

## Tengamos Buenos Días con niños de conducta hiperactiva<sup>1</sup>

Orlando Villegas, Ph.D.<sup>2</sup>

### **Consecuencias Positivas y Negativas**

El manejo de la conducta a través del uso de consecuencias es una parte importante de un programa de tratamiento cuando se trabaja con niños con TDAH. Estas técnicas deben ser usadas antes de considerar el uso de medicación para modificar la conducta.

Nosotros cambiamos nuestra conducta de acuerdo con las consecuencias que esta conducta traiga: si hago algo y como consecuencia tengo una herida que duele, existe la posibilidad de que deje de hacerlo; o bien, si hago algo que me produce satisfacción, hay posibilidad de que lo siga haciendo.

Si no experimentamos consecuencias por nuestra conducta, no seremos capaces de hacer cambios efectivos. Nosotros aprendemos conductas o evitamos conductas con facilidad cuando las consecuencias están claramente relacionadas con una conducta específica. Para la mayoría de los niños, recompensas abstractas (decirle "te felicito" o "eso me pone muy contenta") funcionan bien, a la vez que breves reprimendas pueden ser efectivas. Sin embargo, para las niños/as con TDAH consecuencias específicas y tangibles son necesarias para promover conductas positivas y modificar conductas alteradas y desafiantes.

El "hablar" puede ser efectivo con muchos chicos, pero con niños con TDAH, el "hacer" las cosas promueve mejores resultados.

Hay dos factores fundamentales a considerar cuando usamos las consecuencias: la **consistencia** y el **momento oportuno**. Las reglas deben ser firmes y aplicadas con consistencia. Las consecuencias se deben dar tan pronto como sea posible después de que ocurra la conducta que se desea modificar/ reforzar.

### Ejemplos de consecuencias positivas

(para reforzar conductas positivas)

- Algo especial para la comida
- Pasar un rato especial con el papá y/o la mamá
- Un cuento especial antes de dormir
- Una recompensa tangible (un pequeño regalo)
- Llevarlo/a a un lugar especial
- Alquilar una película para ver juntos
- Dejarlo/a escoger el menú para el almuerzo o la cena.
- Una estrellita o puntos que pueden ser cambiados por una recompensa.

### Ejemplos de consecuencias negativas

(Para eliminar la conducta)

---

<sup>1</sup> Traducido del inglés al español por Orlando Villegas, Ph.D. – La versión original en inglés titulada Planning Good Days for Children with ADHD, es una publicación de **Oakland Schools**, en el estado de Michichan al igual que la actual versión castellana. Esta versión castellana se publica con la debida autorización.

<sup>2</sup> Psicólogo. Supervisor clínico del programa de Niños y Familias en Southwest Counseling and Development Services, Detroit, Michigan.

- Que no vea su programa favorito en la TV
- Castigado/a por un período breve (entre 2 y 5 minutos)
- Quitar algunos privilegios
- La TV se apaga más temprano que lo acostumbrado.

#### Consecuencias inefectivas

- Castigos interminables (castigado todo el verano)
- Consecuencias sin previo aviso
- Consecuencias inconsistentes (que se dan un día pero no al día siguiente)

#### 🕒 **Levantándose por las mañanas**

Los niños producen experiencias placenteras y displacenteras a sus padres. Levantarse por las mañanas para ir a la escuela ha sido, es, y será siempre un momento difícil para muchos niños. Para aquellos que tienen TDAH, este momento difícil se convierte en una "batalla".

Los padres generalmente se quejan de pasar momentos difíciles cuando tratan de levantar a sus niños que sufren de TDAH. Al parecer, hagan lo que hagan, la situación terminará siempre en una pelea. Los niños se fastidian, comienzan a gritar y quejarse, dando 5,000 razones diferentes (excusas) para permanecer en la cama.

Al comienzo, los padres tratan de mantener la calma y la paciencia, hablando con sus niños en voz baja y dándoles 5.000 razones para levantarse inmediatamente. El niño tiende a ignorar lo que se le dice o niega los beneficios de levantarse "tan temprano". Algunos niños con TDAH, cuya conducta no es tan alterada, simplemente pedirán 5 minutos más para permanecer en la cama (lo que se extenderá a 30 minutos o más).

