

# Cómo convivir con el TDAH





# Cómo convivir con el TDAH

Autores:

**Alejandra Prieto Lago - Psicóloga**

**Ángeles Varela Calvo - Médico de familia**

**Bárbara Tajés Roo - Psicóloga**

**Beatriz Fernández Marqués - Psicóloga**

**Celia Domínguez Mondragón - Psicóloga**

**Esteban López Reynoso - Psicólogo**

**Estefanía Lema Moreira - Psicopedagoga**

**Lucía Figueirido Cartelle - Psicopedagoga**

**Maruxa Alonso Correa - Educadora social**

**Ruth Méndez Mula - Psicóloga**

Ilustraciones:

**Encarnación Díaz Martínez - Licenciada en Terapia Ocupacional.**

**Xunta de Galicia, Consellería de Política Social, Dirección Xeral de Familia,  
Infancia e Dinamización Demográfica y**

**Fundación Ingada**

2019

1ª ed., 2019

Colección Convivir con el TDAH, nº.3

Coeditan:

Xunta de Galicia, Consellería de Política Social y

Fundación Ingada

<https://libraria.xunta.gal/gl/series/coleccion-convivir-co-tdah>



Esta obra se distribuye con una licencia CC-Atribución-No comercial-Compartir igual.

Licencia Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC-BY-NC-SA.4.0)

Para ver una copia de la licencia, visite:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> <https://creativecommons.org/>

Diseño de la colección: Antonio Lameiro Ces

Maquetación: Daniel Rodríguez Palacios



Todos tenemos las ganas y la voluntad de ser las mejores madres y los mejores padres para nuestros hijos. Como bien sabemos todas las que ya disfrutamos de la maternidad, no existe un manual de instrucciones infalible que nos indique el camino a seguir. Toca aplicar la intuición, la experiencia de las generaciones que nos precedieron y, sobre todo, el aprendizaje que se gana día a día.

Siempre son de ayuda, eso sí, todas las indicaciones, todos los consejos y toda la información a la que podamos acceder. Especialmente importante resulta para las familias que tienen niñas y niños con necesidades específicas de apoyo o atención. Para responder a sus necesidades, ponemos en sus manos el tercer número de la colección Convivir con el TDAH, coeditado entre la Xunta de Galicia y la Fundación Ingada.

Con este nuevo título, la Administración autonómica y las entidades sociales demostramos una vez más la importancia que tiene la cooperación para convertir Galicia en el mejor lugar para formar una familia, cualquier tipo de familia. Para eso, es necesario seguir poniendo servicios de calidad y de proximidad a disposición de los hogares y prestaciones que les den el impulso económico que precisan pero también información para afrontar los retos que implica la crianza. A este último deber responde esta guía que usted está leyendo.

En Como convivir con el TDAH encontramos información de gran ayuda para la atención de los pequeños y pequeñas con TDAH y también contenidos que hacen hincapié en la necesaria concienciación de la sociedad sobre estos trastornos.

Está en nuestra mano hacer de Galicia una comunidad verdaderamente inclusiva con todas y todos. Un lugar donde crezcamos juntos y podamos alcanzar el máximo de nuestro potencial, sean cuales sean nuestras capacidades. Porque tenemos que recordar que todos y cada uno de nosotros somos diferentes, y eso es lo que nos hace únicos.

**Fabiola García**

Conselleira de Política Social

## FUNDACIÓN INGADA:

La Fundación INGADA fue fundada en enero del 2014 para prestar asistencia a las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y Trastornos Asociados (TA) y a sus familias y entorno cercano. Con el tiempo, se ha visto la necesidad de ampliar los servicios, especialmente el de asesoramiento e información a las familias, por lo que hemos decidido editar diferentes guías con el fin de dar respuesta a esta necesidad.

No hay dos niños iguales y la educación en la familia, que es vital, no es una tarea sencilla. No se pueden dar reglas universales, pero sí unos consejos que ayuden a mejorar la vida de las personas con TDAH y TA así como la de sus familias y su entorno próximo.

Con la presente guía pretendemos ayudar a familias y usuarios a entender el TDAH y sus implicaciones en el día a día, así como solucionar dudas frecuentes. Les invitamos a leer nuestra guía, realizada teniendo siempre en mente nuestro principal objetivo: poder ayudar en todo lo posible a las familias que confían en nosotros.

### Ángel Carracedo

Presidente de la Fundación Ingada



## Prólogo

Son muchas las familias que nos plantean a diario las dificultades que les supone la convivencia con sus hijos o hijas con TDAH.

Igualmente sucede cuando el trastorno afecta a los adultos.

Intentar manejar situaciones tales como la relación con otros familiares o el ocio, organizar la rutina de la dinámica diaria, o establecer normas que faciliten un desarrollo saludable del núcleo familiar supone una importante responsabilidad.

Esta guía pretende servir como un recurso más de ayuda para las familias, no sólo en el afrontamiento del TDAH sino también como elemento que invita a la reflexión.

No debemos olvidar que el abordaje del TDAH es una tarea de equipo, donde todos los integrantes juegan un importante papel: padres, hijos, abuelos, educadores.... Fruto del trabajo de todos, se puede conseguir una convivencia feliz y un adecuado desarrollo de la persona con TDAH.

**Elvira Ferrer Vázquez**

Vicepresidenta de la Fundación Ingada



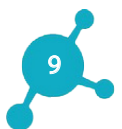






# Índice

|   |    |
|---|----|
| 1. Cómo preparar las vacaciones .....   | 10 |
| 2. El papel de los abuelos frente a las dificultades relacionadas con el TDAH ..... | 25 |
| 3. TDAH y violencia filio-parental.....   | 31 |
| 4. Qué hacer el fin de semana.....  | 37 |
| 5. Prepararse para la escuela .....   | 40 |
| 6. Castigos o premios.....  | 43 |
| 7. Hora de ir a la cama.....  | 46 |
| 8. Cómo explicar el TDAH a las familias.....  | 49 |
| 9. Necesidad del tratamiento multidisciplinar.....                                  | 52 |
| 10. Beneficios del deporte en niños/as con TDAH. Tipos de deportes aconsejados..... | 55 |
| 11. Hermanos con TDAH.....  | 60 |
| 12. Cómo afrontar una comida familiar.....  | 64 |
| 13. Alimentación saludable .....  | 67 |
| 14. Referencias bibliográficas.....   | 74 |



## 1 Cómo preparar las vacaciones

Con la llegada de las vacaciones escolares las familias se plantean cómo organizar el verano con sus hijos. Esta situación se complica en el caso de las familias que tienen algún hijo con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), ya que el abandono de los horarios y la rutina escolar les afecta especialmente.

El inicio de las vacaciones escolares supone para la mayoría de las familias de niños con TDAH un cierto alivio: no hay que insistir reiteradamente en que se pongan a hacer los deberes, desaparece la presión de los exámenes, cesan los comunicados de los profesores diciendo que olvidó el libro o el trabajo que tenía que entregar, se acaban las quejas por mal comportamiento, etc. Además, las vacaciones constituyen ese período de descanso y desconexión tan ansiado, en el que esperamos poder escapar de las tensiones cotidianas y de la rutina, disfrutando de la familia y de las actividades propias de esta época. Lo mejor del verano es la libertad y el lujo de no tener obligaciones ni horarios, poder relajarnos y disfrutar. Sin embargo, esto puede resultar particularmente complicado en las familias de personas con TDAH, por las siguientes razones:

- Se aburren con facilidad y eso los lleva a llamar la atención de forma inadecuada y tener conductas disruptivas.
- La alteración de las rutinas y horarios les afecta especialmente, y pierden hábitos adquiridos, lo que genera discusiones y tensión.
- Sus dificultades de autocontrol y su hiperactividad dificultan las salidas, viajes, reuniones familiares, y actividades en general.
- El incremento de las horas de convivencia diaria genera mayores roces y conflictos familiares (peleas entre hermanos, discusiones de pareja por discrepancias educativas, etc.).
- La necesidad de recuperar asignaturas o reforzar contenidos académicos puede suponer una lucha diaria.

Por eso, es importante que los familiares y cuidadores puedan contar con unas pautas

de actuación que les permitan ayudar a los niños con TDAH a adaptarse al día a día de las vacaciones, a gestionar más eficazmente las situaciones que puedan presentarse y a no perder ciertas referencias necesarias para ellos y para el buen funcionamiento de la familia durante el verano.

## Estructuración

Los niños con TDAH necesitan tener estructurado el tiempo, también en vacaciones. Y su tiempo debería estructurarse en base a:

- Tiempo para el ocio y fomentar sus relaciones sociales.
- Tiempo para la interacción y comunicación entre los padres y los hijos.
- Tiempo para ejercicios de repaso y refuerzo.

## Mantener las rutinas y las reglas

Los meses de verano inducen a la flexibilidad, sin embargo, no debemos renunciar a las reglas y rutinas básicas de la familia.

Es importante mantener siempre que sea posible una serie de rutinas similares a las vigentes durante el resto del año. Es tentador dejar que los niños se acuesten más tarde en verano, pero recordemos que la falta de descanso conduce a la irritabilidad y a las rabietas en cualquier época del año, y el mantenimiento de las rutinas les beneficia enormemente, incluso a los adolescentes. Sobre todo con éstos podemos acordar -con los más pequeños lo establecemos sin necesidad de negociación- a qué hora deben irse a dormir y a qué hora levantarse por la mañana (intentando que la variación horaria resulte atractiva, pero sin que signifique una diferencia exagerada respecto al horario habitual durante el curso; por ejemplo si durante el curso se acostaba a las 22:00 h, y se levantaba a las 7:30 h que ahora no pase a acostarse a las 2:00 h y levantarse a las 13:00 h); y también estableceremos cuáles serán las horas de las comidas; pero el horario debería ser de obligado cumplimiento y siempre el mismo durante los meses de verano (salvo alguna excepción puntual).

De igual modo las normas de convivencia y reglas que rigen en el hogar no deberían sufrir variaciones, por ejemplo: si en casa no se salta en los sofás, en el apartamento de vacaciones, aunque sea alquilado, tampoco; si durante el curso debe hacer su cama, en las vacaciones también; etc.

Planificar sus actividades lúdicas o educativas y poder adelantárselas también contribuirá a un mejor desarrollo del día a día.

## Prepararlos mentalmente

Anticipar las tareas que se vayan a hacer y explicarles de antemano los planes: cómo van a llegar al lugar de vacaciones elegido, cuantas horas durará el viaje, con quien estarán (si van a estar al cuidado de algún familiar o en alguna ludoteca o campamento), lo que van a hacer, dónde van a comer, quien les va a recoger, etc.

Debemos hacerles lo más participes posible, especialmente si son adolescentes. Ofrecerles, al menos, cierto grado de previsibilidad con un mínimo de sorpresas contribuirá a que nuestros hijos se mantengan más calmados. Todo esto es mejor no hacerlo con excesiva antelación, puesto que ello puede generarles ansiedad y pueden olvidarlo si le explicamos cosas que sucederán a largo plazo. Informarles unos días antes será suficiente.

También es importante explicarles qué es lo que esperamos de ellos de la forma más concreta posible e instruirlos sobre cómo manejar las situaciones y posibles imprevistos, cambios de planes o conflictos que pudieran surgir. Ensayar mediante un role-playing aquellas situaciones que creemos que pueden llegar a generarles



malestar puede ser una buena forma de prepararlos.

Por ejemplo: “por la tarde vamos a ir a casa de los tíos, si tu primo no te deja jugar con su perro, ¿qué podrías hacer?, ... vamos a ensayar” En cualquier caso, siempre es importante prevenir y tener a mano un plan B.

## Planificar el tiempo

Los niños/as con TDAH necesitan tener estructura para sentirse seguros y funcionan mejor cuando saben qué esperar y qué se espera de ellos/as. Es mejor planificar las actividades con antelación y en función de los gustos y personalidad de cada niño o niña: clases de natación, visitar un museo que pueda tener cierto atractivo para ellos, un zoológico o un parque acuático. Estas actividades estimulantes les ayudarán a mantener el interés y el compromiso.

Las actividades deben responder a tres reglas básicas.

- Desarrollo lúdico. actividades que puedan ser vivenciadas como un juego.
- Afán de superación. Se recomienda actuar alabando y reconociendo sus logros, avances y mejoras.
- Metas. Resulta positivo animarle a fijarse y concluir objetivos (terminar una colección, leer un libro si no es muy lector, escribir un diario, etc.) y, cuando dé pasos intermedios para conseguirlo, premiarle con una actividad especial (cine, paseos, excursión, etc.)

Podemos hacer un planning sencillo, diario o semanal, de manera que el niño/a tenga un apoyo visual de lo que va a realizar. Las actividades nuevas conllevan mayor desorganización, por lo que anticipar y preparar la actividad de antemano será mucho más beneficioso.

Colocar una pizarra recordatoria del planning del día en el dormitorio le anticipa lo que debe hacer sin dispersarse. Es una referencia, pues en el verano, con la modificación en la rutina diaria, hay hábitos y conductas automatizadas, que antes eran positivas y redundaban en un buen funcionamiento, y que se pueden perder.

Podemos introducir en el calendario un tiempo para realizar alguna tarea doméstica. Por ejemplo: “encargado de...”: el encargado de alimentar a la mascota, el encargado de regar las plantas, de coger las toallas para la playa, etc. De esta manera, le demostramos nuestra confianza en que puede llevar a cabo esa responsabilidad y se sentirá útil y válido. Cuando se planifica con antelación y el niño/a lo escribe en el planning diario es más probable que lo haga. No olvidemos reforzarle, sobre todo al principio, cuando realice la tarea encomendada o, al menos, cuando lo intente; así les motivaremos para que lo repitan y se esfuercen en hacerlo bien.

También es importante dejar espacios en blanco, tiempos de inactividad cada día, en los que nuestro hijo/a pueda hacer lo que quiera o incluso nada en absoluto. Todos los niños/as, incluyendo a los más enérgicos, necesitan tiempo de inactividad. Programe algunas actividades, pero permita que su hijo sea creativo y que elija lo que le guste hacer. La mayoría de los niños pueden ser increíblemente creativos a la hora de buscar las formas de divertirse.

Sin embargo, si vemos que el aburrimiento amenaza con descontrolarle emocionalmente y sus conductas sólo buscan llamar nuestra atención, es bueno que tengamos opciones y alternativas preparadas previamente, para proporcionarle vías de distracción apropiadas.

