

Información sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se manifiesta en conductas de:

- a) Desatención
- b) Hiperactividad
- c) Impulsividad

Estas manifestaciones se deben (entre otras causas) a una falta de activación cerebral, interna y natural, en el niño de forma que busca la estimulación en el exterior. Para entenderlo podemos tener la imagen de un aparato cuyas pilas no terminan de estar cargadas y que para funcionar también hay que enchufarlo.

Por ello podemos ver que niños con *déficit de atención* son incapaces o tienen dificultades en los siguientes aspectos:

- Vigilancia: incapacidad para atender a las cosas importantes en cada contexto.
- Atención dividida: incapacidad para poder prestar atención a varias cosas a la vez.
- Atención focalizada: incapacidad para centrarse en los estímulos relevantes para el contexto.
- Atención sostenida: incapacidad para sostener la atención en algo importante.
- Atención selectiva: incapacidad para seleccionar aquellos estímulos que son relevantes para el contexto.

Esto en el contexto escolar se traduce en problemas como:

- Falta de capacidad para mantener el mismo grado de compromiso en tareas que otros niños.
- Cambian de una actividad a otra sin finalizar ninguna.
- No pueden prestar atención a detalles.
- Pérdida de concentración en tareas rutinarias que implican esfuerzo, no hay intencionalidad ni falta de motivación, lo que hay es una escasa capacidad de autorregulación.
- Entregan trabajos sucios, desordenados: comprenden reglas e instrucciones pero no pueden seguirlas si no se les recuerda continuamente.

Los problemas o aspectos que se ven alterados en cuanto a la *impulsividad* tienen que ver con fallos al dar respuestas. Son excesivamente rápidos en el procesamiento de la información y no son capaces de esperar a la hora de emitir una respuesta, por lo que suelen equivocarse en la contestación porque no lo han pensado bien.

Por otro lado, se dan continuas interrupciones a los otros, incapacidad para controlar sus acciones pensando en sus consecuencias (accidentes) e incumplimiento de normas básicas en la escuela o en el hogar

También tienen dificultad para demorar las gratificaciones, necesitan que si se les recompensa, el premio sea inmediato y no a largo plazo

En cuanto al exceso de movimiento (*hiperactividad*) hay que tener en cuenta que hay algunas fluctuaciones. Son más hiperactivos en lugares públicos, en visitas, tareas aburridas con escasas recompensas; y lo son menos durante periodos de descanso (vacaciones) y cuando se les presenta una atención individualizada. Cuando los niños se encuentran estimulados o sumergidos en tareas que les interesan muestran muchas menos conductas de este tipo, ya que su atención se mantiene en lo que están haciendo. Por eso es necesario estimularlos y que emprendan actividades satisfactorias para ellos, o enseñarles y hacerles ver los aspectos positivos de las tareas que han de realizar



Algunas pautas de actuación con niños TDAH

En primer lugar, tener muy presente que su conducta disruptiva o problemática no es intencional. No son capaces de atender como todos los niños, ni de estarse quietos, ni de controlar sus impulsos. Esto no quiere decir que tengamos que dejarles a su libre albedrío porque SON así, sino que hay que ayudarles y enseñarles a autocontrolarse. Siempre reflexionando con el niño, haciéndole explícito que tiene que hacer un esfuerzo para comportarse con corrección aunque nosotros le vayamos a ayudar.

La meta es que llegue a comportarse como todos los niños de forma que no haya que estar más pendiente de él.

- Lo primero, en cuanto al movimiento, debemos ser conscientes de que el niño necesita moverse. Por eso jugará con el lápiz, dará vueltas a los cuadernos, etc. Si no es excesivamente molesto para los compañeros este tipo de conductas puede pasarse por alto, si está muy nervioso permitirle ponerse de pie un rato, ir al baño o a por tizas, dar una vuelta... no como un castigo sino como un momento para tranquilizarse.
- En cuanto a la atención: Ya que un exceso de información les abrumba, podemos dosificarla y dividir las tareas.
- A la hora de las explicaciones, el hecho de que tome nota en su cuaderno puede ayudarle a mantener la atención.
- Como apoyo ayuda el hecho de que explicaciones sean individualizadas, guiando cada paso del proceso, asegurando que se cumple cada paso, reforzándolo y facilitando la información para el siguiente. En clase esto se facilita poniéndole en la primera fila para tener mejor acceso a él y con un compañero que pueda servirle de apoyo.
- El refuerzo es la herramienta más importante de la que nos vamos a servir continuamente para conseguir que el niño se comporte como nosotros queremos que lo haga. Se considera refuerzo a todo aquello que premiando una actividad bien hecha aumenta la probabilidad de que esta se repita: un refuerzo es felicitar, agradecer, hacer notar todas y cada una de las cosas (por pequeñas que sean) que hace bien.
- Ayudarle a construir una agenda, un horario, una rutina de estudio le permitirá organizarse.

Todas estas medidas tienen la intención de crear rutinas que le ayuden a centrar su atención. Esto hay que combinarlo con estimulación de forma explícita, por ejemplo, con actividades novedosas y activas que le impliquen y motiven, o de forma implícita añadiendo elementos en la comunicación (gestos, aulas iluminadas...)

Por último, mencionar que si bien es verdad que los niños con TDAH necesitan una atención extra por parte de sus profesores, hay que tener cuidado con las comparaciones con sus compañeros.