Después de muchos intentos, los padres generalmente se fastidian y comienzan a forzar la situación, lo que generalmente termina en una pelea abierta.

#### Algunas ideas que podrían ayudar a usted y a su hijo/a a levantarse por las mañanas sin crear mayores problemas:

- *Acostarse consistentemente a una hora razonable* es siempre una buena práctica. Usted decida cuál es la hora de acostarse y encárguese de hacerla cumplir todas las noches sin excepción.
- *Establezca un período de transición* entre el levantarse y el prepararse para ir a la escuela. Levantarse de una cama calentita para ir a la escuela es una tarea poco placentera. Ésta es la razón por la que muchos niños rehúsan levantarse en las mañanas. Sin embargo, muchos de ellos no tienen problemas para levantarse temprano en el fin de semana o cuando tienen vacaciones. En estas ocasiones, generalmente lo hacen para ver su programa favorito de la TV o para jugar. Usemos el mismo principio. Hagamos que se levante temprano a ver la TV. Durante el tiempo que ve la TV, su niño comenzará a despertarse sin apuro. Después que su programa favorito se termine, le pedirá a su niño/ a que se vista, tome el desayuno

antes de comenzar a jugar o seguir viendo la TV. Después de este segundo período de diversión, él/ella deberá estar listo/a para ir a la escuela.

- *Trate de ser consistente desde el mismo momento* en que trate de usar este sistema con su niño. No le dé "una segunda oportunidad". Cada oportunidad que le dé, aumentará las posibilidades de un fracaso y su niño "ganará la batalla".
- *No hable demasiado con su hijo mientras lo levanta en las mañanas.* Cuanto más le hable, más oportunidades le dará para que trate de convencerla de dejarlo/a dormir "un ratito más".
- *Tenga una rutina consistente* en las mañanas, ayudándose con un reloj que le indique el tiempo o con las secuencias de los programas de la TV. Esto le dará al niño las pautas para la rutina planeada (por ejemplo: levantarse cuando el reloj suene a las 6:30 AM y ver la TV hasta que el programa favorito acabe, después vestirse).
- *Si los problemas persisten,* converse con el personal de la escuela y pregunte si el niño ha tenido alguna experiencia desagradable en la escuela y por eso él/ ella está tratando de evitarla.

### 🕒 Preparándose para ir a la escuela

La mayoría de los padres con niños que tienen TDAH están de acuerdo con que uno de los momentos más difíciles con sus niños es tenerlos listos para ir a la escuela.

Generalmente los niños encuentran muchas cosas que hacer antes de vestirse para ir a la escuela. Todo parece ser más importante que prepararse para salir. A pesar de todos nuestros esfuerzos y paciencia, terminamos en conflicto con nuestros niños cada mañana.

La odisea comienza con levantarse en las mañanas. Después, si tuvimos éxito, ellos deben bañarse, vestirse y terminar su desayuno, todo lo cual presenta rutinas que nos agotan y que fastidian a toda la familia.

Esto no es una tarea fácil. No hay recetas mágicas que funcionen con todos los niños. Incluso las mejores sugerencias pueden servir un día pero no al siguiente.

La cooperación de otros miembros de la familia no sólo es recomendable, **la necesitamos** para ayudar a toda la familia a convertir una rutina difícil en una experiencia más positiva. Déjenos refrescarle la memoria acerca de algunos de los síntomas de TDAH a la vez que le presentamos sugerencias que tendrán que ser adaptadas para cada caso en particular.

### Recuerde

1. Los niños con TDAH necesitan tiempo para ajustarse a rutinas nuevas. Pasar de dormir a levantarse supone una transición que es diferente cada mañana. Lo que ocurrió ayer, ocurrió ayer. Simplemente porque ayer se levantó sin problemas, eso no quiere decir que hoy hará lo mismo.
2. Gritar puede ayudarle a disminuir su frustración, pero no va a ayudar a crear el ambiente placentero para su niño/a. Muchas veces su niño/a tendrá buenas intenciones, pero también tendrá dificultades para iniciar y mantener una conducta adecuada.

