

Familia y TDAH

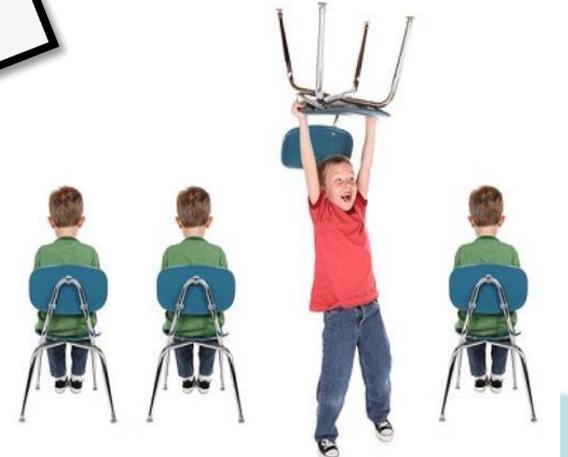


No hay dos niños iguales, y la educación en la familia, que es vital, no es una tarea sencilla... pero la actuación y el manejo en el entorno próximo es esencial.

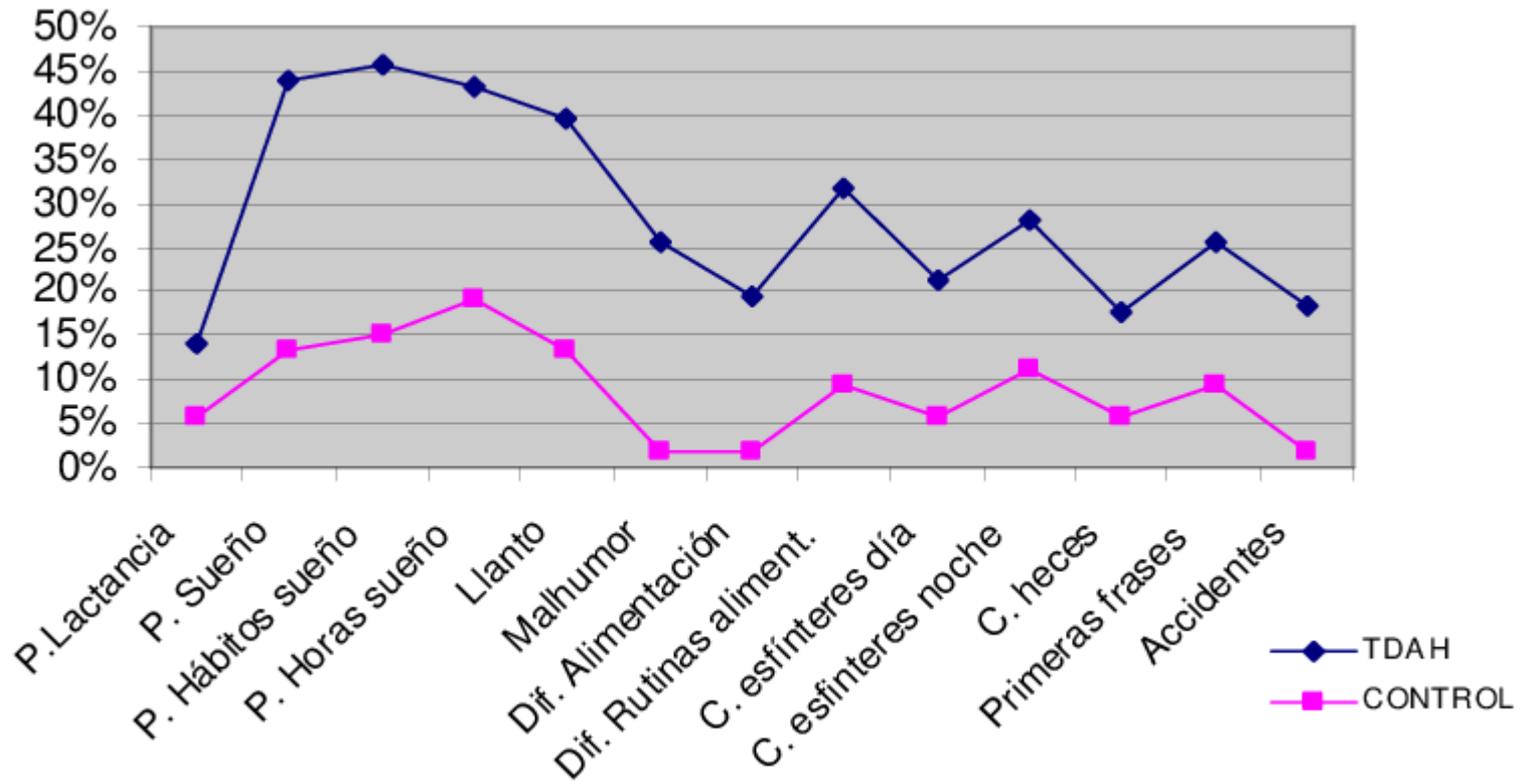
Dr. Angel Carracedo



El inicio del camino: la sospecha ...



PROBLEMAS DE DESARROLLO DEL NIÑO CON Y SIN TDAH



Y la confirmación: TDAH "Bien diagnosticado y valorado por un especialista"



Shock, sorpresa



Negacion



Dudas



Culpa



Rabia



Desesperación



Tristeza



Alivio

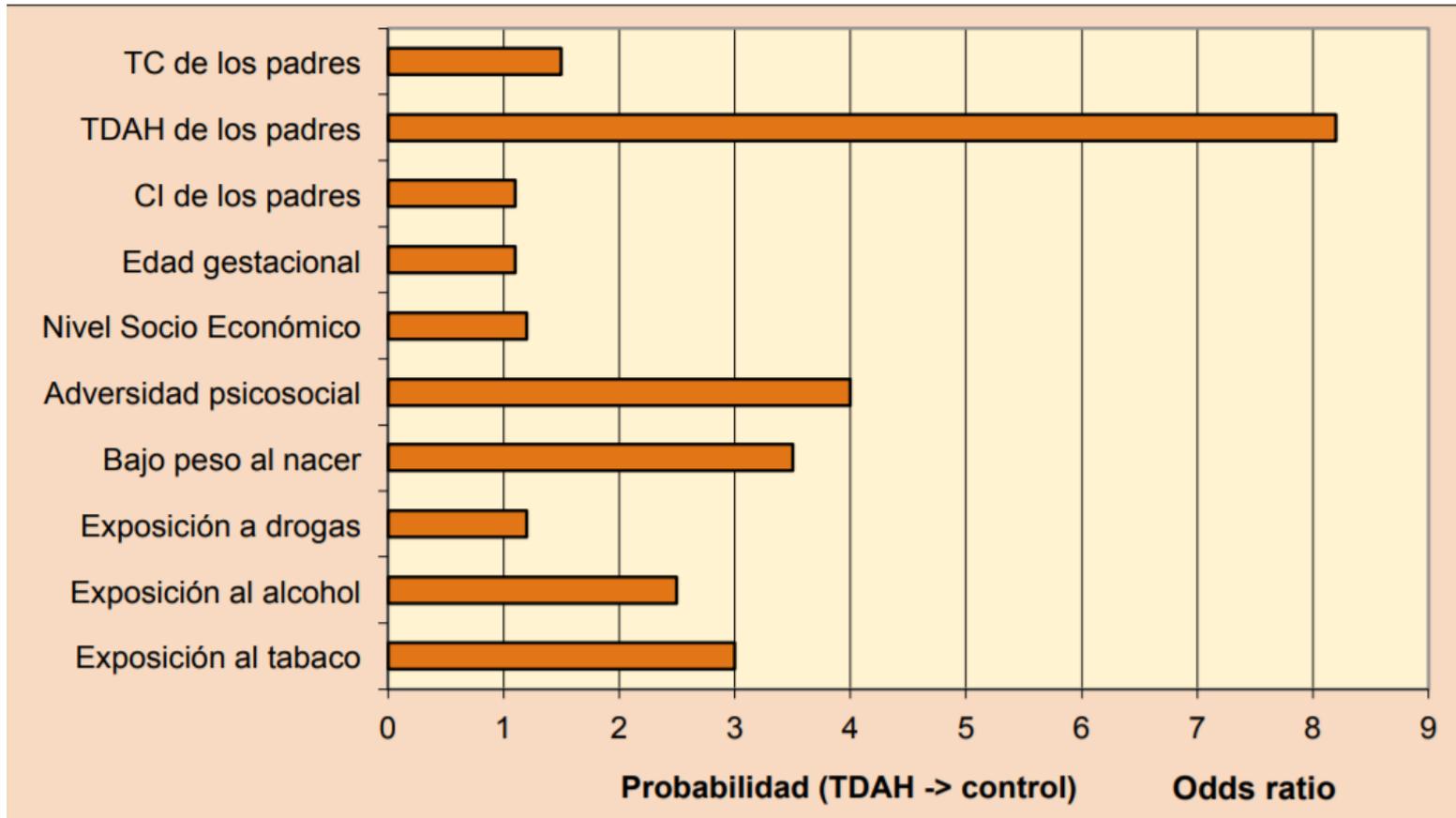


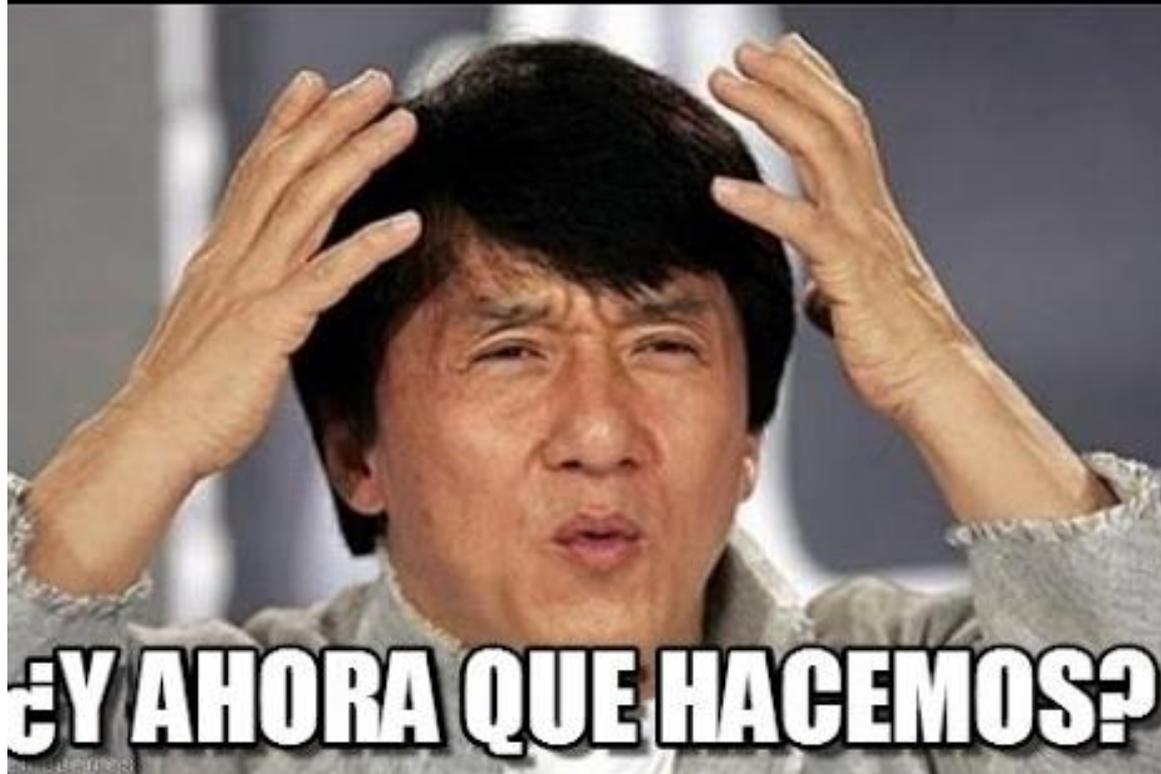
Aceptación

¿Y porque le pasa esto?

- Los síntomas centrales del TDAH como falta de atención y pobre control de impulsos son altamente heredables (Biederman et al., 1995),
- Escasa evidencia de que las prácticas de crianza per se sean las causas reales del TDAH (Barkley, et al., 1991; Barkley, 1997).
- Los **patrones de interacción familiar** pueden ser una pieza clave para este trastorno; ya que parece estar **relacionado con la gravedad y curso del TDAH** (Peris y Hinshaw, 2003).

Factores de riesgo pre y perinatales





Informarse, comprender y aceptar el trastorno y lo que supone en el día a día del afectado.

Buscar los recursos de apoyo necesario

No es culpa de padres ni profesores,
No es culpa de nadie



¡NO ES CULPA DEL NIÑO O NIÑA!
No lo hace a propósito

¿Y como lo ven ellos?

“Es como si mi cabeza fuese un televisor y alguien estuviese con el mando cambiando seguido de canal”.

“Me cuesta mucho concentrarme porque me distraigo con todo, me olvido de todo (hasta de las cosas que me interesan) y siempre necesito estar con algo en las manos (desarmo los bolis y hasta me arranco las perlas de la sudadera sin darme cuenta)”.

“Me fastidia cuando me paso hasta las 11 de la noche para terminar un trabajo y luego me olvido de llevarlo y me dicen que ya no me lo recogen... y encima mis padres me echan la bronca”.

“La verdad es que a veces creo que soy un desastre, como dice mi madre, siempre se me están cayendo las cosas, tiro la leche fuera, mancho todo, rompo cosas sin querer, no se ...”

Nuestro hijo no "es" sus resultados académicos

¿QUÉ PIENSA Y SIENTE?

- ¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Por qué se preocupan tanto las personas que tengo a mi alrededor?
- ¿Por qué soy el raro?
- ¿Por qué no consigo concentrarme?
- ¿Por qué necesito tantas horas de estudio? ¿Por qué es tan importante que estudie?

¿QUÉ VE?

- Ve que a su alrededor todos los compañeros aprueban.
- Que alguno de los que dicen "no estudiar", consiguen aprobar sin apenas esfuerzo.
- Muchos nervios en casa por su situación.
- Muchas visitas a distintos especialistas.

¿QUÉ OYE?

- No tienes ninguna meta en la vida.
- ¡Eres un vago!
- No estudias.
- El que no estudia no aprueba.
- Haz más ejercicios.
- Estudia más.
- Se más ordenado.
- Tomate la medicación.

¿QUÉ DICE?

- No me voy a esforzar más.
- Miente.
- No quiero estudiar.
- Esto es un rollo.
- No he hecho los ejercicios.