Igualmente, es recomendable que el tiempo al final del día sirva para que toda la familia se relaje, lea y hable.

## Ocio y relaciones sociales

### Reuniones familiares y de amigos

Es fundamental mantener la calma y tener paciencia. Podemos ejercer de mediador proporcionando alternativas de solución ante la aparición de conflictos. No se trata tanto de determinar quién tiene la razón sino de poder llegar a un acuerdo aceptable para todos. También es importante escuchar las opiniones del resto de familiares.



Intente utilizar el humor y ver el lado positivo de las cosas y plantéese y plantee si el asunto o tema de discusión es realmente tan importante o serio.

Lidiar con el TDAH es una carrera de fondo y una experiencia que dura toda la vida, aprender y enseñar a sus hijos técnicas para mantener la calma y el autocontrol puede ser una inversión a largo plazo. Y siempre que su hijo consiga mantener la calma, respetar los turnos de juego, no interrumpir o no responder de forma agresiva ante una provocación, reconózcaselo y refuércelo. Y no olvide que el modelo más importante para su hijo es usted mismo: mantenga la calma.

La familia extensa (abuelos, tíos, primos, etc.) constituye una parte fundamental del sistema de apoyo y soporte que usted puede construir para su hijo y para su propia familia nuclear. Si usted explica a los miembros de su familia como afecta el TDAH a la conducta del niño y les proporciona estrategias para poder manejar las posibles conductas disruptivas que presente, podrá mejorar las dinámicas familiares y crear experiencias familiares positivas para usted y su hijo, no solo durante las vacaciones. Si el entorno no entiende las dificultades del niño, o les resulta complicado lidiar con su constante movimiento o impulsividad, quizá sea conveniente reducir la duración de dichos encuentros.

## Tiempo compartido padres e hijos

Las vacaciones son el momento ideal para pasar tiempo en familia, disfrutar de los hijos y fomentar el vínculo. No serán niños otra vez y, aunque en vacaciones la conciliación familiar se puede volver más ardua, es tiempo de compartir actividades y aumentar la comunicación.

Dedicando tiempo a compartir actividades de ocio con nuestros hijos estaremos demostrando interés por crear más lazos de unión, puesto que son momentos para disfrutar y comunicarse de manera afectuosa; pero las actividades seleccionadas deben ser del agrado de todos y elegidas por consenso, pudiendo incluir actividades de la vida diaria: cocinas, hacer la compra, etc.



### Recompensar el compartimiento positivo

Reconozca y refuerce el buen comportamiento con un sistema de recompensas, también en vacaciones. Podemos seguir una economía de fichas o conceder privilegios especiales, como jugar media hora más a su videojuego favorito o ir a ver una película al cine o incluso en casa, en familia.

Planifique por lo menos un éxito al día. Asegúrese de que su hijo llegue a hacer al menos una cosa en la que sea bueno, que le guste hacer o que sea sencillo para que pueda finalizarlo con éxito.

### Ocio y actividades al aire libre

Es recomendable planificar actividades al aire libre, lo máximo que se pueda. Incluso si hace mal tiempo todos deberían incluir un chubasquero y unas botas de agua en el «equipo de verano» y comprometerse a salir todos los días.

Los juegos, actividades y deportes al aire libre contribuyen a que la impulsividad y la hiperactividad se canalicen. Además de liberar el exceso de energía, les ayudará a perfeccionar las habilidades motoras e incluso a practicar y mejorar sus habilidades sociales si las actividades son compartidas con otros niños.

Montar en bicicleta, jugar al balón en el parque o tomar un helado. son tiempos de relax necesarios para eliminar el estrés.

Aunque nuestra misión no sea darles entretenimiento cada diez minutos, y un poco de aburrimiento no les venga mal para desarrollar su autoindependencia e imaginación, como buen TDAH, su hijo querrá estar cambiando continuamente de actividad, así que es conveniente contar con alternativas de entretenimiento preparadas para que los posibles momentos de descontrol por aburrimiento (como viajes largos, tardes de sobremesa, etc.) sean lo más llevaderos posibles. Entre estas opciones de entretenimiento podemos contemplar:





- Para viajes en coche/tren/avión: cantar canciones juntos, buscar determinados números en matrículas, veo-veo, juegos de lápiz y papel (pueden ser para que los más pequeños hagan dibujos, o colorear, o juegos de pasatiempos para los adolescentes -autodefinidos, crucigramas, sopas de letras, diferencias, etc.), encadenar palabras por letra o sílaba final, deletreos al derecho y al revés, buscar elementos de una categoría (animales, colores, ciudades, etc.), adivinar lo que uno está pensado (se escribe en un papel una cosa: león, lámpara, pelota, silla; y el grupo debe ir haciendo por turnos preguntas de sí o no, por ejemplo: ¿es un ser vivo?, ¿suele estar en las casas?, ¿es u mueble?, etc.) Acudir a la tecnología también puede ser una opción (juegos en la Tablet, películas, etc.), aunque no debería ser la única.
- Hacer paradas cortas con frecuencia, si el viaje es largo, y asegurar que no se sueltan el cinturón, para lo cual pueden utilizarse bloqueadores de apertura.
- Para la playa: diana en la arena, búsqueda de tesoros (conchas, piedras de diferentes tonalidades, plumas, algas, ramas y palos, etc.), palas, adivinar dibujos -en la arena-, tres en raya en la arena, construcción de castillos, diques o piscinas, bolos, saltos de longitud, volar una cometa, hacer pasatiempos, inspeccionar las rocas con la marea baja, jugar en el mar (nadar, pelotas, coger cosas buceando, etc.), construir una tienda-cabaña con palos y toallas, etc.
- Museos, monumentos y visitas turísticas pueden generar en los niños con TDAH altos niveles de aburrimiento y estrés, salvo que tengan relación con un tema de mucho interés para ellos. Se puede intentar preparar con antelación la visita, explicándole las normas básicas (no gritar, no correr no tocar, etc.), siempre eligiendo actividades que puedan resultarle atractivas o visitas interactivas. Se puede relacionar lo que ve con historias fantásticas o con su realidad cotidiana, pidiéndole opinión sobre lo que ve. Si le resulta imposible callar o permanecer mínimamente tranquilo es mejor evitar este tipo de actividades, ajustando nuestras expectativas y evitando reproches, e inclinarse por visitar espacios al aire libre, como parques naturales, reservas o monumentos naturales; aunque incluso si tolera bien la experiencia del museo, la visita no debería exceder los 45-60 minutos.

Las actividades veraniegas pueden ser oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo de sus capacidades o para despertar la creatividad. Si buscamos juegos que nuestro hijo domine, aumentará su motivación y su autoestima. De la misma manera, sirven para potenciar las habilidades sociales, fomentando la relación con sus pares, la aceptación

de normas y roles, así como el desarrollo de la memoria y la atención.

Es beneficioso introducir el deporte al máximo, mejor en equipo. Es una forma de canalizar la hiperactividad y facilitar el descanso posterior para ellos y para los familiares. Los campus de baloncesto y fútbol aportan beneficios en las relaciones sociales y además fomentan la concentración y el autocontrol.

Los niños y adolescentes con TDAH muestran, con frecuencia, relaciones sociales disfuncionales y conductas desadaptativas o dificultades en sus interacciones. Para desarrollar las habilidades sociales debemos conversar mucho con nuestros hijos e hijas, haciendo hincapié en escuchar, esperar el turno para intervenir, pedir por favor y dar las gracias, saludar, pronunciar las palabras correctamente, formar frases bien estructuradas y aprender a relatar hechos y acontecimientos por orden y centrándonos en lo que se quiere transmitir.

También podemos ensayar con ellos diferentes formas de interpretación de situaciones que pudieran llegar a surgir y las formas en las que podrían gestionarse; por ejemplo “imagínate que llegas a la cancha y hay un grupo jugando al baloncesto, les preguntas si puedes jugar con ellos y te dicen que no. ¿Qué interpretación darías a esa respuesta? Quizá no es que no quieran jugar contigo, sino que tal vez piensen que el equipo está completo y no tiene sentido incorporar a otro jugador. ¿Qué podrías hacer ante esa respuesta?”

Es bueno que fomentemos la interacción social de nuestros hijos promoviendo que se relacionen con otros niños, que les inviten a casa, etc. Tener al lado un amigo sin TDAH, puede contribuir a sobre activarle menos (siempre que no se hagan comparaciones) y aumentar su motivación y el autocontrol para «portarse bien».

## Otros juegos

Es importante que jueguen y también jugar con ellos. Los niños desarrollan la inteligencia lógica mediante el juego, el razonamiento, la cooperación, la motricidad fina, el autocontrol, la atención, superación a la frustración y la autoestima.

- Los juegos de mesa ayudan a desarrollar diferentes habilidades cognitivas, manejar la frustración o aprender reglas y normas. La mayoría mejoran la planificación y el razonamiento y algunos incluso promueven la atención, la memoria, la organización, el pensamiento estratégico y la resolución de problemas: parchís, tres en raya, damas, ajedrez, etc.
- Los juegos de preguntas y respuestas ayudan a la adquisición de conocimientos y la atención, además de facilitar la práctica de la lectura.
- El juego del diccionario consiste en seleccionar palabras al azar de un diccionario, periódico, libro, etc, que no sean muy utilizadas habitualmente, e intentar saber o adivinar su significado; el juego no debe extenderse mucho tiempo para no cansar, y permite ampliar vocabulario.
- El “Monopoly” ayuda a potenciar el razonamiento, la planificación y la gestión de recursos.
- Juegos de atención y memoria: El juego “Memory” ayuda a entrenar la atención y la memoria, buscando dos imágenes iguales entre diferentes cartas. Otros juegos consisten en la búsqueda de personajes u objetos en un libro, potenciando la atención, discriminación y memoria visual.
- Los juegos de cartas: Existen numerosos juegos de cartas para todas las edades, y diferentes en función de los objetivos y la forma de jugar. Y el niño puede desarrollar, con ellos, su capacidad atencional tanto en el propio juego como a la hora de conocer las normas.
- Otros juegos estimulantes para los más pequeños son los juegos de construcción y los de tipo mecano, que potencian habilidades de planificación, razonamiento espacial, coordinación (ojo-mano), creatividad y desarrollo de imágenes mentales.
- Más juegos de razonamiento y coordinación mano-ojo: entre los juegos de este tipo más populares se encuentran los juegos de enhebrar (se debe pasar un cordel por los diferentes agujeros de un dibujo) en los que se estimula la orientación espacial y la habilidad; los juegos de crear collares mediante el uso de bolitas u otras piezas (son útiles para trabajar la planificación, la visualización y la coordinación mano-ojo); los puzzles (estimulan la coordinación mano-ojo al mismo tiempo que mejoran

la planificación, la discriminación visual, el razonamiento y la atención); tangram y pentominos (rompecabezas de figuras geométricas que ayudan a la mejora de la percepción visual y la coordinación mano-ojo, entre otros). Otros ejemplos: dibujar (animales, cuentos, momento familiar y paisajes) y colorear con distintos tipos de pintura (lápiz de color, cera, témpera); recortar y punzar (revistas, fotos, papel de seda, cartulina, rollos de papel higiénico); modelar plastilina, masa de pan y arcilla.

- Juegos que estimulen las habilidades psicomotrices: bicicleta, pelotas, patinete, comba, cuerda, balones, toboganes, etc.
- Juegos para el desarrollo de la inteligencia lingüística: estimulan el uso de la comunicación verbal, como es el caso de juguetes con voz, música o sonidos, karaokes, juguetes que representan vehículos, cuentos con textos e imágenes, instrumentos musicales...
- Juguetes para desarrollar la inteligencia lógico-matemática: juguetes electrónicos con gráficos, juguetes de comparar, clasificar e identificar, brújulas, juegos matemáticos para el ordenador...
- Juguetes de desarrollo de la inteligencia espacial: son aquellos que estimulan la capacidad de pensar en tres dimensiones, como los vehículos manejados por radio control, los gateadores, etc.
- Juegos de inteligencia musical: Son útiles para estimular la percepción de sonidos y música, como es el caso de juguetes educativos electrónicos, juguetes musicales, cajas de música...

Estos son solo algunos de los muchos tipos de juegos aptos para la mejora de la inteligencia infantil y de las diferentes habilidades de los niños. Hay juguetes que tan solo desarrollan un tipo de inteligencia, si bien la mayoría son útiles para potenciar más de una. Se debe tener en cuenta que el juego elegido debe ser fácil de comprender, causar mucha curiosidad al niño, que promueva el diálogo, que sea atractivo y adaptado a su nivel de desarrollo.



## Las colecciones

A todos los niños/as les encanta coleccionar cosas, y el verano es un buen momento para iniciar o continuar una colección de la naturaleza: conchas de la playa, piedrecitas del campo, chapas de botellas, fotos, dibujos, insectos, etc. La recolección de los diferentes elementos promueve el pensamiento organizativo y la discriminación.

## Otras actividades para realizar en vacaciones

Inventar, dibujar y escribir poesías, cuentos, cartas o postales a los amigos, llevar un diario, etc. Adornar folios usando variados materiales, haciendo un collage.

## Utilizar la tecnología para entretener

Hay muchos tipos de programas informáticos y apps concebidos para divertir y educar a nuestros hijos. Los hay de ciencias, de geografía, de rompecabezas, de encontrar diferencias, etc.

Pero no debemos olvidar que el uso de las tecnologías debe estar restringido a un tiempo y momento determinado al día.

## Recursos de la comunidad

Aproveche las oportunidades recreativas y educativas que ofrecen la mayoría de las ciudades: campamentos urbanos, grupos de teatro infantil, talleres, cursos y minicursos (ajedrez, natación, fotografía, modelado...), etc. Además, los cursos o talleres le brindan la posibilidad de aprender, en grupo, algo nuevo que despierte su interés y motivación.

