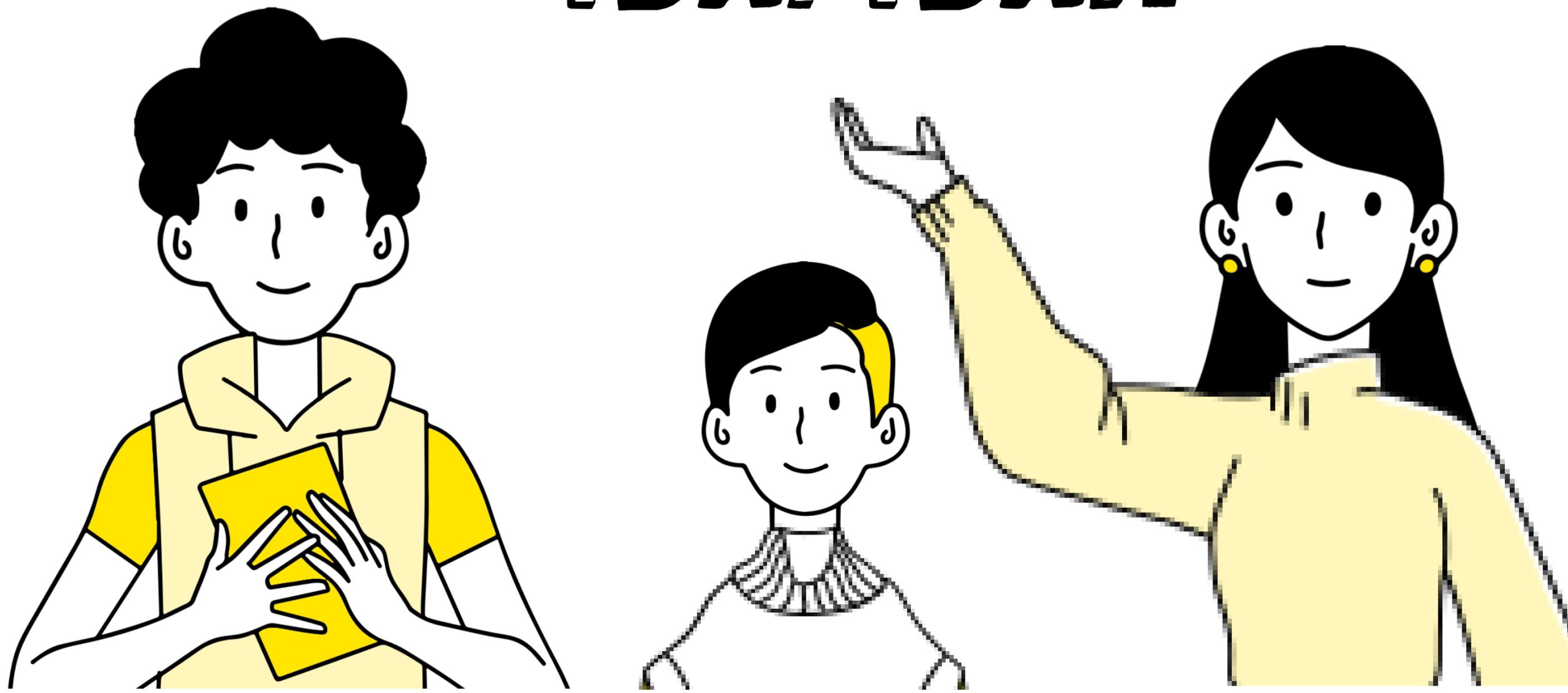
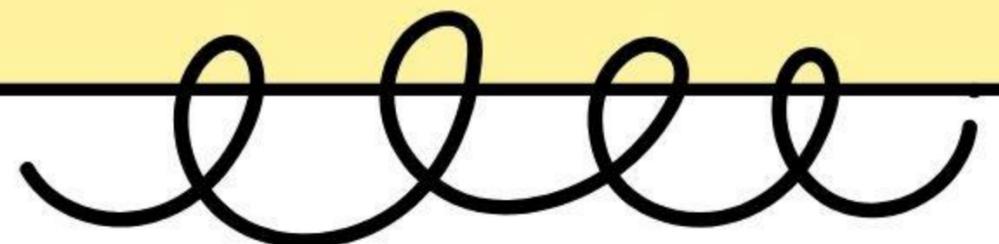