### 📌 Sugerencias

- a. Permita más tiempo del necesario para que usted y su niño/a estén listos en la mañana. Esto quiere decir que el proceso de "estar listo en la mañana" comenzará por lo menos 90 minutos antes de que tengan que salir para la escuela.
- b. Permita un período de transición entre el levantarse y el vestirse . Durante esa transición el niño puede ver TV, escuchar música o pasar unos minutos con sus padres. Es de mucha ayuda para el niño el levantarse en una situación placentera, en vez de tener que levantarse inmediatamente y comenzar una rutina poco placentera. Si el niño/a no se despierta, recuérdale que está perdiendo la oportunidad de hacer algo agradable, pero que de todas maneras, tendrá que alistarse para ir a la escuela.
- c. Antes de ir a la cama, revise si el trabajo de la escuela está completo y la ropa que se va a usar mañana debe estar lista la noche anterior, ya que la mañana siguiente es para levantarse y prepararse a salir , no para revisar las tareas, encontrar la ropa, o tomar decisiones acerca de la escuela.
- d. Sea firme y consistente. No permita que el niño/ a llegue tarde o que se pierda un día de escuela debido a su conducta , en la mañana. Esto simplemente creará más problemas en el futuro y lo hará más irresponsable.

## Las Tareas Escolares Para la Casa

Prestar atención y quedarse sentados son dos tareas muy difíciles para los niños/as con TDAH.

El hacer las tareas escolares en el hogar no representa un momento feliz para muchos niños. Para los niños/as con TDAH este momento es vivido como una "pesadilla".

Las tareas para Antonio, un niño con TDAH, requieren más esfuerzo que para cualquier otro niño. Él tiene que ignorar el mensaje que llega de su cerebro, que le dice a cada momento "párate", "camina", "esto es aburrido", "yo no entiendo esto".

Más que cualquier otra actividad, las tareas escolares requieren la cooperación de los otros miembros en la familia. Casi toda la familia tiene que ayudar si queremos que Antonio complete sus tareas. Los hermanos van a tener que detener algunas actividades ruidosas que pueden distraerlo, mientras que los padres van a tener que mantener una alta motivación en Antonio para que termine sus tareas.

Estamos seguros de que otros miembros de la familia pensarán que no es justo que todos se sacrifiquen sólo por Antonio, pero tampoco es justo que Antonio tenga un TDAH. Antonio necesita la ayuda de todos para ser exitoso en sus estudios.

La escuela tiene el compromiso de ayudar en las tareas escolares, tomando en consideración los aspectos positivos y negativos de los niños con TDAH.

### Recuerde

1. Las tareas escolares requieren atención, concentración y la habilidad de estar sentado, todo lo cual representa las mayores debilidades del niño/a con TDAH.
2. Las tareas escolares representan un esfuerzo muy grande que el niño/a con TDAH podrá realizar si tiene la ayuda de los maestros de la escuela y de los miembros de su familia.

3. Recuerde que el objetivo es aprender a través de hacer las tareas escolares. No debemos confundir este tiempo con aquellos momentos en que tratamos de enseñar al niño a hacer lo que los padres le piden.

### Algunas sugerencias

- a. Desarrolle un horario para las actividades después de las escuela. Recomendamos incluir dos períodos de estudio con 15 minutos de descanso entre ellos. No se permitirá ninguna diversión antes del segundo período de estudio. Se seguirá el mismo horario cada día.
- b. Ayude al niño/a a prepararse para hacer las tareas y no se olvide de su niño/a mientras hace las tareas. Es una buena idea preguntarle cada 5 o 10 minutos si está trabajando en sus tareas.
- c. Esté disponible para preguntas y para ayudar al niño/a en cualquier momento.
- d. Una vez que las tareas se han terminado, asegúrese que lleguen a la escuela. Recuerde que hacer tareas y llevarlas a la escuela son dos actividades diferentes.
- e. Trabaje en coordinación con el maestro de su niño, de manera que la cantidad de tareas y su nivel de dificultad sean manejables para el niño. No es justo dejar al niño haciendo tareas escolares toda la tarde.

### **Los quehaceres del Hogar**

Los quehaceres del hogar no son la actividad más divertida para ningún niño en ninguna parte. Muchos de ellos/as siempre tratan de evitarlos.