ESFUERZOS —————> MUCHOS

RESULTADOS —————> POCOS

**Rev Pediatr Aten
Primaria vol.19 no.73 Madrid ene.
/mar. 2017**

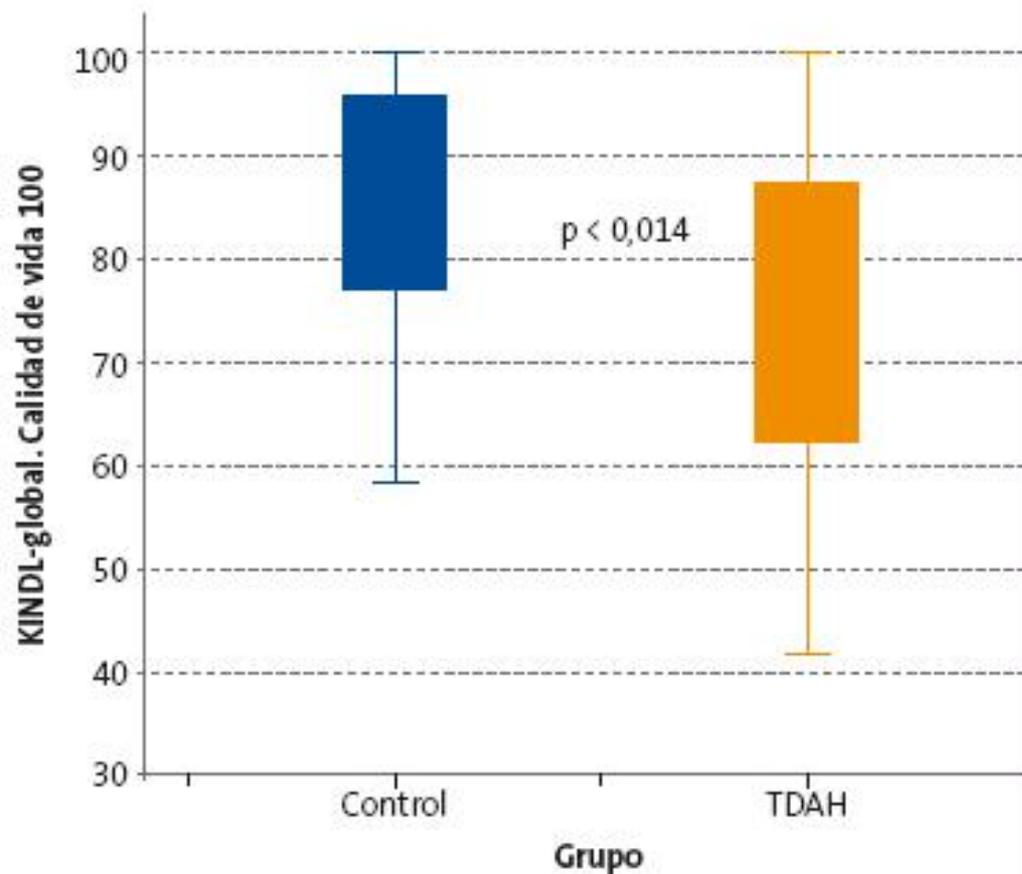
Calidad de vida en niños con trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH)

M Hernández Martínez^a ,
N Pastor Hernández^b , X Pastor
Durán^c , C Boix Lluch^d , A Sans
Fitó^e

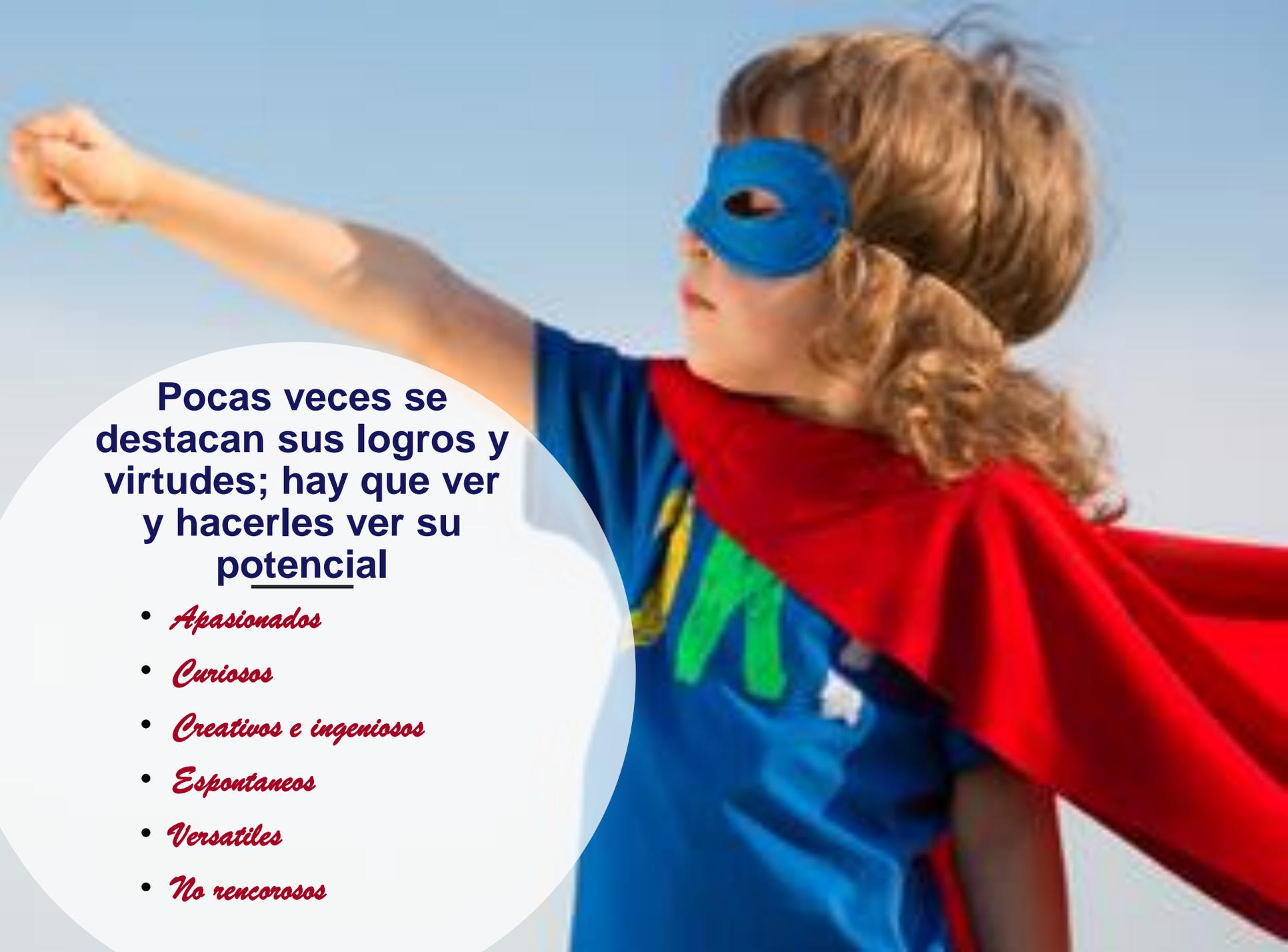
Autopercepción subjetiva e individual respecto a su salud y grado de bienestar físico, social y psicológico.

El bienestar psicológico, la repercusión familiar y la escuela son las tres dimensiones en las que se demuestran mayores diferencias entre los dos grupos

Figura 2. Calidad de vida. Resultado global



Grupo	
Control (n = 32)	84,37 ± 2,21
TDAH (n = 26)	74,04 ± 3,38
Media ± error estándar media	



Pocas veces se destacan sus logros y virtudes; hay que ver y hacerles ver su potencial

- *Apasionados*
- *Curiosos*
- *Creativos e ingeniosos*
- *Espontaneos*
- *Versatiles*
- *No rencorosos*



¿Y como se sienten los padres en su día a día?



Desbordados

Culpables

Agotados

Frustrados



Incomprendidos

**Estresados e
Irascibles**

¿Qué es lo que más afecta a los padres?

1. Inquietud y torpeza motriz.
2. Impulsividad y descontrol emocional.
3. Dificultad para interiorizar normas y automatizar hábitos.
4. Procastinación y gestión del tiempo.
5. Baja tolerancia a la frustración
6. Baja persistencia en las tareas



Y los hermanos?

Desplazados, agobiados,
enfadados, celosos, etc.

