



## Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad: Consejos para Padres

Ayudando a su niño o adolescente con el desorden de deficiencia de atención



La vida con un niño con desorden de deficiencia de atención con hiperactividad (DDAH o DDA) puede ser frustrante y abrumadora, pero como padre hay mucho que usted puede hacer para ayudar a controlar y reducir los síntomas. Usted puede ayudar a su hijo a superar los retos diarios, canalice la energía de su hijo o hija en actividades positivas, y esto traerá una mayor tranquilidad a su familia. Cuanto más temprano y más sistemáticamente se atiendan los problemas de su hijo, mayor es la probabilidad de que tengan éxito en la vida.

### Cómo ayudar a su hijo con Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad

---

Los niños con Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad (DDAH) generalmente tienen deficiencias en la función ejecutiva: la capacidad de pensar y planificar con anticipación, organizar, controlar los impulsos y completar las tareas. Eso significa que usted necesita asumir el cargo ejecutivo de proporcionar orientación adicional, mientras que su hijo o hija poco a poco va adquiriendo sus propias habilidades ejecutivas.

Aunque los síntomas del DDAH pueden ser desesperantes e irritantes, es importante recordar que el niño con DDAH que está ignorándole, molestándole o avergonzándole no lo hace con mala intención ni deliberadamente. Los niños con DDAH quieren sentarse tranquilamente; quieren tener sus habitaciones ordenadas y organizadas; quieren hacer todo lo que sus padres dicen que hagan—pero no saben cómo hacer que estas cosas sucedan.

Si usted toma en cuenta que tener DDAH es frustrante para su hijo al igual que lo es para usted, será mucho más fácil responder apoyando de maneras positivas. Con paciencia, compasión y mucho apoyo, usted puede manejar la DDAH infantil mientras disfruta de un hogar estable y feliz.

## Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad y su familia

---

Antes de poder educar con éxito a un niño con DDAH, es esencial comprender el impacto de los síntomas de su hijo en la totalidad de la familia. Los niños con DDAH presentan una serie de comportamientos que pueden perturbar la vida familiar:

- ▶ A menudo no "escuchan" las instrucciones de los padres, por lo tanto, no obedecen a sus padres.
- ▶ Son desorganizados y fácilmente se distraen, mantienen a otros miembros de la familia esperando por ellos. O comienzan proyectos y se olvidan de terminarlos, y no limpian lo que ensuciaron.
- ▶ Los niños con problemas de impulsividad a menudo interrumpen conversaciones, exigen atención en momentos inapropiados, y hablan antes de pensar, diciendo cosas sin sentido o vergonzosas.
- ▶ A menudo es difícil llevarlos a la cama y lograr que se duerman.
- ▶ Los niños hiperactivos pueden despedazar la casa o incluso hacer cosas que los ponen en peligro físico.

### **El impacto que tiene el Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad en los hermanos**

Debido a estos comportamientos, los hermanos de niños con DDAH se enfrentan a varios retos:

- ▶ Sus necesidades a menudo reciben menos atención que las del niño con DDAH.

- ▶ Pueden ser reprendidos más bruscamente cuando se equivocan, y sus éxitos o sus logros pueden ser menos celebrados o incluso ignorados.
- ▶ Pueden ser asignados como padres asistentes y culpados si el hermano con DDAH se comporta mal bajo su supervisión.
- ▶ Como resultado, los hermanos pueden encontrar su amor por un hermano o hermana con DDAH mezclado con celos y resentimiento.

### **El impacto de el Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad en los padres**

Las demandas de la supervisión de un niño con Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad pueden ser físicamente y mentalmente agotadoras. La incapacidad de su hijo para "prestar atención" puede llevar a la frustración y esa frustración a el enojo—seguido por la culpa se estar enojado con su hijo. El comportamiento de su hijo puede hacer que usted se sienta ansioso y estresado y si hay una diferencia básica entre su personalidad y la de su hijo con DDAH, su comportamiento puede ser especialmente difícil de aceptar.

