



## Manejando la Conducta y Creando Autoestima para su Hijo con TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, o TDAH, es un desorden neurológico y de desarrollo que impacta la habilidad de sostener la atención e inhibir impulsos. Algunos síntomas clásicos de TDAH incluyen lo siguiente:

### **Comportamientos de falta de atención:**

- Tiene dificultad para mantenerse enfocado mientras juega o trabaja
- Se distrae fácilmente
- Sueña despierto
- No recuerda o se le olvidan las cosas
- Hace errores descuidados
- Dificultades con la organización
- Evita actividades que requieren esfuerzo mental extendido
- No termina las labores o tareas que se le piden

### **Comportamientos hiperactivos:**

- Dificultad para mantenerse sentado
- Frecuentemente hiperactivo y/o torpe (ej: jugando bruscamente, corriendo, rebotando, tirando objetos, dejando que las cosas se caigan)
- Hablando fuerte y/o excesivamente
- Estar inquieto cuando se espera que esté sentado

### **Comportamientos impulsivos:**

- Dificultad para esperar (ej: en juegos, conversaciones, en las colas)
- Interrumpiendo a los demás (ej: entrometerse en conversaciones, juegos o actividades)
- Interfiriendo con otros (ej: agarrando cosas de los manos de la gente, usando las pertenencias de la gente sin permiso)

Muchos de los comportamientos asociados con TDAH pueden ser irritantes y molestos para adultos y niños. Por ejemplo, los comportamientos hiperactivos e impulsivos a menudo son perturbadores en situaciones en que el comportamiento apropiado es esperado (ej: aulas de la escuela, bibliotecas, salas de espera, instituciones religiosas). Por eso, los niños que tienen TDAH normalmente reciben más crítica y atención negativa de sus padres, tutores, maestros y amigos en comparación con los niños neurotípicos. Una vida llena de crítica puede tener efectos drásticos sobre la autoestima, desarrollo social y subsiguiente salud mental.

Debido a las bases neurológicas de TDAH, es importante recordar que los niños con TDAH no se comportan de esa manera a propósito. ¿Entonces qué puede hacer usted para manejar estos comportamientos difíciles de TDAH y al mismo tiempo aumentar la autoestima de su hijo? La clave es la atención.

Su **atención**- ya sea positiva o negativa- refuerza la conducta. O sea que la atención aumenta la probabilidad de que su hijo repetirá el comportamiento en el futuro. Entonces en los casos de TDAH, la mejor manera de disminuir la inatención, hiperactividad y conducta impulsiva es ignorarlos



completamente. Esto se llama **ignorar activamente** porque no está ignorando sin razón o pasivamente, sino conscientemente no da atención a los comportamientos indeseables. ¿Cómo se ve esto? Evitar cualquier reacción- pequeña o grande- a la mala conducta. Esto incluye contacto visual, una expresión facial o comentario sobre la mala conducta. Actúe como si nada fuera de lo ordinario estuviera pasando.

Ignorar activamente es increíblemente eficaz en reducir conductas irritantes para llamar la atención; sin embargo requiere mucha paciencia y tolerancia. Porque al principio cuando uno ignora una conducta a la cual antes le había puesto atención, la conducta va a empeorar antes de mejorar. Piense en una máquina expendedora de golosinas. ¿Qué hace usted cuando pone dinero y no pasa nada? Va a apretar el botón 10 veces más, puede ser que sacuda la máquina o hasta puede ser que le grite, porque tal vez en el pasado cuando la máquina no funcionaba, esta conducta había dado resultado. Así que si empieza a ignorar la conducta desagradable de su hijo por ejemplo, hay que esperar que al principio él suba el volumen de su voz, repita continuamente lo mismo, o haga algo físico, como una manera desesperada de conseguir su atención.

Cuando la conducta de su hijo escala de esta manera, continúe usted ignorándolo en forma activa, siempre que su hijo esté a salvo y no en peligro de lastimarse a sí mismo o a alguien más. Si usted le da atención en ese momento su hijo va a aprender que todo lo que tiene que hacer es subir el volumen y portarse aún peor para que usted le ponga atención. Cuando usted está ignorando una conducta indeseable, tenga cuidado de elogiar y poner atención siempre que haya una conducta opuesta a la de TDAH. La conducta opuesta al comportamiento negativo se llama **opuesto positivo**. El objetivo es establecer contacto con su hijo siempre que el niño está tratando de comportarse en forma deseable y que esto les enseña la forma apropiada de conseguir su atención. Así que tan pronto como una conducta negativa termine haga contacto visual con su hijo, ponga una expresión facial amigable y elogie el opuesto positivo o conducta deseable: “ Me encanta cómo te esperaste tranquilo hasta que yo terminara de hablar con tu hermana.”

Los niños con TDAH muy rara vez reciben elogios por su conducta. Por eso los padres, maestros, o cuidadores, deben estar muy atentos a cuando los niños se estén portando de forma apropiada. En otras palabras, note cuando se porten bien! Fíjese y elogie el opuesto positivo. La conducta que no es de TDAH va a incrementarse y va a ayudar a que sus hijos se sientan mejor consigo mismo.

¡Use los siguientes ejemplos que le damos con su hijo y vea su reacción!

*¡Increíble cómo te enfocaste en tu tarea!*

*¡Gracias por obedecerme y prepararte para la cama!*

*Me di cuenta de que jugaste quietecito mientras yo estaba en el teléfono.*

*¡Guau! Magnífico cómo te sentaste tranquilo durante la cena.*

*¡Excelente cómo jugaste con tu amigo calmadamente!*

*¡Me gustó la forma en que lo pediste tan bien educado. Muy buena educación!*

*¡A veces es difícil quedarse sentado por tanto rato, pero qué buen trabajo estar sentado con la computadora!*

*Esta tarea estaba muy complicada. ¡Me encanta que terminaste tu trabajo!*

*Gracias por hablar quedito en la mesa.*

*Estoy muy orgullosa de ti por esperar con paciencia el desayuno.*