Conductas Inadecuadas

Intentos repetidos de frenar/controlar/cambiar conductas inadecuadas

NO ÉXITO DESEADO

Preocupación

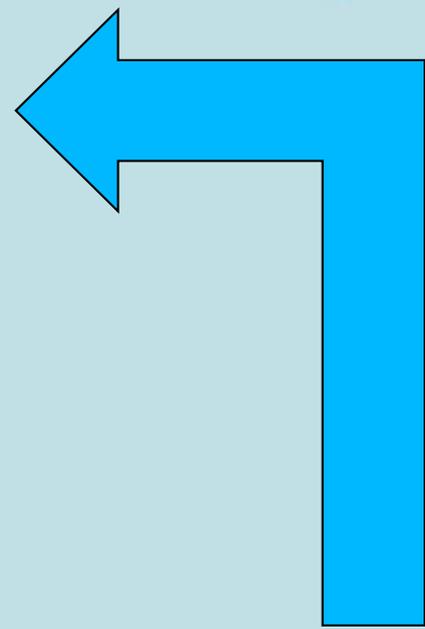
Confusión

Desbordamiento

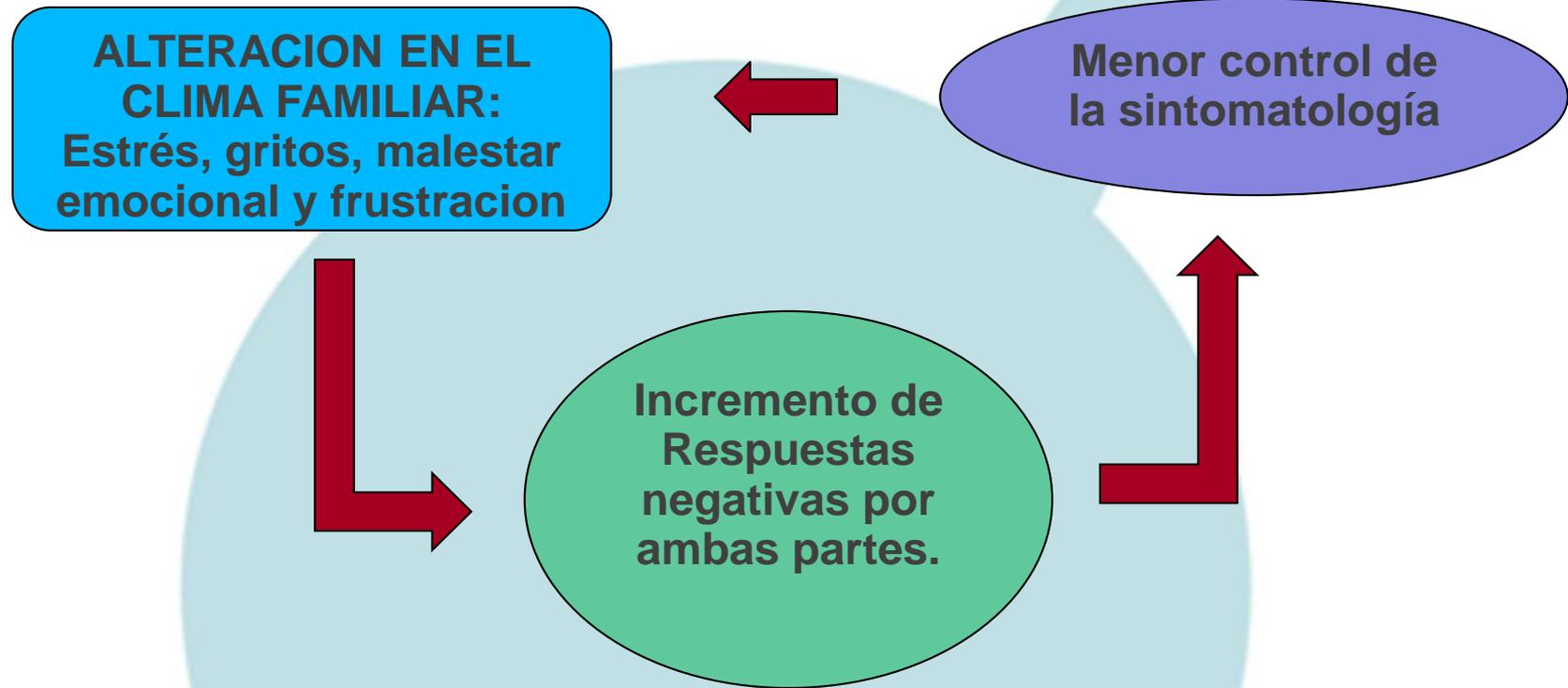
Intensificación

Inconsistencia en normas y actuaciones de los padres

Enfrentamientos parentales en relación a pautas de disciplina



RESPUESTA AMBIENTAL Y TDAH



Los patrones de interacción familiar pueden ser una pieza clave para este trastorno; ya que parece estar relacionado con la gravedad y curso del TDAH (Peris y Hinshaw, 2003)

¿Hay algún adulto que no haya sentido un amor profundo y total por su pequeño y, al mismo tiempo, frustración e ira?



- 75 % de los padres de niños con TDAH se siente impotente e incapaz de controlar a su hijo
- Más del 80 % sufre un elevado nivel de estrés
- 50 % piensa que pueden ser mejores padres.

Dr. Fernando Mulas (Dtor. del Instituto Valenciano de Neurología Pediátrica) IX Curso Internacional de Actualización en Neuropediatría y Neuropsicología Infantil)

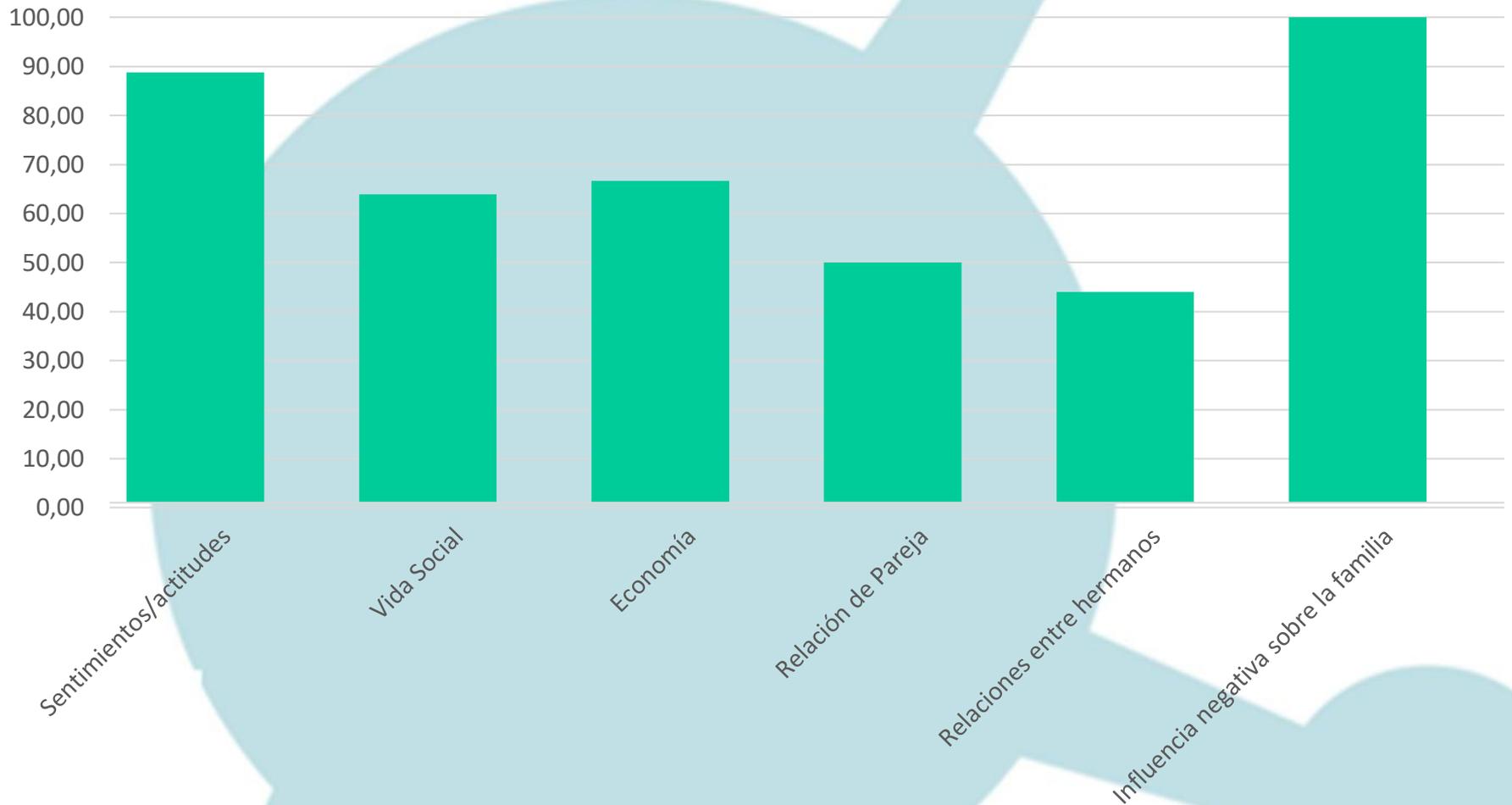
Impacto en la vida familiar de la crianza de niños con y sin TDAH (a menor puntuación mayor impacto)

	Controles (n=120)	TDAH (n=124)
Impacto emocional en padres	76,5	39,5
Impacto en tiempo padres	94,7	80,6
Actividades familiares	92,1	64,9
Cohesion familiar	72,9	60,8

(Escobar, R et al., Pediatrics 2005)

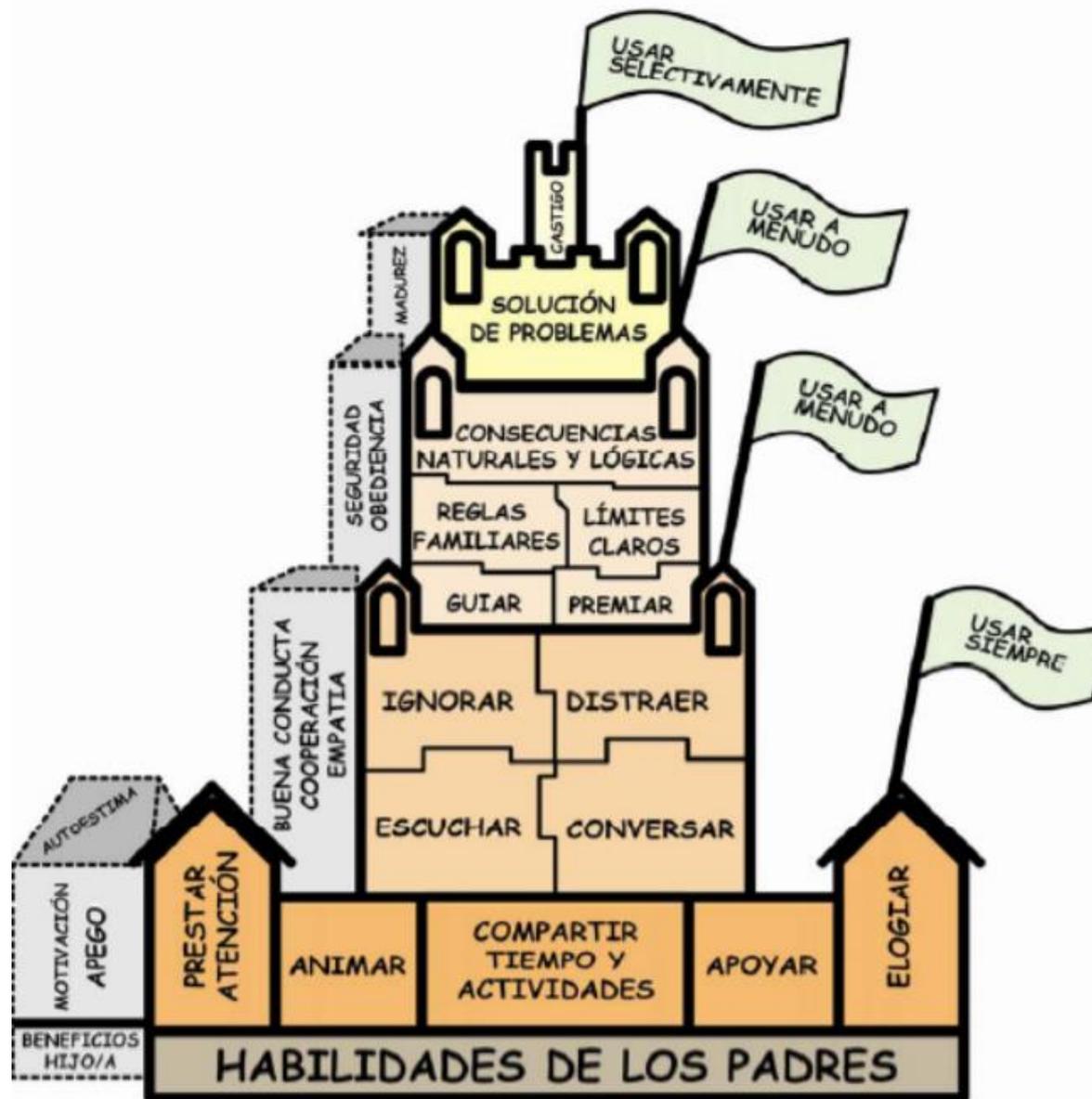
Impacto del TDAH en la vida familiar

Impacto del TDAH en la vida familiar



Aceptar el reto





TRASTORNO
SÍ
PERO
¿LA
AFECTACIONES
SIEMPRE
IGUAL?



Y que necesitan las familias para hacer frente al reto, sentirse mejor y adaptar ese entorno familiar, sin que ello suponga un incremento excesivo del estrés

1. Conocimiento, comprensión y pautas de actuación
2. Implicación familiar y apoyo
3. Coordinación con el entorno escolar
4. Autocuidado y vida social

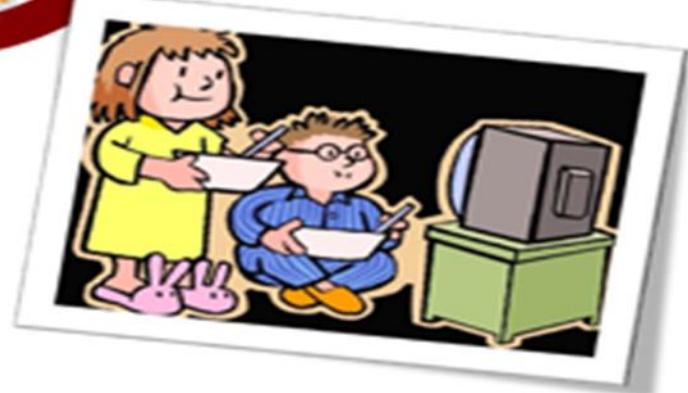
¿Qué podemos hacer?

1. Establecer límites y normas. Y dar las órdenes de forma adecuada (firmes, claras, concretas y formuladas en positivo)



LÍMITES

Normas



¿Qué podemos hacer?

2. Enseñarles a frustrarse

(no cediendo a sus deseos, pero siempre **CONECTANDO**)



¿Qué podemos hacer?

3. Dejarle que asuma las consecuencias de su conducta.
- Desaprobando la conducta no a la persona.
- Y explicando el porque.



¿Castigos?