## Aprendizajes, refuerzo y recuperaciones

Si el niño o la niña tienen que estudiar, es aconsejable que los deberes y el tiempo de estudio se realicen por la mañana, en las horas en las que el niño/a tiene más capacidad de atención y concentración, y dejar el resto del día libre para las actividades lúdicas. En este caso también resulta imprescindible diseñar, junto con el niño, un planning que le permita conocer visualmente cuál será su rutina diaria de estudio. También es importante que nos interese por lo que están estudiando y supervisemos y reforcemos sus avances. En la medida de lo posible es bueno darles alternativas y dejarles decidir, así como evitar la crítica y los sermones: “así no vas a sacar las que te quedaron”, “te crees que estudiando media hora es suficiente”, “eres un vago”, etc. Céntrese en lo que debe hacer, y refuércelo cuando lo haga, y no en lo que no hace o hace mal.

En verano también habría que apostar por un aprendizaje más informal, empleando formas más divertidas y lúdicas de adquirir los mismos conocimientos (a través de películas y documentales, acudiendo a la experiencia directa, experimentos, juegos, etc.), evitando el formato de enseñanza tradicional, que cuente con mayor flexibilidad horaria y que compagine aprendizajes académicos con otros tipos de aprendizajes más experienciales.

Debemos potenciar la lectura, dejándole elegir los libros, cómics o cuentos a leer y pactar con ellos el “tiempo de lectura”, durante la siesta o antes de ir a dormir, lo que les ayudará a aflojar el ritmo para conciliar el sueño. Es bueno que el tiempo sea poco y no le concedamos más (especialmente si no es muy aficionado a la lectura -10-15 minutos- es mejor que se quede con ganas).

Para las familias que deseen reforzar los contenidos, les recomendaríamos dedicar un máximo de una hora al día, y establecer descansos los fines de semana.

Podemos presentar los aprendizajes o el estudio como un reto (asequible): “vamos a ver si consigues revisar un tema cada dos días”, “a ver si eres capaz de leerte 4 capítulos en esta semana”.

En caso de malos resultados académicos, no debemos agobiarlos con eternas clases de recuperación y horas de estudio. Es mejor pocas horas e intensas que muchas y perder el tiempo.



Para ello se pueden fraccionar las tareas intercalando con horas de playa, piscina o cualquier otra actividad.

Si hay asignaturas pendientes para septiembre:

- Hacer un listado de todos los trabajos a entregar o contenidos a trabajar y fechas de exámenes. Anotarlas en un calendario visible y organizar y repartir el trabajo en plazos.
- Ayudarlo a priorizar las actividades, ordenando lo que debe hacer según su importancia (ayudarlo a reflexionar sobre la importancia de cada actividad).
- Motivarlo en el estudio (resaltar sus puntos fuertes) y ayudarlo a establecer metas realistas y graduadas. Se puede hacer una tabla de logros y consensuar privilegios por la consecución de cada logro (por pequeño que sea). Debemos premiar su esfuerzo, no sólo el resultado, y procurar ayudarlo a ver sus errores y ofrecerle estrategias para no volver a tener ese fallo en los exámenes.

## El cuidado de los cuidadores

También debemos encontrar momentos para nosotros mismos, los padres, aprender a delegar en familiares y amigos para poder disfrutar de la relación de pareja, que muchas veces se ve dañada por el esfuerzo y la tensión durante todo el año. Para poder estar bien con nuestros hijos, debemos estar bien nosotros mismos.

Una solución puede ser ir a un campamento de verano. Actualmente, hay mucha variedad y seguro que alguno se ajusta a lo que necesitamos. Si no queremos que nuestros hijos duerman fuera de casa o que pasen mucho tiempo lejos, existen los campamentos urbanos. Estos tienen un horario similar al colegio, pero se harán actividades en vez de estudiar.

Los campamentos diurnos o de alojamiento completo son muy beneficiosos porque los niños entran en un entorno desconocido que los contiene en cierta manera, están en contacto con la naturaleza, interactúan con otros chicos y aprenden muchas cosas.

En la medida de lo posible, es aconsejable evitar:

- Estar en reuniones o comidas de largas sobremesas con adultos.
- Las consolas y videojuegos en exceso.
- Ir a centros comerciales o restaurantes cerrados durante períodos prolongados.
- Acostarse si no se tiene sueño.
- Reducir o suprimir la medicación del niño sin consultar al médico.
- Creer que el TDAH desaparece en el período de vacaciones de nuestro hijo.



## 2 El papel de los abuelos frente a las dificultades relacionadas con el TDAH

### Definición e implicaciones del TDAH

El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH) se define como un trastorno que se inicia en la infancia y se caracteriza por dificultades para mantener la atención, hiperactividad o exceso de movimiento e impulsividad o dificultades en el control de los impulsos.

Algunas de las implicaciones que este trastorno conlleva en las personas que lo padecen:

- Se distraen fácilmente.
- Son incapaces de esperar su turno.
- Pierden y olvidan cosas necesarias.
- Las tareas escolares llegan al aula sin terminar.
- Parecen no escuchar cuando se les habla.
- Dificultad para establecer un orden en sus tareas y prioridades.
- Dificultad en la gestión del tiempo.



- Autoestima afectada.
- Dificultad para discriminar emociones

Inevitablemente, y como en todo acto relacionado con la comunicación humana, los adultos interpretamos las conductas de las niñas y los niños.

Así, ante determinadas conductas que parecen inadecuadas, si no tenemos en cuenta las implicaciones del TDAH, es fácil que nuestro pensamiento esté relacionado con ideas de tipo: «El niño no quiere hacer...», «lo hace para retarme...», «es un vago...», etc. En base a esta interpretación muchas veces reaccionamos en consecuencia, en ocasiones enfadándonos, regañándoles o imponiendo un castigo.

¿Qué ocurriría si fuésemos capaces de interpretar las conductas del niño o la niña en función de las dificultades que tiene relacionadas con su impulsividad, su dificultad en la atención o en controlar los impulsos?

Nuestra respuesta, nuestras reacciones cambian. Ante una dificultad de nuestros niños y niñas siempre buscaremos orientarles o ayudarles. Por lo tanto, este debe ser el primer paso para ayudar a un niño o niña con las mencionadas dificultades: alcanzar a comprender que es lo que ocurre, esto es: no es una decisión que la niña o el niño adopta sobre cómo comportarse, si no una incapacidad o dificultad severa en hacerlo de otra manera.

El objeto de este capítulo trata sobre qué pueden hacer los abuelos para ayudar a sus nietos. Partiendo de esta comprensión y teniendo en cuenta los nuevos roles que en los últimos años desempeñan los abuelos, (en los que la implicación a nivel educativo, y también el tiempo que les dedican, ha aumentado en muchos casos), sabemos que los abuelos ayudan y pueden ayudar a sus nietos con TDAH ante los retos a los que se enfrentan.

## Situación actual

En los últimos años los cambios en la sociedad han ido transformando la configuración de las familias en cuanto a su estructura, costumbres y distribución de roles, dando origen a nuevos modelos familiares.

En este sentido el papel de los abuelos y abuelas también se ha modificado sustancialmente. Tradicionalmente han sido parte fundamental en el cuidado y apoyo de sus hijos y nietos, aunque esta función, en muchos casos, era más voluntaria e implicaba una relación de mayor disfrute por parte de ellos. En la actualidad pueden convertirse en pieza fundamental para el buen funcionamiento familiar debido a las exigencias de la sociedad actual tales como las dificultades en la conciliación familiar, la precariedad laboral, el paro, etc, cuestiones que hacen que padres y madres tengan que recurrir a sus progenitores en el cuidado y educación de sus hijos e hijas.

De manera que los abuelos de hoy en día se convierten en mucho más que abuelos:

Levantarlos por la mañana, llevarlos al colegio, recogerlos, comer, actividades extraescolares, tareas escolares... hasta que llegan sus padres del trabajo.

La mayor exigencia requiere una mayor implicación y, a veces, casi una especie de segunda paternidad al asumir el cuidado total de los nietos.

Este nuevo papel entra en contraposición con el esperado papel como cuidador ocasional. Ambas funciones se enfrentan o se asumen de maneras bien diferentes, en cuanto a una mayor o menor permisividad en las normas, grados en la implicación educativa, adaptación a nuevos hábitos, costumbres, respeto y aceptación de las normas educativas de los padres, así como en los horarios o tiempo de dedicación a la atención de los nietos/as.

Aun así, las personas se convierten en abuelos y abuelas en muy distintas edades y circunstancias por lo que no existe un único tipo de rol. Sin embargo, es interesante hacer algunas reflexiones sobre los nuevos retos a los que se enfrentan y las ventajas con las que cuentan.

### Retos:

- A los abuelos de hoy en día les toca ser flexibles y adaptarse a las circunstancias actuales (cambio en la actitud y papel del abuelo más rígido, autoritario o distante antiguamente).
- Deben crear sus propios roles adaptándose a sus necesidades, a las de sus nietos, pero también a las expectativas o ideales de los hijos respecto a la crianza. En ocasiones existe dificultad a la hora de aceptar los estilos educativos de los padres sobre los suyos propios.

Las diferencias generacionales, así como la confluencia de estilos familiares diferentes, provenientes de la familia del padre y de la madre, complican la buena ejecución por parte de los abuelos y abuelas, quienes se ven ante la opción de tener que desarrollar su papel intentando adquirir el estilo educativo deseado por sus hijos.

### Ventajas:

- El papel de los abuelos es distinto al de los padres y el tipo de vínculo que se forma también es distinto, por lo que puede convertirse en una posición privilegiada por su mayor cercanía. El tipo de responsabilidad asumida es diferente cuando somos padres a abuelos, de manera que, aunque se quiera mantener disciplina y normas, la intensidad suele ser distinta. En muchas ocasiones el ritmo de vida de los abuelos, ya estén en activo o estén jubilados, es diferente al de los padres, de manera que suelen ser algo más consentidores, menos rígidos, dan más apoyo, simpatía y empatía que disciplina, es decir mantienen una relación más relajada y lúdica que facilita la aceptación por parte de los nietos/as, ya que es más fácil promover la disciplina desde esa calma.

## ¿Qué pueden hacer los abuelos para ayudar a sus nietos diagnosticados de TDAH en sus necesidades?

¿Qué traen los abuelos «de serie»?

- Una relación cercana y positiva con adultos significativos siempre es un factor protector emocional importante.
- Los abuelos son historiadores tanto de épocas pasadas como de la historia familiar. Este rol, sin duda fomenta la pertenencia, pero además permite narrar, normalizar y dar un nuevo significado a conductas que los niños tienen (“tu padre era igual que tú, y mira ahora que bien...”, “a tu madre le ayudaba mucho cuando salíamos al campo...”).
- Confidentes y compañeros. Lo que en algún momento puede recordarnos a mimar y malcriar, tiene que ver con ser percibidos por los niños y las niñas al margen de la responsabilidad y la autoridad.
- Relaciones intergeneracionales que proporcionan los conocimientos y habilidades para la socialización, muchas veces al margen del diagnóstico y otras adaptadas al mismo.
- Transmisores de valores que se transforman en recursos útiles para su desarrollo.

¿Qué “extras” tiene un abuelo de un niño o niña con diagnóstico de TDAH?

Como comentábamos anteriormente, en relación con las necesidades en el caso de los niños y niñas con diagnóstico de TDAH, es fundamental que los abuelos y abuelas entiendan en qué consiste y cuáles son estas necesidades.

En ocasiones la diferencia generacional puede hacer que las atribuciones sobre el comportamiento de los niños y niñas sean erróneas y se distancien de la realidad, culpabilizando a los chicos/as o a sus padres y madres en cuanto a la voluntariedad de su comportamiento, baja disciplina o ausencia de normas...

Conocer y entender el TDAH es fundamental para buscar soluciones concretas. Ponerse en el lugar del niño o la niña pensando en las dificultades y la repercusión de estas en su desarrollo integral es fundamental. La construcción sobre su imagen y valoración personal irá en función de lo que los otros perciben, en comparación con sus iguales y ante las dificultades de los adultos para ayudarles. En este sentido el papel de abuelos/as se convierte en fundamental, a su labor de cuidadores debemos sumar el de transmisor de la historia familiar y de valores para los nietos y nietas.

Además de esto, existen pautas adecuadas para el manejo de niños TDAH en el día a día, que se centran en la atención a sus dificultades: marcar los pasos necesarios para realizar una acción, buscar que los objetivos sean claros y secuenciados. Dividir en pasos las acciones cotidianas con las que se enfrentan día a día. Esta pauta es importantísima a la hora de ayudar al nieto o nieta a llevar a cabo una orden o instrucción, por ejemplo, en lugar de la petición “vístete”, le resulta más fácil ejecutar esta acción desde las instrucciones: “ponte la camiseta”, tras ello: ahora los calcetines”,etc, y así hasta que termine lo que le pedimos que haga. En definitiva, tener presente que las órdenes tienen que ser claras, cortas y directas. Con el tiempo y la práctica estamos fomentando que el niño consiga darse a sí mismo estas autoinstrucciones secuenciadas.

- Dar pequeñas actividades dentro de las rutinas diarias para favorecer la autonomía. Por ejemplo, poner la mesa. Las pequeñas responsabilidades pueden servir como entrenamiento para un niño que tiene déficit de atención. Además de fomentar su autoestima a través de los pequeños logros resueltos.
- Proporcionar entorno ordenado y predecible en horarios rutinas normas, favoreciendo de esta forma una estructura mental sólida.

En el caso de los abuelos y abuelas a estas pautas (útiles en general para cualquier persona que ejerza en alguna medida rol de educador del niño), deben sumar el rol de compañeros de juegos.

### El juego

Como abuelos toca disfrutar de los juegos, compartirlos, fomentando de esta forma ese vínculo emocional tan importante entre abuelo y nieto, pero también ayudando con ello a impulsar capacidades y destrezas. Sin darnos cuenta, a través del juego estamos trabajando habilidades.

## 3 TDAH y violencia filio-parental

En ocasiones, los menores que son diagnosticados de TDAH (o de TDA), presentan comportamientos difíciles, llegando a la agresión. Es importante que no confundamos las conductas intencionadas (violencia) con aquellas conductas involuntarias (agresión). Si su hijo o hija le golpea con relativa frecuencia, esto no es TDAH, es violencia filio-parental (en adelante VFP). Otra cosa diferente es si su hijo o hija, en un momento concreto que le provoca alteración le golpea de forma involuntaria, o si le golpea de forma involuntaria cuando usted intenta retenerlo. En esta segunda ocasión, el comportamiento del menor se une a un posterior arrepentimiento, cosa que no nos encontramos al hablar de VFP. Lo mismo sucede cuando nos referimos a una vulneración de normas reiterada, la cual puede deberse al TDAH o a la VFP, pero donde la reacción posterior es distinta para ambos casos.

