

¿Por qué puede un niño/a manifestar conductas hiperactivas o déficit de atención?

- △ Porque presente una lesión neurológica, disfunción cerebral mínima, epilepsia, trastorno en su desarrollo, trastorno neurobiológico,...
- △ Por "herencia" (parece ser que los padres hiperactivos tienen más posibilidades de tener hijos hiperactivos).
- △ Carecer de unas adecuadas normas y hábitos de conducta puede agravarlo o provocar que pretenda llamar la atención de su entorno (por carencia afectiva o excesiva atención recibida).
- △ Por una combinación de lo anterior. No tiene una causa única. Todas o varias "causas" pueden interactuar.

Concluimos entonces que es debido a una serie de fallos biológicos que interactúan entre sí, con otras variables ambientales, tanto de orden biológico como psicosocial. Se da diez veces más en los niños que en las niñas y la detección más fiable se realiza en la etapa de educación infantil. Al inicio de la educación primaria se mantienen los síntomas y el niño/a empieza a tener un rendimiento escolar deficitario.

¿Qué hacer con un niño/a hiperactivo/a o con TDHA?

- ☞ Ofrecer normas claras, concretas y bien definidas. Debe saber qué se espera de el/ella en cada momento.
- ☞ Proporcionar ambiente sereno, cálido, pero ordenado y organizado. Los horarios deben ser rutinarios y fijos en lo posible. Las actividades planificadas.
- ☞ Evitar sobreprotección excesiva favoreciendo su autonomía personal y social. Desarrollar su responsabilidad.
- ☞ Favorecer la relación con otros/as niños/as. Desarrollar sus habilidades y competencias sociales. Cuidar valores.
- ☞ Cualquier progreso, por mínimo que este sea, debe recibir refuerzo positivo.
- ☞ Premiar siempre el esfuerzo realizado y no solo los resultados obtenidos.
- ☞ Ayudarle a ser ordenado/a, a organizar sus tareas y actividades,...teniendo en cuenta que necesita supervisión frecuente. Sin "agobiarle", estar atento/as.
- ☞ Hablarle directamente, manteniendo contacto visual e incluso físico.
- ☞ Realizar actividades y juegos en los que deba esperar turno, seguir reglas de juego; ejercitar su atención, memoria, organización mental, capacidad de análisis, ejercicios de discriminación auditiva y visual, actividades en las que aprenda a escuchar (ej: cuentos que después debe "repetir", aprenderse canciones, poesías, ...)

- ☞ Evitar amenazarle con castigos que no se cumplirán, así como sermones frecuentes, llamarle repetidamente,...
- ☞ Si se usa algún castigo, es más eficaz si es inmediato a la conducta inadecuada, y en lo posible, directamente proporcional y relacionado con ella.
- ☞ Evitar siempre los gritos, los castigos físicos y el maltrato en cualquier modo.
- ☞ Se le debe exigir en la medida de sus posibilidades (no más, pero tampoco menos) y debe ser aceptado/a como es
- ☞ Ignorar conductas que solo pretenden llamar nuestra atención, excepto si son graves. Y, por el contrario, prestar mucha atención y reforzar siempre aquellas que son adecuadas o correctas.
- ☞ Practicar ejercicios de relajación, yoga, respiración, musicoterapia, deportes,...
- ☞ Favorecer siempre su autoestima y un adecuado autoconcepto, evitando las etiquetas negativas, que nunca ayudarán. Evitar compararle, ridiculizarle, etc.
- ☞ Al inicio de la educación primaria, estar pendientes de su proceso de aprendizaje, por si fuese necesario proporcionar ayudas o apoyos educativos (es probable que tenga dificultad en la escritura y ejecución de las tareas escolares). Con ayuda mejora su rendimiento.

En los casos graves se recomienda acudir al especialista y a la asociación de padres y madres de niños/as con hiperactividad y déficit de atención:

<http://www.anshda.org>

Recuerde que:

- ➔ Puede haber niños/as que no presenten signos evidentes de inquietud motora, pero sí déficit en la atención y concentración
- ➔ Que también suele haber presentes otros signos, tales como: falta de auto-control, impulsividad, no acabar las tareas,...

Y recuerde siempre que estos niños/as necesitan:

- ➔ supervisión frecuente de un adulto
- ➔ un ambiente muy estructurado
- ➔ horarios y actividades bien planificadas
- ➔ constancia en normas -pautas educativas
- ➔ uso adecuado de los premios y castigos
- ➔ que todas las personas que le traten sigan los mismos criterios educativos
- ➔ un equilibrio adecuado entre la comprensión de su problemática y una disciplina o límites a su conducta.

La hiperactividad es un trastorno que disminuye la calidad del desarrollo general del niño/a, interfiriendo en sus procesos de maduración y aprendizaje.

ALGUNAS WEB DE INTERES

- ☞ <http://www.trastornohiperactividad.com/>
- ☞ <http://www.psicopedagogia.com/hiperactividad>
- ☞ <http://www.deficitatencional.cl/>
- ☞ <http://www.tda-h.com/>
- ☞ <http://www.anshda.org/>
- ☞ <http://www.psicologoinfantil.com/articulohiperactivo.htm>
- ☞ <http://www.distruidos.com.ar/>
- ☞ <http://anshda.org/Libro.PDF>
- ☞ <http://www.psicologoinfantil.com/articulohiperactivo.htm>

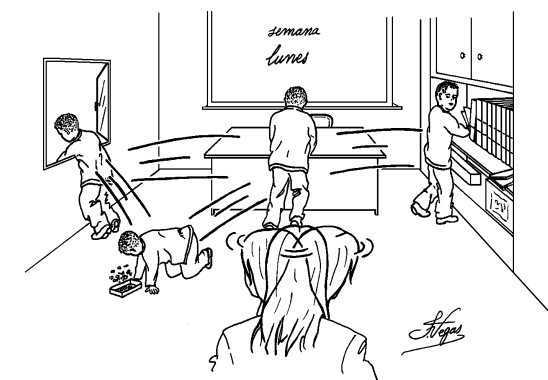
Y en Málaga tenemos la Asociación Malagueña de Adultos y Niños con Déficit de Atención – Hiperactividad (AMANDA):

www.amanda-tdah.com

Teléfono: 654814545

La Hiperactividad

Es un trastorno que se identifica cuando el niño/a manifiesta una actividad excesiva, con falta de atención y sin poder controlar sus impulsos.



Rosario Paradas Valencia
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera