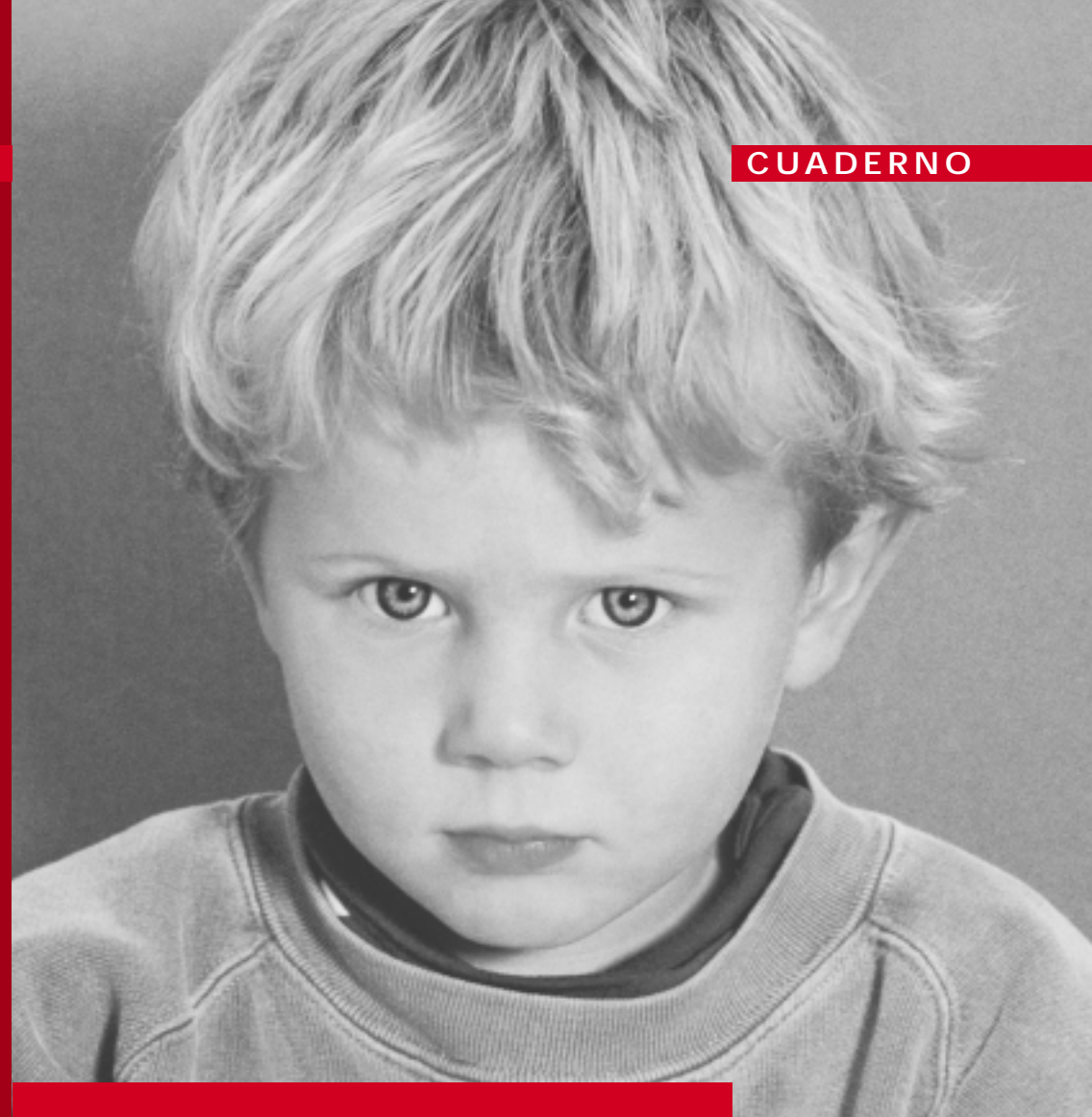




CUADERNO



Comportamiento y TDAH

(Trastorno por déficit de atención con hiperactividad)


ADANA
FUNDACION
AYUDA DEFICIT ATENCION
NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

Muntaner, 250, pral. 1ª • 08021 Barcelona

Tel. 93 241 19 79 • Fax 93 241 19 77

E-mail: adana@gcelsa.com • www.f-adana.org



OBRA SOCIAL

 **ADANA**
FUNDACION

ADANA tiene la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad). Creada para informar, formar y ayudar a todos los que estén interesados en este trastorno, pretende desarrollar todos los medios posibles para reducir los efectos negativos que el TDAH provoca en niños, jóvenes y adultos, para que éstos se integren felizmente en su vida diaria.

FUNDACIÓN PRIVADA
SIN ÁNIMO DE LUCRO

Nuestro objetivo es sensibilizar a los padres, profesionales de la salud, maestros, profesores, escuelas y en general a la sociedad para que se dé un cambio de actitud y se aprendan estrategias para su manejo.

Para conseguirlo ADANA se estructura en dos grandes ejes: **la atención direc-**

ta a los afectados y a sus familias y la formación en estrategias educativas eficaces.

INFORMACIÓN A TIEMPO:
LA CLAVE DEL ÉXITO

La finalidad de este cuaderno es ampliar la información de forma general sobre el trastorno y su relación con los problemas o dificultades de comportamiento.

El comportamiento es uno de los aspectos que más dificultades, ansiedad y estrés genera en las familias, maestros y al propio niño o joven.

Es por ello que mediante esta publicación pretendemos aportar mayor información sobre el porqué de estos problemas o dificultades de comportamiento y cómo aprender a manejarlos.

La mayoría de niños con TDAH presentan problemas de comportamiento con sus iguales (compañeros de clase, amigos...) o con sus educadores (padres, maestros, monitores...). Muchos de estos problemas surgen de la dificultad que tiene el niño con TDAH en el manejo o control de sus emociones o nivel de actividad. Cuando esta desobediencia no procede de su desatención o su impulsividad, si no que hay una intención clara, continuada y persistente a no obedecer, cuando estos problemas de conducta se agravan, se intensifican y aparecen a diario es cuando es necesario valorar la aparición de otros trastornos asociados y directamente relacionados con la conducta antinormativa, como pueden ser el Negativismo Desafiante o el Trastorno Disocial en casos más graves.

El Trastorno Negativista Desafiante se define como un patrón recurrente de conducta negativista, desafiante, desobediente y hostil dirigido a las figuras de autoridad y que tiene una duración de al

menos 6 meses. Los estudios señalan que entre un 40-60% de niños/adolescentes con TDAH tendrán en algún momento de sus vidas un Trastorno Negativista Desafiante añadido.

El Trastorno de Disocial se define por un patrón de comportamiento persistente y repetitivo, donde se violan los derechos básicos de los demás o importantes normas sociales, incluyendo además comportamientos agresivos que causan daño físico, amenazas, crueldad y/o comportamientos no agresivos que causan pérdidas o daños a la propiedad, fraudes, robos y violaciones graves de normas. Los estudios señalan que entre un 20-40% de niños/as con TDAH sufrirán un Trastorno Disocial añadido.

En estos casos es fundamental solicitar la ayuda de un especialista en salud mental (psicólogo clínico o psiquiatra) que será esencial y necesario para el tratamiento y el buen pronóstico.

Material elaborado por Fundación ADANA
(Nº Registro de Fundación Privada Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya: 1.102)

Escrito por:
Nicolau Palou, Rosa

Con el agradecimiento a:
Mena Pujol, Beatriz y Tort Almeida, Pilar

© Fundación Privada ADANA, 2004.

Impreso y editado por Fundación Privada ADANA
Dipósito Legal: B-7455-2004





¿QUÉ VEN PADRES Y MAESTROS?

1. Es un niño que no obedece
2. Es un niño que se muestra agresivo
3. Es un niño que no se relaciona adecuadamente

MI HIJO/ALUMNO SE NIEGA A OBEDECER

Tanto si se trata de la presencia del Trastorno Negativista Desafiante como si sólo presenta algunos comportamientos desafiantes se podrá beneficiar de estrategias conductuales de actuación.

¿CÓMO ES SU CONDUCTA?

- Se enfada frecuentemente
- Contesta de malas maneras
- Desafía con la postura y con la mirada
- No obedece o se resiste a obedecer
- Culpa a los demás de lo que hace él
- Se muestra rencoroso y vengativo
- Miente
- Se muestra cruel con sus compañeros, sus hermanos, animales...
- Comete hurtos

Estos comportamientos desbordan. Que el niño conteste mal y se niegue a obedecer genera sentimientos de malestar, de incompetencia, de pérdida de autoridad en los educadores y éstos en un intento de recuperarse se imponen. El educador, entonces, grita más fuerte, repite la orden de forma más severa, amenaza, recrimina la conducta de desafío... y a partir de aquí habrá perdido las riendas y el control de la situación, pues, el niño/chico con TDAH debido a su impulsividad no tiene freno: podrá gritar más fuerte, agredir o desobedecer de

forma más manifiesta y, todo ello, ante la presencia de otros hijos o alumnos. El resultado es: educadores desolados y negativismo desafiante fortalecido.

¿QUÉ PUEDEN HACER PADRES Y MAESTROS ANTE UNA SITUACIÓN DE DESAFÍO?

- **Ofrecerle tiempo** para que pueda reflexionar: es decir, cuando el niño/chico responde de forma desafiante, el adulto calla y espera unos segundos antes de repetir la orden o la advertencia. Es importante recordar que el niño con TDAH dice todo lo que piensa pero no piensa todo lo que dice. Hace falta darles tiempo ya que así, a menudo, reaccionan positivamente.
- **Ignorar** las respuestas verbales de desafío o las amenazas. Lo importante no es lo que dice el niño o adolescente sino si obedece o no.
- **No plantear el episodio como una batalla** donde gana el niño o el educador. En los episodios de desafío o todos ganan o todos pierden. De hecho padres y educadores deberían formar un equipo con el niño/chico para ayudarlo, por lo tanto "todos somos del mismo equipo".
- **Elogiar** si, aún con quejas o enfrentamiento, obedece. Reforzar positivamente el acto de obedecer o la aproximación a lo que se le pide. Elogiar otras actuaciones de obediencia que se encuentran fuera de las situaciones problemáticas.
- Si insulta o la agresividad incrementa se puede **aplicar Tiempo-Fuera**. Esta estrategia es adecuada si previa-

mente se pacta bajo qué conductas se aplicará. Consiste en aislar al niño en un lugar carente de estímulos durante un tiempo breve (un minuto por año de edad aproximadamente). En casa es posible aplicarla colocando al niño en un distribuidor o el recibidor, mientras que en el colegio es más conveniente disponer de una silla dentro del aula o en un rincón específico. Pasado el tiempo establecido se podrá incorporar con normalidad a la actividad sin recriminaciones por parte del adulto.

- Otra versión es el **Auto-tiempo-fuera**, muy útil cuando el que desafía es un adolescente. Para evitar que padres y maestros escuchen insultos o amenazas por parte del adolescente se le dice: "de esta forma no podemos hablar" (en tono amable pero asertivo) y se le deja solo en casa o en la habitación. En el aula el educador se aparta y dirige la atención hacia otro tema o persona/s.

EN GENERAL Y NO SÓLO ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS

HACE FALTA:

- Asegurarse que las órdenes se dan de **forma asertiva**: una sola orden cada vez, en positivo, sin gritar y a ser posible manteniendo contacto ocular con el niño.
- **Ofrecer oportunidades de éxito**. Por ejemplo, elogiar si hace un pequeño favor, ri secoge el plato de la mesa, si coloca la alfombrilla del baño en su lugar, si en clase reparte las hojas que se le piden o va en búsqueda de material a otra aula.
- **Fortalecer la buena relación** con el niño/chico al margen de los episodios de desafío. ¿Cómo?. Mostrando interés por lo que le gusta, compartiendo tiempo con él, aunque sea breve, tiempo donde no se dan recriminaciones ni moralizaciones. Compartir algún juego o tarea que le guste. Si el niño es pequeño podemos leer un cuento o escucharle cuando explica





algunas de sus "aventuras" cotidianas. Si se trata de un adolescente mostrar interés por su música preferida, por los programas que le gustan, invitarle a cenar o al cine siempre y cuando escoja él el/ella lugar o la película.

- **Tratarlo con mucho respeto** aunque él/ella no nos respete. Es importante, como educador, continuar ofreciendo un modelo adecuado con el fin de transmitir y enseñar el valor del respeto.

LA CONDUCTA AGRESIVA

La agresividad no es un síntoma del TDAH pero el niño con este trastorno debido a la propia impulsividad muestra mayor tendencia a mostrarse intrusivo, por ejemplo, empuja en la fila o lleva a cabo comentarios que desagradan a los compañeros, éstos se sienten molestos, le contestan groseramente y finalmente el niño con TDAH arremete contra ellos. También arremete cuando siente rabia, frustración... por lo tanto tienen difi-

cultades para controlar sus emociones. Habitualmente ante las conductas agresivas de los niños la tendencia es a reñir y castigar. ¿Qué sentimientos le genera al niño el castigo, el reñirle, criticarle, recriminarle o amenazarle?: rabia, ganas de vengarse, frustración, malestar, irritabilidad, enfado... por lo tanto, se incrementa la probabilidad de que el niño agrede. Un niño que se muestra agresivo generalmente es un niño que siente mucha rabia, rabia contra los demás (maestros, padres, hermanos, compañeros...), rabia contra el mundo, rabia contra el mismo por no saber hacerlo mejor...

Pero la conducta agresiva no se debe tolerar, ya que el niño puede intentar obtener beneficios de la misma; por ejemplo, intentar que un compañero se someta por miedo, o que el padre o la madre no tolerando el tono de voz, la protesta sistemática, los portazos... ceda por cansancio. De esta manera el educador refuerza y potencia la conducta agresiva.

¿QUÉ PODEMOS HACER ENTONCES?

- La estrategia más importante es la de **elogiar la conducta inversa**, reconocer la conducta incompatible a la agresiva. Por ejemplo en el caso que el niño insulte sistemáticamente a los otros niños deberá recibir felicitaciones de forma sistemática cada vez que trate respetuosamente a un compañero. La felicitación será clara y directa sobre el comportamiento. No sirve decir: "así me gusta", hay que decir "me gusta mucho cuando eres amable con los compañeros", "te felicito por pedir las cosas por favor", "el tono de voz que has utilizado es muy agradable" o "estoy muy contento, hoy has tenido un conflicto con Pedro te has controlado y no le has pegado".
- Incluso podemos establecer un **sistema de economía de fichas** donde el niño/chico recibe puntos, asteriscos, "goumets", firmas en la agenda o bien anotando en un registro cada vez que trata respetuosamente a un compañero. Cuando insulta podemos aplicar lo que se conoce como **Coste de Respuesta**, es decir, multaremos retirando uno de los puntos, asteriscos o "goumets" o retiraremos un pequeño privilegio como tiempo de TV, espacio de juego...
- Cuando la agresión es física lo primero es separar a los hermanos o compañeros y seguidamente aplicar el **Tiempo-fuera**. Lo segundo será estar atento a situaciones donde no se produzcan agresiones y felicitarles por ello.

Estas estrategias sólo funcionan si se aplican de forma sistemática y coherente, es decir, **ante la misma conducta siempre debe darse la misma respuesta por parte del educador**.

- Para ofrecer oportunidades de éxito al niño o chico con TDAH que manifiesta conductas agresivas es importante incrementar la supervisión, situándolo en el aula cercano al maestro y en casa **supervisando con proximidad física**. Con ello, además, podremos prever posibles conflictos con los compañeros o hermanos.
- **Establecer señales externas**. Apoyar a menudo nuestra mano sobre su espalda o guiñarle el ojo ante situaciones difíciles para él pueden convertirse en señales lo suficientemente poderosas como para incrementar la autoconciencia de "situación riesgo" y fomentar el autocontrol en el niño/chico. Siempre deberemos felicitarlo si se controla o lleva a cabo cualquier acción que no implique agresión, como por ejemplo huir de la situación. En adolescentes, incluso, se puede hablar en privado con él de posibles situaciones de riesgo y pactar estrategias (códigos) para ayudarlo en el autocontrol.
- **Mantener una buena relación con el niño o chico:** conectar con él, mostrar interés por lo que hace, lo que piensa o cómo se siente. Ayudarlo a sentirse importante y valioso, ofrecerle pequeñas responsabilidades que pueda ejecutar con éxito. Al hablar con él/ella es importante no acusarle; en lugar de preguntar "¿qué has hecho?" preguntar "¿qué ha pasado?".

