

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)



¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD?

Es un trastorno biológico de origen neurológico provocado por un desequilibrio de algunos de los neurotransmisores del cerebro. Se estima que lo padece el 5 % de la población infantil-juvenil y sus síntomas suelen manifestarse antes de los 7 años.

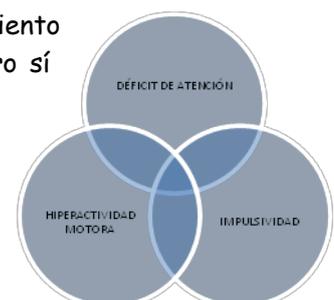
El niño con TDAH tiene una gran dificultad o incapacidad para prestar atención y concentrarse, presenta un nivel superior de actividad dada su edad y es muy impulsivo. Estas conductas se manifiestan en al menos dos ambientes de su vida (casa, colegio, etc.) y los niños son más propensos a tenerlos que las niñas.

Mediante un correcto diagnóstico y tratamiento precoz de este trastorno, pueden evitarse problemas como disminución del rendimiento académico, abandono escolar, inadaptación social y desajuste emocional.

CARACTERÍSTICAS

No todos los niños siguen unas pautas de comportamiento y funcionamiento similares. Tampoco el nivel de afectación es similar en todos los niños, pero sí podemos indicar unas características básicas, según el tipo de TDAH:

- Hiperactivo-impulsivo.
- Déficit de atención / inatento.
- Combinado (hiperactividad, impulsividad y déficit de atención).



Déficit de atención: Lo que más caracteriza a estos alumnos es la falta de atención, que se puede apreciar en las siguientes características:

- No termina las tareas que empieza.
- Comete muchos errores.
- No se centra en los juegos.
- Muchas veces parece no escuchar cuando se le habla directamente.
- Tiene dificultades para organizarse en sus tareas diarias.
- Le cuesta seguir instrucciones a lo largo de la tarea.
- Evita las tareas que requieren esfuerzo.
- Muy a menudo pierde cosas que necesita (material escolar, juguetes, ropa...).
- Se distrae con facilidad y con cualquier cosa.
- Es muy descuidado en las actividades que realiza.

Hiperactividad:

- Movimientos constantes de manos y pies.
- Se levanta constantemente.
- Tiene dificultad para permanecer sentado en situaciones que lo requieren.
- Cambia de postura con frecuencia.
- Corretea por todos los lados sin propósito claro o en situaciones inapropiadas.
- Le cuesta jugar en actividades tranquilas.
- Está activado como si tuviera un motor.
- Habla en exceso.

Impulsividad:

- Actúa antes de pensar.
- Suele precipitarse en responder antes de que hayan completado las preguntas.
- Le cuesta esperar su turno.
- Interrumpe o se inmiscuye con frecuencia en las actividades de otros (conversaciones, juegos...).

¿CUÁNDO DEBEMOS DARLE IMPORTANCIA?



Cuando se manifiestan varias de estas conductas durante un tiempo prolongado pueden no ser derivadas de que el niño sea travieso por querer serlo o por llamar la atención, sino que pueden estar relacionadas con este trastorno. Ante la duda, se debe poner en conocimiento del pediatra, tutor, orientador... ya que el diagnóstico lo debe realizar un profesional tras valorar la información de la conducta del alumno en diferentes contextos.

En los colegios, los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica pueden ayudar a detectar e intervenir con estos alumnos a través de las distintas medidas de atención a la diversidad disponibles, por medio de orientaciones dirigidas al alumno, familia y profesorado. La mejoría en el niño cuando se aplican técnicas de modificación de conducta adecuadas y una metodología específica en los contextos familiar y escolar, es evidente.

Igualmente, la valoración por parte de los servicios sanitarios especializados es imprescindible, especialmente en aquellos casos en los que se requiere una medicación, ya que está demostrada su eficacia en torno al 80-85 % de los niños con TDAH.

Hay que tener presente que el problema tiene solución, pero hay que tomar las medidas oportunas.

PAUTAS EDUCATIVAS PARA LAS FAMILIAS

- Informarse bien sobre el trastorno, ya que cuanto más se sepa sobre TDAH mejor se podrá ayudar al niño (Pediatra, Equipos de Orientación, Asociaciones, otros especialistas).
- Generar un ambiente de comunicación y confianza en la familia para interpretar y canalizar los estados emocionales del niño, como paso previo para solucionar los problemas de comportamiento.
- Crear un ambiente ordenado y organizado, sereno, relajante y cálido, eliminando ruidos y distracciones.
- Elaborar un horario con las actividades cotidianas.
- Evitar los cambios inesperados y las improvisaciones.
- No dejarse manipular por los caprichos del niño.
- Enseñar a cumplir normas, obediencia y autonomía.
- Establecer unos límites educativos de forma racional y estable, con normas claras y bien definidas, que representen una exigencia adaptada a la medida de sus posibilidades.
- Acordar un sistema de premios y castigos en función de reglas claras. Hay que asegurarse que el niño comprende bien las reglas (escribirlas y colocarlas en un lugar visible).
- Crear rutinas para organizar mejor sus actividades y evitar la distracción.
- Ayudar al niño a preparar sus tareas de forma secuencial, ya que en un primer momento él puede tener dificultad para hacerlo solo.
- Reconocer al niño el esfuerzo realizado y reforzar cuando realice bien y por sí mismo sus tareas.
- Motivarlo, felicitándole a menudo al obtener las metas propuestas.