En este capítulo, pretendemos ofrecer una visión general de esta situación que les permita diferenciar si su hijo o hija, además de TDAH, mantiene una conducta desadaptada que se sale de lo que ocasionalmente puede considerarse normal para estos casos, y que, por ende, necesita de una intervención específica. Para ello, introduciremos el término VFP, cada vez más habitual, y que hace referencia a ese comportamiento inusual de carácter violento, ejercido de hijos o hijas a sus progenitores o cuidadores habituales.



## ¿Qué es la VFP?

Estas cuestiones que acabamos de introducir no parecen fácilmente diferenciables, por lo que es mejor aclararlas de forma más pormenorizada. Para ello, vamos a definir el concepto de VFP. La Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-Parental (en adelante SEVIFIP) define este concepto como:

Conductas reiteradas de violencia física, psicológica (verbal o no verbal) o económica, dirigida a los y las progenitoras, o a aquellos adultos que ocupan su lugar.

Se excluyen:

- Las agresiones puntuales.
- Las que se producen en un estado de disminución de la conciencia que desaparecen cuando ésta se recupera (intoxicaciones, síndromes de abstinencia, estados delirantes o alucinatorios).
- El autismo o la deficiencia mental grave.
- El parricidio sin historia de agresiones previas.

A esta definición añadiremos una cuestión muy importante comentada por Edensorough, relativa a la intencionalidad del victimario de “ganar ventaja, control y poder” sobre la víctima (como se cita en Edensorough Jackson, Mannix y Wilkes, 2008, p. 465). Esta cuestión veremos que es de gran importancia para diferenciar ambos términos.

Como podemos deducir de la propia conceptualización, y conociendo la definición de TDAH, vemos que existen determinados matices que diferencian el posible comportamiento desadaptado; destacando de forma especial la frecuencia, y la intencionalidad.



## ¿Cuál es el origen de la VFP?

La VFP no tiene un origen determinado. En ningún caso existen momentos, situaciones, etc. concretos que permitan señalar un punto inicial. Se trata de una dificultad que surge de un conglomerado de situaciones que no se han solucionado de forma adecuada, donde han intervenido de forma directa progenitores (o cuidadores habituales) e hijo o hija, y que ha afectado a su forma de vincularse. Este vínculo entre progenitores e hijos es lo que conocemos como apego, y no quiere decir que exista un trastorno del apego como tal, sino que durante un gran período de tiempo del desarrollo infanto-juvenil del menor se han dado sucesivas situaciones que han promovido un apego o un vínculo filio-parental no sano.

Es decir, la VFP no tiene que ver con el desarrollo del menor, sino que tiene que ver, de forma exclusiva, con su forma de vincularse, de comportarse hacia sus progenitores. Si vemos, por ejemplo, síntomas relativos a la inatención, la VFP no presenta dificultades para mantener la atención, olvidos y pérdidas de objetos y/o actividades, dificultades en el seguimiento de tareas, etc. Tomando en consideración la definición de VFP, una de las diferencias más evidentes radica en que un hijo o hija con TDAH y un vínculo sano nunca intentará ejercer el control dentro de su hogar, al contrario de lo que sucede con la VFP.

## ¿Pueden coexistir TDAH y VFP?

Como vemos, existen claras diferencias entre VFP y TDAH, sin embargo, llegado a este punto, quizás la duda sea ¿es posible que mi hijo tenga TDAH y además ejerza VFP? La respuesta es sí. Estamos hablando de TDAH, que es un trastorno del neurodesarrollo, frente a la VFP, que es una conducta desadaptada intencional. No son incompatibles, y por lo tanto es posible que coexistan. Es más, el TDAH es considerado el trastorno más habitual en casos de VFP (Ibabe y Jaureguizar, 2012).

En esta línea existen datos de diversos estudios que verifican esta tendencia. Tal es el caso de Barkley, Fischer, Edelbrock, y Smallish, (1990), que en un estudio longitudinal señalan la existencia de una mayor prevalencia de dificultades de comportamiento en menores

diagnosticados con TDAH que en menores no diagnosticados. Este mismo grupo de investigadores, han observado que en la adolescencia se daba un mayor porcentaje de menores diagnosticados con TDAH que no diagnosticados, los cuales habían ejercido violencia física. A su vez, Biehal (2012), añade que los jóvenes que ejercen VFP tienen mayor probabilidad de sufrir TDAH que aquellos jóvenes agresores que no ejercen VFP.

Cabe destacar que existen razones por las que los menores con TDAH pueden tener una mayor presencia en la VFP que otros trastornos. Desde la propia ciencia, autores como Anderson, Hinshaw, y Simmel (1994) o Barkley, Fischer, Edelbrock, y Smallish (1991), han comprobado en sus estudios que los padres de menores diagnosticados de TDAH suelen emplear conductas de parentalidad más negativas hacia sus hijos que aquellos otros progenitores cuyos hijos o hijas no están diagnosticados de este trastorno. Si hablamos de conducta de hiperactividad, el propio hecho de mantener este tipo de conducta de movimiento constante, de no centrarse en una tarea, de dejar tareas a medias... puede implicar conflictos entre hijos y progenitores en una medida muy superior a una situación exenta de trastornos o de otro tipo de trastornos.

Por otro lado, y de forma paralela a lo señalado, si bien existe una tendencia hacia el agotamiento y la disminución de la tolerancia a la frustración por parte de los progenitores, también existe un sentimiento de falta de comprensión por parte de los menores. Estas dos cuestiones no dejan de ser creencias autoimpuestas por un agente externo, en este caso el TDAH; pero que debilitan el vínculo filio-parental de forma importante, y aumentan la probabilidad de coexistencia de ambas dificultades.

Y se preguntarán ustedes, ¿si mi hijo o hija que ha sido diagnosticado con TDAH ejerce violencia, esto se refiere a VFP siempre? No. La VFP es reiterada en el tiempo, intencional, y con búsqueda de poder. Esto excluye multitud de situaciones en las que se verán reflejados una gran mayoría, y que se refieren a situaciones muy puntuales, seguidas de arrepentimiento y perdón por parte del menor. Es por ello que debemos tener claro que no todo menor diagnosticado con TDAH ejerce VFP, ni todo menor que ejerce VFP presenta TDAH.

## ¿Qué puedo hacer si creo que se puede estar iniciando una situación de VFP en mi hogar?

Lo primero debe usted comunicarlo abiertamente con un profesional. La VFP se trabaja eminentemente desde la terapia familiar sistémica, aunque existen otras formas de intervención. En todo caso, el personal de INGADA tiene formación y experiencia suficiente para orientarle en un primer momento y solucionar esta dificultad; siendo mucho más probable si usted acude en momentos iniciales.

A su vez, nunca justifique la violencia de su hijo o hija. Esto es un error habitual. Existen la tendencia a creer que quizás se está protegiendo al hijo o hija, pero realmente se está impidiendo que reciba la atención necesaria, promoviendo, además, que la solución a esta dificultad sea mucho más complicada. Por otro lado, en el núcleo familiar pueden convivir otras personas (otros hermanos del menor, abuelos, etc.) que están siendo víctimas indirectas de esta violencia. Debe usted conocer si tiene varios hijos o hijas, que el no solicitar ayuda a tiempo puede tener consecuencias en estos otros.

Finalmente, le recordamos algunos tips que indican una situación de alerta, **¿qué es VFP y no es promovido por el TDAH?**

- Si su hijo o hija ejerce violencia de forma reiterada, sea física, psíquica o material.
- Si su hijo o hija incumple las normas de su casa de forma reiterada.
- Si su hijo o hija pretende el control de su hogar.
- Si su hijo o hija justifica la violencia.
- Si usted tiene miedo de su hijo o hija.

Recomendamos:

- Comprenda el comportamiento de su hijo referido al TDAH y apóyelo.
- Cuide el vínculo con su hijo.

- Informe y busque ayuda en el momento en el considere que existen conductas que se salen de lo aceptable y que son formas de violencia.
- Mantenga la mente abierta, porque si bien la VFP se manifiesta en el comportamiento violento de su hijo, es una dificultad a nivel sistémico, por lo tanto, usted está implicado de forma directa en la aparición de esta dificultad, y por esta razón deberá implicarse de forma muy especial en la solución de la misma. Nadie le está juzgando, le están ayudando.
- La VFP se puede eliminar.

Finalmente, recuerde que la violencia nunca tiene justificación, independientemente de que exista diagnóstico de un trastorno o no.

## 4 Qué hacer el fin de semana

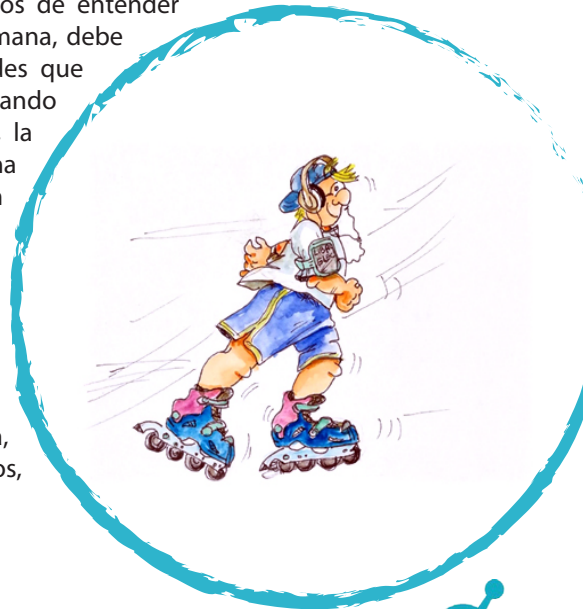
Antes de pasar a contaros en qué y cómo podemos aprovechar el tiempo en los ratos libres de fin de semana con vuestros hijos, es de interés saber qué se entiende por tiempo de ocio.

Al referirnos al ocio, varios autores han ahondado sobre el tema y lo definen como una oportunidad de ocupar el tiempo libre para desarrollar capacidades personales, físicas y mentales, descansar, ocupar el tiempo libre y obtener gratificaciones que no solemos conseguir en nuestro día a día. Autores como Trilla & Puig (1987) han hecho grandes reflexiones sobre el ocio y el tiempo libre estableciendo diversos principios sobre los que se debe regir (liberar tiempo para disfrutar del ocio, respetar la pura contemplación, promover la posibilidad de lo extraordinario, disfrutar de ocio individual y compartido y otros).

Por todo ello es de gran importancia educar en el ocio y saber cómo dirigirlo, planificarlo para su máximo aprovechamiento y su disfrute de una forma adecuada en familia.

Una vez hechas estas aclaraciones, debemos de entender que el tiempo de ocio en familia, fin de semana, debe de centrarse en la realización de actividades que favorezcan al desarrollo familiar potenciando y fortaleciendo dicha relación. Ahora bien, la carencia de dichas actividades de fin de semana de manera adecuada puede convertirse en un factor de riesgo en la familia y en el niño acentuándose en mayor medida en niños con TDAH y sus familias.

Es cierto que muchas familias no le dan importancia al factor de ocio como algo de vital importancia, no realizando dichas actividades de manera adecuada, argumentando falta de recursos económicos,



falta de experiencia, falta de tiempo o falta de planificación de dichas actividades.

Sabemos que la intervención con los TDAH es multidisciplinar y que la familia juega un papel muy importante como coterapeutas, por lo cual es imprescindible dotarlos de recursos y estrategias para hacer de los momentos compartidos un elemento favorecedor en el desarrollo y la intervención de su hijo/a. Todas estas actividades compartidas, les ayudarán a los niños a tener mejores habilidades sociales y saber manejarse mejor posteriormente con amistades y su entorno social más cercano.

Aquí se presentan algunos consejos prácticos que se pueden hacer en familias con miembros con TDAH en los fines de semana y que ayudarán a mejorar los lazos afectivos, potenciar la calidad de la relación familiar, mejorar la autoestima y reducir la ansiedad, disfrutar de un tiempo de ocio de calidad y establecer actividades favorecedoras para el desarrollo personal, afectivo y social del niño/a con TDAH:

- Educar para que la hora de comer se convierta en un acontecimiento social.
- Realizar actividades y juegos al aire libre. Es importante que el niño/a conozca juegos de ahora y de antes estrechando así la relación intergeneracional.
- Establecer costumbres activas no sedentarias (no nos olvidemos de la importancia del deporte y ejercicio físico en los TDAH).
- Practicar alguna actividad deportiva en familia (surf, natación, patinaje...).
- Establecer actividades que fomenten el ritmo y la coordinación (juegos musicales, escuchar canciones y hacer ritmos, cantar o tocar en familia, juegos de percusión y otros).
- Intentar realizar alguna actividad, tanto con materiales como con su propio cuerpo, que se le dé bien con el objetivo de mantener en un punto alto su autoestima (alguna actividad artística, manualidad, plástica, baile, algún deporte que destaque y otros).
- Enseñarles que reposar, descansar, pensar y reflexionar son también actividades de ocio y tiempo libre beneficioso para él y su familia.
- Utilizar las TIC en familia con juegos pedagógicos y que fomenten el desarrollo del



niño (Se trata de utilizar las TIC teniendo en cuenta los objetivos que vamos a querer alcanzar).

- Involucrar a la familia en actividades para transmitirle valores y tradiciones culturales individuales o en sociedad.
- Enseñarles y dotarles de estrategias para que nos ayuden a planificar y organizar actividades en familia, ya que los TDAH carecen de habilidades para la planificación y resolución de problemas para llevarlas a cabo y organización.
- Generar espacios estimulantes en los que compartamos experiencias motivadoras que marquen el aprendizaje de nuestros hijos (experimentos en familia, recetas, manualidades...).
- Introducir una mascota en la familia y disfrutar del tiempo con ella. Se ha comprobado que la terapia con animales está funcionando de manera adecuada. Para ello es importante que el niño vaya adquiriendo responsabilidades muy poco a poco hasta ser capaz de cuidar a una mascota.
- Establecer como parte de la rutina familiar actividades de aire libre (salidas por el campo, acudir a un parque, juegos en la playa, hacer acampadas en las que haya que planificar y organizar tareas, materiales y otros...).

