

Hiperactividad

infantil, su tratamiento en la familia y la escuela

En la actualidad la hiperactividad es un trastorno que afecta a gran parte de la población, encontrando en las escuelas un porcentaje de en torno a un 3% de niños que presentan este síndrome. Por ello, considero de gran importancia la necesidad de informar ya no sólo a las familias, sino también a los colegios, de la forma más adecuada de tratar a estos niños para así poder ayudarles, ya que hay que tener en cuenta, que ellos no actúan así por deseo, sino que también están sufriendo.

ELENA UCEDA SANTAMARÍA

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es un trastorno de la conducta que aparece en la infancia. Se trata de un trastorno del comportamiento, que se manifiesta como un aumento de la actividad física del niño, distracción, dificultad para mantener la atención, inquietud motora, inestabilidad emocional y realización de conductas impulsivas.

En la actualidad, todavía es desconocida, la causa real del TDAH. A pesar de ello, todo indica que podría tratarse de un problema neurobiológico con una alta probabilidad de heredabilidad. Otras causas que también han sido planteadas como posibles focos son: retraso madurativo, complicaciones antes del nacimiento, alcoholismo materno, clima familiar, nivel socioeconómico (mayor incidencia en clases bajas)...

Este tipo de trastorno suele diagnosticarse en torno a los 7 años de edad, aunque en algunas ocasiones puede detectarse en edades más tempranas. Es complicado diagnosticar a un niño este tipo de trastorno, ya que en numerosas ocasiones puede ser confundido con otros problemas. En ocasiones, se trata solo de niños traviosos que están atravesando problemas personales o familiares y que tienen este tipo de comportamiento, solo para llamar la atención. Por ello, es necesario contar con la ayuda de especialistas para establecer este diagnóstico.

De forma más extendida se muestran a continuación las características que puede presentar un niño con este tipo de trastorno. En relación a su falta de concentración, el niño va a experimentar dificultad a la hora de realizar tareas o responsabilidades de

forma ordenada; le costará iniciarse en hacer cualquier tipo de actividad puesto que se distraerá continuamente; perderá las cosas con facilidad; olvidará aquello que se le mande, como por ejemplo la realización de sus tareas; le costará escuchar de forma continuada. De cara a su impulsividad, actuará sin pensar, interrumpirá en mitad de explicaciones. Y en relación a su hiperactividad, estará constantemente moviéndose, levantándose de la silla, hablando en exceso.



La presencia conjunta de todas estas características son las que ayudan a los especialistas a detectar este tipo de trastornos infantiles.

Como ha sido mencionado, estos niños, presentan una alta falta de atención y concentración que podrá repercutir en su rendimiento escolar, causándole problemas no solo de aprendizaje, sino también de adaptación social.

El tratamiento de este tipo de trastornos es doble, formado por un tratamiento médico y otro psicopedagógico. Este artículo va a tratar acerca de este último tratamiento, centrándose en el comportamiento que deben tener familias y escuelas para ayudar al niño hiperactivo. Teniendo como principal objetivo aumentar su atención y reducir su impulsividad e inquietud motriz.

Algunas de estas actitudes que pueden tomar los padres para tratar a niños hiperactivos pueden ser: disminuir su atención en las conductas negativas, centrándose siempre en las positivas, dando al niño algún tipo de recompensa que ayude así a subir su autoestima, como salir a jugar, llevarle a hacer alguna actividad que sea de su interés, darle un juguete, prepararle alguna comida que le guste, disminuyendo gradualmente este tipo de recompensas para que el niño no haga las cosas en espera de estas recompensas sino que el mismo sea capaz de ir viendo aquellas actitudes que son mejores para él; insistir y valorar las actitudes positivas del niño; hacer que el niño se sienta respetado en su entorno familiar; nunca limitar su contacto con amigos o sus salidas, ya que esto podría dificultar su adaptación social; trabajar conjuntamente con la escuela, buscando el apoyo que necesiten en ella.

Una forma de llevar a cabo el sistema de recompensas podría ser a través de un juego, en el cual, los padres junto con el niño establezcan una serie de reglas, que irán siendo cada vez más precisas en función de la actitud del niño. Por ejemplo, si el niño es incapaz de ayudar en casa, debido a sus continuas distracciones, primero se le asignará una tarea fácil, como poner y recoger sus platos y cubiertos de la mesa, y según la actitud del niño, sus responsabilidades se irán aumentando y siendo cada vez más

complejas. Este sistema contará también con una elaboración conjunta (de los padres y el niño) de un sistema de premios o refuerzos, se podrá establecer un acuerdo de puntos, que el niño recibirá o no, dependiendo de si ha realizado o no de forma adecuada la tarea mandada. Más tarde el niño podrá cambiar estos puntos por cosas que a él le gusten, como ir al cine, estar más tiempo en el parque. En esto es en lo que se centra la corriente conductista, cambiando una actitud inadecuada a través del ambiente, basándose en que todo comportamiento es una forma aprendida de responder a determinadas situaciones, de manera que si la forma de responder es buena para nosotros, esa conducta quedará instaurada pero si no es buena, dejaremos de emplearla.



Otra forma de ayudar a este tipo de niños, es enseñarles a realizar diversas tareas a través de una explicación concisa de la tarea en sí. Se basa en la corriente cognitivista, que consiste en enseñar a hacer las cosas mejor. Esta corriente considera, que la forma más adecuada de ayudar a un niño hiperactivo es entrenarle en los pasos a seguir, a la hora de realizar una acción.

Por ejemplo, mantener la atención es algo que nos puede resultar muy fácil a cada uno de nosotros, pero para un niño hiperactivo supone un verdadero problema. Para la enseñanza de ésta o de cualquier otra tarea, lo que propone esta corriente es un "modelo de autoinstrucciones" que se deberá realizar con el niño, hasta que éste sea capaz de realizar la tarea por sí solo, de forma natural. La estrategia a seguir en este modelo consiste en: modelado, el padre realiza la tarea a la vez que va diciendo en voz alta los pasos que va siguiendo; guía externa manifiesta, el niño realiza la misma tarea junto con el padre repitiendo los mismos pasos; autoguía manifiesta, el niño realiza solo la tarea mientras repite los pasos en voz alta; autoguía manifiesta atenuada, el niño vuelve a realizar la tarea pero esta vez susurrando los pasos a seguir; y autoinstrucciones encubiertas, el niño realiza la tarea en silencio pensando los pasos que a de seguir. El libro "Nuestro hijo es hiperactivo" de Esther García, describe diferentes técnicas basadas en este modelo ("La técnica de la tortuga", "El contrato de contingencias", "La autoevaluación reforzada"), que pueden servir de gran ayuda a padres de niños hiperactivos.

A pesar de las dificultades que pueda tener un niño hiperactivo en la escuela, esto no significa que este niño no pueda ser bueno en determinadas áreas: poseen una gran creatividad, capacidad musical y artística, destreza y habilidades superiores a la media de niños de esa edad, energía inagotable, habilidad manual. Por ello lo que hay que hacer para ayudar a estos niños, es guiarles en la búsqueda de aquellas áreas en las que destaquen, logrando así su éxito, no solo en la escuela, sino en la vida.



La actitud de los docentes que tengan clases con algún alumno hiperactivo debe ser de flexibilidad, puesto que este tipo de niños no pueden ser tratados como el resto, y de control de sentimientos desbordantes, por la actitud que estos alumnos puedan presentar en el aula. Por ello, se presentan, algunas estrategias que pueden ser empleadas por los profesores de cara a la presencia de alumnos hiperactivos en el aula:

colocación de las mesas en el aula de forma que la profesora pueda moverse libremente por ella, situándose cerca de este tipo de alumnos; evitar situar a estos niños cerca de distracciones (puertas, ventanas); intentar sentar a estos alumnos cerca de alumnos modelo; proporcionar al alumno una guía acerca de lo que se va a dar en clase, para que le sea más sencillo atender a la explicación diaria y no perderse; plantearles preguntas a lo largo de las explicaciones para intentar mantener su atención; remarcar en la pizarra o en las diapositivas empleadas aquellas palabras más importantes; permitir que el niño interactúe con otros niños, tanto para que estos le expliquen los conceptos que no haya entendido como para que sean ellos los que se los enseñen a los demás; elaborar actividades con instrucciones simples evitando la distracción del alumno con imágenes y colores innecesarios, destacando lo más importante; emplear la música con este tipo de alumnos (esta estrategia podría trasladarse también a la casa, en ocasiones este tipo de niños trabajan mejor con música relajante de fondo); ajustar el nivel de complejidad de la tarea al nivel de este alumno (es preferible pedirle tareas más simples que al resto de sus compañeros, si de esta forma las hacen, el hecho de forzar a este tipo de alumnos, les llevará al abandono de la actividad); dar a este tipo de niños roles en clase, que les permita levantarse, como ayudante del profesor (encargándose por ejemplo de borrar la pizarra), puesto que será muy difícil para ellos el hecho de permanecer sentados toda la clase (además, el confiar responsabilidades en este tipo de niños, hará que tengan su autoestima más alta, sintiéndose importantes en la clase); intentar no hacer referencias a la falta de atención de estos alumnos, para evitar situaciones de vergüenza respecto a sus compañeros; elaborar exámenes concisos y que no sean muy

largos (para este tipo de alumnos es mejor hacer exámenes cortos, aunque estos sean cada menos tiempo).

Estos niños también pueden seguir ciertas normas en casa, de cara a la mejora de su rendimiento escolar, como: mantener ordenado su espacio de estudio (así el niño sabrá donde se encuentran los libros y resto de materiales que necesite cuando éstos le sean necesarios); hacer esquemas, dibujos explicativos a la vez que estudia; seguir diferentes reglas para tomar los apuntes y escribir las actividades (empleo de distintos colores, subrayado); evitar distracciones (como la música alta, la televisión, el ordenador) en su espacio de estudio. Y todas aquellas estrategias que lleven a estos niños a estar en un clima tranquilo, con las menores distracciones posibles.

A modo de conclusión, destacar, que todas estas técnicas y estrategias tienen como fin ayudar a mejorar la falta de atención y el “descontrol” psicomotriz que presentan los niños hiperactivos, sin por ello pretender sustituir la necesidad de tratamientos más específicos (tratamientos médicos). Tratándose de guías que ayuden al desarrollo y control de este tipo de niños tanto en casa como en la escuela.

REFERENCIAS

- Muñoz, M. & Barca, A. Los niños hiperactivos en el contexto educativo: líneas de intervención.
- Sólo hijos.com (2013) <http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=271> [Consulta: 12-enero-2012].
- Trastorno hiperactividad.com (2013) JANSSEN <http://www.trastornohiperactividad.com/que-es-tdah> [Consulta: 12-enero-2012].