

PAUTAS SOBRE EL COMPORTAMIENTO QUE DEBEN ADOPTAR CON SU HIJO CON TDA O TDA-H

Estas pautas que a continuación describimos, son importantes llevarlas a cabo con su hijo, tanto si tiene solamente un trastorno por déficit de atención (TDA), como si tiene un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDA-H), e incluso, simplemente con niños que presenten un alto grado de impulsividad.

Estos comportamientos que vais a llevar a cabo todos los días con vuestro hijo, van a facilitar que haya una mejor comunicación y entendimiento con él, al igual que él lo tendrá con vosotros, y que desaparezcan o disminuyan ciertas conductas (las consideradas como negativas) lo que os ayudará a eliminar ciertos estados de ansiedad, de angustia, de desesperación de nerviosismo, en definitiva, conseguiréis tener en casa un clima favorable para todos, a la vez que facilitará que el cambio de conducta de vuestro hijo provoque que sus aprendizajes sean más significativos de lo que lo son hasta ahora.

- ***Hacerle saber y hacerle consciente de cuando ha hecho o realizado algo bien.*** Darle refuerzo positivo, es decir, alabarle, decirle lo bien que lo ha hecho, para conseguir que sea un hecho gratificante para él porque la próxima vez lo volverá a hacer correcto esperando a que le vuelvan a felicitar, es decir, esperando la recompensa de esa acción que le ha costado un esfuerzo.
- ***Poner unos límites o normas, claras, racionales y estables.*** Se deben llevar a cabo siempre para que el niño sepa dónde tienen el límite establecido de su conducta o comportamiento. Siempre serán normas importantes que se asemejen al objetivo que hemos priorizado por ser el más importante que queremos conseguir, en un principio.
- ***Priorizar los objetivos en grupos de dos o tres.*** Debemos determinar qué es lo primero y más importante que consideramos que nuestro hijo debe cambiar en su conducta o acciones porque ésta/s están repercutiendo en su rendimiento escolar, o en la relación y comunicación con su familia. Sabemos que nos gustaría que cambiara muchas cosas a la vez, pero hay que priorizar y dando pasos pequeños, conseguiremos poco a poca grandes cambios. Por ello, sólo determinaremos dos o tres conductas que consideremos más importantes de modificar.
- ***Conseguir un ambiente estructurado y rutinario.*** Para conseguir este ambiente que nos va a venir bien a todos, tendremos que determinar unos hábitos o rutinas durante los días, sobre todo los escolares. Por ejemplo, si decidimos desayunar antes de vestirnos, siempre desayunaremos antes de vestirnos; si antes de jugar hay que trabajar las tareas del colegio, siempre haremos las tareas del colegio durante el tiempo que estipulemos para todos los días, y después jugará (recompensa tras haber realizado las tareas). Con este tipo de ambiente conseguiremos automatizar las conductas adecuadas y el niño ya sabrá y anticipará en cada momento lo que debe

hacer sin que tenga que estar discutiendo o enfrentándose a sus padres y evitando así una situación de tira-afloja con ellos. No hay tratos, los límites se han marcado desde el principio y se deben cumplir.

□ **Hacerle saber siempre al niño por qué razón o razones debe hacer algo de una determinada manera.** Debe conocer siempre cual es el objetivo o finalidad de su acción, qué va a conseguir, qué le va a proporcionar, por qué es importante, primero para él y después para los demás.

□ **Pedirle ayuda más a menudo.** Es bueno que nos ayude a realizar ciertas tareas o encargos que sepamos de antemano que sabe hacer o realiza con facilidad, como por ejemplo, poner la mesa. De esta forma, como realizará correctamente el encargo se sentirá útil y orgulloso de haber ayudado y, además, le gustará nuestra felicitación o agradecimiento, que no se nos puede olvidar porque él la está esperando desde el principio.

Puede que se dé el caso que en ciertas tareas no se sienta con ganas de realizarlas, entonces, no le obligaremos, si le hemos pedido la ayuda como un juego. En el caso de pedirle la ayuda más en serio, como por ejemplo, que debe ordenar sus juguetes, entonces se lo pediremos por favor, sin exigencias, ni mandatos y sin gritarle, explicándole de forma racional las razones por las cuáles debe hacerlo (como hemos leído en puntos anteriores).

□ **Utilizar técnicas como la extinción y la eliminación de refuerzo positivo,** puntos o premios, antes que utilizar el castigo.

La extinción significa no hacer caso a su conducta o petición, es decir, hacer oídos sordos o no darle importancia a lo que está pidiendo, cuando es algo incoherente o cuando esta realizando una conducta que sabe que no debería estar realizando de esa forma. Quitándole hierro al asunto (aunque nos cueste el no sulfurarnos, lo intentaremos como sea), para que esa conducta rebelde pierda importancia también para él. El niño realiza esa conducta porque sabe que pone nerviosos a los padres y los altera hasta el punto de enfrentarles con él. Lo que haremos con la extinción es modificar la idea que tiene el niño de cómo los padres van a actuar ante su rabieta o conducta errónea. De esta forma, el niño se enfrentará a una situación nueva, donde verá que por las malas ya no va a conseguir lo que quiere.

Entonces, empezará a coger la idea de que no va a conseguir nada de sus padres a través de rebeldía y rabietas porque eso ya no funciona, sino que lo conseguirá a través de hablar de forma razonada con ellos.

La eliminación de refuerzo positivo, puntos o premios, la usaremos para hacerle saber que su conducta no ha sido la esperada, entonces no va a conseguir la felicitación que él tanto desea por parte de los demás (padres o profesores), o los puntos o premios con anterioridad que podía conseguir si su conducta era la correcta durante el tiempo estipulado. Esta es una forma de

marcarle al niño los límites de los que antes hablábamos. Por ejemplo, si el niño tiene como premio ver la tele 30 minutos después de hacer las tareas, siempre que haya realizado éstas de forma limpia y con buena letra, y revisamos su tarea y no ha cumplido la conducta adecuada, entonces se le eliminará el refuerzo positivo o premio, que para él era ver la tele durante 30 minutos después de las tareas.

Esto debe cumplirse, porque si no lo cumplimos no servirá de nada las técnicas que estamos usando porque el niño no pensará que hablamos en serio cada vez que le decimos que se quedará sin premio, ya que finalmente acabamos dándoselo o permitiéndoselo. Por ello, debemos mantenernos siempre firmes en los límites y decisiones acordadas desde un principio con el niño. Con el castigo o por las malas, lo único que conseguiremos es que el niño presente una conducta aún más rebelde porque se le están imponiendo las cosas, por esta razón, sólo usaremos el castigo cuando realmente sea necesario, es decir, cuando haya realizado conductas exageradamente erróneas, como por ejemplo morder a otro niño. En conclusión, debemos retirar la atención ante conductas inadecuadas y reforzar las adecuadas o positivas.

□ **Hacerle ser consciente de sus cambios de conducta.** Le haremos conocer continuamente lo positivo que están suponiendo estos cambios en cada momento, y la evolución positiva en los distintos contextos, como casa, colegio, etc. que se ha producido desde que está intentando cambiar su comportamiento.

□ **Evitar la sobreprotección.** Cambiaremos las conductas sobreprotectoras por las animadoras para potenciar el desarrollo de su independencia. Le daremos la orden de que realice algo o de que se calme, sólo dos veces y de buena manera. Si no lo cumple, se quedará sin premio o refuerzo. Entonces, intentará que le perdonemos y tal vez lo intente llorando. Haremos extinción y no le consolaremos porque él ya conocía de antemano cómo debía ser su conducta o lo que debía hacer en ese momento y no lo ha realizado, por lo que también conoce las consecuencias de no haberlo llevado a cabo, por ello no le permitiremos lamentaciones, ni le consolaremos, como hemos dicho anteriormente. Esta es la única forma de que automatice en algún momento su conducta independiente, porque al igual que sabe recibir premios, debe ser consciente y asumir cuando no se los ha merecido.

□ **No mostrarle lo peor de nosotros.** Debemos evitar no mostrarle nuestra ansiedad, inseguridad o nerviosismo. Estos estados de conducta provocados normalmente por tensiones en el trabajo por otros aspectos, solemos pagarlos con la gente que hay en casa (marido/mujer, niños, abuelos...). Intentaremos no mostrar estos aspectos negativos de nuestra conducta porque los niños los captan en el ambiente, y finalmente se creen que es debido a ellos y se sienten muy culpables de que su familia esté así por su comportamiento. También evitaremos tener una actitud de excesiva y continua exigencia con el niño. Sólo le podremos exigir aquellas dos o tres conductas que hemos priorizado porque son las más importantes, y de momento, las únicas que queremos conseguir modificar.

□ ***Dar el modelo correcto.*** Cuando no entienda alguna consigna o petición que le hagamos, se la explicaremos detenidamente, dándole nosotros el modelo correcto, es decir, los pasos que hay que realizar, para que las próximas veces ya lo sepa realizar él sin nuestra ayuda. Intentaremos en aquellas tareas más complicadas, decir los pasos en alto mientras los vamos realizando para que vaya siendo más consciente de ellos. Esta es otra forma de potenciar y desarrollar su independencia y aumentar su autoestima al verse capaz de conseguir las cosas él sólo sin la ayuda que antes necesitaba.

□ ***Favorecer su autonomía personal.*** Empezaremos por no realizarle aquellas tareas que sabemos que él es capaz de realizar de forma independiente. Por ejemplo, si no sabe donde se guarda o cómo se guarda algo, le daremos el modelo correcto, y las sucesivas veces ya deberá realizarlo él sólo. Debemos hacerle valorar sus cosas, sus pertenencias y las de los demás, por lo que no debemos cuidar nosotros de ellas, ni tenerlas ordenadas, sino que deberá ser él quien lo haga. De esta manera, valorará mucho más las cosas y las usará de forma adecuada y las tendrá más o menos cuidadas y ordenadas.

□ ***Aumentar su autoestima.*** Para conseguir este aspecto importantísimo en la vida de cualquier persona, valoraremos todo lo positivo que haga, hasta lo más insignificante, incluso cuando algo lo haya hecho sólo bien a la mitad. Le diremos lo bien que ha hecho la primera parte y que ya conseguiremos mejorar o hacer bien lo demás en otro momento. También le valoraremos cualquier avance que tenga en los aprendizajes escolares, o de comportamiento, por muy pequeño que sea el progreso, porque así le animaremos a que no decaiga o deje algo por imposible cuando no le sale bien del todo las primeras veces. Si le animamos, no perderá el interés y seguirá intentándolo en sucesivas ocasiones. Además, hay que hacerles conscientes en todo momento de sus avances porque los niños tienden a ser muy exigentes consigo mismos y no reconocen un pequeño avance porque no lo valoran como realmente deberían valorarlo. Con esta estrategia conseguiremos que no se frustren cuando algo no les sale porque les recordaremos todas las cosas en las que han conseguido aprender hasta ahora.

□ ***Reflexionar sobre sus propias conductas.*** Cuando realizan una conducta adecuada y consiguen por consiguiente algo positivo, debemos conseguir que se pregunten qué les ha llevado a conseguir eso tan bueno. Al igual haremos cuando su conducta no sea la adecuada, deberemos hacerles reflexionar sobre qué paso/s no han realizado del todo bien y por consiguiente no han conseguido la meta positiva que esperaban conseguir. De esta forma, conociendo donde hemos fallado, nos servirá para en sucesivas ocasiones modificar ese paso o parte de la conducta que no hemos realizado como acordamos en un principio para que fuera positiva.

□ ***Ofrecer y enseñarle distintas estrategias o alternativas.*** Le enseñaremos las diferentes alternativas que podemos tener o estrategias a elegir a la hora de enfrentarnos a un problema para resolverlo de la manera más sencilla y adecuada, para que sus decisiones sean las mejores y no tenga consecuencias negativas la resolución de dicho problema.

- **Nunca, nunca hacer comparaciones con los demás.** El compararle con los demás sólo conseguirá que no se tenga aprecio así mismo y que siempre vea que él es incapaz de realizar las mismas tareas que los demás.

- **Siempre compararle consigo mismo.** Es decir, le compararemos con lo que antes no sabía o no hacía y ahora sí. Siempre le haremos ver su avance y desarrollo propios que él ha ido consiguiendo con todo su esfuerzo y con su lentitud o velocidad de aprendizaje. Da igual. Cada uno somos una persona distinta y aprendemos de formas distintas, y esto no es ni mejor, ni peor.

- **Ayudarle a controlar emociones.** Es decir, ni lo malo es tan malo como parece, ni lo bueno es tan bueno como parece. Debemos evitar sobre todo las emociones negativas, como pueden ser el sentirse culpable cuando ha hecho algo que sabía o no que no debía hacer. Le haremos saber que cuando ya hemos hecho la acción, ya no tiene solución y no podemos estar diciéndonos continuamente lo mal que lo hemos hecho y lo mal que nos sentimos, sino que lo que debemos hacer es pensar qué hemos hecho mal o por qué lo hemos hecho mal, para que no vuelva a ocurrir cuando en otro momento se produzca la misma situación o problema.