Como conclusión podemos decir que tanto padres como hijos tienen que pasar más tiempo juntos a pesar de que el ritmo que marca nuestra sociedad actual no lo permita. Se trata de hacer alguna actividad provechosa con ellos y pasar tiempo de calidad conectando e interactuando entre ambos. Para ello es fundamental generar espacios estimulantes para la creación del juego, el desarrollo afectivo y social y el disfrute del tiempo libre en familia.

## 5 Prepararse para la escuela

Estar bien preparados para la escuela es imprescindible, de este modo conseguiremos que todo vaya bien a lo largo de ese día de colegio. Aunque es una actividad rutinaria que a muchos les cuesta realizar o la realizan con problemas, es imprescindible que los niños sean quienes la realizan, para que vayan tomando las responsabilidades sobre sus obligaciones.

### ¿Cuándo debemos realizar esta preparación para la escuela?

El mejor momento para llevar a cabo esta rutina es la tarde del día anterior, de este modo tendremos tiempo de sobra para arreglar cualquier olvido que podamos haber cometido. Posiblemente, si llevamos a cabo esta rutina durante la mañana, minutos antes de ir a clase, con las prisas, podemos olvidarnos de algo importante.

### ¿Qué debemos hacer?

Un buen truco es hacer una lista de tareas a realizar en esta rutina. Esta lista es recomendable que esté consensuada entre los padres y los hijos, de este modo, los niños serán más responsables de ella y no se queda en una simple obligación de los padres.





Creando una lista de tareas, nos aseguraremos de que no se nos olvidará ningún paso. Podemos tener una pizarra con los puntos a seguir e ir marcando los que ya hemos realizado.

## ¿Qué puntos debe tener nuestra lista?

La lista debe crearse con los puntos necesarios para cada persona, pero algunos de los que pueden ser comunes para la mayoría de los/as escolares pueden ser:

- **Hacer los deberes y estudiar:** Por lo general, los deberes suelen hacerse por la tarde, es recomendable hacerlos en un sitio tranquilo y lejos de distracciones y con tiempo para hacerlos sin apuros. La mejor herramienta para que esté todo bajo control es la agenda, si en ella apuntas todas las tareas, ejercicios, exámenes, cosas que necesitas llevar a clase... tendrás todo bajo control. ¿Pero qué podemos hacer con las tareas a largo plazo? Los trabajos, estudiar para un examen... son cosas que no hay que hacer en un solo día. Este tipo de cosas debemos también escribirlas en la agenda como tareas de cada día. Por ejemplo, para un examen el viernes debemos ir repartiendo la materia a lo largo de la semana, e ir viendo los contenidos que tenemos que aprender cada día. Consejo: No debemos olvidarnos de programar algún día de repaso para tener siempre oportunidad de refrescar nuestras ideas.
- **Asegurarnos de que hemos hecho todo:** Una vez hemos terminado de hacer los ejercicios y estudiar, es el mejor momento para revisar. Podemos ir haciendo marcas en la agenda sobre las cosas que hicimos correctamente. De este modo, no solo diferenciamos lo que ya hemos realizado, sino que reforzamos nuestro comportamiento. Si se nos ha olvidado hacer alguna cosa, es el momento ideal para hacerlo y marcarlo en la agenda.
- **Preparar la mochila:** Una vez que tenemos todo hecho, tenemos que preparar la mochila para ir a clase al día siguiente y para eso lo más importante es saber lo que tenemos que llevar. Mirando el calendario de clase vamos seleccionando el material que necesitamos, libros, libretas, agenda, estuche, material deportivo, material artístico... Metemos todo en la mochila y comprobamos que no falta nada.

- Preparar la ropa del día siguiente: Ahora que tenemos la mochila preparada es el turno de la ropa. Antes de nada, debemos pensar si necesitamos algo especial como ropa deportiva para educación física, etc. Y una vez tenemos claro esto, es el momento de ir eligiendo la ropa del armario. Podemos dejar todo preparado sobre una silla o sobre el escritorio. Y de este modo nos evitaremos carreras, enfados y problemas a la mañana siguiente. Será tan sencillo como ponerse la ropa que ya hemos elegido.
- Preparar la comida para el recreo y, dependiendo del producto que sea, meterlo en la mochila. Si lo que vamos a llevar a clase es un producto que puede estropearse por haberlo preparado con antelación, es bueno que dejes una nota sobre la mochila para acordarte de prepararlo por la mañana, pero si es un producto que no se estropea en la mochila durante toda la noche, ya lo puedes meter. ¡Recuerda que es mejor meter algo que sea sano!

Una vez realizados estos pasos y otros que puedes acordar con tus hijos, es momento de terminar el día, cenar, ducharse... e ir a la cama. Al despertar el día empezará mucho mejor porque esta mañana está todo bajo control y preparado del día anterior.

Hoy solo debes preocuparte por tomar un buen desayuno, ducharte (si no lo has hecho ya) y acordarte de la comida para el recreo si aún no la has metido en la mochila.

Teniendo todo preparado desde el día anterior, las mañanas son mucho más sencillas.

¿Verdad?

## 6 ¿Castigos o premios?

El objetivo de aplicar un castigo o un premio a cualquier persona es que esa persona continúe realizando una acción, incluso con mayor intensidad, o deje de realizar una acción que ya hacía. Por ejemplo, si queremos que un niño deje de pegar a su hermana, le aplicamos un castigo para que no lo vuelva a hacer. O si queremos que una niña coma las verduras del plato, le decimos que si lo hace tendrá un maravilloso postre.

Pero la duda llega sobre cuándo aplicar uno u otro y si alguno de ellos no se debe aplicar. Para tratar este tema vamos a hablar de cuatro diferentes mecanismos que utiliza la psicología conductista.

- Refuerzo positivo (premio): Consiste en dar un premio (que no tiene por qué ser material) por realizar una acción determinada, por ejemplo, recoger la habitación. Si la persona en cuestión recoge su habitación obtendrá un premio determinado, por ejemplo, quince minutos de juego en la tablet o unas palabras agradables y un abrazo. Uno de los puntos más importantes de este método es que este premio no lo pueda obtener de otra manera y que el premio sea suficientemente interesante para que le merezca el esfuerzo requerido. Si cumplimos lo dicho, aumentaremos la posibilidad de repetir esa acción.
- Refuerzo negativo: Para desarrollar este mecanismo tenemos que buscar un estímulo negativo, algo que desagrade al menor, y decirle que evitará eso si hace la conducta que queremos que realice. Por ejemplo, si no



le gustan las espinacas y para esta noche hemos preparado esa cena, podemos ofrecerle que, si hace los deberes sin protestar, se librará de comer espinacas. De esta manera lo reforzamos eliminando un estímulo negativo.

- **Castigo positivo (castigo):** Esto es lo que denominamos comúnmente castigar a alguien. Presentamos un estímulo negativo tras la conducta que queremos eliminar. Por poner un ejemplo, cuando un niño insulta a otro y sus padres le obligan a hacer cien copias de “no insultarás al resto de niños”. En este caso, el niño dejará de insultar si no quiere volver a realizar las copias.
- **Castigo negativo:** Consiste en retirar algo que la persona desea cada vez que hace la conducta inapropiada. Es muy importante tener en cuenta que el estímulo a retirar sea significativo para la persona, porque si no, no tendrá efectos sobre su conducta. Por poner un ejemplo, estar castigado de cara a la pared mientras el resto de las personas continúan realizando un juego. En este caso el niño desearía seguir jugando, pero como realizó una conducta inapropiada, no podrá jugar durante unos minutos.

### ¿Pero cuál de todas estas opciones es mejor?

Como primer consejo resaltamos que debemos descartar el castigo físico. Con este modelo no solo estaremos enseñando a nuestro hijo a resolver los problemas de una manera violenta, sino que podemos hacer que nuestro hijo sienta rechazo hacia sus propios padres y pierda la confianza en ellos. Además, no estamos reforzando lo que está bien, sino que simplemente castigamos lo que está mal, lo que puede desarrollar un sentimiento de incapacidad que disminuirá la autoestima de tu hijo.

Otro de los errores que solemos cometer son los gritos. Debemos saber que los gritos también debilitan la autoestima de los niños y agravan su agresividad. Al gritar estamos reflejando una pérdida de control de la situación y de nuestras emociones y ese es un pésimo ejemplo. Es mucho mejor hablar en todo suave, para bajar la tensión del momento y buscar soluciones al comportamiento negativo de nuestros hijos.

Con respecto a premios y castigos, ambos pueden ser necesarios en su justa medida. Los dos tipos de castigos de los que hemos hablado antes son rápidos y eficaces eliminando conductas indeseables, pero deben llevarse a cabo de manera consistente y contingente a la conducta y siempre teniendo en cuenta la proporcionalidad de la conducta que ha realizado.

Hay que tener en cuenta que, en general, los castigos producen cambios superficiales y basados en el miedo al castigo, sin llegar a conseguir un verdadero cambio en las actitudes. Además, también empeoran la sensación de control y la autoestima en los hijos si no se comprenden las causas del castigo o qué tienen que hacer para actuar de manera correcta.

Hoy en día se recomienda otro tipo de modificadores de conducta mucho más sanos y sin repercusiones negativas, como la retirada de atención ante conductas no deseadas y el refuerzo positivo de las buenas conductas. De este modo, evitamos las posibles complicaciones que pueden traer los castigos.

Es importante tener en cuenta que en el punto medio está el equilibrio. No debemos tener un estilo educativo ni autoritario, ni permisivo, sino que debemos situarnos en el medio. Es lo que denominamos generalmente un estilo democrático.

Sin duda, este es el estilo educativo más saludable para nuestros hijos. ¿En qué consiste?

- Hay que ser firmes, pero también dar apoyo y cariño.
- También tenemos que establecer límites, pero teniendo en cuenta el punto de vista de nuestros hijos, considerando que existen excepciones en las reglas.
- Otro de los puntos importantes es explicar las consecuencias que tiene la conducta negativa, en vez de aplicar castigos sin información.
- Además, hay que emplear el refuerzo positivo para los buenos comportamientos con elogios y cariño.

Los niños criados con este estilo educativo suelen ser más felices, tienen una mejor autoestima, son capaces de tomar mejores decisiones, son más responsables y más exitosos.

## 7 Hora de ir a la cama

### Trastornos del sueño en el TDAH

Muchas de las familias que tienen niños o adolescentes con TDAH relatan que sus hijos tienen dificultades para dormir o despertarse y esto lleva a discusiones habitualmente.

Los datos nos indican que el sueño está regulado en la misma zona del cerebro que donde se localizan las dificultades en el TDAH, la corteza prefrontal. Por eso no es raro que se produzcan alteraciones en el sueño. Muchos de los afectados tienen problemas para mantener un equilibrio entre el período que tienen que dormir y estar despiertos, lo que llamaríamos períodos sueño-vigilia.

Por eso, las familias tienen dificultades para que los niños se vayan a la cama a su hora. Además, dormir mal supone una merma en el estado de alerta y un mal rendimiento escolar al día siguiente. Algunos de los pacientes muestran inquietud motora, se mueven mucho mientras duermen y a otros les cuesta despertarse por la mañana para ir al colegio y tardan mucho en estar despejados.

Ello implica que su estado de alerta no es idóneo para atender y tener un buen aprendizaje en clase. Es común encontrar niños que no quieren acostarse, aunque estén muy cansados, y les demandan a sus padres que les cuenten cuentos una y otra vez, o incluso que se acuesten a su lado para que se queden dormidos.

Todo esto puede ser debido a un daño en los mecanismos fisiológicos que están implicados en la regulación del sueño y el despertar.





Muchas familias llegan a pensar que sus hijos tienen insomnio porque por la noche se sienten muy alerta. En cambio, por la mañana, están adormilados.

Suele suceder que por la noche parece que tienen una energía que desborda y no sienten cansancio y se les ocurren muchas cosas que hacer para no irse a dormir.

Pero todo esto implica un círculo vicioso. Así que, si se acuestan muy tarde, se levantarán también más tarde.

También pueden surgir problemas de sueño asociados al uso de estimulantes de larga duración. En estos casos se recomienda tomar la dosis por la mañana tan pronto como sea posible; respetar el horario en el fin de semana y, si es necesario, despertar al niño para darle la medicación, aunque después se vuelva a dormir y garantizar que así no hay un efecto rebote al final del día cuando se tiene que acostar.

Es importante recordar que los patrones de sueño cambian en la adolescencia y se deben a factores neurobiológicos y se presentan en todos los adolescentes con o sin TDAH.

Por eso a veces el neuropediatra o especialista que trata al niño o adolescente con TDAH puede aconsejar a las familias algún tratamiento que facilite el sueño, como la melatonina.

Sin embargo, la asociación entre los trastornos del sueño y el TDAH presenta varias facetas y a la vez es complicada. Actualmente se recomienda la evaluación de las condiciones del sueño en niños con TDAH antes de la iniciación del tratamiento farmacológico.

Como primera línea de intervención para el manejo de los problemas de sueño está la higiene del sueño y la psicoterapia cognitivo-conductual. Una buena higiene del sueño es fundamental.

Mantener las rutinas en el TDAH es una base en todo el tratamiento del TDAH y no debe descuidarse a la hora de acostarse.

La higiene del sueño comprende una serie de pautas que facilitarán el comienzo del sueño. No es aconsejable realizar ejercicio físico una hora antes de acostarse, ni jugar a videojuegos, usar el móvil o cualquier actividad que estimule o eleve el nivel de alerta.

Acostarse a la misma hora, mantener una serie de rituales que nos lleven a dormir es parte de esta higiene del sueño. Por ejemplo: lavarse los dientes, ponerse el pijama y dirigirse a la habitación.

En el cuarto no dispondremos de objetos o aparatos que puedan producir una estimulación en el niño o adolescente (nada de televisión, videojuegos o consolas en el cuarto).

Tampoco se recomienda leer antes de acostarse porque puede producir un efecto paradójico al activar los procesos cognitivos y el estado de alerta. Como lo que queremos es bajar toda estimulación para conseguir que el niño o adolescente se duerma, debemos incidir en quitar todas las cosas del cuarto que puedan subir la activación.

Se puede empezar poniendo música lenta sin letra, porque si ponemos una canción que reconozcan pueden tararearla o ponerse a cantar y estarían activándose. También es recomendable poner un volumen bajo en la música para facilitar la transición al sueño. Y así lo que conseguimos es tener una rutina fija para que el cerebro asocie la música y la hora de dormir. Cuando el niño consiga dormirse entraremos sigilosamente y apagaremos la música.

