



Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

Estrategias, Soporte, e Intervenciones
para padres de familia

Presentado por:

Jennifer Nicholson, Coordinador de Educación Especial

& Caryn Tomer, Especialista de Programa II

Distrito Escolar Unificado de Burbank

Departamento de Educación Especial

Febrero 2023

Definiciones de TDAH

- **TDAH es un desorden neurobiológico caracterizado por diferentes niveles incorrectos, crónicos y de desarrollo, relacionados con la falta de atención, impulsividad y en muchos casos hiperactividad, siendo este tan extendido y persistente que interfiere en la vida diaria del individuo o niño en el hogar, trabajo, y otros ambientes en donde se desenvuelva.**
- **TDAH también es un desorden de auto-regulación y funciones ejecutivas.**

Tipos de TDAH

- ***Predominantemente falta de atención (ADD)***: Síntomas de hiperactividad no presentes.
- ***Predominantemente Hiperactivo-Impulsivo***: Individuos con este cuadro de TDAH tienen una cantidad significativa de síntomas de hiperactividad impulsiva.
- ***Falta de atención e hiperactividad-impulsiva combinada***: Ambos síntomas están presentes.

Fortalezas y Rasgos positivos

- **Creativo, persistente, imaginativo, de gran corazón, de gran aceptación, no es rencoroso porque perdona, curioso, aventurero, resiliente, ingenioso, toma riesgos, emprendedor, observador, empático, lleno de ideas & valiente, inteligente, entusiasta, extrovertido, optimista, gran sentido del humor, talentoso en ciertas áreas y habilidades (artísticas, musicales, atléticas).**

TDAH: Efectos en la familia

- **Generalmente hay temas destacados alrededor de hacer la tarea, así como, rutinas por la mañana y la noche (como alistarse para la escuela y para dormir).**
- **Es común que los padres no estén de acuerdo con el tratamiento, la disciplina, organización, estructura, y otras cuestiones.**
- **Los padres a lo mejor tienen que lidiar con críticas y consejos de parte de familiares, amigos, y conocidos en relación con la forma de disciplinar y formar a sus hijos. Esto puede causar inseguridad en ellos por la forma en que crían a sus hijos y le añade estrés a la situación.**
- **Frecuentemente, la familia tiene que lidiar con cuestiones sociales, tales como, conflictos relacionadas con presión social y exclusión.**
- **Como todos los padres de un infante lo saben, tener un hijo que necesita supervisión constante es agotador e interfiere con la habilidad para hacer cosas como uno las planea (e.j. quehacer de la casa y otras cosas).**

Intervención multimodular

- **Terapia de medicamentos (Intervención Farmacológica)-** Medicamentos estimulantes han probado ser efectivos en niños con TDAH entre un 70-90 por ciento. Un tratamiento médico adecuado requiere de un buen manejo y una supervisión cuidadosa en el suministro de medicamento.
- **Estrategias de comportamiento específicas son intervenciones muy importantes para el manejo de TDAH.** Las intervenciones de comportamiento se aprenden a través de la capacitación de padres de familia y se implementan en el hogar.
- **Intervenciones Educativas-Instrucción diferenciada** (los profesores usan múltiples métodos para enseñar el plan de estudios), acomodados (ambientales, instrucción, de comportamiento), y soportes académicos a través del IEP o planes 504.
- **Orientación o terapia (familiar o individual)**
- **Capacitación en habilidades sociales**

Disciplina Positiva & Manejo de Comportamiento Efectivo para el hogar

- **Proporciona estructura, rutina, y previsibilidad.**
- **Establezca límites y hágale saber a su hijo que la cosa va en serio.**
- **Establezca algunas normas y expectativas específicas e importantes, que todos los miembros de la familia entiendan con facilidad.**
- **Su respuesta a la buena o mala conducta de su hijos debe ser predecible.**
- **Establezca consecuencias claras con sus hijos anticipadamente que sean lógicas, razonables, y justas. Impóngalas con consistencia y cúmplalas.**

Más.... Disciplina Positiva & Manejo de Comportamiento Efectivo para el hogar

- Use contingencias al establecer límites. Esto básicamente involucra la regla de las abuelitas — “Cóme tus verduras primero, luego puedes comer el postre.” (p.e. “ en cuanto limpies tu cuarto, tienes tiempo en la computadora”. “Una vez que termines tu tarea, podrás ver una película”. “Haz recogido la mesa, ahora puedes salir a jugar”.
- Los niños y adolescentes con TDAH reciben en promedio más atención negativa de parte de los padres de familia por que la mala conducta llama nuestra atención. OBSERVE y preste atención a su hijo cuando se este portando adecuadamente.
- Ponga como meta el “cachar” a su hijo portándose bien. Por lo menos, cuatro veces con más frecuencia que cuando necesite responder a la mala conducta.
- Sea específico en reconocer y premiar: “Realmente aprecio como recogiste sin que tuviera que recordarte”. “Note como estabas siendo compartido y tomando turnos cuando jugabas con John”.

Estrategias Preventivas

- Haga sus recordatorios con advertencias suaves: “La regla es ...”. “La próxima....”. “Por favor recuerda ...”.
- Use indicativos de “haz” en vez de “no hagas” (p.e. “Por favor camina en la casa” en vez de decir “No corras en la casa”).
- Hablen de, reconozcan, y nombren las emociones (la de sus hijos y las suyas).
- Sea observador. Note cuando su hijo o su adolescente se este agitando, o este sobre estimulado, frustrado o enojado para intervenir inmediatamente. Trate de redirigir su atención y enfoque en otra cosa.
- Solamente de a su hijo quehaceres y responsabilidades que pueda manejar de acuerdo a su desarrollo, no necesariamente lo que otros niños de su edad o hermanos puedan hacer.

