



La crianza de un niño con TDAH

Cómo afecta el TDAH a los niños

El TDAH hace que los niños sean más distraídos, hiperactivos e impulsivos que lo que se considera normal para su edad. El TDAH hace que sea más difícil para los niños desarrollar las habilidades que controlan la atención, el comportamiento, las emociones y la actividad. Como resultado, con frecuencia actúan de formas que a los padres les resulta difícil manejar.

Por ejemplo, como son **distraídos**, es posible que los niños con TDAH:

- parezcan no estar escuchando
- tengan dificultad para prestar atención
- no sigan correctamente las instrucciones
- necesiten recordatorios para hacer las cosas
- demuestren un esfuerzo insuficiente con el trabajo escolar

Como son **hiperactivos**, los niños con TDAH tal vez:

- trepen, salten o jueguen de forma violenta cuando es momento de jugar de manera tranquila
- sean desorganizados o desordenados
- se muevan y parezcan incapaces de quedarse quietos
- hagan las cosas a las apuradas en lugar de tomarse su tiempo
- cometan errores por descuido

Como son **impulsivos**, los niños con TDAH quizás:

- interrumpen mucho
- hagan cosas sin pensar
- hagan cosas que no debieran, incluso aunque sepan que no es correcto
- tengan dificultad para esperar, turnarse con otros o compartir
- tengan arranques emocionales, pierdan los estribos o no tengan autocontrol

Al principio, es posible que los padres no se den cuenta de que estos comportamientos forman parte del TDAH. Tal vez parezca que el niño simplemente se está portando mal. El TDAH puede causar estrés y frustración en los padres, y tal vez sientan que no se los respeta.

Quizás se sientan avergonzados por lo que otros piensen del comportamiento de su hijo. Quizás se pregunten si hicieron algo que lo provocara. Pero para los niños con TDAH, las habilidades que permiten controlar la atención, el comportamiento y la actividad no se desarrollan de manera natural.

Cuando los padres aprenden acerca del TDAH y los enfoques de crianza que mejor funcionan, pueden ayudar a sus hijos a mejorar y salir adelante.

Qué pueden hacer los padres

La crianza es tan importante como cualquier otra parte del tratamiento del TDAH. La manera en la que los padres respondan puede mejorar el TDAH; o empeorarlo.

Si a su hijo le diagnosticaron TDAH:

Involúcrese. Aprenda todo lo posible acerca del TDAH. Siga el tratamiento que le recomiende el profesional de su hijo. Acuda a todas las citas de terapia recomendadas. Si su hijo toma medicamentos para el TDAH, déselos en el momento en que se lo recomienden. No cambie la dosis sin consultar a su médico. Conserve todos los medicamentos de su hijo en un lugar seguro al que otras personas no tengan acceso.

Sepa de qué manera afecta el TDAH a su hijo. Todos los niños son diferentes. Identifique las

dificultades que su hijo tiene debido al TDAH. Algunos niños necesitan mejorar su habilidad de prestar atención y escuchar. Otros necesitan aprender a calmarse. Pídale al terapeuta de su hijo que le dé consejos y le enseñe maneras de ayudar a su hijo a practicar y mejorar.

Concéntrese en enseñarle a su hijo una cosa por vez. No intente trabajar en todo al mismo tiempo. Comience por pequeñas cosas. Escoja una cosa para concentrarse en eso. Elogie a su hijo por su esfuerzo.



Aplice la disciplina objetivamente y con cariño. Aprenda cuáles son los mejores enfoques de disciplina para un niño con TDAH y qué cosas pueden empeorar el TDAH. Obtenga consejos del terapeuta de su hijo sobre las maneras de responder al comportamiento de su hijo. Los niños con TDAH tal vez sean sensibles a las críticas. La mejor manera de corregir su comportamiento consiste en hacerlo de forma alentadora y comprensiva en lugar de con castigos.

Establezca expectativas claras. Antes de ir a algún lugar, hable con su hijo para explicarle cómo quiere que se comporte. Ponga más energía en enseñarle a su hijo qué hacer en lugar de reaccionar a lo que no debe hacer.

Hable. No tenga miedo de hablar con su hijo acerca del TDAH. Ayude a los niños a comprender que no es su culpa tener TDAH y que pueden aprender formas de mejorar los problemas que esto les causa.

Pasen un tiempo especial juntos todos los días. Hágase un tiempo para conversar y disfrutar de relajarse y hacer actividades entretenidas con su hijo; aunque solo sean unos pocos minutos. Dele a su hijo toda su atención. Elogie los comportamientos positivos. No lo elogie en exceso, pero haga un comentario cuando su hijo haga algo bien. Por ejemplo, cuando su hijo espere su turno, dígame "Qué bien estás esperando tu turno".

Lo más importante es su relación con su hijo. Con frecuencia, los niños con TDAH sienten que están decepcionando a otros, que están haciendo las cosas mal y no están siendo "buenos". Proteja la autoestima de su hijo siendo paciente, comprensivo y tolerante. Hágale saber a su hijo que cree en él y que ve todas las cosas buenas que tiene. Desarrolle la resiliencia manteniendo una relación positiva y cariñosa con su hijo.

Trabaje con la escuela de su hijo. Hable con los maestros de su hijo para saber si el niño debería tener un IEP. Reúnase con el maestro de su hijo frecuentemente para saber cómo le está yendo a su hijo. Trabaje con el maestro para ayudar a su hijo a salir adelante.

Conéctese con otras personas para recibir apoyo y conocimientos. Únase a una organización de apoyo para el TDAH, como CHADD para recibir novedades sobre tratamiento e información, etc.

Averigüe si usted tiene TDAH. Con frecuencia, el TDAH se hereda. Los padres (u otros parientes) de los niños con TDAH tal vez no sepan que también lo padecen. Cuando los padres con TDAH reciben un diagnóstico y tratamiento, esto los ayuda a ser mejores padres.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD
Fecha de revisión: noviembre de 2017

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

