

# **DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y PARA LA VIDA**

# DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y PARA LA VIDA



El presente libro está pensado para ayudar a padres/cuidadores y profesores a que enseñen a los niños con TDAH a desarrollar diversas habilidades esenciales. Incluye orientaciones sobre el reconocimiento de conductas problemáticas, el desarrollo de la autoestima, el desarrollo de capacidades de organización, el fomento de las actitudes positivas y el control de los sentimientos y estados de ánimo. Además, ofrece asesoramiento sobre cómo entablar y conservar amistades, y cómo escoger una carrera profesional adecuada.



En la página opuesta figura el índice de este libro – si desea volver a esta página, haga clic donde vea este botón.



**Buscar señales de aviso**

---



**Desarrollar la autoestima**

---



**Desarrollar capacidades de organización y de administración del tiempo**

---



**Gestionar las expectativas relativas a la vida y la carrera profesional**

---



**Entender los sentimientos de las personas**

---



**Entablar y conservar amistades**



# BUSCAR SEÑALES DE AVISO

En este capítulo se describen algunas de las causas de las conductas problemáticas de los niños con TDAH y se ofrecen estrategias de intervención y control.

## Desencadenantes e intervenciones – detección de señales de aviso de las conductas problemáticas

Ayudar a un niño a conocer los factores que desencadenan las conductas problemáticas tal vez sea el primer paso para que pueda controlar sus sentimientos y abordar tales situaciones con calma.

Los padres/cuidadores o profesores pueden:

### → EXPLICAR

Explique al niño que todas las personas se enfadan de vez en cuando y muestran frustración a su manera.

## → RECONOCER

Ayude al niño a reconocer las señales que avisan de que está empezando a sentirse disgustado. Por ejemplo:

“Hablo más alto”

“Siento calor en las mejillas”

“Aprieto los puños”

“El corazón me late deprisa”

“Se me seca la boca”

“Mi respiración se acelera”

## → ADVERTIR

Una vez que el niño es consciente de las señales que preceden a la ira, los padres/cuidadores o profesores pueden advertirle de ellas siempre que empiecen a aparecer. Cuanta más ayuda reciba el niño para identificar tales señales, más fácil le será mantenerse tranquilo.

## El sistema de las “banderas rojas”

Es un método que puede emplearse para advertir al niño de su estado emocional. Se trata de pedirle que escoja una fotografía suya, o que haga un dibujo de sí mismo, y que muestre en ellos expresiones que reflejen señales de aviso de que siente una emoción intensa. De este modo, padres e hijos pueden aprender a detectar tales señales, que indican que es necesario prestar apoyo emocional antes de que la situación derive en una posible conducta inapropiada y así se pueda intervenir.

## Intervenciones para evitar conductas problemáticas

Las actividades cotidianas, tanto en casa como en el colegio, pueden derivar en conductas problemáticas en los niños con TDAH.

En la siguiente tabla se enumeran algunas situaciones susceptibles de desembocar en conductas problemáticas, junto con ideas para la intervención y la prevención.



<b>Situación</b>	<b>Problema que podría derivar en una conducta problemática</b>	<b>Intervenciones que se recomiendan para evitar conductas problemáticas</b>
Esperar	Cualquier situación que requiera un periodo de espera puede resultar difícil, por ejemplo, hacer cola.	Planifique las situaciones e intente limitar los tiempos de espera, si es posible

<b>Situación</b>	<b>Problema que podría derivar en una conducta problemática</b>	<b>Intervenciones que se recomiendan para evitar conductas problemáticas</b>
Recordar normas e instrucciones	Un niño con TDAH puede olvidar las normas e instrucciones tan pronto como las recibe. Debido al déficit de atención, tiene menos capacidad para retener las reglas en la cabeza.	<p>Reduzca al mínimo el uso de instrucciones verbales y pida al niño que las repita después de decírselas usted. Lo ideal es ofrecérselas por escrito, en un formato visual</p> <p>Considere la inclusión de normas sencillas en las tablas con los horarios del colegio y del entorno doméstico y emplee códigos de color para resaltar lo que desee.</p>
Sentarse y concentrarse	La limitada capacidad de atención del niño con TDAH puede hacer que le resulte difícil permanecer sentado y concentrado.	<p>Deje que el niño garabatee o dibuje, de forma controlada, mientras usted le habla</p> <p>Procure relacionar lo que le dice con intereses concretos que tenga el niño, para ayudar a centrar la atención</p> <p>Todas las instrucciones deben ser muy claras y coherentes.</p>

<b>Situación</b>	<b>Problema que podría derivar en una conducta problemática</b>	<b>Intervenciones que se recomiendan para evitar conductas problemáticas</b>
Asumir responsabilidad	Un niño con TDAH puede no ser capaz de asumir la responsabilidad de la parte que le corresponde en una situación.	<p>Aleje al niño de la situación en cuestión y llévelo a un lugar donde pueda desahogar su frustración</p> <p>No intente argumentar con el niño, ya que sólo conseguirá aumentar su frustración</p> <p>Explíquelo con claridad la situación y la razón de que sea personalmente responsable. Ayúdele a que comprenda por qué.</p>
Empezar tareas	Los niños con TDAH suelen ser reticentes a iniciar alguna tarea, por ejemplo, ponerse a hacer los deberes o marcharse al colegio.	<p>Explíquelo con suavidad que es necesario realizar la tarea en cuestión antes de pasar a ocuparse de cosas más interesantes</p> <p>Una vez terminada la tarea, ponga de relieve que representa un logro.</p>

<b>Situación</b>	<b>Problema que podría derivar en una conducta problemática</b>	<b>Intervenciones que se recomiendan para evitar conductas problemáticas</b>
Cambiar planes y horarios	El niño con TDAH tal vez no comprenda por qué los planes pueden variar casi de improviso y esto puede provocar un trastorno conductual.	<p>Explique claramente por qué es necesario el cambio</p> <p>Reduzca al mínimo cualquier alteración, en la medida de lo posible</p> <p>Agradézcale su comprensión o buena conducta.</p>

# DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

Este capítulo contiene dos apartados que explican la importancia de la autoestima en el TDAH e incluye sugerencias sobre las mejores maneras de desarrollarla y mantenerla en el colegio y en casa.

## CONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### Por qué la autoestima es importante para los niños con TDAH

La autoestima, que es un problema para las personas de cualquier edad, puede ser un asunto grave para un niño con TDAH.

- Los niños con TDAH suelen recibir menos respuestas positivas y felicitaciones, así como más críticas, que los otros niños
- Pueden sentirse mal con ellos mismos al compararse con sus hermanos o con otros niños, que en su opinión reciben más felicitaciones y tienen más éxitos
- La incapacidad para controlar ciertos comportamientos puede producir en estos niños sensación de fracaso, por ejemplo, al no poder permanecer sentados cuando el profesor les ha dicho que se queden sentados y en silencio
- Algunos piensan que no han respondido a las expectativas de sus padres y, en consecuencia, se sienten fracasados en casa y/o en el colegio, por ejemplo, por las malas calificaciones
- Los problemas relacionados con situaciones sociales como, por ejemplo, la dificultad para hacer y mantener amigos, pueden reforzar la opinión negativa que el niño tiene de sí mismo

- La imagen que se forman de sí mismos los niños con TDAH suele estar relacionada con los acontecimientos más recientes de su vida, no con lo sucedido a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si han tenido muchas dificultades recientemente, se sienten mal y no recuerdan los acontecimientos positivos previos.

Los padres/cuidadores pueden trabajar con los profesores para acordar enfoques compartidos respecto a la mejora de la autoestima del niño de modo que se centren más en los aspectos positivos y reduzcan los efectos de las críticas. También pueden planificar proyectos y actividades en los que participe toda la clase y en los que los niños con TDAH tengan ocasión de destacar del resto. Lo que funciona bien para los niños con TDAH debería ser adecuado para todos los niños, de modo que se ayude a promover el entendimiento y la unión de toda la clase.



### Efectos de la baja autoestima

- Dificultad para recibir felicitaciones. Pueden interpretar lo que otros les dicen como una crítica, aunque sea una felicitación
- Pérdida de confianza en sus capacidades y escaso interés en intentar hacer algo por temor a fracasar y recibir comentarios negativos
- Actitud negativa que, en ocasiones, puede provocar mal humor y depresión.



- **Destaque los aspectos positivos.** Expresar su reconocimiento cuando el niño haga cosas correctamente, en lugar de criticar lo que hace mal
- **Felicítele.** Exprésale su reconocimiento en el momento oportuno, en lugar de ser sólo crítico. Cuando el niño esté haciendo algo bien o se portándose bien, dígame de inmediato que le gusta lo que está haciendo 
- **Permita que el niño asuma responsabilidades.** Dele en él tareas sencillas y establezca un sistema de recompensas si se finalizan de forma satisfactoria. A medida que el niño aumente su capacidad, se le puede dar más responsabilidad. 
- **Aproveche los puntos fuertes.** Anime al niño a desarrollar sus puntos fuertes e intereses, ya sean académicos, deportivos o creativos, y celebre sus logros.
- **Infúndale ánimo.** Anime al niño, en especial cuando esté haciendo algo que le plantee dificultades.
- **Tenga fe en las capacidades del niño.** Al niño le beneficia sentir que otras personas creen en él y tienen fe en sus capacidades. También puede ser un factor que anime al niño a esforzarse por aumentar sus logros.
- **Expresar reconocimiento por las mejoras.** Reconozca los avances (aunque sean pequeños) y felicite al niño cuando corresponda, lo que le ayudará a centrarse en los aspectos positivos. 
- **Considere las equivocaciones en su justa medida.** Ayude al niño a comprender que cualquiera puede cometer errores y que todos aprendemos de ellos. Algunos niños con TDAH cometen el mismo error una y otra vez, y es preciso ser más pacientes con ellos en este sentido.

- **Céntrese en el proceso, más que en el resultado.** Intente no centrarse en el resultado final y felicite al niño en cada uno de los pasos que finalice dentro de una misma tarea
- **Los profesores deben ofrecer oportunidades de participación.** Es importante que el profesor haga participar a toda la clase y organice proyectos interesantes que apoyen a los niños con TDAH mientras refuerzan sus puntos fuertes en un entorno de equipo. Esto les permite tener sensación de igualdad, de logro y de “valía propia”.

Tal vez resulte de ayuda que los niños escriban sobre lo que consideran que se les da bien, y que sus padres y amigos aporten también sus puntos de vista. Esto permitirá que los padres/cuidadores y el niño se sienten juntos y redacten un documento escrito sobre estos aspectos para aumentar la confianza del niño y prestarle apoyo para el futuro. Aquí puede descargar una plantilla para recopilar esta información.



## ACUERDO PARA LA ADOPCIÓN DE ENFOQUES COMPARTIDOS

La autoestima de un niño con TDAH puede mejorarse si los padres/cuidadores colaboran con el profesor y acuerdan adoptar un enfoque común en relación con las cuestiones que hacen que el niño desarrolle una mala opinión de sí mismo.

### Compartir estrategias que funcionan



Si mientras que los padres/cuidadores tratan de mejorar la autoestima de su hijo en casa, éste recibe en el colegio excesivas críticas, el efecto global puede ser el de refuerzo de la baja autoestima y victoria de los aspectos negativos sobre los positivos.

Las estrategias que resultan eficaces en casa para desarrollar la autoestima deben adaptarse en el colegio y no sólo a los niños con TDAH, sino al conjunto de la clase. Así se evita el aislamiento de los niños con TDAH y su consideración como “casos especiales” en comparación con los otros niños.

Las estrategias pueden incluir:

- **Permitir que asuman responsabilidades.** Asignar tareas sencillas y claras a los niños puede desarrollar su sentido de la responsabilidad y la sensación de logro. Se puede establecer un sistema de recompensas para toda la clase al finalizar las tareas
- **Aprovechar los puntos fuertes.** Anime a los niños a que desarrollen sus puntos fuertes y sus intereses. Emplee técnicas de comunicación positiva para fomentar la autoestima
- **Infundir ánimo.** Anímeles, sobre todo cuando la clase se enfrente a una tarea difícil
- **Reconocer las mejoras.** Reconozca los progresos que realice cualquier niño, por pequeños que sean. Póngase como punto de referencia: “¡Qué alegría siento cuando tú...!”
- **Contrapesar las críticas.** En caso necesario, equilibre los pros y los contras, ya que los niños con TDAH tienden a recordar sólo las críticas, no los logros
- **Reforzar la comunicación.** Utilice una tarjeta de informes diarios como medio de comunicación entre profesor y padres, en especial si estos están separados o divorciados, en cuyo caso puede resultar más difícil

- **Dedicar tiempo y atención a los niños en relación con cuestiones ajenas al ámbito académico.** Lo que debe primar aquí no son los resultados o la conducta, sino cómo se sienten y lo que desean hacer
- **Buscar activamente oportunidades para demostrar el talento.** En la medida de lo posible, proponga algunos proyectos o excursiones de estudio en los que participe toda la clase.

## Comunicar información sobre resultados



Facilitar información periódica sobre los resultados puede ser importante para ayudar a los padres/cuidadores y profesores a compartir estrategias.

Al igual que con la información sobre los resultados en otras áreas, los padres/cuidadores y profesores pueden acordar:

- la frecuencia con la que debe efectuarse la comunicación y facilitarse la información sobre resultados
- el medio por el que se facilita tal información: teléfono, correo electrónico, texto impreso o en una reunión
- lo que es necesario analizar en este proceso, por ejemplo, éxitos y mejoras en la autoestima y la amistad, así como dificultades actuales
- si estas comunicaciones deben centrarse exclusivamente en la autoestima del niño o incluirse en una información sobre resultados más amplia relativa a la conducta y el rendimiento
- si se deben utilizar materiales escritos para la comunicación entre el colegio y el hogar, por ejemplo, una tarjeta de informes diarios
- ampliar el uso de recursos para que se beneficien todos los niños de la clase.



# DESARROLLAR CAPACIDADES DE ORGANIZACIÓN Y DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

En este capítulo se proponen diversas estrategias para el desarrollo de capacidades de organización y de administración eficaz del tiempo en el colegio y el entorno doméstico.

## DESARROLLO DE CAPACIDADES ESENCIALES A PARTIR DE LOS PRINCIPALES PUNTOS FUERTES

### Consejos para una administración eficaz del tiempo



Para los niños con TDAH, la administración del tiempo puede representar un problema por las siguientes razones:

- Se distraen con las actividades que les rodean
- Tienen dificultades para comprender o calcular cuánto se tarda en realizar una tarea
- Su atención se desvía de una tarea a otra.

“El tiempo es su enemigo”



*Una madre habla con un miembro del Grupo de trabajo*

La mejora de las capacidades del niño para administrar su tiempo puede ayudar a que los planes en casa y en el colegio funcionen de manera más eficaz.



La administración del tiempo puede mejorarse con la adopción de las medidas siguientes, que se centran en los principales puntos fuertes del niño.

- Dividir las tareas grandes en partes más pequeñas, más fáciles de realizar, de modo que el niño no se sienta abrumado. Juntos podrán decidir cuánto tiempo llevará cada una de las partes más pequeñas. La finalización satisfactoria de una tarea proporciona al niño una sensación de logro que puede mejorar su autoestima. 
- Enseñar al niño a utilizar el reloj y garantizar que lleva uno para que le ayude a asumir responsabilidad sobre la administración de su tiempo.
- Trabajar con el niño para elaborar una programación de tareas como, por ejemplo, los deberes, y conceder un plazo concreto para finalizar cada una de las partes. Proponga la utilización de un cronómetro o la alarma del teléfono móvil para poder hacer un descanso de 5 minutos cada 20 minutos. Durante estas pausas, anime al niño a que se levante y se mueva. 
- Colocar las programaciones del colegio y del ámbito doméstico en un lugar bien visible para recordar al niño cuál es su siguiente tarea y cuando debería realizarla.
- Implantar un sistema de recompensas para los casos de administración eficaz del tiempo en casa y en el colegio. Procurar que el niño pueda demostrar su talento para ayudarlo a reforzar la autoestima 
- Estar preparado y planificar, y alentar al niño a que haga lo mismo. También puede ofrecer al niño posibles alternativas de importancia menor para ayudarlo a influir en la toma de decisiones.

## Consejos para ser organizados

La organización también puede ser un reto para un niño con TDAH, ya que puede:

- ser olvidadizo y distraerse con facilidad
- no concentrarse en saber dónde se guardan las cosas o dónde se han dejado
- no recordar siempre que debe mirar las programaciones de actividades.