Debemos tener en cuenta que estas rutinas no son mágicas, por lo que debemos ser constantes para conseguir nuestro objetivo. Al principio no tendremos los resultados esperados, pero si seguimos con tenacidad en el tiempo, obtendremos resultados.

Otra opción es considerar la modificación de la posología y formulación de los fármacos estimulantes. Es importante evaluar el sueño en cada niño porque puede manifestar distintas dificultades en el inicio del sueño. A veces, también es necesario un tratamiento farmacológico para facilitar el proceso. Los tratamientos farmacológicos deben ser recomendados por un facultativo.



## 8 Cómo explicar el TDAH a las familias

El TDAH es un trastorno que puede ocasionar obstáculos en la vida diaria del niño y de sus familias. Los padres necesitan conocer las implicaciones de este trastorno y la mejor manera para ayudar a sus hijos, así como la forma de lidiar con los diferentes problemas y situaciones que pueden surgir. Sin embargo, a lo largo del día, los niños no solo están con sus padres. Por eso los padres tienen que explicar la situación a las personas más cercanas y que van a relacionarse con el niño/a a diario para que puedan tratarles de una forma correcta. No es necesario comunicar el diagnóstico a todo el mundo, pero ciertas personas, como profesores, abuelos o tíos, deberían saberlo.



### El TDAH fuera de casa

Los niños con TDAH son niños muy impulsivos, a los que les cuesta estar quietos y se distraen fácilmente, y esto les genera problemas en su día a día. Es frecuente que las personas que están alrededor del niño tengan la idea equivocada de que el problema es que el niño necesita más disciplina y autoridad, que son los padres los que no le han sabido educar... También es posible que éstos tengan que escuchar muchas opiniones basadas en el desconocimiento y armarse de paciencia ante los consejos bien intencionados, pero poco afortunados.

Desgraciadamente hay ocasiones en las que estas opiniones vienen de personas cercanas y de familiares que no entienden lo que le pasa al niño, pero que van a tener mucho contacto con él e incluso en ocasiones se van a hacer cargo de sus cuidados.

### ¿A quién se lo cuento?

Es necesario que conozcan el diagnóstico todas las personas que van a hacerse cargo del cuidado del niño para que sepan cómo deben tratarlo y ayudarlo. Si normalmente los abuelos recogen al niño del colegio, si pasa las tardes con algún amigo o tiene un profesor particular que le ayuda con los deberes, estas personas deben saber que el niño tiene TDAH. También es importante que lo sepan aquellos familiares o amigos con los que vamos a pasar mucho tiempo, por ejemplo, los tíos y primos con los que comemos todos los domingos y los amigos cercanos con los que vamos al parque todos los días.

Hay que tener en cuenta que un ambiente familiar cargado de crítica y hostilidad va a fomentar una evolución negativa, por lo que es importante que las personas cercanas al niño comprendan lo que le ocurre y sean conscientes de que los comportamientos que muchas veces causan problemas no son voluntarios, sino que no lo pueden evitar.

### ¿Cómo abordo el diagnóstico con la familia?

En primer lugar, debemos informar de qué es el TDAH, cuáles son sus implicaciones, y que todas esas conductas como no parar quieto, tocarlo todo, no pensar antes de hacer las cosas o distraerse demasiado ocurren como consecuencia del TDAH, y que el niño, aunque quiera, no lo va a poder evitar. Podemos facilitar bibliografía o páginas web especializadas para que se informen sobre el tema, invitarles a que nos acompañen a charlas o talleres sobre TDAH y si, es posible, ponerles en contacto con los profesionales que se encargan de la intervención del niño, como médicos, psicólogos etc.

También debemos explicarles de manera clara y concreta las pautas básicas para tratar al niño, y cómo afrontar cada situación. Es necesario que todas las personas que se encargan del niño aborden las situaciones conflictivas de la misma manera y sean coherentes en su



trato con él, en las normas y límites que debe cumplir, porque esta será la mejor manera de ayudarlo. Y debemos facilitar que la familia vaya aprendiendo poco a poco qué es lo que un niño con TDAH necesita en sus cuidados diarios y cómo afrontar las situaciones problemáticas que surgen habitualmente, ya que la coherencia y consistencia en el trato, así como un clima de afecto y aceptación, van a ser muy importantes para una buena evolución del niño.

En este sentido, es importante que la familia aprenda a ajustar las expectativas sobre el niño con TDAH, lo que puede o no puede hacer, y lo que se puede o no se puede esperar de él.

Otro aspecto por tratar es el tema de la medicación. En ocasiones muchos familiares o amigos pueden ser reticentes a la toma de medicamentos y considerar que no son necesarios. Se les debe explicar que la medicación aumenta ciertos neurotransmisores que el cerebro necesita para funcionar correctamente y cómo puede ayudar a que el niño se concentre mejor, mejore su comportamiento, etc.

## ¿Y si a pesar de todo no aceptan el diagnóstico?

Pueden darse casos en los que, a pesar de todas las explicaciones que se les dan, a pesar de incluso hablar con distintos profesionales, los familiares no aceptan el diagnóstico y mantienen su idea de que el problema del niño es un problema de educación o que no le pasa nada. En esos casos, lo mejor que se puede hacer es hablar con los familiares y pedirles que, a pesar de no estar de acuerdo, mantengan ciertas normas y pautas con el niño y colaboren siguiendo las instrucciones que se les dan, ya que es un derecho y obligación de los padres decidir qué clase de educación le quieren dar a su hijo, y ellos deben respetarlo.



## 9 Necesidad del tratamiento multidisciplinar

Sabemos que no todos los niños son iguales, cada uno tiene su forma de ser y sus características personales; del mismo modo, no todos los niños con TDAH son iguales, por lo que cada uno tendrá unas necesidades específicas.

Esta puntualización se hace necesaria para abordar el tema del tratamiento para el TDAH, del que hablaremos en líneas generales.

En el TDAH, aunque se comparten características comunes, podemos hablar de distinta intensidad de los síntomas, trastornos asociados (como el trastorno negativista desafiante), dificultades de aprendizaje, tipo de educación, entorno, etc. Por eso, surge la necesidad de un tratamiento ajustado a cada niño/a y a sus necesidades.

Como comentamos anteriormente, este capítulo aborda el tratamiento en términos generales, a mayores de las actuaciones o intervenciones específicas que cada caso requiera.



### El TDAH desde una perspectiva multidisciplinar

Desde el momento que se detectan dificultades, es importante abordarlas y dotar a nuestro hijo/a de nuevas perspectivas de futuro. Pensar que es “falta de madurez”,

que “necesita tiempo” o que “es algo que pasará cuando crezca” puede restarle oportunidades. La intervención en el TDAH, del mismo modo que la evaluación y el diagnóstico, debe abordarse desde un prisma multidisciplinar, combinando diferentes tipos de tratamiento, valorando la existencia de otros trastornos comórbidos y no sólo centrándonos en el niño/a:

## Tratamientos enfocados en la persona

En el TDAH se debe combinar el tratamiento psicológico, el tratamiento psicopedagógico y el tratamiento farmacológico, conformando esto un bloque que debe abordarse como un todo y siendo respetuoso con las necesidades individuales de cada niño/a. Este tratamiento multimodal está formado por:

- El tratamiento psicológico; debe proporcionar al niño recursos de carácter conductual, a través de los cuales aprenderá las estrategias para el autocontrol, la gestión de las emociones, habilidades sociales y la mejora del autoconcepto.
- El tratamiento psicopedagógico; tiene como objetivo la mejora de las habilidades académicas del niño. Pretende la instauración del hábito de estudio y el aprendizaje de una organización exitosa. Los terapeutas especializados en estos ámbitos (psicólogo o psicopedagogo) también deben enseñar al niño/a a potenciar los procesos psicológicos del sistema ejecutivo (memoria, atención, autorregulación de la motivación etc.) y sus funciones ejecutivas (planificación/organización, flexibilidad etc.) con el fin de mejorar su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.
- El tratamiento farmacológico está basado fundamentalmente en la administración de psicoestimulantes que actúan en los sistemas de neurotransmisores que están implicados en el TDAH.

Su objetivo es el de hacer remitir la sintomatología característica de este trastorno, facilitando de este modo, el correcto desarrollo del niño/a en las diferentes áreas (social, académica y personal).

La eficacia y seguridad de estos fármacos han sido ampliamente investigadas durante décadas, por lo que debemos confiar en el buen criterio del médico, que ha de ser el encargado de esa área.

### Tratamientos enfocados en el contexto

- **Padres y familiares:** La psicoeducación en el entorno más cercano del niño/a es una pieza clave en el tratamiento del TDAH. Se debe partir del conocimiento del trastorno y de la comprensión de su sintomatología. El objetivo es crear una red de apoyo para el niño/a con el fin de establecer una relación paterno-filial exitosa. Es importante, además, el conocimiento de las estrategias de manejo de conducta, estrategias de comunicación y las estrategias para la mejora del autocontrol del niño/a con TDAH. Por su parte, los hermanos juegan un papel clave en la intervención en la familia y de ello se deduce la necesidad de una organización espacio-temporal adecuada que tenga como objetivo evitar la mala relación entre los hermanos.
- **Profesores:** El tratamiento enfocado en la escuela debe comenzar por la formación de los docentes. Es imprescindible que conozcan las características del TDAH y cómo abordarlo. La familia y la escuela deben conformar un equipo, en el que debe primar el bienestar del niño/a. Se deben pactar objetivos conjuntos y mantener una relación estrecha, abriendo paso al diálogo y al apoyo mutuo. Debemos recordar que las confrontaciones no ayudan y las actitudes negativas entre la escuela y la familia perjudican al niño/a. El docente debe realizar la intervención en el aula a través del seguimiento de ciertas pautas beneficiosas no solo para el niño/a con TDAH, sino para el grupo en general. Estas actuaciones deben ir desde la localización del niño/a en el aula, los deberes y tareas de casa, la adaptación del currículo a las necesidades, estrategias expositivas, normas de convivencia, supervisión etc. Otro aspecto relevante es la puesta en marcha del protocolo de adaptación de exámenes. Esta adaptación modifica exclusivamente la metodología, y puede ser de gran ayuda para el niño/a con TDAH.

## 10 Beneficios del deporte en niños/as con TDAH. Tipos de deportes aconsejados

En la actualidad, según confirman algunos estudios, los niños y adolescentes dedican una cantidad de horas al uso de internet, redes sociales, chats y a la televisión muy superior a lo aconsejable para su edad. Vivimos en la era de la tecnología y es un grave error no dejarles que formen parte de ella.

Siempre y cuando exista supervisión y unas limitaciones claramente establecidas, puede suponer un beneficio notable para la adquisición y afianzamiento de habilidades sociales, aprendizaje de límites y la sensación de bienestar por la confianza que depositamos en ellos permitiéndoles gestionar parte de su tiempo.

Sin embargo, el resultado de las horas que dedican a estas actividades, a las largas jornadas escolares, a los deberes y terapias supone un gran número de horas de sedentarismo.

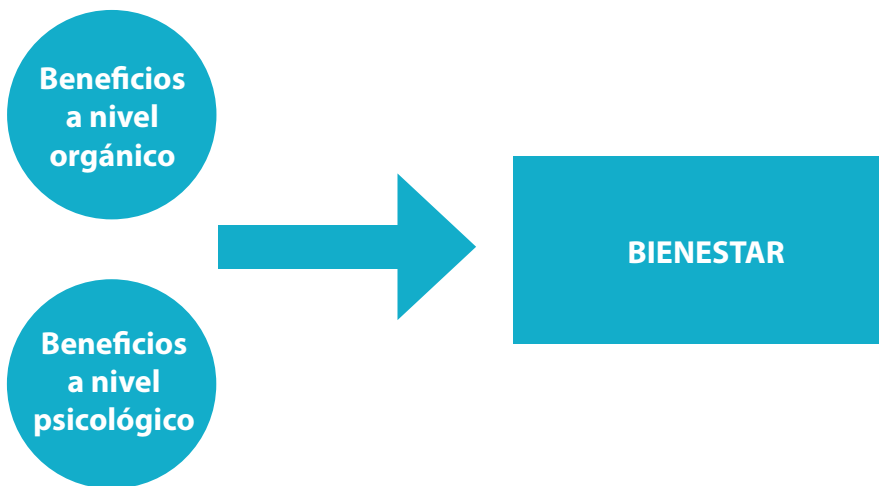


## Beneficios de la actividad física en niños/as

Actualmente, existen multitud de estudios científicos que evidencian los beneficios que la práctica de actividad física, unida a otros factores como la dieta, el descanso, etc, nos aportan. Es lo que conocemos como hábitos o estilo de vida saludable.

En este capítulo, centraremos el foco en qué beneficios le pueden aportar la actividad física, a través de la práctica de algún deporte, a nuestros hijos/as.

A grandes rasgos, dividiremos los beneficios en dos grandes bloques:

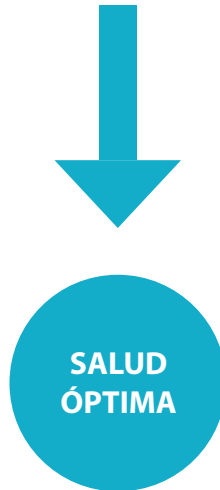


A nivel fisiológico, encontramos evidencias de que la práctica deportiva en la infancia/adolescencia se relaciona de forma directa con:

- Mejor condición física (Fuerza + Resistencia + Velocidad + Flexibilidad).
- Favorecimiento del crecimiento y desarrollo (Mejor metabolismo, estimulación del crecimiento...).



- Prevención de futuras enfermedades y/o dolencias (Obesidad, enfermedades cardiovasculares, problemas óseos, articulares y musculares, enfermedades degenerativas...).



