

SUGERENCIAS PARA PADRES

- ◆ El más efectivo de los tratamientos requiere la total cooperación entre educadores y padres, trabajando conjuntamente con otros profesionales como médicos, psicólogos, logopedas, educadores especiales, etc. Es de destacar la importancia vital del papel del educador.
- ◆ Si bien es muy difícil comprender la razón del comportamiento de un niño con TDAH, los padres deben intentar conseguirlo.
- ◆ Una de las cosas más importantes que los padres deberían intentar conseguir es mantener una comunicación abierta con él.
- ◆ Prestar atención y escuchar a los hijos es uno de los primeros escalones que puede ir acompañado de un comentario directo y sincero de sus responsabilidades. Una vez que esta relación se ha establecido, se abre la puerta para la discusión de los logros, planes y problemas señalados en la familia y en la escuela.
- ◆ Los miembros de la familia pueden ayudar aclarando y demostrando conductas deseables, así como ofreciendo otras formas de colaboración y apoyo.
- ◆ Los amigos también pueden ayudar a los padres a entender a sus hijos presentándoles aquellos puntos de vista que probablemente los padres no han considerado previamente. Aquellos amigos o parientes que han tenido hijos con TDA, o con problemas de aprendizaje pueden ayudar especialmente compartiendo la comprensión que ellos han tenido de su propio problema y la habilidad con que lo han afrontado. Por supuesto, los padres deberán ser cuidadosos y selectivos al comentar estos problemas con otras personas. Sin embargo, es cierto que la opinión valiosa de un amigo cercano y apreciado puede ser una auténtica ayuda. De igual forma, un programa de educación o grupo de discusión para padres ofrece con frecuencia comprensión y muchas sugerencias positivas para ayudar al niño.
- ◆ Si los esfuerzos para establecer una comunicación abierta con el niño han tenido éxito, los padres deben enfocar después algunos aspectos importantes de su propio comportamiento. Así como con los profesores, el equilibrio de los padres, su carácter y sus modales personales son más importantes que las palabras; lo que nosotros hacemos influye más que lo que decimos. Por consiguiente, se debe hacer todo el esfuerzo posible para permanecer tan calmado y sosegado como sea factible, ya que la conducta de los padres va a ser indudablemente imitada y reflejada por el niño.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

- ◆ Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza y autoestima por competencia, consigo mismo primero, antes que con los demás. Estimularle a reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas puedan ser.
- ◆ Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, cosquillas, besos o luchas pues necesita gran cantidad de contacto físico y afecto paterno.
- ◆ Sorprender al niño “portándose bien” o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, palabra bondadosa, sonrisa o palmada en la espalda.
- ◆ Intentar ver el lado positivo de las cosas, reír y bromear con el niño. Ayudarle a descubrir y apreciar el humor y a reírse de sí mismo a la vez.
- ◆ Implicar al niño en el establecimiento de reglas, regulaciones, limitaciones, esquemas, esparcimientos y otras actividades personales y familiares.
- ◆ Darle responsabilidades familiares razonables y tareas en consonancia con sus aptitudes. Enseñarle a realizarlas y luego alabar su cumplimiento.
- ◆ Decir al niño cuándo se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después proponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables y estimularle para que las lleve a cabo en el futuro.
- ◆ No emplee castigos físicos –como azotes- excepto cuando sea absolutamente necesario (grave peligro inminente para el niño/a) y nunca más allá de los cinco años. Recuerde que los niños "aprenden lo que ven"; si a un niño le pegan,..., él/ella pegará a los demás.
- ◆ Insistir en que el niño coopere socialmente jugando, ayudando y colaborando con otros en la familia y en la comunidad. Proporcionarle oportunidades adecuadas para la participación social y elogiar la conducta cooperativa.
- ◆ Como padres es preciso ser tan constructivamente estables en el propia conducta como sea posible bajo diversas circunstancias. Recordar que cada vez que usted cambia su reacción comportamental ante el niño le confunde acerca de lo que usted espera o cómo desea que actúe.

- ◆ Intente no culpabilizarse por los problemas de su hijo, ya que usted no puede controlar cosas tales como la herencia o el entorno escolar-comunitario completo. Hágalo lo mejor que pueda como padre y reconozca la muchas cosas positivas que usted ha hecho para ayudar a su hijo.
- ◆ Empezar visitando la escuela y observando los éxitos y limitaciones del niño. A continuación hablar con el profesor y pedirle consejo acerca de las formas específicas en que usted podría ayudar o enseñar al niño en casa.
- ◆ Preguntar al profesor/terapeuta qué ejercicios específicos se emplean en el entrenamiento en relajación, la relajación de la tensión, la inhibición muscular o el desarrollo de la atención y concentración. Averiguar cómo y con qué frecuencia se emplean dichos ejercicios, si puede usted poner en práctica alguno de ellos en casa y, siendo así, cuáles.
- ◆ Asegúrese de implicar a su cónyuge en ayudar al niño con los ejercicios especiales u otras “tareas escolares para casa”. Es necesario que los esposos diseñen juntos el programa y tengan un contacto directo con el niño durante su instrucción.
- ◆ Cuando el niño cometa errores o equivocaciones, ayudarle a corregirlos, enseñando y demostrándole lo que debe hacer. Tener cuidado de no regañar, y elogiar cualquier progreso o éxito parcial.
- ◆ Intentar fomentar la capacidad del niño para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos altamente perturbadores en su entorno. Se ha de procurar facilitarle darle un lugar para trabajar o estudiar sin interferencias.