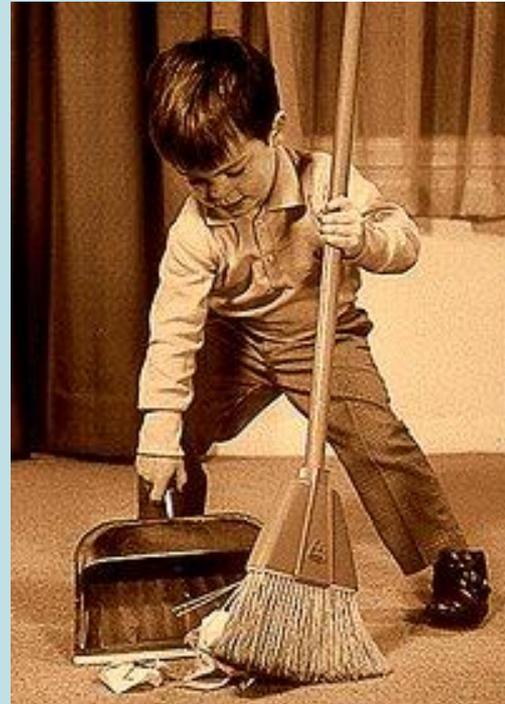


NO SUELEN SER EFECTIVOS

**DEBEN CONSTITUIR UNA MEDIDA EXTRAORDINARIA Y
SER CONTINGENTES A LA CONDUCTA Y MANTENIDOS**

¿Qué podemos hacer?

4. Hacerles autónomos y responsables



LISTAS DE TAREAS

Colgar el abrigo
y la mochila.
Lavarse las
manos.
Ayudar a poner
la mesa.
Comer.
Recoger tu
plato.
Descansar.
Hacer deberes.

Ayudar a tachar
de la lista las
tareas
realizadas, a
confeccionarlas,
a incorporar
tareas nuevas a
medida que
crecen...



**Recuerde: la
constancia
la aprenden
los niños a
través de la
constancia y
modelado de
los padres.**

¿Qué podemos hacer?

5. Implicación familiar, apoyo y coordinación con el centro escolar.
Pero con separación de funciones.



¿Qué podemos hacer?

6. Conectar, darle importancia a la comunicación y saber escucharles



¿Qué podemos hacer?

7. Asegurarnos de que nos escuchan



¿Qué podemos hacer?

8. Ser breves y pos nuestras instruccio



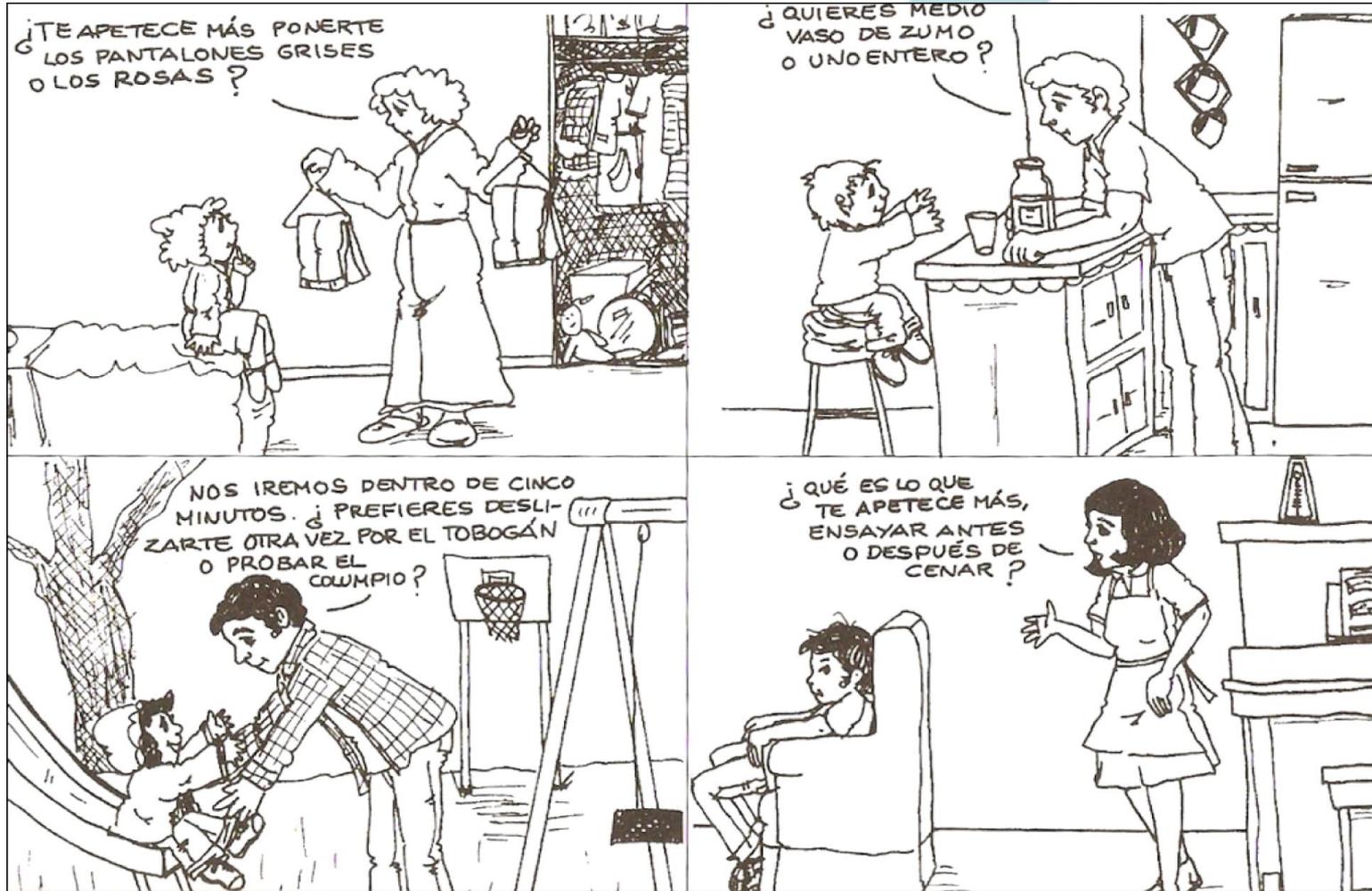
En vez de

Expréselo sucintamente



¿Qué podemos hacer?

9. Enseñarles a tomar decisiones



¿Qué podemos hacer?

10. Mostrar respeto por sus dificultades sin intervenir



En vez de

Muestre respeto



En vez de

Muestre respeto



¿Qué podemos hacer?

11. Enseñarles habilidades sociales y Animarles a resolver los conflictos y problemas.



GRAN PARTE DE LAS EXPLOSIONES EMOCIONAL Y LOS CONFLICTOS SURGEN POR:

La agresividad en el TDAH , que es una de sus manifestaciones clínicas y que afecta hasta a un 54 % de ellos, en especial a los de presentación combinada.

Sabemos también que cuanto más grave es el TDAH más presentación de conductas agresivas se dará.

La agresividad está relacionada con la impulsividad patológica presente en el TDAH y con la disregulación en la comprensión y expresión de emociones, suele ser reactiva y suele desencadenarse ante:

Situaciones estresantes

Cambios en la rutina

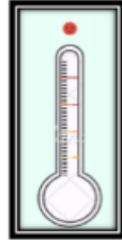
Consecuencias inesperadas

Frustración y/o ansiedad

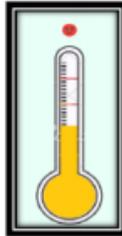
Percepción de injusticia

NERVIOSÓMETRO

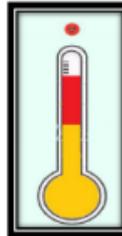
- Escribe situaciones en las que estés **tranquilo**:



- Escribe situaciones en las que te pongas **un poco nervioso**:



- Escribe situaciones en las que te pongas **muy nervioso**:



Programar estrategias de “escape”, como...

- **Un lugar de la calma**
- **Cambiar de actividad/espacio.**
- **Sugerirle técnicas de control.**
- **Abrazarle**
- **Darles tiempo y espacio**

Mantener siempre la calma

¿Qué podemos hacer?

12. No desalentarl es

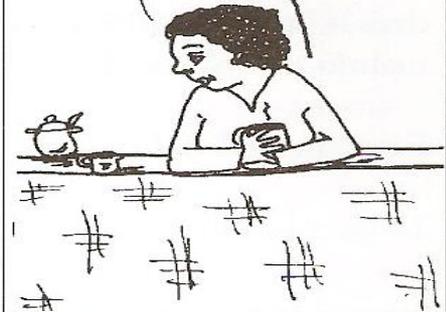
MAMÁ, VOY A SOLICITAR EL PAPEL PRINCIPAL EN LA FUNCIÓN DE LA ESCUELA. ¿CREES QUE ME LO DARÁN?



MIRA, NO QUIERO QUE TE LLEVES UNA DESILUSIÓN. ¿CÓMO ASPIRAS A ACTUAR DE PROTAGONISTA SI NO TIENES NINGUNA EXPERIENCIA TEATRAL? PODRÍAS PEDIR UN PAPELITO SECUNDARIO



ASÍ QUE QUIERES ACTUAR DE PROTAGONISTA. PUEDE SER TODA UNA EXPERIENCIA



QUIERO TRABAJAR COMO GANGURO



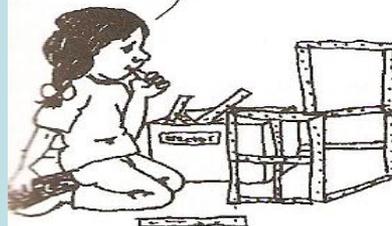
ERES DEMASIADO JOVEN, CARIÑO. NADIE TE CONTRATARÁ



¿DE VERDAD TE GUSTARÍA CUIDAR NIÑOS? NO ME LO HABÍAS COMENTADO



A LO MEJOR CUANDO SEA MAYOR, TRABAJO DE INGENIERO



CON TUS NOTAS DE MATEMÁTICAS YA PUEDES OLVIDARTE



DE MODO QUE TE ESTÁS PLANTEANDO ESTUDIAR INGENIERÍA



Ken 1985

Algunas sugerencias para poner horarios y rutinas de forma que ayuden a evitar problemas de conducta



A qué hora se come, cuándo se lavan las manos, etc



A qué hora se va a la cama, hasta qué hora se puede tener la luz encendida, etc



A qué hora, lugar y tiempo de duración



Cuántas veces, qué noches puede acostarse más tarde,...



Qué programas, en qué horarios, cuánto tiempo.



Qué vídeo juego, en qué momento, cuánto tiempo.

En ocasiones especiales (ej. Cuando hay un invitado y la hora de irse a la cama se retrasa), explique claramente a su hijo que son cambios excepcionales

A la hora de enseñar al niño a ubicarse en el tiempo, tenga en cuenta lo siguiente:

SUAVIZAR LOS CAMBIOS DE ACTIVIDAD

A muchos niños les cuesta pasar de una actividad a otra, sobre todo de forma brusca

Advertirles unos minutos antes

"en cinco minutos tienes que ir a la ducha",
"cenaremos dentro de 10 minutos", "quedan 5 minutos para ir a la cama"

A la hora de enseñar al niño a ubicarse en el tiempo, tenga en cuenta lo siguiente:

DAR EL TIEMPO SUFICIENTE Y FACILITARLES EL USO DE HERRAMIENTAS DE CONTROL

El tiempo tiene connotaciones distintas para los niños y para nosotros, los adultos.

Los niños viven en el presente, no tienen todavía la noción del tiempo como algo limitado y medible

Siempre que sea posible es conveniente dejarles un poco más de tiempo del que creamos que pueden necesitar, por ejemplo, para vestirse.

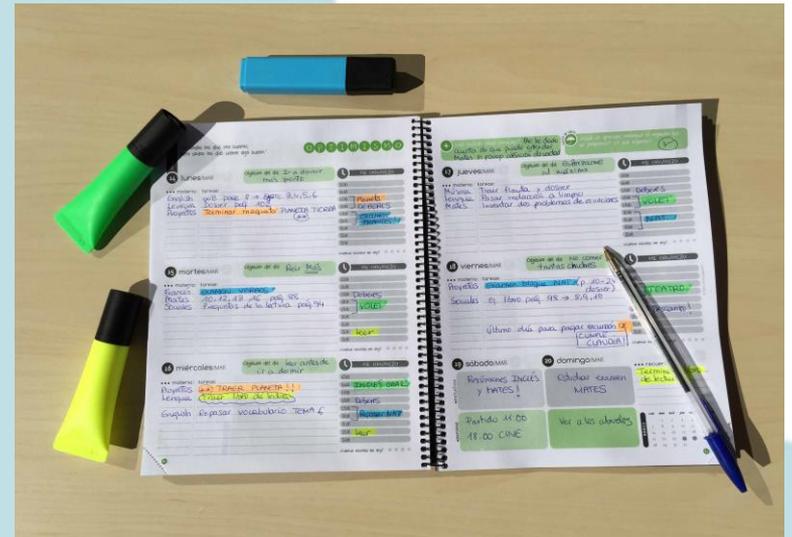


¿Qué podemos hacer?

13. Facilitarles y ayudarles en la organización y



TAREA	LUNES	MARTES	MIRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



¿Qué podemos hacer?

13. Formentar el lenguaje interno y las autoinstrucciones



- 1. PARO**
- 2. MIRO**
- 3. DECIDO**
- 4. SIGO**
- 5. REPASO**

AUTOINSTRUCCIONES PARA HACER

LAS TAREAS O LOS EXÁMENES

¿QUÉ es lo que tengo que hacer?

¿CÓMO lo voy a hacer?

¿Tengo los materiales?



STOP: Atiendo y pienso en todas las posibles respuestas

Comienzo a trabajar

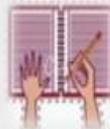
¿Cómo me ha salido?

→ ¡Bien! Me felicito

No me ha salido bien, ¿Por qué?

Repaso todos los pasos

¡La próxima vez no cometeré el mismo error!



AUTOINSTRUCCIONES PARA COMPROBAR LA LETRA

- ¿He empezado por Mayúscula?
- ¿Están todas las letras encima del mismo renglón?
- ¿Son del mismo tamaño todas las letras?
- ¿He separado las palabras?
- ¿He dejado margen a los lados?
- ¿Hay borrones? He de borrar bien
- ¿Puedo leer bien lo que he escrito?
- ¿Podrá entenderlo quien lo lea?

¿Qué podemos hacer?

14. Ser conscientes de que somos su ejemplo y modelo.



¿Qué podemos hacer?