Con el fin de cumplir con los retos de criar a un niño con DDAH, como padre debe ser capaz de dominar la compasión y consistencia. Vivir en un hogar que proporciona amor y estructura es lo mejor para un niño o adolescente que está aprendiendo a manejar el Desorden de Deficiencia de Atención con hiperactividad.

## **Desorden de Deficiencia de Atención con hiperactividad**

### **Consejo de crianza 1: Manténgase positivo y saludable**

---

Como padre, usted establece el escenario para la salud emocional y física de su hijo. Usted tiene control sobre muchos de los factores que pueden influir positivamente en los síntomas del Desorden de su hijo.

### **El poder de una actitud positiva**

Las mejores herramientas para ayudar a su hijo a enfrentar los desafíos del Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad es que usted tenga una actitud positiva y sentido común. Cuando usted está tranquilo y enfocado, es más probable que pueda conectarse con su hijo, ayudándole a estar tranquilo y enfocado también.

**Mantenga las cosas en perspectiva.** Recuerde que el comportamiento de su hijo está relacionado con un desorden. La mayoría de las veces no es intencional. Mantenga su sentido del humor. Lo que es vergonzoso hoy puede ser una historia divertida de la familia dentro de diez años.

**No se preocupe por las cosas pequeñas y esté dispuesto a hacer algunos compromisos.** Si su hijo o su hija deja una tarea sin hacer, no es un gran problema cuando su hijo ha completado otras dos, más la tarea del día. Si usted es un perfeccionista, no sólo estará constantemente insatisfecho y desanimado, sino que también creará expectativas imposibles para su hijo con DDAH.

**Crea en su hijo.** Piense o haga una lista escrita de todo lo que es positivo, valioso y único acerca de su hijo. Confié en que su hijo puede aprender, cambiar, madurar y tener éxito. Confié y créalo que su hijo podrá hacer todo eso y aun más.

### **Cuide de usted mismo para que pueda cuidar mejor a su hijo**

Como el modelo de conducta de su hijo y la fuente más importante de fortaleza, es vital que usted viva una vida sana. Si usted está cansado o simplemente se le agota paciencia, usted corre el riesgo de perder de vista la estructura y el apoyo que ha establecido cuidadosamente para su hijo con DDAH.

**Cuídese.** Aliméntese bien, haga ejercicio y encuentre maneras de reducir el estrés, ya sea tomando un baño de tina por las noches o practicar la meditación por la mañana. Si usted se enferma, admítalo y pida ayuda.

**Busque apoyo.** Una de las cosas más importantes de recordar cuando se está criando a un niño con DDAH es que usted no tiene que hacerlo solo. Hable con los médicos, terapeutas y maestros de su hijo. Únase a un grupo de apoyo organizado para padres de niños con DDAH. Estos grupos ofrecen un centro para dar y recibir consejos, y proporcionar un lugar seguro para ventilar sentimientos y compartir experiencias.

**Tome descansos.** Los amigos y los familiares pueden ser maravillosos al ofrecer cuidar de los niños, pero puede ser que al hacerlo usted se sienta culpable al dejar a su hijo o hija al cuidado de otra persona que no sea usted. La próxima vez que alguien le ofrezca ayuda, acepte la oferta, pero antes de hacerlo, asegúrese que la persona que cuidara de su hijo, sepa cómo cuidar de un niño o niña con el Desorden de Deficiencia de Atención con Hiperactividad.

## Consejo 2: Establezca una estructura y manténgase firme

---

Los niños con DDAH tienen más probabilidades de tener éxito en completar las tareas cuando las tareas se producen en lugares y patrones predecibles. Su trabajo es crear y mantener estructura en su hogar, para que su hijo o hija sepa qué esperar de los demás y lo que se espera de él o ella.

Consejos para ayudar a su hijo con DDAH a mantenerse enfocado y organizado:

**Siga una rutina.** Es importante establecer un tiempo y un lugar para cada cosa para ayudar al niño con DDAH a entender y cumplir con las expectativas. Establezca rituales sencillos y predecibles para la hora de comer, la tarea, el juego y la hora de dormir. Pídale a su hijo o hija que prepare la ropa para la mañana siguiente antes de ir a la cama, y asegúrese de que todo lo que él o ella necesite llevar a la escuela esté en un lugar especial, listo para agarrar.