Los niños con TDAH no se diferencian mucho de los otros niños con relación a los quehaceres en el hogar. Todos los niños tratan de evitarlos, pero los que tienen TDAH parecen menos cooperadores. Muchas veces, en lugar de tratar de convencer a los padres para no hacer los quehaceres, simplemente tratan de ignorarlos o se niegan a hacerlos.

Las mismas técnicas que usamos para incrementar la cooperación en los niños pueden ser usadas con los niños con TDAH. Sin embargo no es fácil distinguir entre ser simplemente poco cooperativo o el tener TDAH:

Cuando los niños con TDAH dicen que "se olvidaron" de los quehaceres, ellos no están mintiendo. Les es difícil mantenerse concentrados en una tarea. Realmente se "olvidaron" de hacer lo que se les pidió porque dejaron de prestar atención.

Revisemos algunas ideas y sugerencias, recordando que estamos hablando de niños con TDAH y no de aquellos que son básicamente opositoristas y desafiantes.

### **Recuerde**

1. Cuando le pedimos a un niño que haga algo, el/ ella tiene que mantener su atención en lo que le hemos pedido. Si dejan de prestar atención al pedido, se van a "olvidar" de hacerlo. Estamos hablando de problemas de atención y no de problemas de memoria. Los niños con TDAH tienen problemas de atención y no de memoria.

2. En la mayoría de los niños con TDAH no hay problemas con la "intención" de hacer lo que se les pide. El problema está con la atención y concentración que los hace parecer como que no quieren hacer lo que se les pide.

### **Sugerencias**

- a. Ya que se trata de un problema de atención, debemos enfocarnos en mantener la atención. Si le va a pedir a su niño/a con TDAH ayuda en los quehaceres del hogar, recuerde:
  - Cuando pida algo, asegúrese que el niño/a le esté prestando toda su atención.
  - Pida una cosa por vez. Espere a que la primera tarea esté cumplida para impartir la segunda. No espere que el niño/a tenga en mente lo que se le pidió después de la primera tarea. Gradualmente incremente la complejidad de los pedidos que haga.
  - Una vez que le haya pedido al niño/a que haga algo, trate de verificar que en realidad lo está haciendo. Pregúntele cada 5 minutos si está haciendo lo que le pidió.
- b. Trate de establecer una rutina para los quehaceres en el hogar, de manera que el niño sepa cuáles son y la secuencia para realizarlos.
- c. Use recompensas cada vez que el niño haga lo que se le pidió. Si el ofrecer recompensas y el recordarle consistentemente los quehaceres no le resulta, dígame que su conducta no es aceptable y use una consecuencia negativa.

### **🕒 A la hora de comer**

El almuerzo y la cena son momentos difíciles para familias con niños que tienen TDAH. Estos chicos pueden decidir que no tienen hambre, que no les gusta la comida, o simplemente que están muy ocupados haciendo otras cosas. Definitivamente, comer no es una de sus prioridades y puede esperar.

Muchos niños/as con TDAH ven el almuerzo o la comida como una interrupción de sus actividades, como un momento aburrido, o muchas veces, como algo que tienen que hacer porque los padres se lo piden. Generalmente, se ponen a jugar en la mesa, demuestran malos hábitos con los platos y cubiertos y tienen dificultades para seguir las reglas.

Como padres, estamos interesados en que el momento del almuerzo o la cena sea una experiencia positiva y no un momento de peleas y discusiones. Esperamos que este momento sea para que la familia se comunique y para estrechar los vínculos familiares. Estas son las razones para tratar de evitar confrontaciones durante el almuerzo o la comida.

### **Recuerde**

1. No debemos usar la hora del almuerzo o de la comida para poner a prueba la autoridad que tenemos sobre nuestros niños/as. Y sobre todo, si tenemos un niño/a con TDAH, usemos esta hora simplemente para comer y pasar un momento agradable.

2. Si en alguna oportunidad el niño/a no quiere comer, no le va a pasar nada malo. Es preferible que no coma a que tengamos otra pelea.

