



Aprendizaje



**Silvia Álava
Sordo**

Psicóloga

No todos los niños con este trastorno manifiestan los mismos síntomas ni tampoco el mismo grado de intensidad

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad es un trastorno neurobiológico que afecta a la función ejecutiva, a las capacidades mentales que permiten a una persona controlar su propio comportamiento, anticipar el posible futuro y, a la vez, preparar y dirigir su conducta hacia la consecución del plan o tarea. En este artículo te explicamos cómo puedes ayudar a tu hijo para que no interfiera en su rendimiento escolar.

Con el aumento de su difusión pública han surgido muchas definiciones sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, definido como un "trastorno del sistema ejecutivo del cerebro" que provoca problemas en el manejo de la conducta del niño, disminuyendo la capacidad de guiar su comportamiento en su preparación para eventos futuros, así como en la autorregulación del afecto y de la motivación. Todo esto puede interferir negativamente en su evolución escolar, pudiendo presentar un menor rendimiento académico debido a sus dificultades de atención y su escaso autocontrol conductual, consecuencia en las deficiencias que presenta en la reflexión y generalización de respuesta, actuando de forma menos madura que el resto de los alumnos?.

Entre otras, destacan las siguientes funciones ejecutivas:

Inhibición Flexibilidad, cambio de planes ante imprevistos Planificación Organización Monitorización y control: ir comprobando si se está haciendo bien la tarea

El déficit en la autorregulación de las emociones explica por qué a menudo los niños con TDAH son tan variables en su rendimiento o no atienden durante un periodo largo de tiempo. Por eso es bueno que reciban mucho refuerzo externo y sean premiados y elogiados en cada paso de la tarea para que no se desmotiven.

El déficit en la memoria de trabajo conlleva la dificultad que presentan para recurrir a experiencias pasadas para decidir cuál es la mejor actuación en el futuro. Por eso, puede ser útil trabajar con auto instrucciones que guíen sus tareas y con reforzadores visuales, además de fragmentar la tarea lo máximo posible. ?

No todos los niños con este trastorno manifiestan los mismos síntomas ni tampoco el mismo grado de intensidad, pero, con el tratamiento adecuado, la mejoría puede ser importantísima.

El tratamiento puede ser diverso, pero en muchos casos se realiza un **plan que combina:**

Una parte farmacológica. Una psicológica, en la que se realiza un entrenamiento en estas funciones, reforzando las habilidades que el niño ya tiene, minimizando el impacto de las dificultades, mejorando las relaciones familiares, y en muchos casos trabajando las habilidades sociales para conseguir unas óptimas relaciones sociales, además de mejorar la autoestima. La práctica clínica ha demostrado que, en el tratamiento psicológico, una parte fundamental, si no la más importante, es la de guiar a los padres en la educación de sus hijos, dándoles unas pautas claras y específicas sobre qué hacer en cada momento con su hijo. Con los niños con TDAH es fundamental trabajar las normas y los límites, que precisamente les ayudarán a conseguir un mayor autocontrol y a regular sus respuestas impulsivas. Para ello se trabaja a través de los registros de conducta realizados por los padres, para darles en cada caso y en cada situación las pautas a seguir de forma personalizada. **Un tratamiento psicopedagógico**, dirigido a mejorar las habilidades académicas del niño y a trabajar sus dificultades de aprendizaje.

Pautas de actuación en casa respecto al estudio:

Mantener **una rutina de trabajo estable, misma hora de estudio, mismo lugar de trabajo**. No es aconsejable hacer excepciones respecto a la rutina de trabajo. **Establecer un horario. El ocio irá siempre después de trabajar. Fomentar un hábito de estudio y de trabajo diario. Revisar diariamente la agenda del niño** antes de empezar a trabajar. Si no ha apuntado en la agenda lo que hay que hacer, lo primero, antes de comenzar las tareas, deberá escribirlo en su agenda (establecer un correcto hábito de uso de la agenda con estos niños será una de las labores prioritarias). Si el niño no sabe lo que hay que hacer, que sea él o ella el encargado de llamar a algún amigo para conseguir los deberes; que no lo resuelvan los padres. **Instrucciones breves, precisas y concretas** sobre el trabajo a realizar. Comprobar que el niño ha entendido lo que debe de hacer, pedirle que nos explique la tarea. Una de las principales características de estos niños es la falta de organización y de planificación, así que **ayudémosle a planificar y organizar su trabajo diario**. Que aprenda a organizarse será una de las estrategias claves para fomentar su correcta evolución y autonomía. Enseñarle a **fragmentar la tarea**, para que no la vea como inabarcable y no se desanime, por ejemplo, estudio en bloques pequeños (estudio por párrafos). Ante una tarea nueva, no dejarle solo, ensayar con él el modelo de trabajo más adecuado para dirigir su actuación, y luego que él lo practique. De manera progresiva, y según evoluciona el niño, **debemos dejarle que trabaje él sólo**. El adulto debe supervisar siempre su trabajo (recordemos que estos niños necesitan más supervisión), pero que cada vez esta supervisión sea menos invasiva. **Empezar trabajando con una asignatura de mediana dificultad**. El niño empieza rindiendo bastante, pero no al máximo posible. Después haremos las asignaturas difíciles y por último las más fáciles. Mantener **contacto regular con el tutor**, que pueda informar de los avances del niño, de las áreas o aprendizajes donde se debe centrar el apoyo, y que pueda avisar ante cualquier incidencia (no lleva hechos los deberes, examen suspenso, se ha negado a trabajar en clase?) con la mayor brevedad posible, para que los padres puedan establecer contingencias. **Hacerle repetir lo que esté mal hecho o descuidado** (con tachones, errores, sobre todo tareas en las que se nota el descuido y desinterés en su ejecución). El objetivo es desarrollar un hábito de exigencia al trabajo bien hecho, limpio y cuidado en la presentación de las tareas. **Insistir en el repaso** al finalizar las tareas, que el propio niño las supervise y sea capaz de corregir él mismo los errores. Siempre es más efectivo que él aprenda a corregir sus errores para que los interiorice a que sea el adulto el que lo haga. Antes de que se "**atasque en algún punto?**", tratar de adelantarnos para que no se desmotive ni se desanime y no quiera seguir trabajando. **En caso de "atasque? y de bloqueo del niño**, no forzarle, es mejor que le dejemos un rato, que se tranquilice, cambiemos de actividad, le preguntemos por otra cosa? y cuando esté tranquilo será cuando retomemos la actividad. Conviene fomentar el gusto por tareas relajadas, en las que haya que prestar atención, como puede ser la lectura, pasatiempos, dibujar, colorear, hacer mandalas? **Reforzar siempre el esfuerzo realizado, aunque no se hayan conseguidos los resultados. No olvidemos trabajar su seguridad personal y su autoestima**. Reforcémosle aquellas tareas en las que destaque, se le den bien o le guste hacer aunque no sean escolares. Utilizar **técnicas de control temporal** (tener un reloj, a ser posible de manillas, para que el niño sea consciente de la hora de que es y del paso del tiempo). Trabajar **técnicas de estudio** (subrayar lo más importante, esquematizar, mapas conceptuales?).

Pautas de actuación respecto al comportamiento en casa con los niños con TDAH:

Dar pocas órdenes y siempre de una en una. Las órdenes e instrucciones siempre tienen que ser claras, explícitas y sencillas. Cuando nos dirigimos al niño: Estar con el niño delante Mantener el contacto ocular Asegurarnos de que ha entendido lo que le hemos pedido No pedir las cosas a gritos, así no se enteran mejor, y solo demostramos nuestra frustración. Exigir cuando no obedece y reforzar cuando sí que lo hace.

EXPERTO:

Silvia Álava Sordo

Psicóloga

Psicóloga, Conferenciante, Escritora y colaboradora en diversos medios de comunicación.