precisas como de dosis exactas, beneficios y costos. En la investigación realizada por Franco en el 2012, se identificó que también se deberá hacer una vigilancia constante y reevaluaciones periódicas y buscar un adecuado compromiso terapéutico con el paciente para que el medicamento se administre y actúe adecuadamente durante su liberación dentro del organismo.



Ley sobre la medicación del TDAH

En México en el 2008, se promulgó la Ley sobre la medicación del TDAH (Cámara de diputados), en ella se establece que:

1. El medicamento sólo se puede **prescribir** por un profesional.
2. Se debe tener el **consentimiento** de los padres para su administración.
3. Se establece la **ilegalidad** de que los maestros diagnostiquen y mediquen a los niños o condicionen su estancia en la escuela.

Consideraciones finales para el tratamiento

Cuando se tome la decisión del tratamiento a seguir, considere lo siguiente:

Revisión periódica de los resultados:

Debe saber que llevarán consultas de forma periódica con el profesional de la salud para comentar acerca de cómo les está resultando el tratamiento.



Ajustes al plan de tratamiento: dependiendo de los resultados de las intervenciones de manera que haya más efectos positivos. Durante esos cambios, asegúrese que todos y cada uno de los tratamientos estén dirigidos a fomentar el óptimo desarrollo de su hijo y el bienestar familiar.



RECUERDE: el **tratamiento para el TDAH** tiene como objetivo **prevenir o reducir** experiencias que puedan surgir y afectar al niño en su autoestima, en su adecuado desarrollo, y de las dificultades en diferentes contextos o en otras situaciones que se puedan presentar.



Probablemente puede tomar más de un intento establecer un plan de tratamiento que se ajuste a cada caso, esto implicará su **constancia y paciencia** en cada modificación. No olvide que los beneficios serán para usted y para su niño, y que valdrá la pena el esfuerzo.

CAPÍTULO 4

COMO PADRE ¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO CON TDAH?



Aunque la tarea de vivir y enfrentar las dificultades que trae consigo el TDAH en su hijo puede parecer difícil, como padre puede ayudar a crear ambientes que mejoren sus posibilidades de éxito, así como aprender e implementar estrategias que lo apoyen en la regulación de su comportamiento. En este capítulo se les proporcionarán diversas sugerencias que puede llevar a cabo para ayudar a su hijo a concentrarse en sus fortalezas, en lugar de dirigir la atención a sus discapacidades. Simplificar, organizar y estructurar su hogar, ayudarlo a tener éxito en la escuela, mejorar su atención, promover comportamientos adecuados, promover una adecuada relación con usted, y al mismo tiempo identificar el papel irremplazable que tiene con el grupo docente con el que trabajará.

¿Cómo trabajo el TDAH en casa?

Las acciones que ustedes llevar a cabo en casa para apoyar a su hijo diagnosticado con TDAH, son muy valiosas para compensar muchas de las dificultades que puede tener en éste y en otros contextos en los que crece día a día. Probablemente, como padre pueda sentirse excesivamente cauteloso o restrictivo en algunas condiciones en el hogar, aunque algunas veces no sea el caso; lo que debe tener en cuenta es que todo lo que realice tenga la finalidad de fomentar un desarrollo saludable en el niño y mejorar las relaciones dentro de la familia.



De acuerdo con diversos estudiosos del TDAH, como Wiener y Barkley, los puntos fundamentales para seguir en casa son: dar instrucciones claras, presentar las actividades de forma interesante y motivante para el niño, dividir las actividades en pequeños pasos y con pausas frecuentes, reorganizar el entorno para que el niño tenga menos distractores, ayudar al niño a establecer metas hacia el futuro, proporcionar retroalimentación positiva y recompensas en cuanto el niño complete las actividades asignadas o cumpla reglas establecidas; evitar el uso de la disciplina coercitiva y del castigo; mantener la calma y ser paciente; todas estos puntos se desarrollarán más adelante.

Puntos fundamentales

Dar instrucciones claras.

Presentar las actividades de forma interesante y motivante para el niño.

Dividir las actividades en pequeños pasos y con pausas frecuentes.

Reorganizar el entorno para que el niño tenga menos distractores.

Ayudar al niño a establecer metas hacia el futuro.

Proporcionar retroalimentación positiva y recompensas en cuanto el niño complete las actividades asignadas o cumpla reglas establecidas.

Evitar el uso de la disciplina coercitiva y del castigo.

Mantener la calma y ser paciente.

Sugerencias para ajustar el entorno físico en casa

Un ambiente donde se pueda ubicar las cosas en un solo lugar, o que encuentre libre para realizar sus actividades, es muy significativo para un niño con TDAH, un espacio así podrá ayudarlo a cumplir con sus tareas y, por otro lado, disminuirán los posibles accidentes que puede tener cuando se encuentre distraído o presente ya sea un exceso de movimiento o bien una conducta exaltada. De ahí la importancia de tomarse el tiempo para identificar los posibles riesgos, despejar y proteger su hogar, su hijo podría beneficiarse mucho de un ambiente físicamente ordenado y organizado, como sugiere Reiff, esto a nivel que pueda manejarlo a su favor, y se sienta a gusto en casa, en su habitación y en su zona de estudio.

Reduzca distracciones:



-Identifique objetos que puedan distraer a su hijo al momento de relizar algunas de sus actividades (por ejemplo, durante la tarea escolar).

-Recuerde que las distracciones para cada persona son diferentes, así que debe identificar bien las de su niño. En general, dentro del hogar evite que el televisor, teléfonos móviles, y/o música estén encendidos cerca del espacio de trabajo.

Organice el espacio en casa:

-Junto con su hijo elija **un espacio** para sus tareas escolares; es mejor un sitio tranquilo, con pocas distracciones per no alejado de donde usted esté, para que pueda monitorearlo.

-Ubicado el lugar, **coloquen solo el material** que se requerirá, tratando de que se tome y se guarde conforme se utiliza, para eso es importante que ya se tenga designado y organizado el espacio para cada material.

-Es **importante** recordar que cuando el niño esté haciendo su tarea en el lugar ya asignado, asegúrese que solo haga esa actividad y no otra que no corresponde a ese momento, es decir, no puede hacer tarea y jugar, no puede hacer la tarea y comer, o hacer tarea y ver televisión, etc.

-Asegúrese de que otras personas y mascotas se mantengan alejadas; esto puede incluirlo, a menos que sea necesaria su orientación en las dudas que surjan. También podría colocar a fuera del cuarto un **letrero de No molestar**.

Organicen juntos:

No hay que olvidar que los niños son inquietos y la necesidad de ordenar no está tan presente en su día a día, por eso es importante que al mismo tiempo usted le enseñe a mantener ordenados sus útiles, libros, material de estudio, así como sus cosas personales.

Coloquen, por ejemplo, etiquetas, colores, calcomanías, etc. en los cajones o estantes en donde se guardará su material escolar, sus juguetes, entre otros.

Realicen esta tarea juntos con el fin de apoyar a que ambos puedan identificar dónde colocarán cada cosa y puedan apoyarse a recordar ese lugar para cuando las necesiten.

Sugerencias para promover comportamientos adecuados

La constancia será algo indispensable, ya que cualquier cambio requiere de tiempo, por eso es importante que no se den por vencidos, aun cuando estén fuera de casa su conducta debe ser la misma.

A veces se querrá evitar ir a lugares por el temor a no saber si se podrá controlar los comportamientos negativos de su hijo, sin embargo, eso no les ayudará a largo plazo pues su niño no aprenderá cuándo y cómo adaptar su comportamiento en otros entornos. Para esto, será útil encontrar formas para que su hijo se exponga y aprenda poco a poco; pueden intentar ir a lugares a horas donde se encontrará más tranquilo y/o donde haya posibilidad de que canalice su hiperactividad en algo que le hagan enfocarse en esa actividad. Luego que lo haya intentado exitosamente en varias ocasiones, pruebe ir donde haya más actividad en el lugar y continúen aprendiendo a enfrentarse a esas situaciones.

Los problemas de comportamiento fuera del hogar pueden ser enfrentados de diversas formas: ignorándolos cuando sea posible, permitirlos cuando no afectan a otros, dar contención física, abandonando el lugar hasta que modifique su comportamiento o regresar a casa. Es importante reflexionar con el niño para que reconozca el efecto negativo de su comportamiento.

Será importante que recuerden que esto es un aprendizaje continuo y que pueden realizar modificaciones cuando después de varias semanas no vean resultados favorables.

Establecimiento de reglas en casa

- Platiquen y acuerden las *reglas del hogar* junto con su hijo y la familia, con el objetivo de que éstas deban cumplirse por todos los miembros.

Establecer límites de tiempo:

- En el uso que su hijo tendrá para los dispositivos móviles, videojuegos, televisión, entre otros, ya que éstos pueden provocar estimulación innecesaria que dificultará sus otras actividades.
- Prohiba el uso de estos aparatos electrónicos antes de acostarse, pues podría atrasar su hora de dormir.

Monitoree diariamente y recompense

- Recompense de inmediato el cumplimiento de las reglas que se establezcan dentro del hogar.
- Se debe acordar las consecuencias que se tendrán cuando presente la conducta adecuada o inadecuada. Esto fomentará la comunicación y comprensión de su tratamiento.
- Es recomendable no utilizar el castigo como enseñanza de lo que no debe hacer.
- Se recomienda reconocer, elogiar y recompensar las conductas adecuadas, y hacerle saber de manera positiva cuando está realizando algo inadecuado.

La mejor recompensa es el elogio

- Recompensar no se refiere a hacerlo siempre con algo material, puede hacerlo con elogios positivos en donde se den comentarios específicos de lo que realizó (ej. Qué bien que has estado sentado; Estoy muy orgulloso de cómo tú...), para que le haga saber que cumple con algo acordado.

Sistema de recompensas

Puede implementar un monitoreo continuo de su conducta apoyándose de un registro. Un ejemplo es utilizar es el *sistema de recompensas*, éste consiste en darle puntos, estrellas o fichas cuando realiza las actividades y/o conductas deseadas, y pierde estos puntos como resultado de conductas o actividades que no realizó o no son las deseadas, pero siempre se debe ganar más de lo que pierde.

Esto se hace a partir del **registro** de las actividades a realizar; se van sumando o restando puntos, dependiendo del cumplimiento de cada tarea del día, para que al final el niño pueda canjear los puntos acumulados por algo agradable, como actividades favoritas, un ejemplo es ir a pasear al parque.

Haga una lista de cómo se puede ganar los puntos y por qué se pueden cambiar.

Puede asesorarse sobre esta técnica y pedir el apoyo de su psicólogo o psicopedagogo.

Tiempo fuera* para situaciones límite

Evite los castigos, solo establezca consecuencias en situaciones límites. Para estas situaciones, se puede utilizar el *tiempo fuera*.

Como explica Soutullo, una forma de aplicar esta técnica es **contar hasta tres**, si no deja de hacer una conducta o no comienza a realizar algo que se pide. Cuando cuenta hasta 3, su hijo debe permanecer viviendo su tiempo fuera en un lugar diferente al que está en ese momento, muchas veces este lugar se establece previamente; para el tiempo que debe estar en ese lugar, éste se establecerá de acuerdo a los años que el niño tenga; cuando este tiempo termine, el niño puede salir y se puede hablar acerca de lo sucedido; si requiere mayor tiempo o él mismo se lo pide, puede dárselo.

Recuerde que cualquier modificación que se realice en casa debe explicarse al niño, para obtener los resultados deseados.

*Si requiere más información sobre la técnica *Tiempo fuera* puede pedir asesoría y apoyo a su psicólogo o pedagogo, y de igual forma pueden revisar el *Manual 1-2-3 Magia*, de Phelan y Lewis (2008), en este libro se explican distintas formas de establecer consecuencias tanto para conductas adecuadas como las que se intentan reducir.

Sugerencias para mejorar la atención

Todos hemos experimentado situaciones cuando no escuchamos lo que dice alguien porque estamos concentrados viendo algo más, o tenemos dificultades para asimilar algo que estamos leyendo porque hay mucho ruido y actividad a nuestro alrededor. Para nuestro hijo con TDAH puede ser aún más difícil dirigir su atención en las actividades que realiza mientras hay otras cosas que sean atractivas para él, por tal razón, le presentaremos algunas estrategias que puede aplicar para ayudar a su niño a mejorar el control de su atención. El crear con su hijo un plan de las tareas que tiene que realizar, permitirá que sepa cuál y cuándo hacerla, eso hará que sólo se concentre primeramente en una de ellas, luego en la siguiente, haciéndolas una a la vez. Veamos algunas de las cosas que usted puede hacer en casa:

Planee diferentes actividades durante el día:

- Puede utilizar un registro de las actividades diarias que su hijo tiene que hacer, y donde pueda asignarles un horario a cada una.
- Escriba actividades para periodos cortos de tiempo (dependerá de lo que su hijo tarda en realizar cada una de ellas).
- Agregar descansos: Si su hijo tiene problemas con sus tareas, sugiera que se tome un pequeño descanso y luego vuelva a la tarea. Sin embargo, también anime a su hijo a controlar eso preguntándose a sí mismo: '¿Cómo está tu concentración?', '¿Crees que necesitas un descanso rápido?'

Asegure la atención de su hijo antes de darle instrucciones:

- Puede pedirle a su hijo que lo mire a los ojos, para encontrarse frente a frente mientras le está hablando, y no hacerlo mientras esté de espaldas.
- También puede agregar el nombre del niño mientras hablan ya que esto dirige su atención al hecho de que se le está hablando y debe prestar atención: Ej. 'Pedro, quiero que recojas esa ropa'; 'Pedro, voy a mencionar algo importante, necesito que me prestes atención...'

Recordatorios:

- Utilice imágenes o calcomanías que hagan referencias a las tareas que están en la lista, notas adheribles de colores llamativos, programar alarmas, entre otras cosas que ayuden a crear recordatorios podrían ayudar a su hijo a saber qué actividades tiene por hacer.
- Decidan donde colocar esos recordatorios para que puedan observar lo que se ha realizado y el progreso que lleva de sus tareas.

Dé una instrucción a la vez:

- Hacerlo con un frases breves, claras y adecuadas a la edad del niño, para que pueda atenderlas fácilmente. En la siguiente página se explica con mayor detalle.

A continuación, se describen algunos puntos a considerar para dar instrucciones adecuadas a su hijo:

Evite dar instrucciones que vayan cargadas de emoción o chantaje emocional, es más adecuado utilizar un tono de voz neutro.

Dividan las tareas: en varias ocasiones habrá que separar la instrucción de una tarea a algo más sencillo para que el niño pueda comprenderla mejor. Por lo tanto, es necesario que cada tarea se describa de forma ordenada; por ejemplo: "*...limpia tu cuarto*" puede ser una indicación no tan específica para el niño, así que podría intentar describiendo qué debe limpiar uno a uno:

"...tiende tu cama",

"...guarda tus juguetes en la caja de juguetes",

"...pon tu ropa sucia en el cesto de ropa",

"...guarda tus zapatos en el armario", etc.