En cuanto al desarrollo mental podemos afirmar que la práctica deportiva ayudará a nuestros hijos/as en los siguientes aspectos:

- Vía de escape, gasto de energía, liberación de estrés: Una de las variables trascendentales para un óptimo desarrollo de la salud psicológica de los niños es no sobrecargarlos con demasiadas actividades, es decir, debemos dejarles escoger cuáles son de su agrado y adecuarnos a sus horarios sin que esto suponga demasiada presión o jornadas interminables. De modo contrario, lo que en un principio podríamos plantear como vía de escape, puede convertirse en un sentimiento de presión o incapacidad por parte de nuestro hijo/a. Es vital que no nos olvidemos cuál es el objetivo principal del deporte que va a realizar (bienestar) y no caigamos en generarles expectativas irreales o demasiado altas.
- Socialización. El deporte es la actividad socializadora por excelencia. Muchos niños con TDAH se sienten incómodos en situaciones sociales, llegando incluso a bloquearse. Es imprescindible, sin embargo, consensuar con él qué deporte va a

realizar, siendo coherentes con las circunstancias de cada uno (incompatibilidades, enfermedades, recursos económicos etc). Es vital elegir aquellas que puedan aportarle la máxima diversión y el mínimo estrés social, evitando forzar al niño a realizar aquellas actividades con las que no se encuentre cómodo. Es importante no olvidarnos de que la programación extraescolar debe servir al niño como válvula de escape.

- Gestión de las emociones y los sentimientos. El deporte constituye una buena manera de ayudarlos a aprender a tolerar la frustración, haciéndoles entender que a veces se gana, otras veces se pierde, pero siempre se aprende.
- Adquisición de valores personales. Tanto el respeto, la cooperación, la importancia del trabajo en equipo, el compañerismo... como la autodisciplina, el autoconocimiento, la creatividad o la diversión son valores que aprenden a través del deporte y pueden servir de enriquecimiento personal a nuestros hijos/as.

## Deportes aconsejados para niños/as con TDAH

**Artes Marciales:** El Judo, el karate, el Taekwondo y todos los deportes que constituyen las artes marciales, al contrario de lo que podemos pensar, proporcionan un gran beneficio al niño con TDAH, ya que pueden aprender organización, anticipación y control de impulsos.

**Natación:** La natación reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a relajarse, por lo que puede ser una buena opción para acabar el día.

**Surf y Bodyboard:** En este tipo de deportes, debido al continuo cambio de las olas, se trabaja la atención, obligando al niño a mantenerse atento a lo que ocurre a su alrededor.

**Fútbol:** Los deportes como el fútbol o el baloncesto pueden ayudarlos a la socialización, trabajo en equipo y respeto de turnos, etc.

**Bicicleta, skate o patines:** Los deportes como la bicicleta, el skate o los patines dotan al niño de sensación de libertad que puede ayudarlos a escapar de las frustraciones diarias.



Pesca: La pesca, aunque pueda resultar incoherente, permite que muchos niños con hipermovilidad permanezcan sentados. Les confiere libertad de movimiento y no implica estrés social.

No debemos de olvidar las dificultades de los niños con TDAH para esperar su turno, para soportar largas clases, etc., por lo que es importante recalcar una vez más que, aunque en este capítulo hemos recogido algunos de los deportes más propicios para los/as niños/as con TDAH, debemos escoger un deporte que le guste practicar y recurrir a clases dinámicas y que les resulten divertidas.

En definitiva, ejercicio y TDAH resulta una excelente combinación, además de una herramienta de valor incalculable para el correcto desarrollo de nuestros hijos/as en todas las áreas de su vida.

## 11 Hermanos con TDAH

Los hermanos son un referente muy importante en la vida de cualquier niño, y sin embargo es muy frecuente que se den muchos conflictos y celos entre ellos. La situación se puede agravar cuando uno de los hermanos tiene TDAH, porque el hogar va a ser más caótico, los padres van a dedicar más a tiempo y esfuerzo a uno de los hijos, lo que provoca que estén más cansados y estresados, y las peleas sean más frecuentes, ya que el niño con TDAH suele ser muy intrusivo y su comportamiento, a veces, hace difícil la convivencia. Además, en ocasiones, los hermanos se tienen que hacer cargo del cuidado del niño con TDAH. Es por todo esto que muchas veces desean una casa más tranquila, y padres que les dediquen más tiempo.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a que mejore la convivencia?

- Hay que tener en cuenta que una buena relación entre los padres va a influir positivamente en la relación entre los hermanos, por lo que debemos fomentar una buena comunicación entre los padres y procurar ser coherentes en su educación.
- Hay que explicar a los hermanos qué es el TDAH y qué implica para





la convivencia en el hogar. Puede ser una ayuda generalizar la intervención a toda la familia, aplicando a todos en casa los horarios, las normas o refuerzos que necesita el niño con TDAH.

- Facilitar que los hijos puedan hablar con sus padres de los problemas con su hermano, escuchándolos, comprendiéndolos y validando cómo se sienten. No se debe pretender que sean los hijos sin TDAH los que se adapten y cedan siempre ante sus hermanos, y que sean comprensivos ante todo lo que hacen los niños con TDAH. Muchas veces no necesitan soluciones mágicas, y simplemente con escucharlos vamos a conseguir que se sientan mejor.
- Evitar el aislamiento familiar y fomentar que el niño tenga una red social amplia que le apoye, con familiares y amigos con los que pasar tiempo y compartir actividades.
- Es necesario que en casa haya normas y límites claros, concisos y equitativos. Podemos establecer normas sobre espacios y pertenencias; por ejemplo, que no pueda entrar en la habitación de su hermano sin permiso, o ciertas cosas que no pueda coger. También se pueden decidir lugares seguros en la casa, es decir, que cada miembro de la familia tenga un cajón privado donde guarde todo aquello que no quiera que los demás cojan.
- Prohibir las interrupciones cuando los hermanos estudien.
- Ante un conflicto o pelea, mantener la calma y ser pacientes. No podemos pretender que nuestro hijo se calme si nosotros estamos alterados. Y sobre todo, nunca debemos tomar partido por ninguno de los hijos.
- Establecer consecuencias coherentes con lo que han hecho, que reparen el daño y sobre todo la relación entre los hermanos. Por ejemplo, si el niño con TDAH ha roto un juguete, puede ayudar a la hora de repararlo, colaborar con su dinero para comprar otro o incluso regalarle a su hermano uno de sus juguetes.
- Utilizar las peleas como una oportunidad para enseñarles a resolver los conflictos por ellos mismos. En su vida van a tener muchos desacuerdos y conflictos, y los problemas con sus hermanos pueden ser la oportunidad perfecta para que aprendan a gestionarlos.

- Pasar tiempo a solas con cada uno de los hijos. Aprovechar para hacer actividades con los hermanos que no son posibles cuando el niño con TDAH está presente, pero nunca transmitiremos la idea equivocada de que el hermano con TDAH supone un inconveniente en la familia.
- Organizarse para que siempre haya uno de los progenitores disponible para acompañar a los hijos sin TDAH a sus actividades.
- Fomentar actividades en familia que refuercen la relación entre todos y sobre todo entre los hermanos, pero con expectativas realistas sobre el tipo de actividades que los niños pueden o no pueden aguantar.
- Ayudar al hermano a fijarse en los momentos buenos que pasa con su hermano con TDAH, que seguramente son muchos. Los momentos y recuerdos agradables fomentan un vínculo fuerte y una relación sólida entre los hermanos, y eso hará que la importancia de los problemas entre ellos sea menor.
- Elogiar y reforzar las conductas adecuadas, sobre todo cuando se porten bien o se estén llevando bien entre ellos. No prestar atención solo cuando se pelean o hay algún problema.
- Mostrar interés por lo que hace el niño sin TDAH. Él también necesita que valoren sus logros, como por ejemplo un examen aprobado, a pesar de que les pueda costar menos esfuerzo que a su hermano con TDAH.
- Evitar comparaciones y favoritismos entre ellos, y no utilizar a los hermanos sin TDAH como ejemplo para intentar motivar a los niños, ya que solo estaríamos generando resentimiento entre ellos.
- Evitar sobrecargar a los hermanos pidiéndoles que ayuden o vigilen a su hermano con TDAH. No pretender que se responsabilicen de su hermano, de sus problemas y de sus comportamientos.
- Hablar con el hermano sobre las dificultades del niño con TDAH que puede presenciar si van al mismo colegio, reforzando todos los aspectos positivos que tiene el niño con TDAH. Evitaremos que se haga responsable de los problemas y conflictos de su hermano en el colegio y recalcaremos que su única responsabilidad son sus propios



estudios, sus amigos o su comportamiento.

- Fomentar que cada niño tenga su espacio y su propia identidad con actividades extraescolares y de ocio diferentes.

## 12 Cómo afrontar una comida familiar

Cuando las familias con hijos TDAH tienen que acudir a una comida familiar suelen sentir miedo, estrés o incluso ansiedad anticipando lo que pueda suceder.

Esto pasa porque han tenido experiencias poco agradables en otras situaciones similares y todo ello les genera malestar emocional porque temen que su hijo no se porte como los demás esperan.

Esta creencia surge porque la familia no comprende los síntomas nucleares del TDAH que son la impulsividad, la hiperactividad o la falta de atención, que favorecen que actúen de una determinada manera.

Aunque las dificultades en la interacción familiar no se pueden catalogar como comorbilidades del TDAH, es importante abordarlas porque tenemos que dejar claro que el TDAH no es culpa de los padres y que no es el resultado de un manejo parental inadecuado.

Las familias con TDAH tienen mayor presión y presentan niveles de estrés más altos que otras familias con hijos sin TDAH. Además, educar a un niño con TDAH implica más esfuerzo. También presentan más disfunciones que otras familias (Ghanizadeh y Shams, 2007).

La familia debe entender que el niño con TDAH no actúa así porque quiere, sino que su conducta viene derivada de su trastorno. Las conductas disruptivas surgen cuando debe permanecer mucho tiempo sentado en la mesa, o esperar su turno para comer o quizás no se le permita liberar esa hiperactividad a través de los sonidos que emite jugando con algún objeto, mover los pies o levantarse de la mesa varias veces.





Todo esto se complica cuando los familiares atribuyen todas estas conductas a una mala educación. Así los padres se sienten incomprendidos, estresados y muchas veces llegan a evitar estas reuniones familiares.

Es importante que toda la familia y amigos conozcan el trastorno, así será más fácil que entiendan los motivos del comportamiento de algunos niños con TDAH. Por eso surge la necesidad de dar unos pequeños consejos a las familias antes de enfrentarse a una comida familiar.

En primer lugar, debemos quitarnos “esa culpa” de que no hemos sabido controlar la situación. Tenemos que entender el TDAH desde una perspectiva más amplia, flexible y comprensiva.

Otro factor que tener en cuenta es que debemos explicar a nuestro hijo con antelación que vamos a tener una comida con la familia y qué esperamos en relación con su comportamiento.

También le explicaremos que si su conducta es adecuada lo premiaremos. El refuerzo verbal es la herramienta más potente, por ejemplo, alabaremos sus logros: Muy bien, ¡¡te has portado genial!! ¡¡Lo has conseguido!! ¡¡Eres un chico genial!!

Los premios materiales, a veces, también son útiles cuando se trata de niños más pequeños, aunque deben primar siempre los refuerzos no materiales. Eso sí, reforzaremos inmediatamente después de la conducta adecuada.

Es importante recordar:

- Muy importante anticipar al niño lo que vamos a hacer, dónde vamos a comer, con quién y cómo nos gustaría que actuase.
- Indicarle que piense antes de actuar.
- Enseñarle las normas de comportamiento en la mesa.
- A veces funcionan mejor los recordatorios visuales.
- Por último, decirle que, si cumple todo lo anterior, será recompensado.



Anticipar lo que vamos a hacer le genera seguridad y le sirve para tener una guía de cómo actuar en el momento de la comida.

A veces, si es necesario, se pueden escribir unas pautas en un papel llamativo y colocarlo en una zona visible varios días antes de la comida familiar. Al final el objetivo es que tenga unas autoinstrucciones que le guíen hacia a un comportamiento adecuado y así todos disfrutar de una comida agradable en familia.

## 13 Alimentación saludable

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Dado que no hay un único alimento completo, excepto la leche materna para el bebé, todos necesitamos una alimentación lo suficientemente variada que nos garantice un aporte nutritivo adecuada.

Es importante consumir alimentos de todos los grupos, y dentro de cada grupo, la mayor variedad posible puesto que cada alimento es único y rico en determinados nutrientes además de otros componentes no nutritivos beneficiosos para la salud.

Existen varios modos de clasificar los alimentos. Estas clasificaciones nos permiten calcular y controlar la cantidad de alimentos de cada tipo que necesitamos y que ingerimos y así hacer un consumo equilibrado de los mismos.



Podemos clasificar los alimentos según sea su función en el desarrollo y mantenimiento del organismo en:

- **Formadores:**

Permiten el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las estructuras de nuestro cuerpo: músculos, vísceras, huesos... se trata de alimentos ricos en proteínas y minerales. Estos son carnes, huevos, pescados, lácteos y legumbres.

- **Energéticos:**

Permiten el funcionamiento normal de nuestro organismo al aportar el 'combustible' necesario para todas nuestras actividades cotidianas: trabajar, estudiar, descansar, digerir los alimentos, etc. Son las grasas, aceites y frutos secos (lípidos o grasas), cereales, pan y patatas (hidratos de carbono) y azúcares.

- **Reguladores o funcionales:**

Hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar convenientemente el resto de los alimentos: los formadores y los energéticos. Sin los reguladores, nuestro metabolismo no funcionaría de forma adecuada. Son las frutas, las verduras, las hortalizas, algunas grasas como el aceite de oliva y el agua.

## Grupos de alimentos

### 1. Cereales, pan, arroz, pastas y patatas:

Son alimentos ricos en hidratos de carbono y constituyen la principal fuente de energía del organismo. Son también ricos en fibra.

Estos alimentos deben constituir la base de la alimentación y han de aportar al menos entre el 50-60% de la energía que necesitamos. Su consumo debe ser diario y en todas las comidas principales del día. Es recomendable su consumo en forma integral por el mayor aporte de fibra.

## 2. Verduras, hortalizas y frutas:

Son alimentos indispensables. Aportan nutrientes reguladores del organismo como vitaminas, minerales, fibra y agua, por lo que se deben consumir a diario e incluirlos en todas las comidas.

En general se recomiendan 2-3 piezas de fruta al día y 2-3 raciones de verduras.