La organización del niño puede mejorar si se aplican las siguientes medidas:

- Usar códigos de color para facilitar la comprensión de la información incluida en las programaciones de actividades
- Garantizar que las programaciones y los horarios para la casa y el colegio están colocados en lugares que el niño pueda encontrar y consultar con facilidad. También deben incluirse en sitios de uso habitual, como la mochila escolar.
- Los padres/cuidadores/profesores deben verificar con frecuencia que el niño cumple la programación, y alentarle y felicitarle en este sentido
- Facilitar listas de comprobación de lo que debe llevar a casa y al colegio
- Utilizar sistemas de organización, como zonas para guardar libros, ropa, juguetes, etc.
- Elaborar un gráfico para determinar dónde se guardan las cosas (el escritorio en casa, el pupitre en el aula)
- Hacer marcas en un cuaderno o un gráfico para garantizar que se llevan a casa los materiales adecuados para hacer los deberes.
- Implantar un sistema de recompensas para los logros relativos a la organización.

# GESTIONAR LAS EXPECTATIVAS RELATIVAS A LA VIDA Y LA CARRERA PROFESIONAL

En este capítulo se ofrecen recomendaciones para promover una actitud positiva, aprovechar los puntos fuertes y canalizar la energía y el entusiasmo hacia la carrera profesional adecuada en el futuro.

## Fomento de expectativas y objetivos positivos

En el contexto de ofrecer una actitud positiva a los niños sobre cómo evolucionará su vida, tal vez les ayude partir de lo que ha sucedido en el pasado y lo que desearían que fuera su futuro. Aquí se puede descargar un plantilla de un “mapa de la vida” en la que se ofrece un guión gráfico para que el niño dibuje y exprese sus pensamientos sobre sus logros y su futuro. 

## Conocimiento de las dificultades en el trabajo

El entorno de trabajo puede presentar diversas dificultades a una persona con TDAH, algunas de las cuales tal vez sean similares a las que afronta un niño en casa o en el colegio, por ejemplo, establecer y conservar relaciones. 

- Aunque los síntomas del TDAH pueden afectar a la capacidad de una persona para realizar un trabajo, muchas otras con este mismo trastorno tienen carreras profesionales de éxito en las que sus puntos fuertes y capacidades se desarrollan y aprovechan al máximo.

Entre las principales dificultades a las que se enfrentan las personas con TDAH en el trabajo se encuentran:

- ✓ **Establecer un equilibrio.** Las personas con TDAH pueden ser muy extremadas: o evitan el trabajo o bien son adictas a él. Puede que necesiten dedicar más esfuerzo a establecer y mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida
- ✓ **Congeniarse con los compañeros.** Las relaciones con los compañeros de trabajo, incluidos los superiores, pueden plantear problemas reales. Algunos síntomas, como la impulsividad, pueden conducir a situaciones potencialmente difíciles, de modo que estas personas deben esforzarse más para establecer y mantener relaciones sólidas
- ✓ **Mantener la distancia.** Enfrentarse a los aspectos cotidianos de un trabajo y mantener la distancia al mismo tiempo resulta difícil: estas personas pueden perderse en los detalles y olvidarse de otras tareas, o a la inversa
- ✓ **Ser organizados.** La organización es un problema constante para las personas de cualquier edad con TDAH y se puede multiplicar por las exigencias del lugar de trabajo
- ✓ **Asumir responsabilidad.** Las personas con TDAH pueden tener dificultades para asumir la responsabilidad de sus actos en el trabajo y controlar sus emociones, en especial en situaciones de enfrentamiento
- ✓ **Planificar.** Realizar planes para alcanzar un objetivo específico puede resultar difícil por varias razones, entre ellas la deficiente planificación y administración del tiempo
- ✓ **Continuar con la tarea que les ocupa.** Se distraen con facilidad y tienen dificultad para proseguir con una tarea hasta que la concluyen

## Buscar una carrera profesional adecuada

Un punto de partida útil para buscar una carrera apropiada es pensar en los puntos fuertes y débiles. Las personas con TDAH pueden ser muy conscientes de sus puntos débiles a partir de sus experiencias en el ámbito escolar o fuera de él, y tal vez les resulte más difícil reflexionar sobre lo que han alcanzado.

Quizá sea de ayuda considerar los puntos fuertes y las capacidades positivas que se derivan de algunos síntomas del TDAH, por ejemplo:

- ✓ **Energía.** Si se aprovecha adecuadamente en el lugar de trabajo, la considerable energía de estas personas puede permitirles sacar adelante mucho trabajo
- ✓ **Concentración.** Aunque a menudo se considera que tienen problemas de concentración, tal vez se trataría en realidad de regular su atención. Una de las ventajas de esta característica es que las personas con TDAH suelen pasar por alto las cosas triviales y pueden centrarse con mucha intensidad en algo interesante
- ✓ **Creatividad.** Dado que sus mentes pueden ser muy activas y albergar numerosos pensamientos e ideas desinhibidas, en el ámbito laboral esto puede representar soluciones y enfoques nuevos
- ✓ **Actitud ante situaciones caóticas.** Estas personas no sólo toleran bien los entornos caóticos y estresantes, sino que en ellos están en su elemento
- ✓ **Capacidad de adaptación.** Pueden ser muy adaptables, lo que les permite ajustarse y ser flexibles en situaciones a las que otras personas se resistirían o aceptarían con gran dificultad, por ejemplo, trabajar en solitario o en horarios fuera de lo habitual.

Una vez identificados los puntos fuertes y débiles, una persona con TDAH puede canalizar su búsqueda de una carrera profesional adecuada hacia unas áreas específicas de trabajo, y descartar otras. La carrera debe tener algunos aspectos que despierten su curiosidad o que coincidan con sus intereses.

Hay muchas fuentes de información que pueden ayudar a filtrar la búsqueda de una carrera adecuada.

- Internet
- Asesores profesional tanto en el ámbito escolar como fuera de éste
- Asociaciones profesionales
- Bibliotecas
- Modelos positivos que les sirvan de inspiración
- Asesores laborales
- Grupos locales de apoyo a personas con TDAH.

## Consideración de planes a largo plazo

El avance en la carrera profesional puede ser difícil, en especial por lo que respecta a la consideración de los aspectos a largo plazo teniendo en cuenta la probable indecisión.

Los asesores profesionales pueden ayudar con su orientación sobre las opciones disponibles y las medidas que deben tomarse para conseguir un puesto futuro.

Al considerar planes de trabajo realistas, debe tenerse en cuenta que los adolescentes con TDAH maduran mucho después que el resto de los jóvenes de su edad y necesitan más tiempo para conseguir las habilidades necesarias para la vida. En este caso, un consejero o “coach” experto en habilidades de la vida podría resultar útil para desarrollar o resaltar el potencial de la persona.

# ENTENDER LOS SENTIMIENTOS DE LAS PERSONAS

En este capítulo se ofrece información sobre cómo reconocer y entender los cambios del estado de ánimo y los sentimientos de los niños con TDAH. Asimismo se presentan algunas recomendaciones sobre técnicas para controlar las emociones.

## Entender los cambios del estado de ánimo

Los niños con TDAH pueden presentar cambios extremos y frecuentes en el estado de ánimo, y pasar de sentirse felices y esperanzados a enfadados y frustrados. Tales cambios no son necesariamente consecuencia de una acción concreta, sino que pueden producirse por:

- ✓ **Autoestima baja.** Un niño puede tener baja autoestima, desarrollada a lo largo del tiempo, como consecuencia de las respuestas negativas recibidas de otras personas. 
- ✓ **Tendencia a extraer conclusiones precipitadas.** Estas personas pueden hacer juicios precipitados sin disponer necesariamente de pruebas, lo que deriva en un cambio del estado de ánimo acorde con su conclusión
- ✓ **Desaparición de los efectos de la medicación.** Si un niño toma medicación, puede experimentar alteraciones del estado de ánimo cuando ésta deja de hacer efecto. Si persiste, tal vez sea necesario ajustar la dosis o el tipo de medicamento. 
- ✓ **Efecto de rebote.** En el caso que nos ocupa, a medida que desaparece el efecto de la medicación, los síntomas o la irritabilidad del TDAH pueden aumentar
- ✓ **Enfermedades concomitantes.** Además del TDAH, estos niños pueden sufrir depresión o ansiedad (la comorbilidad con otras enfermedades es bastante habitual). 

## Control de los estados de ánimo

Los padres/cuidadores pueden tratar de ayudar al niño a controlar sus estados de ánimo, en especial si son negativos, hablando y animando al niño para que siga los pasos que figuran a continuación:

### ➔ PENSAR

... sobre lo que siente basándose en lo que ocurre en ese momento y en hechos conocidos.

### ➔ RECHAZAR

... los pensamientos que no estén basados en acciones actuales y hechos conocidos

### ➔ RECONSIDERAR LA SITUACIÓN

... si un pensamiento negativo se basa en lo que sucede en ese momento, no necesariamente tiene que derivar en un sentimiento o estado de ánimo negativo. Si se analiza otra vez lo que sucede, tal vez el niño pueda ver las cosas desde una perspectiva más positiva.

## Ejercicio de fijación de objetivos

Un ejercicio que puede ayudar a controlar los estados de ánimo inadecuados consiste en pedir al niño que haga un dibujo de lo que le molesta o le hiere, y comentar después qué preferiría que sucediera. Esto les hace más conscientes de sus emociones y sentimientos en relación con otras personas.



# ENTABLAR Y CONSERVAR AMISTADES

En este capítulo se ofrecen recomendaciones sobre las mejores maneras de hacer y mantener amigos. Se explican las dificultades a las que se enfrenta un niño con TDAH y el modo en que pueden ayudar los padres/cuidadores y profesores para eliminar los obstáculos y promover la relaciones valiosas.

## Creación de relaciones positivas

Entablar y conservar amistades es importante para cualquier niño, pero en el caso de los que padecen TDAH puede resultar difícil por los siguientes motivos:

- pueden tener problemas para interpretar las señales de una comunicación eficaz, como una sonrisa o un ceño fruncido, que otros niños reconocen de inmediato
- pueden parecer interesantes y diferentes para otros niños en un principio, pero esta atracción va desapareciendo a medida que éstos se cansan del comportamiento de aquéllos
- pueden madurar a una edad más tardía y, en consecuencia, necesitan apoyo de los adultos incluso cuando en la adolescencia.



Aunque los padres/cuidadores no pueden forzar la amistad entre niños, pueden tomar medidas para apoyar y conservar las amistades. Entre ellas cabe mencionar:

- Abrir la casa familiar a los amigos
- Invitar a un máximo de tres amigos a la vez al domicilio familiar para evitar situaciones en las que se pierda el control
- Animar al niño a que entable relaciones con amigos, aunque represente más esfuerzo para los adultos
- Establecer normas claras sobre cuándo puede ver a sus amigos, de modo que todos entiendan cuáles son los límites de lo que es y no es aceptable
- Si la familia de algún amigo va a visitar a los padres del niño con TDAH, tener prevista la explicación que se les dará de lo que es la enfermedad
- Evitar las actividades muy competitivas y fomentar las practicadas al aire libre con más oportunidades de realizar pausas y disponer de tiempos de aislamiento.

Como ya se ha explicado, los niños con TDAH necesitan una gran apoyo de los padres y cuidadores para entablar y conservar las amistades, es decir, que necesitan “lóbulos frontales” (que son el centro emocional del cerebro) externos

A continuación se ofrecen algunos de los factores que afectan a la capacidad de un niño para entablar amistad:

- Desarrollo de una autoestima y un conocimiento de uno mismo positivos: estos factores son esenciales para evitar conflictos
- Falta de habilidades sociales y de comunicación: si los problemas persisten cumplidos los 10 años, se puede recurrir a la formación social
- Interpretación errónea de los demás: se refiere a la capacidad de interpretar las señales del lenguaje corporal y de empatizar con otras personas, así como de entender cómo se sienten los otros
- Conducta inapropiada: invadir el espacio personal de los demás y ser un mal perdedor en juegos y deportes.

### Superación de las barreras a la amistad

Los padres deben animar a su hijo con TDAH para que encuentre ámbitos en los que puedan sobresalir y competir con otros. El niño debe intentar usar su creatividad y energía para inspirar a sus compañeros de clase. Si el niño tiene alguna destreza, puede utilizarla para ayudar a sus compañeros, lo cual podría fomentar la amistad y reforzar la autoestima. El uso de las redes sociales es una opción que debe fomentarse para establecer una red de amigos del colegio con los que el niño pueda compartir su vida, aumentar sus intereses y combatir el aburrimiento. En todo caso, es importante que esta actividad la supervisen los adultos, para detectar la aparición de cualquier señal de intimidación por Internet.

A veces es necesario comprender que una vida con TDAH plantea dificultades por la presencia periódica de la soledad. Y esto puede mitigarse utilizando las redes sociales como medio de comunicación y amistad.