Recuerde decir el nombre de su hijo antes de dar instrucciones. Ayudará a que sepa que está dirigiéndose a él y que debe estar atento.

Recomendaciones para Instrucciones:

Pídale a su hijo que repita las instrucciones y/o información que le ha dado, para asegurarse que, si existen dudas, se resuelvan.

Evite el uso de la palabra NO al darle instrucciones, se puede ser creativo para ofrecerle enunciados en positivo (ej. Si sigues haciendo...entonces, pasará...).

Hay que dar tareas acorde a sus capacidades: asigne tareas de casa apropiadas a su edad, fomente actividades en las que destaque. No emplear todo su tiempo en hacer las cosas que más dificultad le generan.

Recuerde dar frecuente retroalimentación a las actividades que su hijo hace adecuadamente, con comentarios positivos. Elogie de inmediato tanto los esfuerzos como los logros, dígalo cuando lo vea.

Sugerencias para fomentar su desarrollo

Al identificar las habilidades especiales y los talentos de su hijo, usted podrá apoyar a fortalecer sus competencias y fomentar su confianza y autoestima (Reiff, 2011). La mejor forma de ayudar a su hijo será ubicando las cosas en las que sobresale positivamente, si esto no está claro, usted puede ayudarlo a descubrir e impulsar algunas áreas en donde pueda destacar con éxito; hable con su hijo y apóyelo en lo que más le gusta. Recuerde que cada persona es distinta, por lo que es importante que no imponga talentos a su niño, más bien ayudemos a descubrir los suyos.

Fomente todo
talento
especial

Fomente el talento que su hijo presente. Apoye a que forme parte de alguna actividad o algún deporte, actividad física, música y/o recreativa que le agrade, eso beneficiará su aprendizaje, el desarrollo de hábitos saludables, trabajo en equipo, mejorar su concentración, a dirigir su energía en algo que le guste, fomentará la regulación de su estado de ánimo y la conducta.



Actividad física o ejercicio

Agregue algún deporte, ejercicio, y actividad física a la ruta diaria. Para obtener los beneficios del ejercitarse, su hijo puede realizar desde salir a jugar al parque, sacar a pasear al perro, o que lo acompañe a andar en bicicleta, jugar con trampolín, entre otros.

Junto con la **actividad física o ejercicio regular**, es importante llevar una dieta equilibrada. La alimentación del niño es importante tanto si tiene TDAH como si no lo padece ya que, su desarrollo adecuado implicará el cuidado tanto de su salud física como psicológica.

Jugar es primordial

Recuerde que su hijo necesita lo que todos los niños tienen y es primordial en la infancia: jugar, explorar, probar, cometer errores, *buenos o malos* comportamientos, libertad de crecer y aprender, etc.

Equivocarse también es aprender

Apoyar a que cualquier niño, con o sin TDAH, tenga un desarrollo mental adecuado en los niños, es permitirles **participar en las actividades diarias sin que sea constantemente corregido**, que aprenda hacer las cosas por sí solo le ayudará a mejorar y fomentar su autoestima. Sin embargo, cuando sea necesario orientarlo, hágalo de manera positiva, con el fin de animarlo a seguir intentando; y si lo requiere, puede pedir apoyo profesional para llevar a cabo lo anterior.

Sugerencias para promover una adecuada relación con su hijo

Cada miembro de la familia tiene un papel indispensable en la relación que se tiene en el hogar, seguramente tienen algunas reglas en casa a seguir para ayudar a que las cosas funcionen sin problemas y que todos se sientan seguros en ese lugar. Junto con toda la familia pueden discutir acerca de las reglas que ya tienen en casa, así como las que se llevarán a cabo, para que todos las conozcan y las respeten. Algunas de ellas pueden ser desde el cumplimiento de actividades rutinarias hasta las consecuencias en caso de no realizarlas. Tanto los cuidadores y demás adultos involucrados con el niño, deben conocer los acuerdos acerca de las recompensas y consecuencias sobre realizar las actividades, así como que las instrucciones deben darse de forma clara, lo más sencillas posibles, con tono de voz neutro, con el objetivo de que las indicaciones se entiendan.

Recuerde que las reglas y estrategias que se hagan dentro de su hogar, se relaciona bastante con la calidad de la relación que tenga con su hijo. Pasar tiempo juntos, ayudará a fomentar su vínculo y favorecer la comunicación entre ambos.

Para compartir tiempo juntos pueden identificar algunas actividades que además de gustarles, puedan compartirlas. Existen muchos juegos, manualidades y/o actividades, que aparte de ayudar a estimular al niño a mantener la atención, elaborar planes, concentrarse, etc., favorecerá el tiempo que puedan compartir juntos, incluso con la familia. Algunas sugerencias que Cuello sugiere, en el 2016, son:

Leer cuentos o historias: busque material que sea llamativo para su hijo, y haga volar su imaginación actuando como si estuviera dentro de la historia, que se imagine cada paisaje, lugar, olores, etc. Puede preguntarle qué cree que pasará en la siguiente página, imiten los sonidos de algunos animales o de cosas, o simulen algunas acciones que pasan en la historia. Esto ayudará a que su hijo logre atrapar la historia y que muestre interés en continuar hasta terminar todo el relato.