### Sugerencias

- a. El almuerzo y la comida deben seguir una rutina preestablecida. Empecemos por decir que, idealmente, almuerzo y comida deben ofrecerse a la misma hora todos los días. Si el niño/a acostumbra a jugar o a practicar cualquier pasatiempo cerca de la hora del almuerzo o la cena, pongamos un tiempo límite a tales actividades para que no sean interrumpidas y no interrumpan la hora en que la familia se reúne a comer. Evitemos interrumpir esta hora con otras actividades.
- b. Reconozca las preferencias que su niño/a tiene por las comidas. No le sugerimos que siempre le cocine lo que le gusta, pero evite cocinar lo que definitivamente le disgusta.
- c. Promueva una conversación positiva durante las comidas. Simplemente sentarse a comer es aburrido, pero si le agregamos una buena conversación, reduciremos las posibilidades de que nuestro niño se aburra.
- d. La hora de comer es la hora de comer y no de ver TV, de hacer tareas o de conversar telefónicamente con los amigos.
- e. Es una buena costumbre tener la hora del almuerzo o cena como actividad en familia, en lugar de que sea una actividad individual.

### **Tiempo Libre**

Para la mayoría de las personas el tiempo libre es algo deseable. Esto también es verdad para los niños. Ellos disfrutan la oportunidad de tener tiempo libre para jugar y hacer cosas divertidas.

El tiempo libre da la oportunidad de terminar tareas incompletas, de planear eventos futuros o de revisar hechos pasados.

El significado del tiempo libre para los niños con TDAH se asocia generalmente a un momento difícil, o a una oportunidad para meterse en problemas. El tiempo libre representa una oportunidad para hacer lo que nos venga a la mente, y lo que generalmente se viene a la mente de un niño con TDAH es una gran variedad de actividades, todas al mismo tiempo. Generalmente, el resultado final es una cadena de actividades inconclusas y desordenadas. Esta conducta desordenada produce situaciones conflictivas, no solo para estos niños, sino para aquellos que están alrededor.

Esperar una actividad productiva durante el tiempo libre es más un deseo que una realidad para los niños/as con TDAH. Para que esto ocurra en realidad, los padres van a tener que planear por adelantado para evitar dificultades más tarde.

### Recuerde

Los niños con TDAH son generalmente desordenados y su actividad es poco productiva cuando no hay reglas específicas o rutinas a seguir. Reglas y rutinas ayudan a controlar la conducta impulsiva, permitiendo conductas más aceptables, que a su vez, resultarán en respuestas más positivas por parte del ambiente.

## Sugerencias

- a. Sabiendo que el tiempo libre es problemático para estos niños/as, limitemos el tiempo libre que tienen disponible.
- b. Trate de proveer reglas y direcciones durante el tiempo libre. Por ejemplo, limite el número de actividades disponibles al niño/a, o establezca barreras físicas para su actividad motora. Esto reducirá las posibilidades de acciones impulsivas o de que se inicien múltiples actividades que nunca serán concluidas.
- c. Planear por adelantado es una buena práctica para padres y maestros que trabajan con niños/as con TDAH. Es recomendable el uso de calendarios, ayudas visuales u otras acciones que ayuden al niño/a a "recordar" lo que debe hacer a la vez que le ayudan a organizar sus actividades.
- d. Si los padres desean pasar un momento tranquilo con su niño que tiene TDAH, es recomendable que le preparen una secuencia de actividades en las que el niño estará completamente envuelto. Mantener al niño ocupado limitará las posibilidades de que muestre una conducta desordenada y/o alterada.

## **La hora de acostarse**

Es muy característico de los niños/as con TDAH el no poder detenerse en una actividad que han comenzado. Pareciera que nunca se cansan. Cuanto más activos están, más inquietos se ponen.

Muchos padres ya se han dado cuenta que hacerlos jugar, saltar o correr hasta que se cansen no sirve. Ellos no se cansan y prefieren continuar con sus actividades.

El ir a la cama representa un momento difícil, frustrante y poco placentero para los padres con niños que tienen TDAH. Algunos padres han decidido tomar turnos para lidiar con esta situación cada noche. Si esta es su situación, le aseguramos que no son los únicos.

Cuántas veces ha escuchado....

"No estoy cansado"

"No tengo sueño"

"Es muy temprano"

"No puedo dormir ¿me puedes traer agua?"

A la hora de poner a estos niños en la cama, recuerde algunas ideas básicas del TDAH. Algunas de estas ideas le pueden dar la respuesta a sus problemas.