Cuando se da un problema de conducta importante en el aula o en casa hay que hablar en privado sobre la situación, evitando recriminaciones o humillaciones en público. Conviene recordar que lo que se pretende es reconducir la conducta del niño/chico, no que éste se sienta mal.

Es importante fomentar la **empatía**. Existen estudios que correlacionan la empatía con la agresividad. Cuanto más empático es un niño menos agresivo se manifiesta.

¿Qué es la empatía? Es la capacidad de ponerse en la piel del otro, de sentir lo que el otro siente.

¿Cómo se puede fomentar la empatía? La empatía es un valor, como lo es la honestidad, la solidaridad o el esfuerzo. El ejemplo que ofrecen los educadores, padres y maestros, es fundamental. Así por ejemplo, cuando el niño dice: *"Han castigado a Marta sin colonias por que tiene tres avisos de conducta"* y la respuesta de los padres es: *"si se ha portado tan mal se lo merece"*, convendría valorar qué se transmite con ello. La respuesta de los padres debería haber sido parecida a *"¿y cómo estaba Marta?, ¿se debe haber sentido triste!"*. En ningún momento se justifica la conducta de Marta, pero en cambio, sí se está atento a cómo se siente, "nos ponemos en su piel". A los adultos nos resulta muy fácil empatizar con desgracias personales: la enfermedad, la muerte de un ser querido... Ahora bien, ¿quién se muestra empático con un niño que lleva a cabo conductas agresivas?, ¿qué recibe además este niño?. Crítica y castigo. ¿Se puede empatizar con él?. Sí, se pueden entender sus sentimientos de rabia o impotencia

ante conflictos que tienen con sus compañeros, padres, hermanos o maestros. Es muy difícil para un adulto empatizar con los niños que llevan a cabo conductas que se consideran inadecuadas.

No obstante, que conectemos con sus sentimientos no significa que justifiquemos sus actuaciones. Por ejemplo el padre o maestro dice: *"si, te veo muy enfadado, comprendo tu rabia, pero ¿qué puedes hacer para resolver esta situación sin herir al otro?"*.

Otro ejemplo: vuestro hijo os explica que hoy ha sacado un "sufi" en lectura, vosotros detectáis la alegría en el tono de voz y en la expresión de la cara. La respuesta: *"ya era hora que lo aprobase"* demuestra



poca empatía e incluso un patrón "agresivo" de crítica. Mostrarnos empáticos hubiera significado expresar algo como: *"te veo muy contento, yo también lo estoy, te felicito"*.

La estrategia básica para promover la empatía es practicarla. Para conseguirlo hace falta escuchar atentamente lo que el niño/chico dice y/o lo que intenta decir. Por lo tanto, conviene observar la postura, el tono de voz y la expresión de la cara e intentar adivinar el sentimiento que se esconde detrás. Entonces, estaremos preparados para "ponernos en su piel". Para ser empático es necesario tener una actitud reflexiva y no contestar lo primero que se nos ocurre.

LAS DIFICULTADES EN LAS INTERACCIONES SOCIALES

Las dificultades que suelen presentar los niños y jóvenes con este trastorno para relacionarse pueden darse por muchos motivos, todos ellos directa o indirectamente relacionados con la sintomatología del TDAH o de los trastornos añadidos.

- **Mala lectura de las señales o de las situaciones sociales:** atribuciones erróneas de las conductas de los demás. Por ejemplo, pueden atribuir mala intención a un empujón durante el juego y responder con agresión, o ante una pregunta neutral del maestro del tipo *"¿hiciste ayer los deberes?"* pueden atribuirle intencionalidad y responder con un *"¿acaso no confías en mí?"*. La precipitación de respuesta que muestran los niños con TDAH impulsivos-hiperactivos facilita estas acciones. Se añaden además las dificultades para analizar con detalle lo que les ocurre,

debido principalmente a las dificultades atencionales y a la propia precipitación. Así, pueden explicar, por ejemplo, que *"Marcos me ha pegado cuando yo no le he hecho nada"*. Al ser preguntados por *"qué hacía, dónde, con quién, qué hacía Marcos entonces..."* se percata que él sí había insultado a Marcos (*"en broma, un insulto pequeño"*), hecho que sin duda le había pasado desapercibido, ya que lo había minimizado focalizando la atención en el hecho que *"Marcos me ha pegado"*.

- **Dificultad para internalizar y generalizar las normas:** esta dificultad tanto se manifiesta en situaciones de juego, como de convivencia. El mostrarse intrusivo, o con poco respeto por las normas, le genera dificultades en la relación con los compañeros y con los adultos. Los niños o chicos con TDAH son alertados y reñidos repetidamente por las mismas conductas, como si no aprendieran, y hasta cierto modo es así. Les cuesta mucho más interiorizar las normas y necesitan mayor tiempo, entrenamiento y elogio que sus iguales para conseguirlo.
- **Dificultad en el control de las emociones:** reacciones desmesuradas, imprevisibles o explosivas tanto ante sentimientos negativos como el enfado, la frustración, el sentirse engañado... como ante sentimientos positivos como excitabilidad, ilusión, diversión... (que suelen generar las situaciones extraordinarias, como las colonias, el teatro, participar en una fiesta...). La baja tolerancia a la frustración es también una manifestación de la dificultad que tienen para el control de las emociones,

COMPORTAMIENTO Y TDAH

sobretudo, de las negativas. Se enfada por pequeñas cosas y de forma intensa cuando no le sale algo como él esperaba. Por ejemplo, le dicen que aquel día no puede jugar o estando en el parque llega la hora de marchar, justo cuando se lo estaba pasando tan bien. Su frustración, será tan intensa que probablemente manifestará rabia.

- **Dificultades para respetar promesas, secretos o favores:** al niño o chico con TDAH le cuesta actuar bajo un objetivo a largo plazo; guardar un secreto o cumplir una promesa implica respuestas reflexivas y planificadas. Tienen tendencia a actuar para obtener gratificaciones inmediatas y aplazarlas les supone mucho esfuerzo, entrenamiento y autoconciencia de sus dificultades.

¿QUÉ PUEDEN HACER ENTONCES PADRES Y MAESTROS?

- Fomentar el análisis reflexivo de las situaciones sociales conflictivas, duran-

te o una vez finalizadas éstas, evitando la atribución de culpas.

- Ayudar a la interiorización de normas, escribiendo las más básicas de forma positiva; ejemplo "tratar con respeto a los compañeros" (significa no insultar, no empujar, etc..)
- Favorecer el autocontrol; incentivar el uso de la respiración (relajación), aprender a parar, estarse quieto antes de actuar o alejarse antes de agredir (auto-tiempo-fuera). Favorecer la expresión verbal de los sentimientos; es preferible que el niño pueda decir "estoy muy enfadado pues encuentro muy injusto este castigo" a que manifieste agresividad física.
- Ayudar y animar a aplazar las gratificaciones practicando ejercicios simples como, por ejemplo, "primero haces los deberes y después miras la TV" o "sé que tienes muchas ganas de ir al patio, pero vamos a dedicar antes 5 minutos a ordenar el pupitre".



CONVIENE RECORDAR:

1. Los problemas de comportamiento aparecen a raíz del TDAH. No son culpa de nadie, pero pueden empeorar o mejorar en función de las estrategias que utilicemos.
2. El refuerzo positivo, la alabanza o el reconocimiento son las técnicas más eficaces en la modificación de los comportamientos perturbadores.
3. La rigidez, el uso excesivo del castigo y el autoritarismo sólo empeoran los problemas y agravan las consecuencias. Conviene así, evitar estas técnicas.
4. Una relación saludable con nuestro hijo o alumno será clave en la mejora de su comportamiento.