Armar rompecabezas: Con este juego se trabaja la atención del niño, y aunque lo abandonen por un momento, pueden volver a la actividad cuando lo deseen. Pueden hacer uno juntos o acompañarlo cuando lo esté armando.

Memorama: tiene como objetivo que el niño pueda recordar el lugar donde se encuentran las tarjetas a la vez que se van descubriendo otras. Lo mantendrá entretenido recibiendo como recompensa formar las parejas del juego. Es un juego que puede incluir a más miembros de la familia.

Actividades artísticas: usen hojas blancas de papel, animense a dibujar, decorar, colorear, crear lo que quieran en ese espacio; luego pueden decorar su habitación con sus obras o regalarlas a sus familiares, amigos, etc. En el niño puede sentirse emocionado por regalar algo hecho por él.

Sugerencias para apoyar el bienestar de su hijo

Como ya lo hemos mencionando, ustedes tienen un papel irremplazable en el desarrollo de su hijo, y no sólo se trata de atender a la salud física, sino también a la salud mental. Debe saber que la **salud mental** promueve tener una calidad de vida positiva donde se podrá hacer frente a los desafíos de la vida, a tomar buenas decisiones, a tener relaciones agradables con los demás, a un mejor desempeño en la escuela, aprender cosas nuevas, entre otras cosas. Por el contrario, tener problemas de salud mental, afectará la manera en la que una persona se sienta consigo mismo y con los demás, en lo que piensa y cómo se comportará a partir de eso.

Muchas veces, su hijo podría sentirse angustiado, triste e inseguro de sí mismo, por lo que eso podría afectar su autoestima; sin embargo, entre muchas de las cosas que usted puede hacer en este aspecto es acompañarlo y apoyarlo en todo este proceso, y puede tomar en cuenta las siguientes sugerencias, como las que propone la página web Familydoctor.org:

Evite la comparación con otros niños

Su hijo es único e inigualable.

-Cada uno tiene características particulares, distintas dificultades, como también talentos diferentes.

-Así como esas distinciones son importantes, también debe saber que **lo importante no es que tan rápido aprende sino que usted lo acompañe mientras lo logra.**

Apóyelo a aprender de los errores que comete

-Busquen los **aspectos positivos** de la situación, si es posible.

-Ayúdelo a **manejar el estrés** enseñándole técnicas que le puedan servir, tales como respirar profundamente o ir a dar un paseo fuera de casa.

-Puede pedirle a un psicólogo, pediatra, o algún otro especialista de la salud que le enseñe otros técnicas de relajación para que los puedan hacer juntos.

Apóyelo emocionalmente

-**Escúchelo** cuando quiera expresar lo que siente, así él sabrá que puede confiar en usted.

-Anime a que su hijo hable sobre lo que está sintiendo; al mismo tiempo enséñele diferentes formas para expresarlo.

-Busque que esas **formas de expresión** no lo pongan en riesgo, algunas opciones pueden ser el dibujo, salir de paseo, escribir una historia, hablarlo, entre otros.

Proporciónele seguridad y protección

-**Mediante el ejemplo**, usted también exprese sus necesidades, pensamientos y emociones.

-**Muestre su apoyo**, amor incondicional y aceptación total.

-**Pida su opinión**, involúcrelo en la toma de decisiones.

-Destaque sus mejores esfuerzos.

Construya su confianza

Reconozca sus esfuerzos y no solo los logros, móvvelo a seguir intentando.

Pase tiempo con él, no sólo cuando se trate de monitorear sus tareas.

No culparlo ni etiquetarlo

Cualquier niño con TDAH a diferencia de otros sin el trastorno sólo tienen más dificultad en algunas cosas, y eso **no lo hace menos** que los demás.

Conocer y comprender las causas del trastorno contribuye a que su hijo no se sienta culpable de la dificultad que tiene para controlar algunos síntomas que llega a presentar.

Explicarle que lo que están llevando a cabo en su tratamiento, tiene el objetivo de que pueda llevar una vida con **mayor bienestar**.

Recuerden que él no es el problema; sino que **hay un problema con el que están lidiando**.

Cuidarnos para cuidar

Ser padre no es una tarea fácil de llevar, especialmente cuando se tiene un hijo con TDAH. Quizá pueda sentirse estresado, cansado, e incluso fatigado a partir del esfuerzo de hacer lo mejor en el cuidado de su hijo, habrá momentos difíciles que harán que quiera dejar de intentar todo lo esté llevando a cabo, y esto es muy normal, pues ser padre no es una tarea sencilla. Trate de acercarse con otros papás que estén pasando por una situación similar, para que así, además de platicar acerca de sus experiencias, puedan compartir estrategias que les ayude en el manejo de distintas situaciones con sus hijos. Podría formar o buscar un grupo de apoyo de padres de familia donde podrá compartir y manejar sus emociones con la ayuda de un terapeuta.