## Recuerde

1. Los niños con TDAH tienen dificultades para dejar lo que están haciendo. Si usted les pide que se detengan y no lo hacen, no es por conducta opositora, no lo tome personalmente.
2. Los niños con TDAH mejoran su conducta cuando ellos tienen que seguir una rutina.



3. Los niños con TDAH responden mejor a lo que se les pide si es que se encuentran muy motivados para hacerlo. Esta motivación se puede crear a través de ofrecerles incentivos por hacer caso.

### Sugerencias

- a. Prepare a sus niños para ir a la cama mucho antes del tiempo en que realmente se tienen que acostar. Trate primero de calmarlos, evitando actividades agitadas antes de ir a la cama y dígalos que la hora de acostarse se acerca. Llegada la hora, no hay más TV, juegos de video o cualquier otra actividad.
- b. Mándelos a la cama a la misma hora todas las noches. Trate de establecer una rutina fija. Use claras indicaciones de que la hora de acostarse está cerca, tal como el final de un programa de TV o cualquier otro evento que ocurre cada noche.
- c. Trate de convertir el irse a la cama en un momento placentero. Es una buena práctica el ofrecer un incentivo, tal como leer un cuento o hacer una actividad que no requiera mayor ejercicio físico antes de acostarse.

### **Los Fines de Semana**

Muchas familias esperan ansiosamente el fin de semana para disfrutar de un momento tranquilo.

Los días de la semana son generalmente bien organizados, con rutinas a seguir. La escuela ocupa la mayor parte del tiempo de los niños, incluyendo aquellos con TDAH, mientras que los padres se dedican a sus propias actividades.

Los fines de semana representan un reto a la paciencia de estos padres. Los fines de semana son días sin rutina o estructuras.

Durante los fines de semana los niños con TDAH son muy demandantes. "Mamá estoy aburrido, no tengo nada que hacer" es una queja que se escucha con frecuencia. No es difícil encontrar una o dos actividades para que el niño se distraiga. El problema es que estos niños necesitan una o dos actividades cada diez minutos, e incluso el padre más ingenioso no es capaz de responder a tal demanda.

La solución a estos problemas no está en encontrar más actividades. Hay otras formas en que nosotros podemos afrontar estos problemas

### Recuerde

1. Estos niños no toman la decisión de aburrirse. El aburrimiento aparece como una consecuencia del TDAH. Es reconocido que los niños con TDAH requieren más estimulación para retener su interés y concentración en una actividad.
2. Necesitan ayuda para afrontar los problemas que resultan de estar en una situación no estructurada y sin rutinas a seguir.
3. No espere que su niño/ a con TDAH prefiera pasar un tiempo tranquilo durante el fin de semana. Si espera eso, prepárese para una frustración.
4. Algunas situaciones en particular pueden producir conductas alteradas en niños con TDAH. Estas incluyen tiempos prolongados en iglesias o visitas a lugares donde se espera que estén tranquilos y sin hacer ruidos.

### Algunas sugerencias

- a. Trate de seguir algunas rutinas durante el fin de semana de manera que mantenga alguna estructura en la forma en que se usa ese tiempo.
- b. No deje que su niño sea totalmente responsable de su conducta durante el fin de semana. Será de mucha ayuda el ayudarlos a planear actividades, lo que no es lo mismo que "planear por ellos".
- c. Sería ideal si los padres están disponibles durante el fin de semana para pasar algún tiempo con sus niños y hacer juntos cosas divertidas (aunque no sean muy divertidas para el adulto). Busque un buen balance entre lo que puede ser divertido para los niños y lo que puede divertir a los adultos.
- d. Cuando sea posible, trate actividades fuera de casa.
- e. Anime a su niño a que escoja un pasatiempo que le permita períodos largos de entrenamiento, investigue qué oportunidades ofrecen los centros comunales con relación a tales pasatiempos.
- f. Evite que su niño pase mucho tiempo con la TV o con los juegos de video. Hay otras actividades más productivas y educativas.

### **🛒 Saliendo de compras**

Los niños con un TDAH son generalmente muy activos e impulsivos. Estas dos características, entre otras, serán responsables por algunos de los problemas que estos niños/as experimentan.

El ser muy activo e impulsivo son conductas típicas de los niños con TDAH. El pedirles que no sean tan activos o el esperar que sean menos impulsivos es una pérdida de tiempo. Estas conductas, algunas veces, harán que el salir de compras con ellos sea una experiencia desagradable.

Salir de compras es un pasatiempo divertido. Esta diversión se puede convertir en una pesadilla cuando salimos de compras con un niño/a que nunca deja de hacer preguntas, o que trata de tocar todo lo que ve, o que corre por todos lados.

Un control efectivo para estas conductas tiene que venir desde afuera. El niño con TDAH rara vez es capaz de estar tranquilo y ser cooperativo por una iniciativa personal. Nosotros tenemos que convertirnos en esa fuente externa de control.

Los niños/as con TDAH pueden ser una compañía placentera durante las compras si los ayudamos a que cumplan con las reglas que les imponemos.

Aquí les damos algunas sugerencias que pueden ayudar a convertir el salir de compras en una experiencia placentera:

- Antes de salir de casa para las compras, revise las reglas que su niño/a debe seguir. Dígale al niño/a que repita las reglas para estar seguro que las ha entendido.
- Antes de entrar a un negocio, pídale al niño que repita las reglas a seguir. Ayúdelo a recordarlas. Si olvida alguna, repítasela.

- Antes de entrar en un negocio revise las consecuencias positivas y negativas de su conducta. Asegúrese que las recompensas y los castigos estén fácilmente accesibles.
- Recuerde que es una buena práctica el dar una recompensa por una conducta positiva que ocurra apenas entramos un negocio. No deje pasar más de 10 minutos antes de dar la recompensa.
- Su niño/a podrá mantener su buena conducta si usted continúa reforzándola.
- Esté dispuesto/a a salir del local si la conducta negativa persiste.
- SI la experiencia de salir de compras fue buena, dele una recompensa especial al niño/a. Si la experiencia no fue buena, revise su plan y trate otra vez. Constancia, persistencia y una actitud positiva llevarán al éxito.

### **Los hermanos/ hermanas**

Los niños/as con TDAH demandan tanta atención individual que es común escuchar de los hermanos "¿por qué Juan recibe tantos premios y yo no?", o "tú le das mucha atención a mi hermano y no me prestas atención a mi"

La rivalidad entre hermanos es común en cualquier hogar con dos o más niños/as. Esta rivalidad se hace mucho más intensa cuando uno de los niños/as tiene TDAH. Los hermanos notan la diferencia de trato que ellos reciben y el que recibe el que tiene TDAH, lo que genera algunos celos.

Explicaciones repetitivas tales como "tu hermano tiene problemas" no convencer lo suficiente como para aliviar tal rivalidad. Ellos no consideran que el hermano con TDAH sea realmente diferente, sienten que éste recibe un tratamiento especial y quieren recibirlo también.

Como padres, es importante evaluar la forma en que los otros hermanos reaccionan cada vez que damos un castigo o una recompensa al que tiene TDAH. Si ignoramos sus reacciones no estamos resolviendo ningún problema, estamos creando uno mayor.

### Recuerde

1. Es normal que los hermanos/as reaccionen negativamente cuando sienten que uno de ellos recibe un tratamiento especial.
2. El tratamiento para un niño con TDAH no es un tratamiento individual, es un tratamiento de familia, donde cada miembro tiene que estar involucrado. Los hermanos/as quieran o no, jugarán un papel activo e importante en el tratamiento. Su intervención puede ser positiva o negativa. Tratemos de tenerlos de nuestro lado, lo que hará las cosas mucho más fáciles.

### Algunas sugerencias

- a. Si usted determina un sistema de recompensas con su niño/a que tiene TDAH, trate de extender el programa a todos los demás en la casa. Los otros pueden no

necesitarlo pero no los va a afectar, a la vez que puede producir mejorías en sus conductas.

- b. Trate de conseguir la cooperación de los hermanos/as mayores para ayudar al hermano/a con TDAH en sus tareas escolares y en mejorar sus habilidades sociales.
- c. Nunca le diga a los hermanos/as más pequeños, que el hermano mayor tiene problemas y que necesita atención especial.
- d. Haga reuniones familiares para conversar sobre estas situaciones (recompensas, consecuencias negativas, etc.) de manera que el tratamiento pase a ser parte de una rutina familiar en vez de ser visto como un tratamiento exclusivo para el hermano/a con TDAH.