

# Tratamiento del TDAH: aprender nuevas conductas

Los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) suelen portarse mal y no prestar atención. Pero usted puede enseñar a su hijo nuevas formas de enfrentarse al mundo. Este proceso lleva tiempo y práctica. Tal vez se facilite con la ayuda de un consejero profesional.



## Técnicas para reaccionar

¿En qué circunstancias se altera su hijo? Tal vez se porte mal cuando tiene que hacer mandados o compartir juguetes. Trate de trabajar con su hijo todos los días. Asígnele una tarea sencilla. O hable con su hijo sobre los consejos que están a continuación. Enséñele maneras productivas de reaccionar cuando está frustrado o enojado. Puede servirle para aprender a controlarse.

## Refuerce sus logros

Los niños con TDAH tienen dificultades para aprender de sucesos pasados. Los comentarios constructivos le ayudan a retener las lecciones. Elógielo cuando haga un buen trabajo; esto ayuda a que el niño grabe el momento en su mente. Ponga una calcomanía en un cuadro de premios por buena conducta para celebrar cada logro.

## El papel de los padres

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar:

- Enséñele estrategias después de que el niño haya tomado una dosis de su medicamento y este haya empezado a hacer efecto. Ese es el momento más propicio para el aprendizaje.
- Elogie a su hijo cuando obtenga un logro. Sonría y abrácelo, y haga comentarios positivos o dele un pequeño premio.
- Establezca reglas claras y sencillas. Explique al niño lo que le va a quitar si no las obedece. Luego cumpla su palabra, sin importar cuánto se moleste su hijo.

- Procure seguir una rutina. Prepare al niño si algo cambia en esa rutina y recuérdelle que habrá un cambio.
- Ayude a su hijo a mantener la concentración. Por ejemplo, evite los lugares concurridos y bulliciosos si esto altera al niño.
- Limite la cantidad de opciones. Si hay demasiadas, pueden volverse abrumadoras.
- Respete sus propias limitaciones. Cuando necesite ayuda adicional, busque apoyo y asesoramiento de grupos de ayuda, psicólogos profesionales y personal escolar.

## El papel del niño

Las siguientes son algunas recomendaciones para su hijo:

- Anime a su hijo a tratar de encontrar nuevas maneras de tratar con las personas y los lugares que lo alteran. Si su hijo no se siente bien, puede probar hablar, dibujar, escribir, lanzar la pelota o pasar un rato solo.
- Dígale a su hijo que siga estos pasos: detenerse, pensar, actuar y repasar los hechos.