También trate de acercarse con los profesionales de la salud que estarán trabajando con usted, ellos podrían brindarle apoyo para manejar los malestares que pueda estar sintiendo. Recuerde que usted también es muy importante en todo este proceso, por eso es que consideramos que es primordial que proteja su salud física y mental, sobre todo si consideramos que es el mejor apoyo que puede tener su niño.

RECUERDE: Su salud mental y física es igual de importante como la de su hijo, por tal razón, le sugerimos considerar el **apoyo psicológico** y/o los **grupos de apoyo familiar**, donde además de obtener información, podrá intercambiar experiencias y estrategias para afrontar la crianza de un niño que ha recibido el diagnóstico de TDAH.

¿Cómo trabajo con la escuela?

A menudo, los niños con TDAH experimentan más dificultad para desempeñarse en el ámbito académico y relacionarse con los demás, especialmente en la escuela.

Algunas situaciones como son los problemas de conducta en el salón de clases, dificultades en su aprendizaje, entre otros, pueden hacer difíciles de manejar cuando en la escuela no logren intervenir adecuadamente. En este sentido, **padres y docentes deberán aprender de manera conjunta** nuevas estrategias y modos de abordaje para lograr un trabajo que complemente todo lo que realicen en cada contexto.

Por lo tanto, en primer lugar, al corroborar el diagnóstico de TDAH en su hijo, se debe transmitir esa información al personal educativo que trabaja con el niño, para que así puedan realizar un trabajo colaborativo pertinente.

Sugerencias para una adecuada relación familia-escuela

Es de suma importancia que haya una adecuada relación familia-escuela, pues como lo demostraron Power y colaboradores en su investigación en el 2012, se dan mejores resultados en el tratamiento del TDAH, ya que son dos de los contextos más significativos en el desarrollo de un niño. Algunos puntos sugeridos por la asociación CHADD que ayudarán a que su hijo tenga éxito en la escuela son:

UN EQUIPO DE TRABAJO QUE ENTIENDA EL TDAH

Mantenga relación positiva con el profesor.

Platique con el profesor acerca de lo que conoce del TDAH y sobre cómo pueden ayudar desde cada ambiente (escuela-hogar).

Siempre trate de construir y mantener una relación positiva con los profesores y demás personal académico.

Reuniones en la escuela.

En las reuniones escolares que tendrá con el profesor y con el equipo docente de la escuela de su hijo.

Usted tiene el derecho de pedir que un profesional de la salud que esté trabajando con su hijo asista a dichas reuniones a aportar más información que sea útil para las adaptaciones escolares que se necesiten realizar.

COMUNÍQUESE REGULARMENTE CON LA ESCUELA



La colaboración con el equipo de trabajo que atiende a su hijo es un aspecto primordial.



Todos los integrantes tienen como objetivo ver que su hijo tenga éxito.



Invite a los maestros a ponerse en contacto con usted cuando exista cualquier problema o preocupación acerca de su hijo, más aún en su comportamiento cuando sepa que están pasando cambios importantes en su vida o en la familia.

Los investigadores Piedrahita, Henao y Burgos en el 2011, destacan que también es necesaria la forma y los medios por los que se comunique con la escuela sean los más adecuados posible para ambas partes, de tal forma que permita la constante comunicación y se logre la continuidad en el salón de clases, de los procesos que se inician en el hogar, buscando siempre que, en este ámbito, se logre un mejor progreso académico y relaciones sociales del niño más agradables.

Sugerencias para apoyar su rendimiento escolar

Por otro lado, es recomendable que la escuela conozca y/o hagan acuerdos sobre lo que llevará a cabo en casa y en el aula. Hay algunas actividades que se hacen en casa pero que apoyan el rendimiento académico de su hijo, por ejemplo:

Preparando sus útiles escolares

- Proporcione al niño todos los útiles necesarios para la escuela.
- Haga junto con su hijo un inventario de útiles y revísenlo periódicamente para determinar los faltantes.
- Pida al maestro que le avise cuando haga falta reponer algunos materiales.
- Enseñe a su hijo a preparar sus útiles escolares un día antes de asistir a la escuela, no hay que dar por sentado que lo aprenderá solo.
- Junto con el niño quite de la mochila las cosas innecesarias y que podrían ser distractores.
- Reconozca al niño por mantener organizada su mochila y materiales escolares.
- Pídale que mantenga la mochila siempre en el mismo lugar.

La estructura y la rutina son elementos importantes

- Los alumnos con TDAH rinden más cuando se adaptan los materiales escolares y, en algunos casos, el ambiente físico en el que el niño trabaja en el aula, para evitar que tenga cerca objetos que puedan distraerlo cuando esté realizando alguna actividad escolar, o las que puedan ser peligrosas.
- Organizar horarios para adquirir fácilmente hábitos apoyará a crear un entorno estable donde los niños se sientan seguros; dentro de estos horarios se encuentra el tiempo estimado para recesos, actividades en clase y evaluaciones.

Registrando el tiempo.

- Mantenga y monitoree el registro de tiempo que su hijo dedicará a hacer sus tareas y trabajos escolares en casa, al mismo tiempo comparta esta información con el profesor para tomar en cuenta el tiempo que necesita en cada tarea.

Supervise con atención sus tareas escolares

- Manténganse cerca de su hijo cuando realice sus tareas escolares, con el fin de apoyarlo cuando se tenga alguna dificultad que sus demás compañeros podrían no presentar de igual forma. Lo importante es asegurar que lo saben hacer.

Manejo de una agenda

- Manejo de una agenda con las fechas de tareas diarias, evaluaciones u otras actividades a realizar en clase junto con su profesor, esto le permitirá tener acceso a eso, que las coloque en su registro de actividades, y a su vez, también su hijo las podrá manejar cada día.

Mantenga el registro de toda la información necesaria acerca de su hijo

- Incluya la información de sus evaluaciones, informes de conducta, documentos de reuniones relacionadas con su hijo, notas del profesor, entre otros.
- Incluya también información del TDAH, así como el registro de los tratamientos e información de contacto de los profesionales de salud que han trabajado con usted en el caso de su hijo.

ENLAZANDO COMUNICACIÓN COLABORATIVA E INTERDISCIPLINARIA

El profesional de salud que esté llevando el caso de su hijo debe estar en **estrecho contacto con su profesor**: llamarlo antes de cada visita de seguimiento o revisión, acerca de lo que envíe de forma escrita o de las escalas de calificación del docente sobre su desempeño académico, su conducta y la relación con sus compañeros en la escuela.

También deberá tener conocimiento de lo que se espera, así como los efectos adversos del medicamento si éste fue prescrito por el médico o psiquiatra.

Puede desempeñar la función de enlace de esta comunicación, entre el profesor de su hijo y los profesionales de la salud, para asegurarse de que **cada uno obtenga la información que necesita**.

Si la escuela no tiene la capacidad de adaptarse y aceptar las necesidades individuales de cada niño, podría considerar la opción de buscar otra institución que se adecue más a lo que se considera conveniente para su hijo.

Bibliografía revisada:

- Academia Americana de Pediatría [AAP] (2005). *Escala de Evaluación NICHQ Vanderbilt*. Estados Unidos: Academia Americana de Pediatría e Iniciativa Nacional en favor de la Calidad del Cuidado de Salud Infantil
- Aguilar, D. I. (2015). *El niño referido con TDAH: La perspectiva de sus madres* (Tesis de licenciatura). UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México.
- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP). (2007). Getting Treatment. EE. UU: AACAP. Recuperado de http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/ADHD_Resource_Center/ADHD_A_Guide_for_Families/Getting_Treatment.aspx
- Antshel, K. M., Macias, M. M. & Barkley, R. A. (2009). The child with attention deficit hyperactivity disorder. En D. B. Ronald (Ed.). *Clinical Pediatric Neurology* (p.p. 525-539). New York: Demos Medical Pu.
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA), (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Ed*. Arlington, V. A: American Psychiatric Association.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactive disorder: A hand book for diagnosis and treatment*. New York: Guilford Press. ISBN: 1-59385-210-X
- Barkley, R. A. (2013). *Taking charge of ADHD: the complete, authoritative guide for parents* (3ª ed.). New York: The Guilford Press.
- Barragán, P. E. et al. (2007). Primer Consenso Latinoamericano de trastorno por déficit de atención e hiperactividad en Latino América. *Bol Med Hosp Infant Mex*, 46, 326-343.
- Barrón, J. (2010). *Intervención psicoeducativa para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad* (Tesina de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, México.
- Bauermeister, J. J. (2014). *Hiperactivo, impulsivo, distraído: ¿me conoces?: guía acerca del déficit atencional (TDAH) para padres, maestros y profesionales*. New York: Guilford.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (28 de mayo de 2008). Proyecto de decreto que reforma y adiciona diversas disposiciones de la Ley General de Educación. Dictamen LX/III/1/065. Recuperado de www3.diputados.gob.mx/camara/content/download/.../file/TDAH.pdf

- Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder [CHADD]. (2015). *For Parents & Caregiver*. Recuperado de <http://www.chadd.org/Understanding-ADHD/For-Parents-Caregivers.aspx>
- Cuello, C. (10 de agosto de 2016). 4 ejercicios sencillos para trabajar la atención y la concentración. Recuperado de <http://blog.bosquedefantasias.com/noticias/tdah-ejercicios-problemas-atencion-concentracion>
- Escardíbul, M., Mabres, M., Martínez, B., Montaner, A., y Segú, S. (2012). Guía práctica clínica sobre el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH). En Mabres, M. (coord.). (2012). *Hiperactividades y déficit de Atención. Comprendiendo el TDAH* (pp.18-49). Barcelona: Octaedro.
- Esparza, E. M. (2015). *Los síntomas del TDAH, sólo la punta del iceberg. Clínica de lo negativo* (Tesis doctoral). Colegio Internacional de Educación Superior, México. doi: 10.13140/RG.2.1.4827.7360.
- Familydoctor.org (2007). *La salud mental de su hijo*. EE. UU: American Academy of Family Physicians [AAFP]. Recuperado de <https://es.familydoctor.org/la-salud-mental-de-su-hijo/>
- Fundació Sant Joan de Déu (coord.), (2010). *Guía de Práctica Clínica sobre el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) en Niños y Adolescentes*. Cataluña: Ministerio de Ciencia e Innovación.
- Montañez, M. I. (2014). *Programa de intervención en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y familia* (Tesis doctoral: Universidad de Extremadura, Badajoz).
- National Institute for Health & Clinical Excellence (NICE), (2008/2016). *Attention deficit hyperactivity disorder. Diagnosis and management of ADHD in children, Young people and adults*. Gran Bretaña: The British Psychological Society and The Royal College of Psychiatrists.
- National Institute for Health & Clinical Excellence (NICE), (2009/2016). *Attention deficit hyperactivity disorder. Diagnosis and management of ADHD in children, Young people and adults*. Gran Bretaña: The British Psychological Society and The Royal College of Psychiatrists.
- Piedrahita S., L. E., Henao, A., y Burgos, P.A. (2011). Intervención educativa para promover el conocimiento del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) con padres de familia de una institución educativa. *Enfermería Global*, 10(23),140-146. doi: 0.4321/S169561412011000300009

- Power et al. (2012). A Family-School Intervention for Children With ADHD: Results of a Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80 (4), 611-623. doi: 10.1037/a0028188
- Rafalovich, A. (2001). Psychodynamic and neurological perspectives on ADHD: Exploring strategies for defining a phenomenon. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31(44), 397–418.
- Reiff, M. I. (Ed.). (2011). *ADHD. What every parent needs to know*. Illinois, USA: American Academy of Pediatrics.
- Rief, F. S. (2008). *The ADD/ADHD. Checklist. A Practical Reference for Parents & Teachers* (2ª ed.). U.S.A.: Jossey-Bass.
- Rivera, G.W. (2013). Etiología del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y Características Asociadas en la Infancia y Niñez. *Acta de investigación psicológica*,3(2), 1079-1091.
- Secretaría de Salud (2002). *Programa específico de trastorno por déficit de atención 2001-2006*. México: Secretaría de Salud.
- Serrano, E.; Guidi, M., y Alda, J.A. (2013). ¿Es el tratamiento psicológico para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)? Revisión sobre los tratamientos no farmacológicos en niños y adolescentes con TDAH. *Actas Esp Psiquiatric*, 41(1), 44-51.
- Soutullo, E. (2004). *Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad*. Madrid: Panamericana.
- Vásquez, M.J., Cárdenas, E. M., Fera, M., Benjet, C., Palacios, L., Peña de la, O. F. (2010). *Guía clínica para el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad*. Eds. Berenzon, S., Del Bosque, J., Alfaro, J., Medina-Mora, M. E. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente. (Serie: Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales).
- Wiener, C. (2012). *Parenting Your Child with ADHD*. CA, Oakland: New Harbinger Publication.

Bibliografía sugerida

- Amador, J. A.; Forns, M. y Martorell, B. (2001). Características del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Anuario de psicología*, 32(4), 5-21.
- Dallas, M. E. (11 de enero de 2017). El impacto de la pobreza en la salud mental de un niño. *HealthDay News*. Recuperado de <https://consumer.healthday.com/espanol/public-health-information-30/economic-status-health-news-224/el-impacto-de-la-pobreza-en-la-salud-mental-de-un-ni-ntilde-o-718601.html>
- Gratch, L. (2000). *El trastorno por déficit de atención (ADD-ADHD)*. México: Médica Panamericana.
- Moraga R.B. (2008). *Evolución en el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) a lo largo de la vida*. Madrid: Draff Editores.
- Norton, A. (9 de enero de 2017). ¿Es el ejercicio un antídoto para los problemas conductuales en los estudiantes? *HealthDay News*. Recuperado de <https://consumer.healthday.com/espanol/kids-health-information-23/attention-deficit-disorder-adhd-news-50/iquest-es-el-ejercicio-un-ant-iacute-doto-para-los-problemas-conductuales-en-los-estudiantes-718547.html>
- Palacios, C. L., Peña de la, F., Valderrama, A., Patiño, R., Calle, P. S. P. y Ulloa, R.E. (2011). Conocimientos, creencias y actitudes en padres mexicano acerca del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Salud Mental*, 34 (2), 149 -155.
- Peña de la, F., Palacio, J. D. y Barragán, E. (2010). Declaración de Cartagena para el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): rompiendo el estigma. *Rev. Cienc. Salud*, 8 (1), 95-100.
- Phelan, T. W. & Lewis, T.M. (2008). *1-2-3 magia para niño: ayudando a sus hijos a entender las nuevas reglas*. E.U: ParentMagic
- Poza, M., Valenzuela, M.V. y Becerra, D. (2010). Guía 1. Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (3-25). En *Guías clínicas hospital psiquiátrico infantil Dr. Juan N. Navarro*. México: Secretaría de salud.



Licencia de Creative Commons

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional