

TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

Recursos para padres



Rubió



© SANED 2019

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo, sin el permiso de los editores.

Sanidad y Ediciones, S.L.

Poeta Joan Maragall, 60. 1ª Planta. 28020 Madrid.

Tel: 91 749 95 00. Fax: 91 749 95 01.

Frederic Mompou 4A, 2ª-2ª. 08960 Sant Just Desvern. (Barcelona)

Tel: 93 320 93 30. Fax: 93 473 75 41.

gruposaned@gruposaned.com

Depósito legal:

Índice

Nuestro hijo tiene TDAH... ¿y ahora qué?	5
Cómo fortalecer la relación de pareja	7
Daros tiempo	8
Reíd	9
Escucharos	10
Daros cariño	11
No compitáis	12
No os criticéis	12
Hablad	13
Agradeced	14
Compartid la carga	15
Preguntas para reflexionar	16
Cómo podéis ayudarle	18
Para seguir aprendiendo	20

NUESTRO HIJO TIENE TDAH... ¿Y AHORA QUÉ?

Quizás os hayáis planteado alguna vez si habéis tenido algo que ver con la aparición del trastorno de vuestro hijo. Afrontar el día a día puede ser agotador, por lo que no es extraño que algunos padres os preguntéis si habéis hecho algo mal o si habéis contribuido, de algún modo, a su desarrollo. Sin embargo, debéis saber que **NO** sois responsables del trastorno.

En realidad, el **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)** es un trastorno del neurodesarrollo de origen neurobiológico que consiste, fundamentalmente, en un retraso en la maduración del cerebro en áreas que sustentan las funciones ejecutivas, encargadas de medir las consecuencias de los actos o pensamientos/respuestas de los demás, así como la capacidad de concentración y focalización de la atención. Estas áreas son, entre otras, el lóbulo prefrontal, los núcleos estriados y el cerebelo, así como sus conexiones con otras estructuras. Su origen se debe a la combinación de causas genéticas y ambientales.

Sus síntomas comienzan en la infancia y se caracterizan por la **presencia de un exceso de actividad motriz, impulsividad y/o dificultades para mantener la atención**. Es una de las alteraciones más frecuentes en la población infantil; afecta a entre un 5 y un 10 % de esta.

Para diagnosticar el TDAH es fundamental que estos síntomas (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad) se presenten **entre los 6 y los 12 años** con una **intensidad y frecuencia superior a la normal** para la edad y la etapa de desarrollo del niño, **que deterioren o interfieran de forma significativa en el rendimiento del niño** en dos o más de los ámbitos de su vida (escolar o laboral, familiar y social) **y no ser causados por otro problema médico, tóxico o psiquiátrico**.

Estos síntomas son independientes los unos de los otros, esto quiere decir que no todos los niños con el trastorno manifiestan los mismos síntomas ni lo hacen con la misma intensidad. Cada niño con TDAH es diferente.

Asimismo, un ambiente familiar desorganizado puede acentuar los síntomas, pero nunca desencadenar el trastorno. Por tanto, ni el divorcio, ni el cambio de colegio, ni las discusiones de pareja, ni el nacimiento de un hermano menor pueden provocar este trastorno. Sin embargo, sí podéis cambiar la situación y en consecuencia mejorar vuestro bienestar y el de vuestro hijo. Trabajar “en equipo” puede contribuir a mejorar el escenario. Por eso es mejor enfocarse en cambiar los patrones que pueden provocar una mejoría de los síntomas.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

En el cuaderno anterior nos centramos en empoderar al niño para fortalecer y mejorar su autoconcepto. En este cuaderno, el principal objetivo es revisar y cuestionarnos problemas que hayan podido surgir en la relación de pareja antes y después del diagnóstico y buscar soluciones para mejorarla. De este modo, automáticamente mejorará la relación individual y familiar.

¿Qué encontraréis?

En este cuaderno encontraréis distintas herramientas para trabajar en la mejora de la relación familiar: desde consejos para fortaleceros como pareja hasta preguntas que os ayudarán a reflexionar acerca de la relación con vuestro hijo, pasando por algunas normas y pautas que os pueden facilitar vuestra labor como padres.

Además, encontraréis diversa bibliografía (guías, libros, webs..) sobre el TDAH para que podáis ampliar la información y seguir aprendiendo.

Consejos y propuestas para fortaleceros y potenciar vuestro vínculo

Si lo leéis y ponéis en práctica, lograréis mejorar la calidad de la relación y en consecuencia esta mejora beneficiará el ambiente familiar.





CÓMO FORTALECER LA RELACIÓN DE PAREJA

9 consejos y propuestas

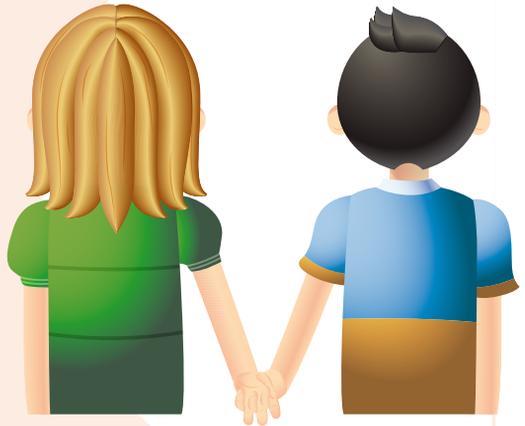
Antes de empezar con los consejos pensad que hay dos principios que presiden o tutelan todo.

Aceptad que ambos estáis en el mismo bando y que deseáis estar bien. Por tanto, no sois enemigos. Hay que hacer un esfuerzo importante por aliarse el uno con el otro y trazar objetivos comunes.

Aceptad que el amor implica escucha y comprensión, tolerancia y aceptación, negociación y apertura para que nada de lo que suceda pueda convertirse en un elemento de tensión.

Bajo estos dos principios os proponemos 9 consejos o ideas. A veces no es sencillo dibujar un camino conjunto, pero estas propuestas pueden ayudaros.

1. Daros tiempo
2. Reíd
3. Escucharos
4. Daros cariño
5. No compitáis
6. No os criticquéis
7. Hablad
8. Agradeced
9. Compartid la carga





TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

Daros tiempo

Es importante compartir ratos en pareja, pero también es necesario que os dediquéis tiempo a vosotros de manera individual. A menudo la maternidad/paternidad nos roba estos espacios privados y cuesta mucho recuperarlos. Estableced **un tiempo para "vosotros" y dadle prioridad.**



¡Propuesta!

Es muy importante que regularmente (cada semana o quincenalmente) os dediquéis un tiempo. Buscad algo que os guste hacer juntos, ir al cine, al teatro, a correr, a pasear, a un concierto, a cenar o... ¡a lo que os apetezca! y disfrutad de ese espacio privado y sin hijos. Es fundamental reencontrarse con el otro.

Debéis también encontrar un espacio privado para cada uno. Escoged alguna cosa que os guste y disfrutad de ese tiempo, puede ser cualquier cosa: practicar yoga u otro deporte, tomar un café, dar un paseo, etc.



Reíd

A pesar del trajín diario, cultivad la parte divertida de la relación, para que esta siga siendo motivadora. Os tiene que hacer sentir bien; en este sentido, resulta primordial cultivar la chispa que te hace sonreír y pasarlo bien con tu pareja.



¡Propuesta!

Haceros cosquillas, lanzaos piropos, bromas de buen gusto, en definitiva..., reíd. La risa es una herramienta poderosa con numerosos beneficios: al reír liberamos endorfinas que nos ayudan a tener un estado mental positivo; se reduce el estrés y la ansiedad.

Tiene además efectos positivos sobre el organismo: equilibra el sistema muscular, estimula el sistema circulatorio... La risa es útil por muchas razones, así que buscad todas aquellas ocasiones en las que podáis reír juntos.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

Escucharos

Escuchad atentamente al otro, aprended a escucharos el uno al otro. Escuchad sus opiniones, gustos e inquietudes: tratad de entenderlo y compartid puntos de vista.

Cuando hay confrontación, a menudo no escuchamos con atención porque estamos pensando en la respuesta que daremos. Si además, estamos en desacuerdo o no opinamos lo mismo el ejercicio se complica todavía más. ¡Aprendamos a escucharnos! Sencillamente escucha y piensa lo que intenta decirte el otro. Esto os ayudará a superar muchos conflictos, no únicamente sobre vuestro hijo y su TDAH.

¡Propuesta!

Dedicad dos días de la semana, espaciados entre ellos (p. ej., martes y viernes), unos 10-15 min aproximadamente a sentaros uno frente al otro y escucharos con suma atención.

Solo habla uno, el otro **NO PUEDE CONTESTAR**, **SOLO PUEDE ESCUCHAR** lo que piensa, siente o cree el que habla. El siguiente día, ya pactado previamente, el otro puede exponer lo que crea, piense o sienta sobre cualquier cosa. Lo más importante es que no haya diálogo, solo escucha.

¡Descubriréis que pasan cosas maravillosas!

Daros cariño

Demostraros afecto de forma habitual, no olvidéis el contacto físico: besos, abrazos y sonrisas.



¡Propuesta!

Abrazaros y besaros, saludaros y despediros cariñosamente. Es un hábito muy saludable que deberían adoptar las parejas y familias.

Existen investigaciones que demuestran que **las muestras de afecto mejoran las relaciones haciéndolas más satisfactorias**. Así que tómate un minuto o dos diariamente para demostrarle a tu pareja lo mucho que te importa.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

No competáis

Si sois una pareja, pensad en soluciones en equipo, por tanto, es primordial que os deis apoyo mutuamente, no tratéis de demostraros quién tiene mayor capacidad sobre algo. Haced las cosas por el bien común, para sentiros bien.



¡Propuesta!

No os comparéis entre vosotros: cada uno tiene sus virtudes y es importante reconocerlo.

Sois un equipo: debéis respetaros y aportar soluciones consensuadas.

No os critiquéis

Ningún ser humano es perfecto y conforme pase el tiempo puedes notar "más" errores en tu pareja. No trates de corregirlo y menos reñirle, practica la tolerancia y el respeto. Esto es muy importante para hacer sentir bien al otro y no hacer que se sienta menospreciado.

¡Propuesta!

Practicad la comunicación asertiva: sustituid la crítica por la expresión de vuestros sentimientos.

Al mostrar los sentimientos a nuestra pareja, se infunde el respeto entre ambos y se está más atento a las necesidades del otro.

Hablad

Hablad, contaros cosas y disfrutad de ese momento.



¡Propuesta!

Una o dos veces por semana, tenéis que hablar sobre cualquier cosa en el mundo, excepto niños, trabajo y tareas del hogar. Aprender cosas nuevas sobre tu pareja renueva las cosas e "imita el estado emocional y físico en el que estabais los primeros años de vuestra relación".

Por ejemplo:

- ¿Qué has hecho/conseguido de lo que te sientas muy orgulloso? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la comida que menos te gusta? ¿Y tu comida favorita?
- ¿Cuáles son para ti las tres peores canciones de la historia? ¿Por qué?
- ¿Por qué te gustaría que te recordasen los demás?
-

¡Propuesta!

Existen estudios que sugieren que creemos conocer mejor a nuestra pareja de lo que realmente la conocemos. Un psicólogo experimentó esto personalmente con su mujer, cuando esta le llevo el sabor de helado que menos le gustaba, creyendo que le encantaría.

No asumáis que lo sabéis todo sobre vuestra pareja. Hacedle preguntas y prestad atención a las respuestas. De esta forma os conoceréis mejor y podréis ser más felices juntos.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

Agradeced

Dad las gracias por algo simple

Los psicólogos sabemos que las parejas que muestran gratitud más a menudo suelen durar más. De hecho, darle las gracias a tu pareja al menos una vez al día puede fortalecer vuestro vínculo meses después.

Pensad que una muestra de gratitud provoca un ciclo de gratitud y generosidad.



¡Propuesta!

Daros las gracias, ¡así de sencillo! Os sentiréis más valorados e invertiréis más en la relación, lo que a su vez provoca que os sintáis más agradecidos por teneros.

Compartid la carga

Repartíos las tareas del hogar

Las tareas del hogar son a menudo pesadas y lidiar con los niños, el trabajo, la pareja, la familia y estas, se hace bastante cuesta arriba. Esta es una estrategia sencilla para reducir el estrés en una relación.



¡Propuesta!

1. Cada persona anota todas las tareas del hogar o las responsabilidades familiares de las que se encarga actualmente.
2. Cada persona explica de qué responsabilidades disfruta más y menos.

El objetivo es averiguar realmente con cuánto estás lidiando y plantear intercambiar algunas tareas para que todo el mundo haga algo de lo que disfrute.

Estas son algunas propuestas para la pareja que pueden mejorar vuestra relación, descargar estrés o ansiedad y crear un nuevo clima de afecto y cariño. Ponedlas a prueba y veréis que empiezan a transformarse las cosas y a aparecer cambios.

A continuación os planteo cuestiones para que reflexionéis sobre vosotros y la relación que mantenéis con vuestro hijo. Esto puede ayudaros a ser conscientes de las dificultades y ser capaces de hallar soluciones solos o con la ayuda de profesionales especializados.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Cómo es la relación con vuestro hijo?



¿Le haces saber que es alguien importante?

Sí No

¿Le pides su opinión en asuntos que le involucran?

Sí No

¿Tomas tiempo para escuchar lo que quiere decirte?

Sí No

¿Te prohíbes usar palabras hirientes cuando le hablas?

Sí No

¿Cuando hace algo bien o de lo que te sientas orgulloso reconoces y alabas la buena conducta?

Sí No

¿Le demuestras diariamente que le/la quieres y que tu amor es incondicional?

Sí No

¿Te preocupas de generarle confianza para que se sienta seguro/a?

Sí No

¿Tienes una relación cercana con él?

Sí No

¿Te das el tiempo para tener momentos de alegría con él?

Sí No

¿En tu casa se vive un clima de paz y armonía?

Sí No



Recursos para padres



¿Gastas mucho tiempo de vuestra relación en retos y castigos?

Sí No

¿Le das refuerzo positivo, diciéndole lo bueno que es, lo bien que hace algunas cosas o felicitándolo cuando mejora en lo que le cuesta?

Sí No

¿Eres capaz de ponerle límites y logras darle la contención que necesita?

Sí No

¿Te preocupas de incentivar su autonomía, de que esté seguro de sí mismo?

Sí No

¿Te preocupas de ser un ejemplo para tu hijo en relación a las cosas que te importan o le exiges cosas que tú mismo no cumples?

Sí No

¿Sientes que conoces a tu hijo, sus defectos y virtudes, gustos e intereses?

Sí No

¿Sabes cuál o cuáles han sido los principales logros de tu hijo durante este año?

Sí No

¿Respetas sus gustos y diferencias y eres capaz de aceptarlo tal cual es?

Sí No

¿Te preocupas de potenciar sus talentos?

Sí No

¿Qué tipo de autoridad ejerces? ¿Te sientes conforme con ella? ¿Tiendes a ser demasiado autoritario o permisivo o más bien eres capaz de combinar firmeza y cariño?



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH



CÓMO PODÉIS AYUDARLE

Consejos para la familia

- ✓ No os centréis en los problemas o “lados débiles”: procurad desarrollar una perspectiva integral de vuestro hijo; para ello, debéis tener bien presentes sus virtudes: “lados fuertes”.
- ✓ No actuéis de forma excesivamente permisiva.
- ✓ Es conveniente que le proporcionéis pocas normas de conducta pero que estas sean claras y coherentes. Un ambiente sin una normativa clara aumenta la ansiedad y confusión del niño.
- ✓ Mantener en casa unas normas de vida, consensuadas previamente por los padres. Por ejemplo: mantener si es posible el horario de actividades diarias (baño, comidas, tareas).
- ✓ Que el niño no vea discordancias entre los padres respecto a las pautas de actuación.
- ✓ Utilizar el “no” cuando el niño pida o exija cosas poco razonables y explicar el porqué de forma precisa y razonada.
- ✓ Utilizar los intereses del niño y emplearlos como motivación para ayudarle a aprender de forma más eficaz. Por ejemplo: “cuando terminemos esta tarea puedes jugar con la videoconsola”.
- ✓ Comunicar al niño con suficiente antelación cualquier posible cambio en la dinámica del hogar de manera que pueda adaptarse a ella.
- ✓ Evitar estímulos de alta intensidad (ruidos, luces, gritos), el niño responderá de forma exagerada a estos estímulos, gritos u órdenes fuertes.
- ✓ Hacerle participe de las tareas domésticas que pueda realizar según sus capacidades y alabarle cuando intente actuar por sí mismo.
- ✓ Comentar tranquilamente con él sus malas actuaciones y errores, explicándole que es necesario evitar las prisas y pensar antes de actuar.

Recursos para padres



- ✓ Situar al niño mientras hace los deberes en un lugar próximo al vuestro para mantener contacto visual y más supervisión.
- ✓ Evitar estímulos que le distraigan (ventana, mesa desordenada, juguetes, etc.).
- ✓ Resaltar el éxito y no el fracaso. Cuando haga algo bien, reforzarlo con una sonrisa o una palabra de elogio.
- ✓ Motivación constante. Usa lenguaje positivo usando frases como “tú puedes hacerlo”, “¡qué bien lo has hecho!”
- ✓ Procurar fraccionar las tareas y deberes a realizar en casa, utilizando tiempos más cortos. Las tareas largas deben dividirse en partes.
- ✓ Evitar llamadas de atención en público.
- ✓ Comentar su comportamiento en privado.
- ✓ Tener en cuenta que su comportamiento empeora en ciertas situaciones con menor control (cumpleaños, reuniones familiares, etc.).
- ✓ Convertir el entorno familiar en un ambiente favorecedor para el niño.
- ✓ Ante la hiperactividad motriz, permitirle la posibilidad de moverse en situaciones tales como: tiempo de comidas, deberes, etc.
- ✓ Utilizar como castigo “la ausencia de premio”. Evitar castigos físicos o muy prolongados, suelen ser contraproducentes y de escasa eficacia.
- ✓ El refuerzo positivo con un sistema de “puntos” puede ser muy beneficioso.



TRABAJANDO JUNTOS EN TDAH

PARA SEGUIR APRENDIENDO

GUÍAS

- **El niño con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad.** Elaborada por: Federación Española de Asociaciones para la Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADA).
- **TDAH: Guía del tratamiento para padres.** Elaborada por: American Academy of Child and Adolescent Psychiatry and American Psychiatric Association.
- **Niños y adolescentes hiperactivos e inatentos. Guía para padres y maestros.** Elaborada por: ADAPTAHA (Asociación de Ayuda a Padres de Niños con Déficit de Atención e Hiperactividad de Alicante). Autores: E. Manuel García Pérez, Ángela Magaz Lago, Grupo ALBOR-COHS. Ilustraciones: Gilberto Valencia.

LIBROS

- **Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).** (2ª ED.) (2008). Autor: Cesar Soutullo Esperón. Editorial: PANAMERICANA.
- **Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: entre la patología y la normalidad** (2016). Autor: Rafael Guerrero. Editorial: TIMUN MAS.

PÁGINAS WEB

- **Personas con TDAH:** www.personascontdah.org
- **Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad:** www.feadah.org

saned.
GRUPO



Rubió