# ESTRATEGIAS PARA PADRES CON HIJOS CON TDA/TDAH

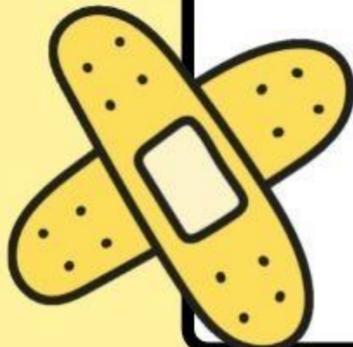


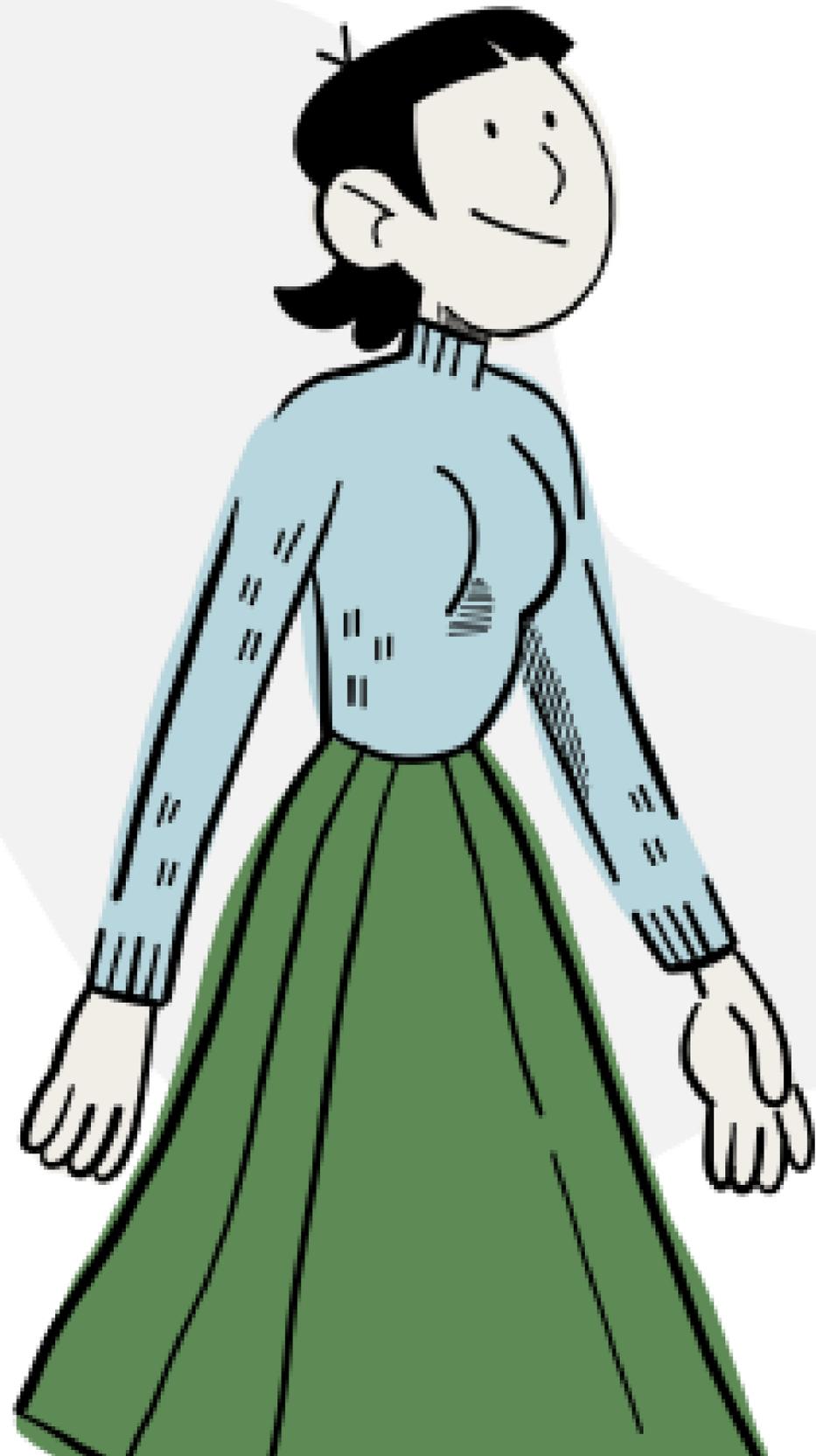
18 de enero de 2022



# ¿QUE ES EL TDAH?

- Es un trastorno
- De origen neurobiológico
- Con base genética (hereditaria)
- Síntomas de desatención e impulsividad o ambos
- Que le interfiere en su desarrollo personal, familiar, académico y social





01

PREDOMINIO DE LA  
INATENCIÓN

---

02

PREDOMINIO DE LA  
IMPULSIVIDAD

---

03

COMBINADO (DESATENTO E  
IMPULSIVO)

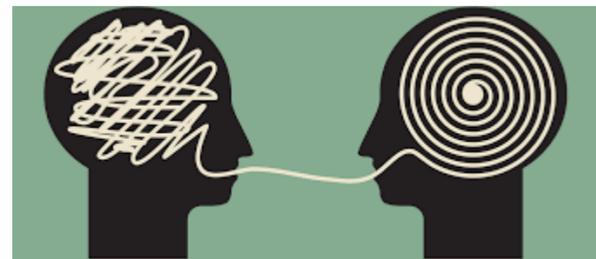
El Dr. R. A. Barkley denominaba El TDAH como trastorno de las **funciones ejecutivas**: El TDAH es un fallo en el sistema ejecutivo del cerebro y por lo tanto un trastorno de las capacidades ejecutivas de éste y más concretamente un fallo en su **sistema de inhibición**. Este fallo en la inhibición afecta a 4 capacidades ejecutivas:



CAPACIDAD VISUAL



LENGUAJE INTERNO



CONTROL EMOCIONAL



CONDUCTA DIRIGIDA A UN OBJETIVO



Estas dificultades guardan una gran relación con una dificultad para seguir las **conductas gobernadas por reglas** y con problemas para mantener una **forma de trabajo consistente** a lo largo de períodos de tiempo más o menos largos.



# TDAH

Implica

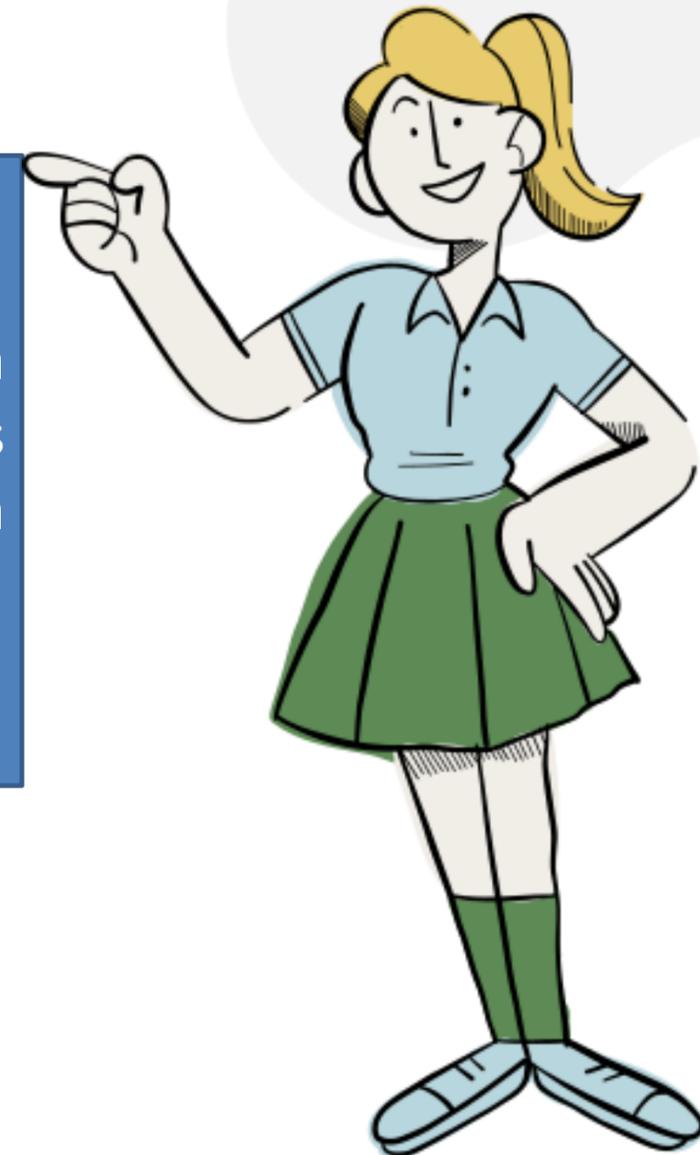
Dificultades para el sostenimiento de la atención / dificultades para evitar la distracción

