

ORIENTACIONES PARA PADRES

DE NIÑOS CON T.D.A.H

1. **Al establecer normas de disciplina** es muy importante que las hagan explícitas, es decir, que el niño sepa qué es exactamente lo que se espera de él. De esta forma, si quebranta alguna regla familiar, sabe cuáles serán las consecuencias que acarrearán.
2. **Las instrucciones y respuestas verbales** de los adultos han de ser breves, precisas y concretas. No son más eficaces las amenazas verbales continuadas, los reproches y las discusiones permanentes.
3. **La respuesta de los padres ante la violación de las normas** ha de ser proporcional a la importancia de la infracción. Es aconsejable que, antes de responder, los adultos se detengan a pensar unos instantes y valoren desapasionadamente lo ocurrido.
4. **Es conveniente que los padres respondan a los actos de indisciplina con comportamientos concretos y previstos.** No es aconsejable que lo hagan con castigos físicos. Por el contrario, es muy efectivo en los casos de incumplimiento de responsabilidades, como, por ejemplo, no acabar una determinada tarea comprometida de antemano, que los niños pierdan algunos privilegios ya adquiridos.
5. **Los castigos deben tener una duración limitada,** no es útil prolongarlos sistemáticamente, pues son difíciles de cumplir, pueden originar en el niño ansiedad, sentimientos negativos y, además, no son más eficaces que los castigos cortos.
6. **Tratándose de niños hiperactivos o nerviosos, no es aconsejable que los padres limiten las salidas de casa y los contactos con amigos y compañeros.** Algunas familias, por temor a las críticas y protestas de vecinos y conocidos, pueden retener al niño en casa durante períodos prolongados de tiempo, con el perjuicio consiguiente que supone limitar sus posibilidades de participar en juegos y actividades grupales y, por tanto, dificultando su adaptación social e incrementando la ansiedad y, con ello, la hiperactividad o el nerviosismo.
7. **Conviene establecer hábitos regulares,** es decir, horarios estables de comida, sueño, para ver la televisión, hacer los deberes escolares, etc. Aunque al principio los niños pueden protestar, si los padres persisten y son constantes, los hijos ganarán en confianza y seguridad.

8. **Los adultos deben estar atentos y discriminar** las señales que prevén la proximidad de un episodio de rabietas, desobediencia, rebeldía, etc.; de ese modo, les será fácil controlarlo alejando al niño de la situación conflictiva.
9. **Cuando el niño ha de realizar tareas nuevas** que tiene que aprender previamente, es útil ensayar con él, emplear las posibilidades del modelado (que lo realice antes otra persona) y recurrir a instrucciones verbales sencillas y concretas que guíen su actuación.
10. **Para evitar experiencias de fracaso** que puedan mermar la autoestima del niño es muy recomendable comenzar el aprendizaje con tareas simples y fáciles, que puede resolver correctamente y garantizar de este modo las experiencias de éxito.
11. **Es esencial que los adultos adopten un enfoque positivo** en sus relaciones con los niños. En lugar de insistir en lo perturbador que resulta su comportamiento, son más aconsejables las referencias positivas a las habilidades y éxitos que éstos logran. Por ejemplo, si un hijo realiza con rapidez las tareas domésticas que tiene asignadas (ordenar su habitación), sin necesidad de recordatorios previos, o cumple desde hace días el horario de llegada a casa, los padres deben aprovechar estas circunstancias para mostrar su satisfacción.
12. **Conviene no olvidar los efectos del aprendizaje social.** Los niños observan lo que ocurre a su alrededor y después reproducen los comportamientos aprendidos. Por ello, no es apropiado recurrir a amenazas y castigos físicos que, aparte de otros efectos, pueden ser aprendidos y practicados por los niños en el futuro