

TDAH TRASTORNO POR DÉFICIT ATENCIONAL

Fuente: <http://www.parentcenterhub.org/repository/atencion/>

¿Qué es el TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad es una condición que hace difícil que una persona pueda sentarse tranquila, controlar su conducta y poner atención. Estas dificultades comienzan generalmente antes de que la persona cumpla siete años de edad. Sin embargo, estas conductas pueden ser ignoradas hasta que el niño sea mucho mayor.

Los doctores no saben exactamente qué es lo que causa TDA/H. Sin embargo, investigadores que estudian el cerebro están llegando a comprender lo que puede causarlo. Ellos creen que algunas personas con TDA/H no tienen suficientes cantidades de ciertas sustancias químicas (llamados neuro-transmisores) en su cerebro. Estas sustancias químicas ayudan al cerebro controlar la conducta.

¿Cuáles Son las Señales de TDA/H?

Hay tres principales señales o síntomas de TDA/H. Estas son:

- problemas al poner atención,
- el ser muy activo (llamado hiperactividad), y
- actuar antes de pensar (llamado impulsividad).

Basándose en aquellos síntomas, se han encontrado tres tipos de TDA/H:

- tipo desatento, donde la persona no puede ni enfocarse ni mantenerse enfocada en una tarea o actividad;
- tipo hiperactivo-impulsivo, donde la persona es muy activa y a menudo actúa sin pensar; y
- tipo combinado, donde la persona es inatenta, impulsiva y demasiado activa.

Tipo Desatento

Muchos niños con TDA/H tienen problemas al poner atención. Los niños con el tipo desatento de TDA/H a menudo:

- no ponen atención a los detalles;
- no pueden mantenerse enfocados en el juego o trabajo escolar;
- ni siguen las instrucciones ni terminan el trabajo escolar o tareas;
- parecen no poder organizar sus tareas y actividades;
- se distraen fácilmente; y

- pierden cosas tales como sus juguetes, trabajo escolar y libros.

Tipo Hiperactivo-Impulsivo

El ser demasiado activo probablemente es la señal más visible de TDA/H. El niño hiperactivo siempre está en movimiento. (A medida que crece, el nivel de actividad podría disminuir.) Estos niños también actúan antes de pensar (llamado *impulsividad*). Por ejemplo, podrían atravesar la calle corriendo sin mirar o subirse a un árbol muy alto. Pueden sorprenderse al encontrarse en una situación peligrosa. Posiblemente no tengan la menor idea de cómo salirse de la situación.

La hiperactividad e impulsividad tienden a manifestarse juntas. Los niños con el tipo hiperactivo-impulsivo a menudo pueden:

- estar inquietos y torcerse;
- salirse de la silla cuando no deben;
- correr constantemente o subirse por todos lados;
- tener dificultad en jugar tranquilamente;
- hablar demasiado;
- decir abruptamente las respuestas antes de que se completen las preguntas;
- tener dificultad en esperar su turno;
- interrumpir a los demás cuando están hablando; y
- interrumpir los juegos de los demás.

Tipo Combinado

Los niños con el tipo combinado de TDA/H tienen síntomas de ambos tipos descritos más arriba. Tienen problemas en poner atención, con hiperactividad y en controlar sus impulsos.

Por supuesto, de tiempo en tiempo, todos los niños son desatentos, impulsivos, y demasiado activos. Con los niños que tienen TDA/H, estas conductas son la regla, no la excepción.

Estas conductas pueden causar que el niño tenga verdaderos problemas en el hogar, escuela, y con los amigos. Como resultado, muchos niños con TDA/H se sienten ansiosos, inseguros, y deprimidos. Estos sentimientos no son síntomas de TDA/H. Vienen de tener problemas una y otra vez en el hogar y en la escuela.

¿Y el Tratamiento?

No hay ningún tratamiento rápido para TDA/H. Sin embargo, los síntomas de TDA/H pueden ser manejados. Es importante que la familia y los maestros del niño:

- averigüen más sobre TDA/H;

- aprendan cómo ayudar al niño en el manejo de su conducta;
- crean un programa educacional que se ajuste a las necesidades individuales del niño; y
- proporcionen medicamentos, si los padres y el médico piensan que ésto ayudaría al niño.

¿Y la Escuela?

La escuela puede ser difícil para los niños con TDA/H. El éxito en la escuela a menudo significa que el alumno debe poner atención y controlar su conducta e impulsividad. Estas son las áreas donde los niños con TDA/H tienen dificultades.

Hay muchas maneras a través de las cuales la escuela puede ayudar a los niños con TDA/H. La mayoría de los alumnos con TDA/H son ayudados con cambios en la sala de clases (llamados *adaptaciones*).

Consejos para Padres

Aprenda más acerca de TDA/H. Mientras más sabe, más puede ayudarse a sí mismo y a su niño. Vea la lista de recursos y organizaciones al final de esta publicación.

Elogie a su niño cuando haga bien su trabajo. Refuerce las habilidades de su niño. Hable sobre y fomente sus potencialidades y talentos.

Sea claro, consistente, y positivo. Establezca reglas claras para su niño. Dígale lo que debe hacer, no solamente lo que no debe hacer. Sea claro acerca de lo que ocurrirá si su niño no sigue las reglas. Tenga un programa de recompensa para la buena conducta. Elogie a su niño cuando él o ella demuestre las conductas que a usted le gustan.

Aprenda acerca de estrategias para manejar la conducta de su niño. Estas incluyen valiosas técnicas tales como: hacer una carta gráfica, tener un programa de recompensa, ignorar conductas, consecuencias naturales, consecuencias lógicas, y tiempo de descanso (“time-out”). El uso de estas estrategias resultará en conductas más positivas y una reducción de conductas problemáticas.

Hable con su médico para ver si acaso los medicamentos pueden ayudar a su niño.

Ponga atención a la salud mental de su niño. Sea abierto a la idea de asesoramiento. Esto podría ayudarle con los desafíos de criar un niño con TDA/H. Podría ayudar a su niño a tratar con la frustración, a sentirse mejor acerca de sí mismo, y a aprender más sobre las destrezas sociales.

Hable con otros padres cuyos niños tienen TDA/H. Los padres pueden compartir consejos prácticos y apoyo emocional.

Reúname con la escuela y desarrolle un plan educacional para tratar las necesidades de su niño. Tanto usted como los maestros de su niño deben obtener una copia escrita de este plan.

Manténgase en contacto con el maestro de su niño.