Más Estrategias Preventivas

- **Proporcione los soportes que le permitan a su hijo llevar a cabo los quehaceres y responsabilidades. Recuerde que el ser olvidadizo, el procrastinar, y ser desorganizados es parte de TDAH. Su hijo necesitará recordatorios, ayuda para iniciar etapas y así sucesivamente.**
- **Proporcione escapes físicos. Su hijo necesita liberar energía y participar en juegos activos y actividades físicas.**
- **Prepare a su hijo para cambios en el hogar, tales como, redecoración, visitas, y cambios en el horario de los padres. Platique sobre los cambios para evitar sorpresas.**
- **Los niños y adolescentes con TDAH frecuentemente se atrasan significativamente en su desarrollo de habilidades relacionados con la organización. Necesita enseñarles a crear estrategias y motivarlos en emplear métodos que les funcionen. También necesitan más soporte directo de los padres y más asistencia organizacional que la mayoría de los niños y adolescentes de su edad.**

Consejos para dar Instrucciones.

- **Primero, obtenga la atención de su hijo antes de dar instrucciones. Esto significa cara a cara y contacto visual directo, no nada mas enlistar lo que espera que su hijo haga.**
- **Físicamente de “fintas” o señales antes de darle instrucciones, si es necesario; p.e. suavemente toque su hombro para que lo vea.**
- **No intente dar instrucciones a su hijo si usted esta compitiendo con distracciones como la TV, video juegos, o cuando esté usando electrónicos. Ponga pausa o apague esos dispositivos primero.**

Comunique clara y efectivamente

- Mantenga las instrucciones verbales claras, breves, y al punto. Elimine hablar innecesariamente o elaborar demasiado. Establezca lo que quiere con pocas palabras si es posible, por ejemplo, “Por favor ven a la mesa ahora”.
- Siempre revise que las instrucciones se estén entendiendo. Cerciórese que sus niños y adolescentes repitan o replanteen los que usted les pidió que hagan.
- Muestren a sus hijos lo que quieren que hagan. Ponga el ejemplo o muéstrele los pasos para realizar una tarea o quehacer.
- Si es posible, use diagramas para los quehaceres del hogar.
- Evite instrucciones con pasos múltiples. Trabajar con las debilidades relacionadas con la memoria hace mas difícil para niños y adolescentes con TDAH, retener información y llevar a cabo tareas. Es de mayor utilidad dar una instrucción a la vez.
- No estipule su inclinación en forma de pregunta tal como por ejemplo, ¿”Podréis ponerte la pijama, por favor?” “¿Estas listo para apagar las luces?” Mejor, sea más directo, por ejemplo, “Se apagan las luces en 10 minutos”, o Por favor ponte la pijama ahora”.

¿Cómo pueden ayudar los padres de familia con la organización?

- **Proporcione a su hijo con la mochila, el cuaderno, la carpeta que vaya de acuerdo con las especificaciones de sus profesores.**
- **Generalmente se recomienda que en cuanto su hijo inicie con el tercer grado, deberá contar con una carpeta que tenga divisiones a colores y una bolsa para sus lápices o otros útiles escolares. Estudiantes más pequeños deben usar folders con compartimiento por dentro para guardar papeles.**
- **Proporcione un diccionario ortográfico o una lista con las palabras que generalmente se escriben con mala ortografía, un cuadro con las tablas de multiplicar, y otros materiales de referencia que sean útiles para el cuaderno de sus hijos.**
- **Coloque folders de colores con perforaciones para sus carpetas (p.e. rojo para tareas, azul notificaciones para padres o papeles que necesitan guardar en casa). Cuando los folders están anexos a los anillos dentro de los cuadernos, hay menos probabilidades que los papeles se pierdan o se caigan del folder.**

Más.... ¿Cómo pueden ayudar los padres de familia con la organización?

- Otra técnica es usar sobres laminados grandes que tienen perforaciones y se pueden insertar en la carpeta para tareas y con la variedad de papeles de los proyectos.
- Un folder tipo acordeón es una alternativa adicional a la carpeta con 3 perforaciones para aquellos niños o adolescentes que se les facilita este método para coordinar u organizar todo lo relacionado con la escuela. Las pestañas del folder de acordeón se pueden etiquetar con las tareas, trabajo para entregar, y cada materia. En la escuela, durante el día, los papeles se pueden colocar en la pestaña correspondiente para cada materia. Los papeles que no se necesitan en la escuela se deben archivar en la noche en la carpeta de 3 perforaciones que se mantiene en casa.
- La libreta de tareas de sus hijos o adolescentes, su calendario mensual, o su hoja de tareas deben tener perforaciones y mantenerse al frente del cuaderno (o al frente o parte posterior del folder de acordeón si se usa en lugar de la carpeta con tres perforaciones que utiliza en la escuela).
- Proporcione materiales para que organice su casillero en la escuela (entrepapeles, ganchos magnéticos, u otros accesorios para casilleros).

¡Aunque generalmente TDAH persiste desde la infancia hasta la edad adulta, no tiene porque limitar el futuro de uno. Existen un sin numero de adultos con TDAH que son super exitosos en cada profesión y cualquier sendero de vida!

¿¿¿PREGUNTAS???