PAUTAS EDUCATIVAS PARA LOS DOCENTES

Es importante separar la conducta de la persona, ya que la mayor parte de los niños con TDAH no son conscientes de las consecuencias de sus acciones. Suelen presentar gran variabilidad en el rendimiento y a menudo desorienta al profesorado que estrategias motivacionales que han funcionado un día no tienen efecto al día siguiente. Normalmente requieren la guía del adulto para realizar tareas de concentración y planificación, resultando en el colegio muy dependientes.

- Es importante que el alumno perciba que el profesor está para ayudarle y no sólo para castigar sus conductas. Esta confianza se puede transmitir mediante ayudas y verbalizaciones.
- Proporcionar ambientes estructurados que posibiliten los aprendizajes, eliminando los objetos innecesarios y distractores.
- La intervención en el aula con este alumnado requiere una estrecha colaboración y coordinación entre los profesionales implicados.
- La ubicación del alumno en el aula se realizará en un lugar donde se evite el máximo de distracciones, pero sin aislarlo ni separarlo de forma significativa. La proximidad al profesorado puede favorecer el contacto visual y la supervisión de tareas.
- La situación del material de uso común del aula debe estar en un lugar accesible, evitando así los desplazamientos innecesarios que pueden desencadenar situaciones conflictivas en el grupo.
- Las normas y límites son básicos, ya que permiten al niño estructurarse mejor y sentirse más seguro; por tanto, es necesario establecer límites claros y precisos, actuar con firmeza pero no con rigidez, combinando tolerancia y disciplina.
- Reservar un espacio visible y accesible en el aula para colocar la información (horarios, normas, actividades...), llamando la atención del alumno cuando haya novedades.
- La necesidad de moverse que manifiesta el alumno con TDAH debe ser considerada como un aspecto relevante en la planificación de actividades y en la utilización de los espacios de aula/centro, siendo necesario establecer tiempos que le permitan moverse.

- Ajustar los horarios en función de la complejidad y duración de la tarea, ya que el índice de fatiga aumenta los errores, disminuyendo el rendimiento escolar.
- Proporcionar al alumno instrucciones breves, simples y claras, por diferentes canales de comunicación (auditiva, visual, manipulativa...).
- Asegurarse que el niño apunta diariamente en su agenda las tareas para casa, trabajos pendientes, fechas de exámenes...
- El sentar al alumno con TDAH junto a un compañero que puede servirle como modelo positivo será de gran utilidad.
- Evitar que las conductas del niño con TDAH para llamar la atención se vean reforzadas por el resto de compañeros o el grupo con risas o celebraciones, ya que de ser así, éste intentará repetirlas con mayor frecuencia.
- Permitir que el alumno tenga sobre su mesa únicamente los materiales estrictamente necesarios para realizar sus tareas.
- Utilizar medios técnicos e informáticos para favorecer su atención y motivación.
- Reforzar al niño resaltando el éxito tanto como sea posible.
- Debe haber buena disposición para la coordinación con los padres (agenda escolar) y los profesionales educativos y sanitarios.



PARA SABER MÁS...

Referencias bibliográficas:

- ✓ Lozano Jiménez, Carlos. "Vivir con un niño hiperactivo. Manual de ayuda para padres que no quieren desesperarse". Editorial Esfera, 2.006.
- ✓ Orjales Villar, Isabel. "Claves para afrontar la vida con un hijo con TDA-H". Editorial Pirámide. Madrid, 2.009.

Referencias normativas:

- ✓ Protocolo coordinación TDAH: <http://www.educa.jcyl.es/es/temas/atencion-diversidad/protocolo-coordinacion-trastorno-deficit-atencion-hiperacti>

Páginas web:

- ✓ <http://www.fundacioncadah.org>
- ✓ <http://www.fundacionadana.org/>

Asociaciones:

- ✓ **Asociación Zamorana de Afectados por el TDAH AZADAHÍ (Zamora)**
Email: azadahizamora2012@gmail.com
Tlfno.: 980165475
Dirección: C/ Avenida de Portugal 31
- ✓ **Asociación KARACOL (Zamora)**
Email: Karacoltdah@hotmail.com
Tlfno.: 980160489
Dirección: C/ Pablo Morillo nº 32 ,4 dcha, 49011 Zamora