Pobre autoregulación emocional y dificultades para el autocontrol

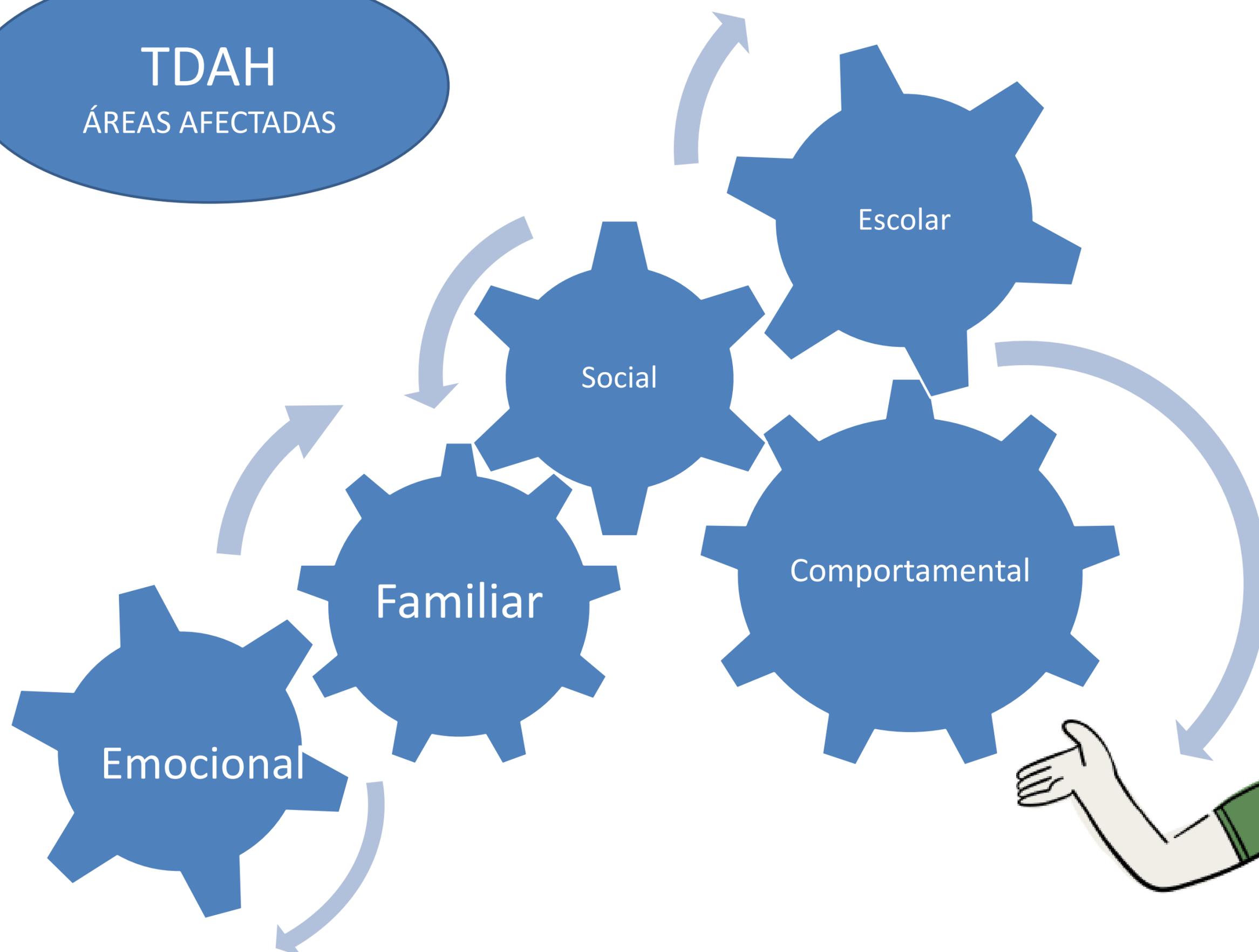
Ausencia o pobre desarrollo del habla autodirigida

Dificultades para la realización de tareas que implican la memoria de trabajo

FALLO EN LOS MECANISMOS DE LA INHIBICIÓN



**TDAH**  
ÁREAS AFECTADAS



# ¿ PORQUÉ ES IMPORTANTE DAR IMPORTANCIA A LA EDUCACIÓN DEL NIÑO HIPERACTIVO EN LA FAMILIA ?

ES UN NIÑO  
MÁS DIFÍCIL  
DE EDUCAR

LA CAPACIDAD  
DE AUTOCONTROL  
TAMBIÉN SE EDUCA

La aplicación de programas de intervención con la familia tiene un alto grado de éxito y constituye el pilar fundamental en los programas de intervención en niños pequeños

Los errores educativos en la familia tienen una repercusión más grave en niños con DDA-H

Se reduce la posibilidad de aparición de Trastorno Negativista Desafiante o Trastorno Disocial

La sintomatología se agrava en progresión geométrica



# ¿POR QUÉ EL NIÑO/A CON DDA-H ES MÁS DIFÍCIL DE EDUCAR?

Por el desequilibrio entre su nivel intelectual y su capacidad de autocontrol

Provoca en los padres inseguridad sobre qué pueden exigir a sus hijos y cómo hacerlo

Por su mayor dependencia física

Por su hiperactividad motriz e impulsividad

Necesita entrenamiento específico para tareas de la vida diaria que requieren planificación y organización

Necesita mayor control externo y durante más años

Necesita límites educativos más claros, más frecuentes y aplicados con más constancia

Los padres tienen menos oportunidades de delegar temporalmente su cuidado en otras personas

Supone mayor agotamiento

AUMENTA LA POSIBILIDAD DE QUE LOS PADRES COMENTAN ERRORES



# NORMAS Y LÍMITES EDUCATIVOS.

- Ser padre o madre no se hace en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.
- Los **padres efectivos** actúan bajo la creencia de que tanto los niños como los padres tienen ciertos derechos y que las necesidades de ambos son importantes.
- Los **padres efectivos** no necesitan hacer uso de la fuerza física para disciplinar al niño, sino que son los que establecen reglas claras y les explican porqué esas reglas son importantes.
- Los **padres efectivos** razonan con sus hijos y consideran sus puntos de vista aunque no estén de acuerdo con ellos.



# ¿QUÉ SON LOS LÍMITES?

Son como una barrera ante la cual el niño se tiene que detener, que le indica hasta dónde puede llegar. **Es una forma de decirle “hasta aquí”.**

- Le dan seguridad y protección: Si el niño es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido por ellos.
- Les permite predecir la reacción de los padres ante determinadas situaciones y comportamientos.
- Les ayudan a tener claros determinados criterios sobre las cosas. Son una referencia.
- Enseñan al niño a saber renunciar a sus deseos, y ello le prepara para situaciones similares que la vida le deparará.