15. Autocuidado



NUESTROS RETOS
DIARIOS SON LA
OPORTUNIDAD PARA
ENSEÑARLES LAS
DESTREZAS Y
HABILIDADES QUE
LE HARÁN UNA
PERSONA CAPAZ Y
FELIZ EL DIA DE
MAÑANA



PRIMERO
CONEXIÓN 
ANTES QUE
CORRECCIÓN



"La Alegría de ser padres, desarrollando hijos exitosos"



Recursos de la Fundación Ingada que pueden ser muy útiles



Revista Policefalia

Guía La Buena Vida

Guía de asesoramiento familiar

Guía de apoyo al estudio

Juan y Juanito caminan juntos

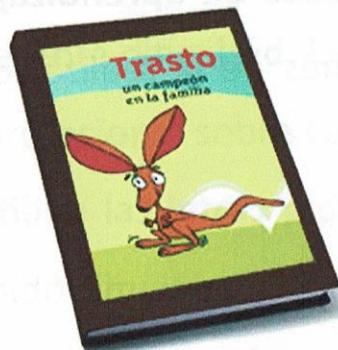
Camino de la Diversidad

Talleres y GAM's

QUE APORTAN A LAS FAMILIAS LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA

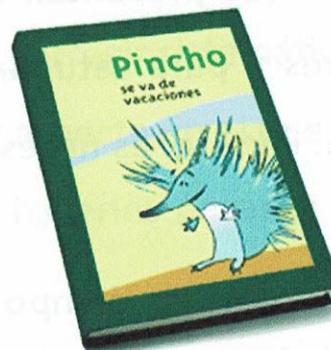
- Un espacio para el diálogo y la interacción.
- Poder compartir información, recursos, ideas y pautas.
- Intercambiar experiencias e inquietudes.
- Entender y gestionar mejor los aspectos emocionales derivados de la crianza de un/a niño/a con TDAH: estrés, culpabilidad, aislamiento, conflictos familiares, desbordamiento...
- **Y SABER QUE NO ESTÁN SOLOS**

**Trasto,
un campeón en la familia**



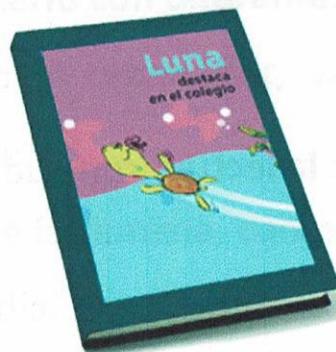
[Ver](#) | [Descargar en PDF](#)

**Pincho
se va de vacaciones**



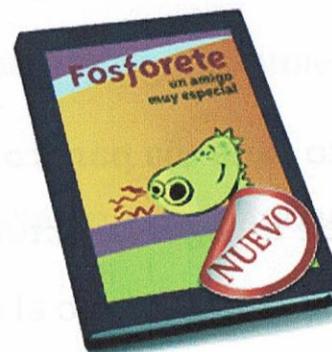
[Ver](#) | [Descargar en PDF](#)

**Luna
destaca en el colegio**



[Ver](#) | [Descargar en PDF](#)

**Fosforete,
un amigo muy especial**



[Ver](#) | [Descargar en PDF](#)

www.trastornohiperactividad.com/cuentos

Libros para trabajar el TDAH en familia y en colegio.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Orjales Villar, I. (2002): *Déficit de Atención con Hiperactividad. Manual para padres y educadores*. CEPE S.L. (Ciencias de la Educación Preescolar y Especial).
- Greene, R.W. (2001): *El niño insoportable*. Ediciones Medici.
- Barkley, R. (1999): *Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Ediciones Paidós.
- Taylor, E. (1998): *El niño hiperactivo*. Editorial EDAF.
- Polaino-Lorente A, Avila C. (2000): *Cómo vivir con un niño (a) hiperactivo (a)*. Madrid: Narcea.
- Polaino-Lorente A (editor). (1997) *Manual de hiperactividad infantil*. Madrid: Unión Editorial.
- García Pérez EM. (1997) *¿Soy hiperactivo-a! ¿Qué puedo hacer?* Cruces-Baracaldo: COHS.
- Bauermeister JJ. (2002): *Hiperactivo, impulsivo, distraído ¿me conoces?* Cruces Baracaldo: COHS.

Educar es una tarea exigente
y ardua. Exige paciencia,
observación y creatividad;
pero sobre todo amor,
es decir, saber que el otro
tiene un bien que tú tienes
que ayudar a descubrir
y hacer crecer.

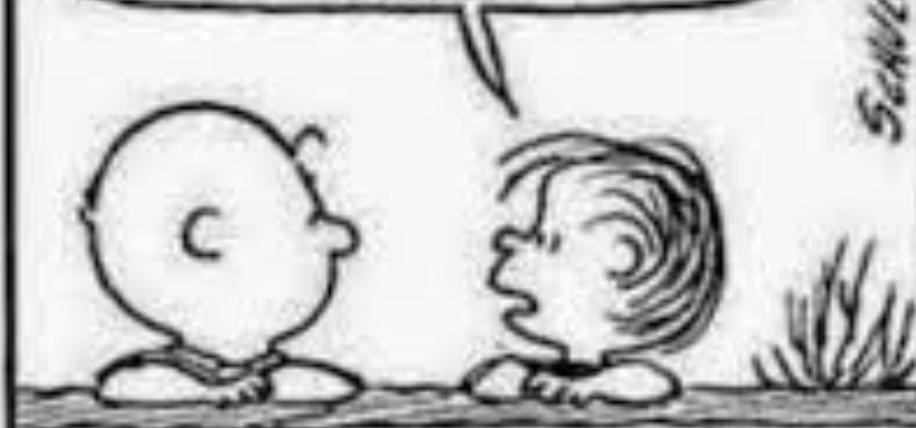
Santiago Arellano

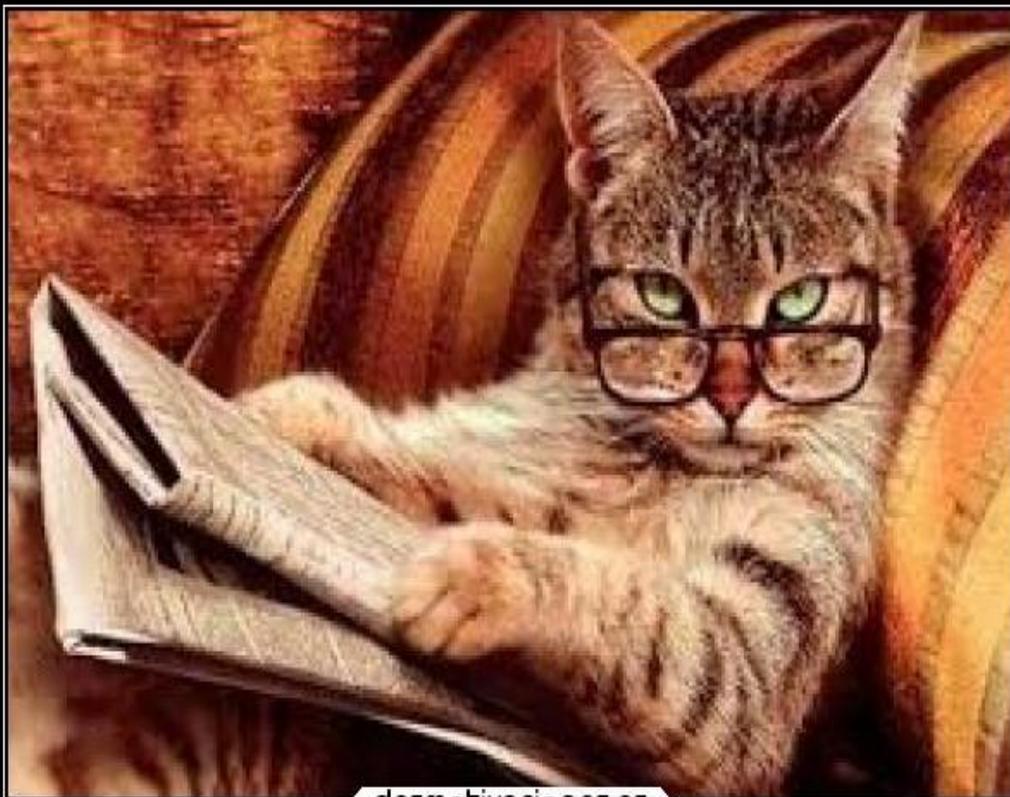


¿Qué te gustaría ser de mayor?



Escandalosamente feliz.





desmotivaciones.es

Muchas gracias por su atención.

Espero que os haya gustado.

Celia Dominguez Mondragón
Psicóloga Sanitaria y educativa y
Neuropsicóloga.

**¡¡¡MUCHO
ANIMO A
TODAS LAS
FAMILIAS Y
PROFESIONA-
LES QUE SE
VUELCAN
CADA DÍA
CON EL
TDAH!!!**