

## ESTRATEGIAS PARA PADRES

La teoría es fácil, pero sabemos que en la práctica no lo es tanto. Para los niños con TDAH es útil y recomendable lo siguiente:

- Es más efectivo dar instrucciones claras y concisas.
- Reorganizar el trabajo para que sean más interesante y motivador.
- Proporcionar refuerzos siempre que acabe una tarea o siga las reglas. (alabarlo, “muy bien”, “que bien lo haces”...cualquier alabanza)

### ***Proporcionar estructura y supervisión diaria***

Los chicos con TDAH necesitan mayor estructuración y supervisión que sus amigos y por más tiempo.

Generalmente, tienen problemas de organización, no saben manejar el tiempo: tener un horario y unas rutinas, les ayudará a afrontar mejor sus responsabilidades.

### ***Captar su atención***

Hay que hablarle con claridad, de forma directa, por su nombre, mirándole a los ojos y con entusiasmo. Una vez que hemos logrado establecer contacto visual, las instrucciones que se le den deben ser claras simples y paso a paso y asegurarse que ha comprendido las instrucciones.

### ***Negociar algunas normas y sus consecuencias***

Se pueden negociar normas centradas en aspectos de la vida familiar: Las reglas deben ser claras y concisas.

Cuando se viole una norma, hay que repetir el enunciado de la norma y actuar en consecuencia, sin que las protestas cambien la decisión.

Hay que intentar no perder la calma cuando el niño incumple la norma.

### ***Programar las tareas***

Es necesario que a los chicos con TDAH se les programen las tareas, de forma que sepan claramente cuál es su tarea en casa. ( ej: los domingos : sacar la basura a tal hora, los sábados poner la mesa a tal hora, etc.)

### ***Dar advertencias y un margen de tiempo***

“Porque lo digo yo”, no funciona fácilmente actualmente.

Es mejor advertir y darles un margen de tiempo para que lo hagan. ( Ej.” Nos vamos a las 8.30 en punto si no has desayunado, nos vamos igualmente”.)

### ***Aplicar consecuencias inmediatas***

Un niño con TDAH, ante un trabajo que le resulta, pesado y aburrido, siente el impulso de buscar algo diferente en que entretenerse.

Si queremos que persista en la tarea, hay que combinar la aplicación de refuerzos positivos para aumentar la motivación hacia la tarea.

Si a pesar de los refuerzos positivos abandona la tarea, aplicar consecuencias negativas "ligeras"

### ***Dar a su hijo refuerzo muy frecuente***

El secreto de una buena disciplina es reconocer, reforzar y recompensar la buena conducta. Cuando su hijo se porte bien, dígaselo. De preferencia en el momento en que lo está haciendo.

### ***Utilizar la recompensa más que el castigo.***

La respuesta habitual a un mal comportamiento o desobediencia es recurrir al castigo. Esta estrategia es adecuada siempre y cuando se trate de un niño que desobedece ocasionalmente, no suele ser el caso de los niños con TDAH que tiene más posibilidades de portarse mal que el resto, y castigarlos constantemente no es efectivo, con ello sólo conseguiremos que se resientan, se enfaden y nos eviten. El primer recurso no es el castigo. Para cambiar una conducta inadecuada primero hay que saber cual es la conducta positiva que queremos cambiar por la inadecuada. Así cuando aparezca la conducta positiva deseada podremos elogiarla y recompensarla.

### ***Ser consistentes.***

Las estrategias que se aplican con un chico con TDAH deben ser las mismas en todas las ocasiones. Esto quiere decir: responder de la misma manera aunque el contexto sea diferente.

Se ha de ser consistente en el tiempo y no desistir demasiado pronto, el programa de modificación de conductas, lleva su tiempo..

### ***Cambiar las frases "yo" por las frases "tu"***

Es una técnica que puede ayudar a mantener una comunicación positiva. Utilizando frases tipo "yo", se transmite cómo se siente uno, y utilizando frases tipo "tu" se tramiten más críticas al otro y los mensajes tienden a ser más negativos y ponen al chico a la defensiva. : "tu no has terminado tus deberes" (es mejor: "estoy realmente triste porque tu no has conseguido realizar el trabajo a tiempo") "siempre estás molestando a tu hermano" (es mejor: "me preocupa que haya tantas peleas").

### ***Mantener una perspectiva de dificultad.***

A veces ante un niño difícil de manejar, hace que nos fijemos únicamente en el problema y si además es un problema de conducta nos hacen sentirnos enfadados y furiosos, y les enviamos miles de mensajes negativos. Las estrategias que funcionan con los demás hijos, no dan fruto con el niño despistado. No es una tarea fácil, por lo que hay que tener presente que aunque no se note, tienen una dificultad especial. Nadie se enfada con un niño que no puede leer por una deficiencia visual, lo que se hace es obligarlo a que se ponga las gafas cuando estudia. De igual forma los padres de un niño con TDAH deben evitar enfadarse por el comportamiento de su hijo hiperactivo, causado por su TDAH.

Lo que se debe hacer es: controlar que tome su medicina, que se le hagan las adaptaciones escolares pertinentes y trabajar con él para que logre rendir en el colegio.