# NORMAS Y LÍMITES

- Establecer unos límites o normas demasiado estrictos o excesivos, como el no poner límites a su comportamiento, perjudica el crecimiento y desarrollo del niño.
- Para que el niño acepte las normas o los límites marcados por los padres, es necesario que se cumplan unas **condiciones**:
- **Deben centrarse en la conducta:** En vez de decir “no molestes a tu hermano”, deberíamos decir: “no le quites sus cuadernos a tu hermano”.
- **Deben presentarse de manera positiva:** En vez de decir: “no suba los pies al sillón” deberíamos señalar: “pon los pies en el suelo”.



# NORMAS Y LÍMITES

- **Deben ser claras:** No debemos decir “quiero que seas un buen niño y te portes bien” porque el mensaje “ser buen niño” o “portarse bien” tiene un significado diferente para cada persona y seguramente no hablamos de lo mismo.
- **Debemos apoyar lo que decimos con acciones:** cuando le decimos a un niño pequeño que no tire la comida en la mesa, pero al mismo tiempo nos hace mucha gracia y nos reímos, la acción y las palabras no coinciden y el mensaje se pierde porque el pequeño responde a la acción y no a las palabras.
- **El límite debe expresarse por anticipado:** cuando las reglas están claras y son conocidas de antemano por el niño, él sabrá cómo comportarse.



# NORMAS Y LÍMITES

- **Debemos estar seguros que el niño entendió el mensaje:** Para estar seguros de ello tenemos que pedirle que repita lo que captó y diga qué es lo que puede o no hacer.
- **Los límites deben marcarse con afecto,** utilizando un tono de voz normal. Esto lo conseguiremos si expresamos la regla por anticipado, así evitamos el enfado porque se haya portado mal.
- **Al establecer los límites hay que presentar alternativas.** Podemos proponer “te lavas los dientes antes o después de ponerte el pijama, pero es importante que te los laves”. De esta forma le ayudamos a tomar decisiones y a asumir la responsabilidad de sus acciones.



# NORMAS Y LÍMITES

- **Deben reforzarse constantemente y de manera consistente.** Hay que repetir las cosas hasta que los conceptos o el comportamiento formen parte de la vida diaria del niño y se vuelvan automáticos. Nada se consigue de la noche a la mañana.
- **Debemos especificar por anticipado las consecuencias si la regla no se cumple.** Esto ayudará al niño a comprender el efecto que tienen sus acciones en el mundo que le rodea.
- **Es normal y habitual que el niño quiera probar,** con su actitud y con su conducta, hasta dónde puede llegar y cuál es la reacción de los padres si se sobrepasa el límite marcado. Es, en ese momento, cuando hay que mostrarse firmes, pues si se cede, después costará mucho más retomar nuevamente el respeto de esas normas.



# ¿PUEDO LOGRAR UNA AUTORIDAD POSITIVA?

- **Tener autoridad, que no autoritarismo. El autoritarismo.** Es intentar que el niño/a haga todo lo que el padre quiere, hacerle sumiso, sin iniciativa...
- Debemos marcar límites y objetivos claros que le permitan diferenciar qué está bien y qué está mal. Recordar que el objetivo es la autonomía, no la obediencia
- Uno de los errores más frecuentes de padres y madres es excederse en la tolerancia. Ahí empiezan los problemas.
- Hay que llegar a un equilibrio. ¿cómo conseguirlo para tener autoridad?



# PRINCIPALES ERRORES

- **La permisividad.** Es imposible educar sin intervenir. Los adultos somos los que hemos de decirle lo que está bien o lo que está mal.

*(P. ej. Dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación).*

- **Ceder después de decir no.** La primera regla de oro a respetar es la del **NO**. **Nunca se puede negociar el no**, y este es el error más frecuente y que más daño hace a los niños. Por eso hay que pensárselo bien, porque no hay marcha atrás.

*(P. ej. Si le han dicho a su hijo que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, su hijo no puede ver la televisión aunque le pida de rodillas y por favor, con cara suplicante, llena de pena, otra oportunidad).*



- **Falta de coherencia.** Las reacciones del padre y de la madre han de ser siempre dentro de una misma línea ante los mismos hechos. Es importante que padre y madre se apoyen.
- **Nuestro estado de ánimo ha de influir lo menos posible** en la importancia que se da a los hechos (*Ej: Si hoy está mal rayar en la pared, mañana, también*).
- **Gritar. Perder los estribos.** Todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Esto supone un abuso de la fuerza que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, el niño se acostumbra a los gritos a los que cada vez hace menos caso.



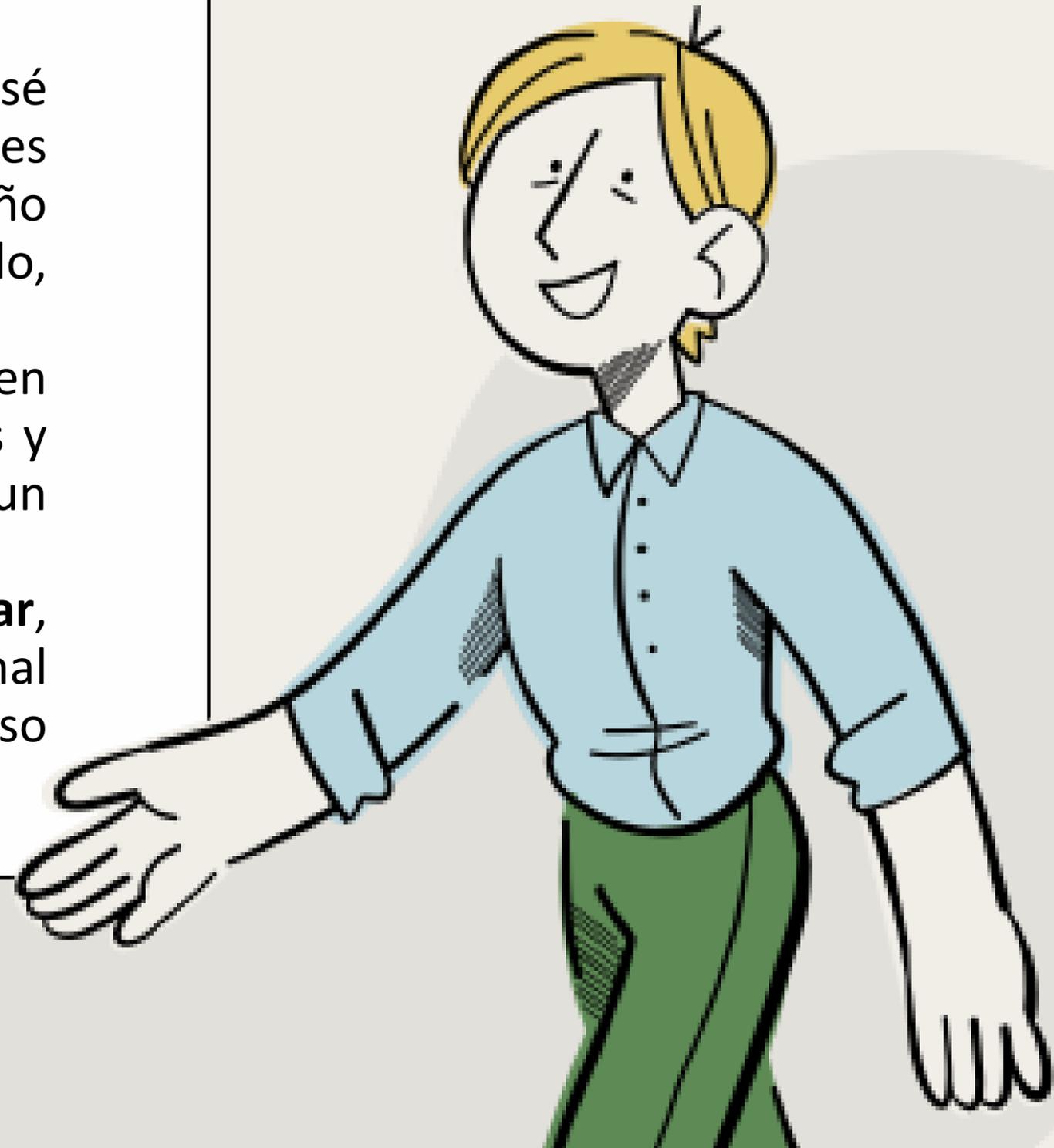
- **No cumplir las promesas ni las amenazas.** El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen, y esto es una parte de autoridad que se queda por el camino. Las promesas y las amenazas deben ser **realistas** (Ej: Un día sin tele o sin salir, es posible, un mes es imposible).
- **Entender qué significa negociar.** La negociación por si misma no es mala: al contrario, es una buena costumbre. Pero hay que saber que la negociación solo se hace en la fase de negociación, no en la fase de conflicto.



# ALGUNOS PEQUEÑOS CONSEJOS



- Tener unos **objetivos claros** de lo que pretendemos cuando educamos. Estos han de ser pocos, formulados y compartidos por la pareja.
- **Enseñar con claridad cosas concretas.** Al niño no le vale decir "sé bueno", "pórtate bien" o "come bien". Estas instrucciones generales no le dicen nada. Lo que sí le vale es darle con cariño instrucciones concretas de cómo se coge el tenedor y el cuchillo, por ejemplo.
- **Dar tiempo de aprendizaje.** Las primeras veces que las pone en práctica, necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- **Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar,** resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal ya que no lo hace por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje.



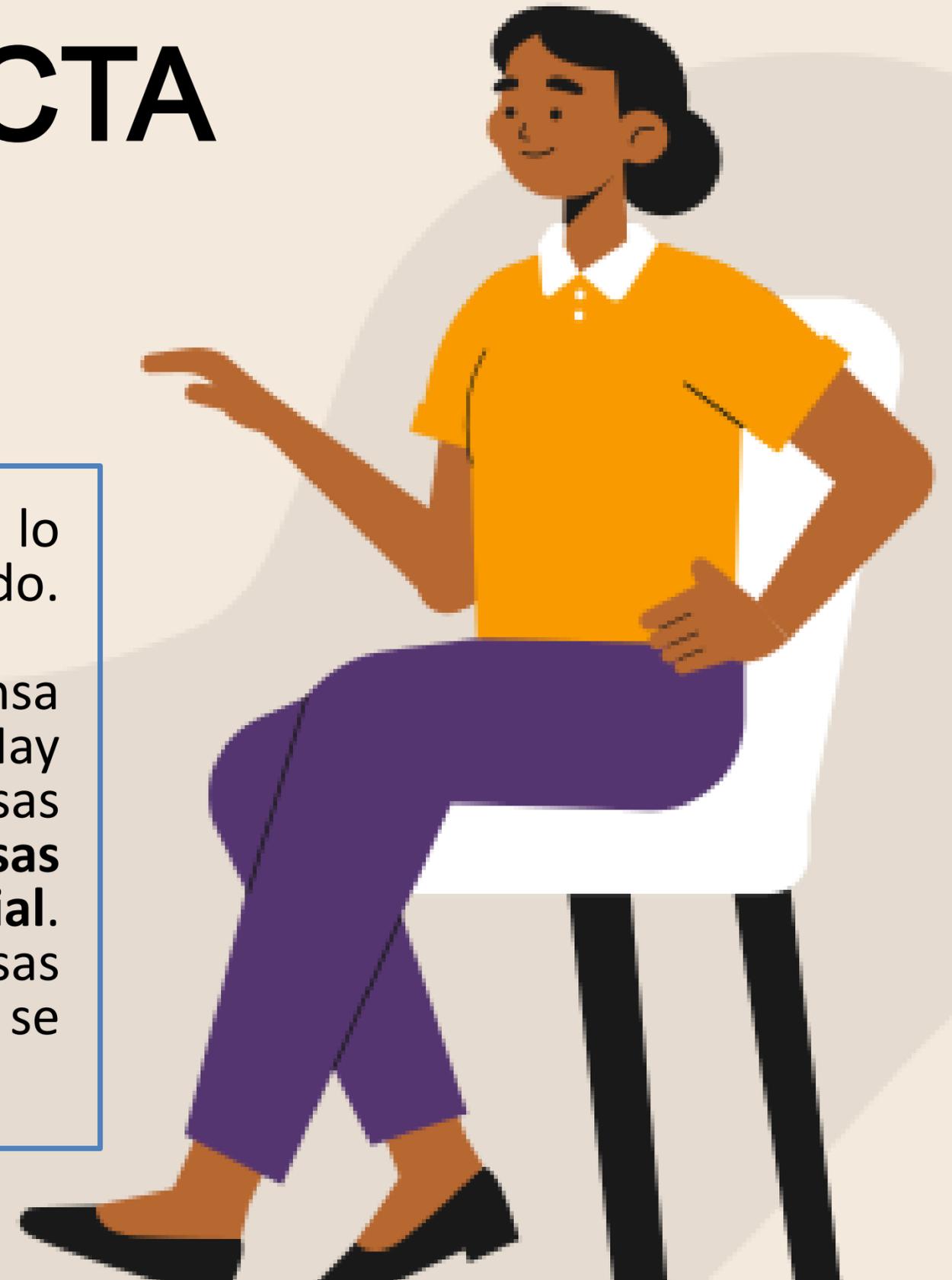
- **Dar ejemplo.** Sin coherencia entre las palabras y los hechos, jamás conseguiremos nada de los hijos. Al contrario, les confundiremos y defraudaremos. Un padre no puede pedir a su hijo que haga la cama si él no la hace nunca, o que se controle si él no lo hace.
- **Actuar y huir de los discursos.** Una vez que el niño tiene claro su actuación, es contraproducente los sermones para convencerlo. Una vez que el niño ya sabe qué ha de hacer, y no lo hace, actúe consecuentemente y aumentará su autoridad.
- **Reconocer los errores propios.** El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño/a y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar.



# TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

## ¿CÓMO PREMIAR?

- Las recompensas hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera hacer lo mismo más a menudo. **Proporcionan motivación.**
- No siempre es fácil la elección de una recompensa apropiada para las conductas correctas del niño. Hay algunas estrategias para que la selección de recompensas sea más eficaz. Una de ellas es **variar las recompensas** para que no pierdan su atractivo, y **usar el refuerzo social.**
- Se deben entregar siempre las recompensas inmediatamente. No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco hacer cambios.



# TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

## ¿CÓMO PREMIAR?

- **Hay que incrementar gradualmente los requisitos** a medida que el niño va progresando, para dar forma a la conducta, pero no hay que hacer cambios demasiado rápidos.
- **Hay que ir eliminando gradualmente las recompensas diarias.** Cuando se haya llegado a la conclusión que la nueva conducta ha quedado bien establecida, se han de disminuir lentamente las recompensas diarias, explicándolo en términos positivos “Ahora puedes ganar una sorpresa mayor al final de la semana».



# TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

## ELOGIAR ES UN PREMIO

- **La crítica constante combinada con pocos elogios tiene, generalmente, efectos negativos.**
- El niño requiere la atención de los padres y la conseguirá como sea. Si el modo de llamar la atención es inadecuado, entonces el niño usará medios inadecuados para llegar a sus padres. En cambio, si los padres atienden las conductas adecuadas, el niño obtendrá más atención por lo que se esforzará en tener mejores conductas.



# TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

## CÓMO IGNORAR

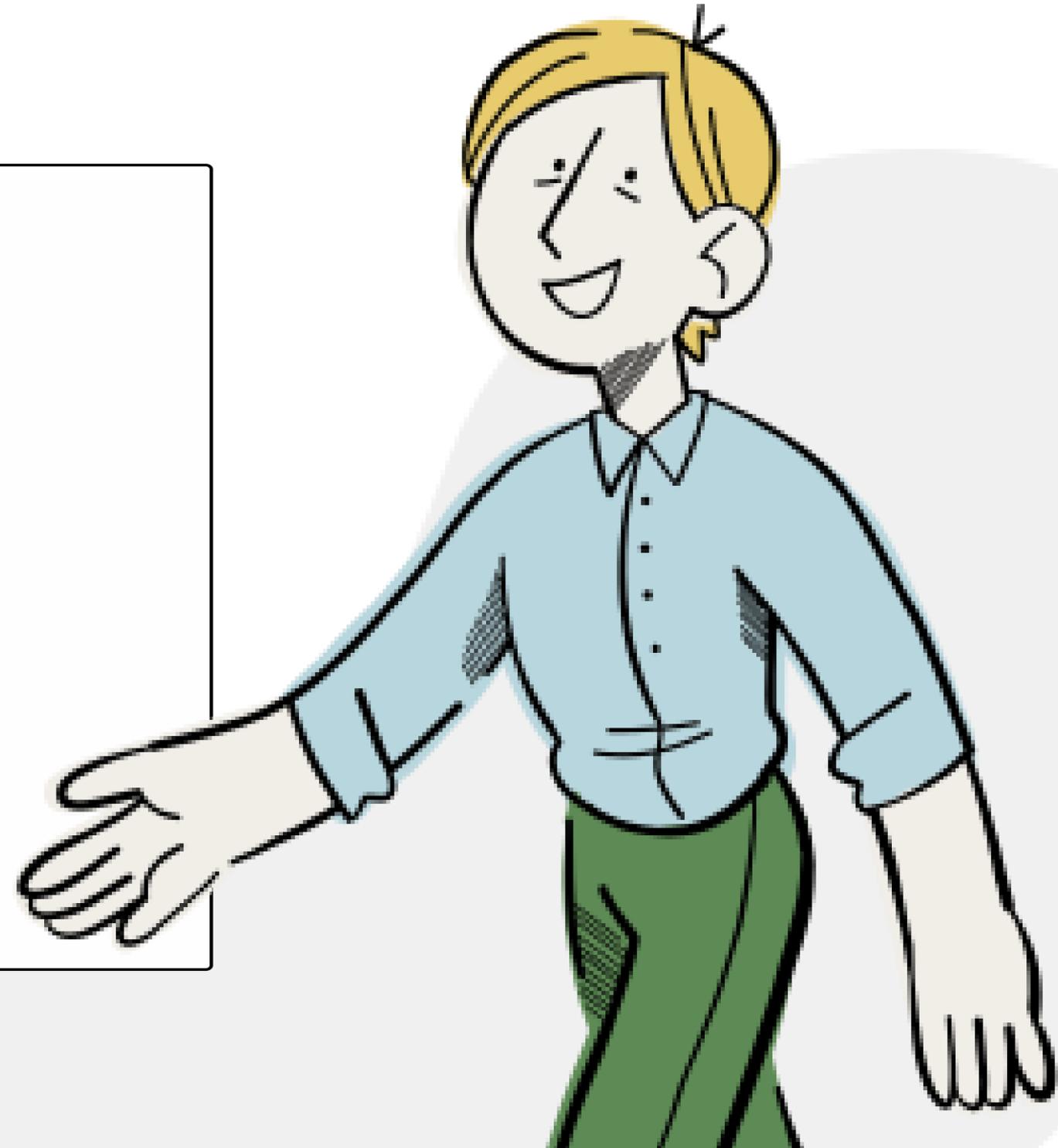
- **Un modo eficaz de eliminar comportamientos que irritan es simplemente ignorarlos.** Con el tiempo, el niño dejará de actuar mal, pues no obtiene los resultados que busca.
- Puede que le parezca que no está haciendo nada para cambiar las cosas, pero al ignorar sistemáticamente ciertos comportamientos, y actuando como si no existieran, se consiguen resultados asombrosos.
- No se pueden ignorar conductas peligrosas y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder.
- Se puede eliminar las conductas indeseadas reforzando las buenas conductas con **elogios y recompensas**.



# TÉCNICAS PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

## CÓMO CASTIGAR

- Castigo: asociar un estímulo aversivo a un determinado comportamiento.
- Puede sólo funcionar con la persona que castiga (no generalización)
- Puede provocar agresividad hacia otros.
- Castigar con calma.
- Debe administrarse de manera continua e inmediata
- Debe combinarse con refuerzo diferencial
- Analizar la existencia de reforzadores en el momento del castigo.



# ¡Muchas gracias!

¿TENÉIS ALGUNA PREGUNTA?

O podeis dirigi-las a  
[knossospsicologos@gmail.com](mailto:knossospsicologos@gmail.com)