**Use relojes y alarmas.** Considere colocar relojes en toda la casa, con uno grande en el dormitorio de su hijo o su hija. Deje suficiente tiempo para lo que su hijo necesita hacer, como por ejemplo la tarea o prepararse por la mañana. Utilice una alarma para la tarea o los tiempos de transición, tales como terminar el juego y prepararse para la cama.

**Simplifique el horario de su hijo.** Es bueno evitar el tiempo de inactividad, pero un niño con DDAH puede distraerse y ser "sobre estimulado" si hay muchas actividades después de la escuela. Es posible que tenga que hacer ajustes a las actividades de después de la escuela del niño en base a las capacidades individuales del niño y las actividades.

**Provea un lugar tranquilo.** Asegúrese de que su hijo tenga un espacio reservado y privado solo para él o ella. Pudiera ser un porche o un dormitorio, siempre y cuando no sea el mismo lugar donde el niño va cuando se le castiga.

**Haga todo lo posible por ser ordenado y organizado.** Arregle su hogar de manera organizada. Asegúrese de que su hijo sepa que todo tiene su lugar. Usted demuéstrele con su ejemplo siendo ordenado y organizado.

### Evite los problemas manteniendo a los niños con DDAH ocupados!

---

Para los niños con DDAH, mucho tiempo libre puede empeorar sus síntomas y crear un caos en su hogar. Es importante mantener a un niño con DDAH ocupado, pero sin sobrecargarlo de actividades que le hagan sentirse abrumado.

Inscriba a su hijo en un deporte, una clase de arte, o de música. En casa, organice actividades sencillas que llenen el tiempo libre de su hijo. Estas pueden ser tareas como ayudarlo a cocinar, jugar un juego de mesa con un hermano o hermana o hacer un dibujo. Trate de no confiar excesivamente en la televisión o en los juegos de computadora o de video para rellenar el tiempo. Desafortunadamente, la televisión y los videojuegos por naturaleza son cada vez más violentos y sólo pueden aumentar los síntomas de DDAH de su hijo.

### Consejo 3: Establezca reglas y expectativas claras

---

Los niños con DDAH necesitan reglas consistentes que puedan entender y seguir. Haga las reglas de comportamiento de la familia sencillas y claras. Escriba las reglas y colóquelas en un lugar donde su hijo pueda leerlas fácilmente.

Los niños con DDAH responden especialmente bien a los sistemas organizados de recompensas y consecuencias. Es importante aclarar lo que sucederá cuando se obedezcan las reglas y cuando no se obedezcan. Por último, manténgase firme y sea constante: siga Adelante con su plan y cada vez que su niño obedece las reglas, recompénselo y cuando no las obedece también disciplínele o implemente las consecuencias de no obedecer.

#### **No olvide el elogio y del refuerzo positivo**

A medida que establece estas estructuras consistentes, tenga en cuenta que los niños con DDAH a menudo reciben críticas. Esté atento a los buenos comportamientos—y elógielos o recompénselos. Los elogios son especialmente importantes para los niños que tienen DDAH porque normalmente reciben muy pocos. Estos niños reciben corrección, remediación y quejas sobre su comportamiento— pero poco refuerzo positivo.

Una sonrisa, un comentario positivo u otra recompensa de usted puede mejorar la atención, la concentración y el control de los impulsos de su hijo con DDAH. Haga todo lo posible por concentrarse en dar elogios positivos por el comportamiento apropiado y por terminar tareas, y límitese lo más que pueda a dar respuestas negativas a un comportamiento inadecuado o un mal desempeño en las tareas. Premie a su hijo por los pequeños logros.

## Usando las recompensas y consecuencias: En niños con DDAH

### Recompensas

- Recompense a su hijo con privilegios, elogios o actividades, en lugar de con alimentos o juguetes.
- Cambie las recompensas frecuentemente. Los niños con DDAH se aburren si la recompensa es siempre la misma.
- Haga una gráfica con puntos o estrellas premiando el buen comportamiento, para que su hijo o su hija tenga un recordatorio visual de sus éxitos o sus logros.
- Las recompensas inmediatas funcionan mejor que la promesa de una recompensa futura, pero pequeñas recompensas que conducen a una gran recompensa también pueden funcionar.
- Siempre haga seguimiento usando las recompensas.

### Consecuencias

- Las consecuencias deben ser explicadas con anticipación y deben ser inmediatamente implementadas después de que su hijo se haya portado mal.
- Pruebe privándole de la interacción social en un lugar específico por un tiempo determinado (time-out) y la eliminación de los privilegios como consecuencias por mal comportamiento.
- Aleje a su hijo de situaciones y de ambientes que provocan un comportamiento inadecuado.
- Cuando su hijo se comporte mal, pregúntele cual debería de haber sido el comportamiento. Luego haga que su hijo o hija le demuestre la conducta correcta.
- Siempre haga seguimiento con una consecuencia.

## Consejo 4: Estimule el movimiento y el sueño

---

### La actividad física puede ayudar a su hijo con DDAH

Los niños con DDAH a menudo tienen mucha energía para gastar. Los deportes organizados y otras actividades físicas pueden ayudarle a su hijo o hija a obtener energía de maneras saludables y concentrar su atención en movimientos y habilidades específicas.

Los beneficios de la actividad física son infinitos: mejora la concentración, disminuye la depresión y la ansiedad y promueve el crecimiento del cerebro. Lo más importante para los niños con deficiencias de atención, sin embargo, es el hecho de que el ejercicio conduce a dormir mejor, que a su vez también puede reducir los síntomas de DDAH.

Encuentre un deporte que su hijo o hija disfrute y que se adapte a sus destrezas. Por ejemplo, deportes como el softbol que implica una gran cantidad de “tiempo libre” no son la mejor opción para los niños con problemas de deficiencia de atención. Los deportes individuales o de equipo como el baloncesto, el hockey o el fútbol que requieren movimiento constante son mejores opciones.

Los niños con DDAH también pueden beneficiarse de entrenamiento de artes marciales, el taekwondo, o yoga, que mejoran el control mental a medida que ejercitan el cuerpo.

### Dormir mejor para ayudar a su hijo con DDAH

La falta de sueño puede hacer a cualquier persona menos atento, pero puede ser muy perjudicial para los niños con DDAH. Los niños con DDAH necesitan por lo menos dormir tanto como los niños que no sufren de este desorden de atención, pero tienden a no obtener lo que necesitan. Sus problemas de atención les puede causar sobre estimulación y problemas para conciliar el sueño. Una hora de acostarse consistente y temprana es la estrategia más útil para combatir este problema, pero puede no resolverlo completamente.

Ayude a su hijo o hija a obtener un mejor descanso al probar una o más de las siguientes estrategias:

**Disminuya el tiempo de televisión** y aumente las actividades de su hijo o hija y los niveles de ejercicio durante el día.

**Elimine la cafeína** de la dieta de su hijo o hija



**Introduzca un tiempo de relajamiento para reducir el nivel de actividad aproximadamente una hora antes de acostarse.** Actividades más tranquilas como colorear, leer o jugar tranquilamente.

**Pase diez minutos con su hijo o hija entre sus brazos dándole amor y cariño.** Esto crea una sensación de amor y seguridad, y también un tiempo para calmarse.

**Utilice lavanda u otros aromas en la habitación de su hijo.** El aroma puede ayudar a calmar a su hijo o su hija.

**Como ruido de trasfondo, use música o sonidos relajantes** para ayudar a su hijo o hija a quedarse dormido. Hay muchas variedades disponibles incluyendo sonidos de la naturaleza y música calmante. Estos sonidos ayudan en gran manera a los niños con DDAH a calmarse.

### **Los beneficios del "tiempo verde" en niños con desorden de deficiencia de atención**

La investigación muestra que los niños con DDAH se benefician de pasar tiempo en la naturaleza. Los niños experimentan una mayor reducción de los síntomas de DDAH cuando juegan en un parque lleno de hierba y árboles que en un patio de juegos de concreto. Tome nota de este enfoque prometedor y simple para manejar el desorden de deficiencia de atención con hiperactividad. Incluso en las ciudades, la mayoría de las familias tienen acceso a parques y otros entornos naturales. Únase a sus hijos en este "tiempo verde"—usted también obtendrá un muy merecido respiro de aire fresco.

## **Consejo 5: Ayude a su hijo a comer bien**

---

La dieta no es una causa directa del desorden de deficiencia de atención, pero la comida o la alimentación puede y afecta el estado mental de su hijo, que a su vez parece afectar el comportamiento. Controlar y modificar lo que come su hijo o su hija, cuándo y cuánto come puede ayudar a disminuir los síntomas del DDAH.

Todos los niños se benefician de alimentos frescos, comidas a horarios consistentes, y de mantenerse alejado de la comida chatarra. Estos principios son especialmente válidos para los niños con DDAH, cuya impulsividad y distracción pueden conducir a que dejen de comer, o a comer desenfrenadamente y o comer en exceso.

## Comer comidas a horarios consistentes o regulares puede ayudar al DDAH de su hijo o hija

Los niños con desorden de deficiencia de atención con hiperactividad son conocidos por no comer a los horarios establecidos. Sin la guía de los padres, estos niños pueden no comer por muchas horas y luego comer en exceso todo lo que está alrededor de ellos. El resultado de este patrón puede ser devastador para la salud física y emocional del niño.

Evite los hábitos alimenticios poco saludables programando comidas o bocadillos nutritivos para su niño a horarios constantes cada dos o tres horas. Físicamente, un niño con DDAH necesita un consumo regular de alimentos sanos; mentalmente, los tiempos de comida son un descanso necesario y un ritmo programado para el día.

- ▶ Deshágase de los alimentos chatarra en su casa.
- ▶ Cuando coman fuera, ponga los alimentos grasosos y azucarados fuera de límites.
- ▶ Apague programas de televisión que están saturados de anuncios de comida chatarra.
- ▶ Dele a su hijo un suplemento diario de vitaminas y minerales.

## Consejo 6: Enséñele a su hijo a hacer amigos

Los niños con DDAH a menudo tienen dificultades con las interacciones sociales sencillas. Ellos pueden tener dificultades con leer las señales sociales, hablan demasiado, interrumpen con frecuencia, o pueden ser agresivos o “muy intensos”. Su relativa inmadurez emocional puede hacer que sobresalgan entre los niños de su misma edad, y los convierten en blanco de burlas hostiles.

No olvide, sin embargo, que muchos niños con DDAH son excepcionalmente inteligentes y creativos y eventualmente se dan cuenta por sí mismos cómo llevarse bien con los demás y detectar las personas que no son apropiadas como amigos. Por otra parte, los rasgos de personalidad que podrían irritar o enojar a los padres y profesores puede parecerle a los compañeros como algo divertido y encantador.

### Cómo ayudar a un niño con DDAH a mejorar sus habilidades sociales

Es difícil para los niños con DDAH aprender habilidades sociales y reglas sociales. Usted puede ayudar a su hijo con DDAH a ser un mejor oyente, aprender a leer las expresiones faciales y el lenguaje corporal de las personas, e interactuar con más facilidad en grupos.

- ▶ Hable suavemente, pero con honestidad con su hijo acerca de sus retos y cómo hacer cambios.

- ▶ Juegue con su hijo a actuar diferentes escenarios sociales. Intercambie los roles a menudo y trate de hacerlo divertido.
- ▶ Tenga cuidado de seleccionar compañeros de juego para su hijo con un lenguaje y habilidades físicas similares.
- ▶ Al principio invite sólo a uno o dos amigos a la vez. Obsérvelos atentamente mientras juegan y tenga absolutamente cero tolerancias para golpear, empujar y gritar.
- ▶ Haga tiempo y espacio para que su hijo juegue, y a menudo recompense las buenas conductas de juego.

***Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.***