

# RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES DE NIÑOS CON TRASTORNO POR DEFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH).

## Consejos Generales

1. Las reglas deben ser claras y breves. Su hijo debe saber exactamente lo que se espera de él.
2. Confíe a su hijo tareas domésticas. Esto le dará un sentido de responsabilidad y aumentará su autoestima.
3. Las listas cortas de tareas son excelentes para ayudar a recordar a un niño.
4. Las rutinas son muy importantes para los niños con TDAH. Establezca un horario regular para las comidas, tareas, televisión, levantarse, e ir a la cama. ¡Cumpla la programación!
5. Identifique lo que se le da bien a su hijo (como el arte, matemáticas, informática) y trabaje sobre ello.
6. Dígale a su hijo que le quiere y que le apoyará incondicionalmente.
7. Refuerce positivamente a su hijo inmediatamente cuando lo sorprenda portándose bien.

## Problemas diario comunes:

### **Cuesta conseguir que su hijo esté listo para ir a la escuela por la mañana:**

- Cree una programación coherente y previsible para levantarse y estar listo por la mañana.
- Establezca una rutina para que su hijo pueda predecir el orden de los eventos. Ponga esta rutina por escrito o en imágenes en un cartel para su hijo. Programación ejemplo: Se apaga la alarma → Lavarse la cara → Vestirse → Desayunar → Cepillado de dientes → Tomar medicamentos → Coger el autobús escolar
- ¡Elogie y recompense a su hijo! Esto le motivará para tener éxito. Incluso si su hijo no consigue realizar con éxito todas las partes de la "Rutina de la mañana", utilice la alabanza para recompensar a su niño en las que haya alcanzado. El progreso a menudo se obtiene con una serie de pequeños pasos.

### **Se encuentra irritable en el final de la tarde. (efecto secundario habitual de los estimulantes )**

Este suele ser un momento muy estresante para todos los niños en todas las familias, tras la tensión acumulada en el trabajo y la escuela durante todo el día para padres e hijos.

- Cree un período de "tiempo muerto" en el que su hijo puede hacer actividades calmadas como escuchar música, tomar un baño, leer, etc
- Como alternativa, deje que su hijo "suelte la energía y la tensión extra" haciendo un poco de ejercicio físico.

### **Pierde peso o no come suficiente. (efecto secundario habitual de los estimulantes )**

- Refuerce el desayuno con comidas de alto poder nutritivo.
- Inicie las comidas con los alimentos preferidos antes de pasar a los otros alimentos.

- Considerar retrasar la cena hasta que el efecto de los estimulantes haya desaparecido. O permítale tomar algún refrigerio saludable antes de acostarse.

#### Consejos para los deberes escolares:

- Establecer una rutina y un horario para hacer los deberes (una hora y un lugar específicos). No permita que su hijo espere hasta la noche para empezar.

- Limite las distracciones en el hogar durante los deberes (Reducción de ruidos, llamadas telefónicas o actividades innecesarias y apague la televisión).

-Use la alabanza y el cumplido para su hijo cuando él o ella se emplee con interés y esfuerzo y complete las tareas. De forma que se pueda interpretar como un apoyo y no como una crítica, es apropiado y útil señalar y hacer algunas correcciones de los errores en los deberes.

- No es su responsabilidad corregir todos los errores en los deberes de su hijo, ni hacer que los complete pasándolos a limpio correctamente en una hoja nueva.

- Recuerde a su hijo que debe hacer los deberes y ofrézcale incentivos: "Cuando termines la tarea, podrás ver la televisión o podrás jugar".

- Si su hijo tiene dificultades con la lectura, ayúdele leyendo juntos los enunciados de las tareas o léaselos previamente.

-Trabaje durante un cierto periodo de tiempo y luego permita el descanso durante los deberes.

- Para muchos padres es muy difícil ayudar a sus propios hijos con el trabajo escolar. Encuentre a alguien que pueda hacerlo. ¡Considere la posibilidad de contratar a un tutor! A menudo, un estudiante de secundaria o universidad es ideal, dependiendo de la necesidad o la edad de su hijo.

#### Disciplina

-Sea firme. Establezca reglas y manténgalas.

- Asegúrese de que su hijo entienda las reglas, para que no se sienta mal informado.

-Utilice el refuerzo positivo. Alabe y recompense a su hijo por su buen comportamiento.

- Cambie o rote las recompensas con frecuencia para mantener alto el nivel de interés por ellas.

-Sancione la conducta, no al niño. Si su hijo se porta mal, trate de hacerle apreciar las consecuencias naturales de su mala acción, tratando de retirarse usted mismo del conflicto, o déjele a su hijo que elija qué consecuencias acarrearán sus malas acciones.

#### Tomando cuidado de uno mismo

■ Llegue a acuerdos con los retos y las resistencias de su hijo.

■ Busque el apoyo de familiares y amigos o ayuda profesional, como educadores o grupos de apoyo.

■ Ayude a otros miembros de la familia a reconocer y entender el TDAH.