## 3. Grasas, aceites y frutos secos:

Son importantes para la nutrición porque aportan algunas vitaminas y otros nutrientes. Aportan una elevada cantidad de energía, por lo que su consumo debe ser moderado. Dentro de este grupo están los aceites vegetales (oliva, maíz, soja, girasol...), que son beneficiosos para el organismo. Otros tipos de grasas como son la manteca, mantequilla o la margarina contienen grasas saturadas que son perjudiciales para la salud.

Hay distintos tipos de grasas:

- **Grasas insaturadas:** son beneficiosas para el organismo. En este grupo se incluyen las monoinsaturadas (presentes en el aceite de oliva) y las poliinsaturadas (presentes en algunos aceites vegetales como el de girasol, maíz o soja y en el pescado).
- **Grasas saturadas:** son las grasas presentes en los alimentos de origen animal (mantequilla, carnes y leche) y en algunos aceites vegetales como el de coco, de palma o palmiste. Estas grasas son perjudiciales para el organismo ya que alteran el correcto funcionamiento de la membrana celular.
- **Grasas TRANS:** son grasas que se producen industrialmente a partir de aceites que son sometidos a procesos industriales para darles consistencia semisólida. Se suelen usar como sustitutos de la mantequilla (margarinas vegetales) y como ingredientes para la fabricación de bollería y otros precocinados. Su acción es similar a las grasas saturadas y por tanto su consumo debe ser muy ocasional.

Hay muchos alimentos que se elaboran con grasas: bollería industrial, chocolates, chips, snacks salados, hamburguesas, salchichas, etc., por lo que deben consumirse solo de forma ocasional.

Los Frutos secos son alimentos muy completos que contienen grasas saturadas, proteínas, minerales y fibra. Debe evitarse su consumo fritos o salados.

### **4. La leche y los lácteos:**

La leche y sus derivados: yogurt, queso, requesón, aportan nutrientes esenciales para el crecimiento como son el calcio y las proteínas. El calcio es necesario para adecuado desarrollo y mantenimiento de las estructuras óseas.

Es recomendable el consumo de leche y lácteos desnatados o semidesnatados para evitar la grasa de origen animal que contienen.

### **5. Legumbres:**

Contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas vegetales. Estas proteínas vegetales mejoran de calidad cuando se comen asociados con cereales (arroz, pan) pues contienen aminoácidos que se complementan. Se deben consumir al menos 2-3 veces a la semana.

### **6. Huevos, pescados y mariscos, carnes y embutidos:**

Son fundamentalmente proteínas y grasas. Los huevos aportan proteínas de excelente calidad. Los pescados y las carnes son una buena fuente de proteínas. Es preferible el consumo de pescado frente al de la carne, pues aporta proteínas de igual calidad con grasas más saludables para el organismo.

Los embutidos tienen un alto contenido de grasa animal por lo que su consumo debe ser ocasional.

### **7. Azúcares y derivados:**

Estos alimentos aportan una gran cantidad energía y poco del resto de nutrientes. Por ello su consumo debe ser muy moderado.



Hay gran cantidad de alimentos a los que se añade azúcar durante su elaboración, considerándose industrial como pueden ser pasteles, chucherías, refrescos, helados, zumos... Por este motivo su consumo debe ser muy ocasional.

## 8. Agua:

Es esencial para el mantenimiento y desarrollo del organismo. Se recomiendan de 1,5 a 2 litros al día y no sustituirlos por refrescos o zumos.

Otro modo de estructurar o clasificar los alimentos es hacerlo en función de la cantidad de estos que necesitamos diariamente.

Esto es lo que hace de modo gráfico la conocida pirámide alimenticia. Esta es una manera muy gráfica de recordarnos qué tipo de alimentos no pueden faltar en nuestro consumo diario, cuáles debemos restringir y cuáles debemos evitar. Dicha pirámide ha ido evolucionando a lo largo de los años a medida que los conocimientos en nutrición han ido mejorando.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria presentó en 2015 su nueva pirámide nutricional en la que se incluyen nuevos valores en su base relacionados con la actividad física y la cocina. Es una pirámide, donde en el nivel más bajo se añadieron una serie de hábitos que junto con la nutrición nos hará lograr un estado de salud mejor. Hablamos del ejercicio diario, de buscarla estabilidad emocional, utilizar técnicas culinarias adecuadas, hidratarse adecuadamente y adecuar el contenido calórico al gasto que realizamos. A partir de ahí, podemos hablar de alimentación en la pirámide, que de abajo a arriba nos señala los alimentos que debemos incluir todos los días en nuestra alimentación para llegar, en la cima de la pirámide, a aquellos que debemos consumir ocasionalmente.

- El nivel más bajo, se encuentran los alimentos que debemos comer todos los días: cereales, pan, arroz, pasta, patatas... son los hidratos de carbono, y constituyen la principal fuente de energía del organismo (pertenecen al grupo de alimentos energéticos) siendo recomendable su consumo en su forma integral.
- En el nivel 2 nos encontramos las frutas, verduras y hortalizas, que son los alimentos que nos aportan las vitaminas, la fibra, los minerales y los antioxidantes (alimentos del grupo reguladores). En este nivel se incluye el aceite de oliva virgen extra. El consumo de estos también debe ser diario.

- En el nivel 3 aparecen los lácteos semidesnatados o bajos en grasa, carnes blancas (aves/conejo), pescados, legumbres, huevos y frutos secos (alimentos del grupo formadores). También deben ser de consumo diario pero moderado.
- En el nivel 4 están las carnes rojas, procesados, embutidos. En este nivel ya hablamos de alimentos opcionales y de consumo moderado (no son necesarios, sino que quedan a decisión de cada persona el comerlos o no, y siempre con moderación).
- En el último nivel, el 5, están los productos ricos en azúcar, sal y grasas como la mantequilla. Hay que tener cuidado con ellos pues son los que tienen más grasas relacionadas con el colesterol (el malo). Las chucherías que les compramos a nuestros niños están en este nivel.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que para mantener una DIETA SALUDABLE no solo importa la cantidad y tipo de alimentos que ingerimos, sino que también son muy importantes los hábitos familiares y la forma de preparación.

Los niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimenticias que observan en el hogar.

Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos alimenticios y procurar mejorarlos.

Si desde edades tempranas los niños observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar alimentos de distintas texturas, sabores y colores, es posible que disfruten más de la comida y que cuando crezcan sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

Entre los hábitos saludables a la hora de comer están:

- Intentar comer juntos a menudo y al menos una vez al día. Las comidas en familia son una oportunidad para aprender y relacionarse. Para que sea más fácil conviene tener en cuenta:

Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.





La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, proyectos...

Olvidarse de la TV y el teléfono. Interrumpen o anulan la conversación.

- Los mensajes educativos tienen efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Intentar que los menores de la familia vayan adquiriendo buenos hábitos de forma paulatina, lo cual requiere paciencia y constancia. Ayuda a esta adquisición:

Estimular a los niños a elaborar menús, a decorar platos y ensayar recetas.

Ayudar a preparar la comida.

Usar los cubiertos.

Poner la mesa y recogerla tras la comida.

Lavarse los dientes después de comer.

Acompañar a los padres a la compra: aprovechar para hablarles de los distintos alimentos que compramos, como planificamos...

Es importante que recordemos:

- Los progenitores son el mejor modelo para los hijos.
- Conviene realizar al menos una comida familiar al día.
- Es muy útil preparar la comida junto con los hijos y enseñarles a cocinar desde edades tempranas.
- Mientras se hace la compra se pueden enseñar muchas cosas sobre la alimentación.

## 14 Referencias bibliográficas

- 1 Barkley, R. (1995). Taking charge of ADHD. New York: Guilford Press.
- 2 Baz, M. R. (2016). Gallego Matellán, Mar (2015) Educación emocional con y sin TDAH. Madrid: EOS, 174 pp. Aula, 22, 365-366.
- 3 Castells, M., & Castells, P. (2012). TDAH: un nuevo enfoque: cómo tratar la falta de atención y la hiperactividad. Península.
- 4 Esperón, C. S. (2008). Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Ed. Médica Panamericana.
- 5 Giménez, M. Los niños vienen sin manual de instrucciones. Editorial Aguilar (2006).
- 6 Lecumberri, M.M. (2016). Comprendiendo el TDAH. Formación Alcalá.
- 7 Medina, A. R.; Soler, C. L. (2014). TDAH y Trastornos del Comportamiento en la infancia y la adolescencia. Ediciones Pirámide.
- 8 Musitu, G., Buelga, S., Lila, M.S. y Cava, M.J. (2001). Familia y adolescencia: Análisis de un modelo de intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.
- 9 Rojas Marcos, L.; Lázaro Cervan, M. (2008). Hiperactivos: estrategias y técnicas para ayudarlos en casa y en la escuela. Madrid: Ed. Lo que no existe.
- 10 Villar, I. O. (1999). Déficit de atención con hiperactividad: Manual para padres y educadores. CEPE.
- 11 Anderson, C. A., Hinshaw, S. P., y Simmel, C. (1994). Mother-child interactions in ADHD and comparison boys: Relationships with overt and covert externalizing behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22, 247-265.
- 12 Barkley, R. A., Fischer, M., Edelbrock, C. S., y Smallish, L. (1990). The adolescent outcome of hyperactive children diagnosed by research criteria: I. An 8-year prospective follow-up study.

- 13 Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 29, 546-557.
- 14 Biehal N. (2012). Parent abuse by young people on the edge of care: A child welfare perspective. *Social Policy and Society*, 112, 251-63.
- 15 Barkley, R. A., Fischer, M., Edelbrock, C. S., y Smallish, L. (1991). The adolescent outcome of hyperactive children diagnosed by research criteria: III. Mother-child interactions, family conflicts, and maternal psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 32, 233-255.
- 16 Edenborough, M. A., Jackson, D., Mannix, J., y Wilkes, L. M. (2008). Living in the red zone: the experience of child-to-mother violence. *Child and Family Social Work*, 13(4), 464-473.
- 17 Ibabe, I., y Jaureguizar, J. (2012). Perfil psicológico de los menores denunciados por violencia filio-parental [The psychological profile of young offenders with charges of child-to-parent violence]. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 6, 1-19.
- 18 Sociedad Española para el Estudio de la Violencia Filio-Parental [SEVIFIP]. (s.f.). Definición de VFP. Recuperado de <http://www.sevifip.org>
- 19 Cuenca, M. (1983) Educación para el ocio, actividades extraescolares. Barcelona: Cincel.
- 20 Gámez, M. M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- 21 Pedró, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona: Humanitas Trilla.; Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: Laertes.
- 22 Anna López y Esther Ochoa (2017). Autoinstrucciones. Libro de autoinstrucciones para estudiantes de 10 a 15 años. Ed Go Books.
- 23 Labrador F.J.; Cruzado F. J. & López, M. (2005). Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Pirámide: Madrid.

- 24 Caballo, V. (1991). Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta. Siglo XXI. Madrid.
- 25 Barkley RA. Niños hiperactivos. Cómo atender y comprendes sus necesidades especiales. Barcelona. Paidós Ibérica, 1999.
- 26 Brown T. Trastornos por déficit de atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos. Barcelona: Masson, 2003.
- 27 Todo sobre el TDAH. Guía para la vida diaria. María Ángeles Martínez y Cols.Ed. Publicaciones Altaria, S.L.Tarragona. 2014.
- 28 DSM-V. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales 5ª Edición. Editorial médica Panamericana. Madrid. 2014.
29. 1 Lavigne, R. y Romero, J. F. (2010). El TDAH ¿Qué es?, ¿Qué lo causa?, ¿Cómo evaluarlo y tratarlo? Madrid, España: Pirámide.
30. 2 Green, C. y Chee, K. (2005). El niño muy movido o despistado: Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDHA). Barcelona, España: Medici.
31. 3 García Perez, E. M. y Magaz Lago, A. (2007). Niños y adolescentes hiperactivos o inatentos. Guía para padres y maestros. Adaptaha.
32. 4 Siegel, D. J. y Pyne Bryson, T. (2011). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Barcelona, España: Alba.
33. 5 López Villalobos, J.A., Andrés de Llano, J.M. y Alberola López, S. (2008). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: orientaciones psicoeducativas para los padres. Revista Pediátrica de Atención Primaria, 10, pp. 513-531.
34. 6 González, R., Bakker, L. & Rubiales, J. (2014). Estilos parentales en niños y niñas con TDAH. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 12 (1), pp. 141-158.
- 35 Green, C y Chee K., (2009). El niño muy movido o despistado. Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Editorial Medici.
- 36 Mena, B. Nicolau, R. Salat, L. Tort, P. Romero, B. (2006). El alumno con TDAH. Guía práctica para educadores. Mayo Ediciones.



- 37 Casasús, J.A. y Vicente-Rodríguez, G. (2011) Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- 38 Gómez, M (2006) Hablemos del ejercicio físico. Madrid: Ed. Pearson/Alhambra.
- 39 American College of Sports Medicine (1999). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo.
- 40 Torrecansá, J.M (2003). Patróns de vida activos. Beneficios biopsicosociais do xogo, a Educacion Física e o deporte. Indicacións pediátricas da práctica deportiva. Revista Galega do ensino, nº 40.
- 41 Green, C y Chee K., (2009). El niño muy movido o despistado. Entender el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Editorial Medici.
- 42 Siegel, D. J. y Pyne Bryson, T. (2011). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Barcelona, España: Alba
- 43 Brown T. Trastornos por déficit de atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos. Barcelona: Masson, 2003.
- 44 Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): J. Aranceta Bartrina, V. Arijá Val, E. Maíz Aldalur, E. Martínez de Victoria Muñoz, R. M. Ortega Anta, C. Pérez-Rodrigo, J. Quiles Izquierdo, A. Rodríguez Martín, B. Román Viñas, G. Salvador i Castell, J. A. Tur Marí, G. Varela Moreiras, L. Serra Majem.
- 45 Guía de la alimentación saludable. Verónica Dapcich: ITACA, Universidad Politécnica de Valencia. Gemma Salvador Castell: Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Barcelona. Lourdes Ribas Barba: Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona. Carmen Pérez Rodrigo: Ayuntamiento de Bilbao. Javier Aranceta Bartrina: Ayuntamiento de Bilbao, Universidad de Navarra. Lluís Serra Majem: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Parc Científic de Barcelona, Universitat de Barcelona.
- 46 Alimentación saludable para las familias. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE). Dirección General de Salud Pública. Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología.





