



JAVI, BREVE HISTORIA DE UN NIÑO HIPERACTIVO

Texto; Lola Duque

Dibujos: Luis Pernía



No recuerdo bien cuando fue el momento en que empezaron a regañarme por todo. Frases como: ¡Estate quieto!, ¡No toques eso!, formaban parte de mi vida.

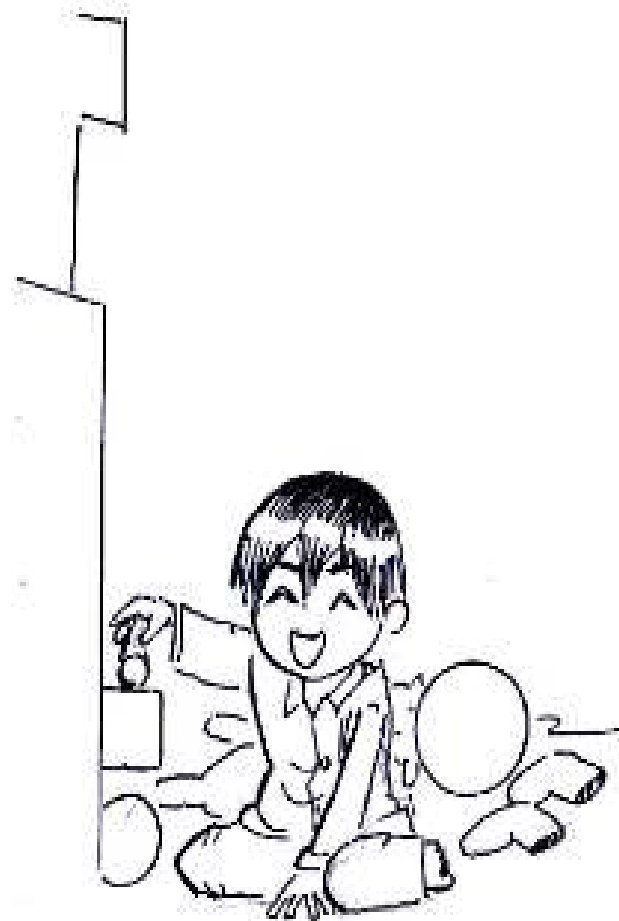


En preescolar, no me fue mal. La señorita me dejaba estar un poco a mi aire y sólo protestaba porque no le hacía caso y me negaba a recoger los juguetes. En casa, se empezaron a hacer habituales mis travesuras: pintarle la azotea al vecino, llenar la freidora de agua o intentar enchufar un secador metido en un lavabo con agua. No eran cosas que yo hiciese aposta, sencillamente no pensaba en las consecuencias de todo aquello.



Tenía en aquel tiempo muchísimos juguetes, pero realmente como me lo pasaba mejor era sacando todo de sus cajas, sencillamente me aburría cuando jugaba y a los cinco minutos lo que había abierto ya no me interesaba.

Recuerdo de aquella época como me gustaba perderme en el supermercado y dedicarme a cambiar las cosas de sitio y sobre todo recuerdo las rabieta que les formaba a papá y a mamá cuando no querían comprarme algo.





Mis problemas reales en el colegio empezaron cuando entré en primero. No sé por qué todo el mundo se empeñó en que tenía que aprender a leer y a escribir del tirón

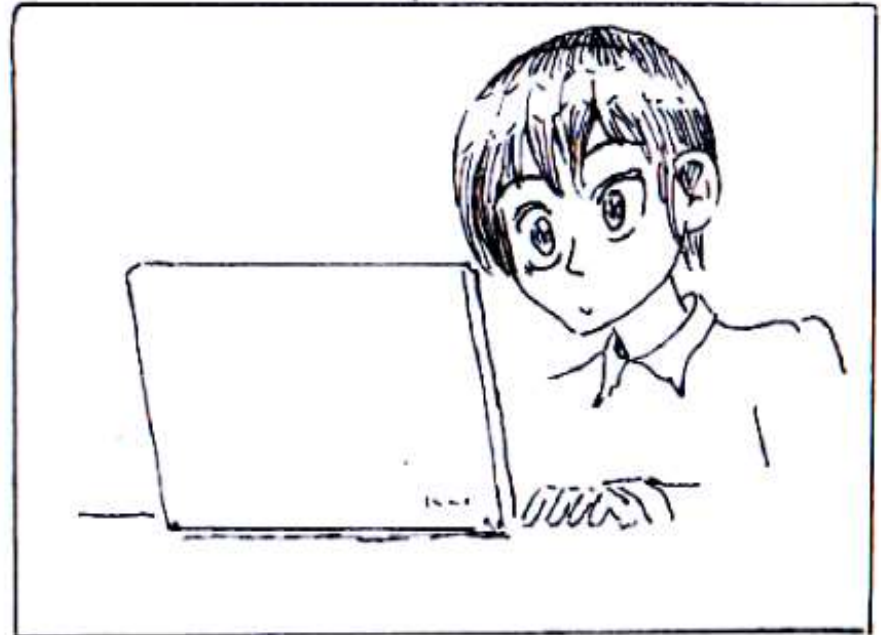
Ya no jugábamos en clase, todo era copiar letras. Fue entonces cuando comencé a llevar notas de la señorita a casa, un día sí y otro también.





En las notas, mi maestra informaba a mis padres de que no hacía nada en el cole, que me dedicaba a sacar punta a los lápices y alborotaba a todos. Según la seño, ella no tenía forma de hacerme entrar en razón, y menos teniendo a treinta niños más en la clase.

Todo el año transcurrió de la misma manera, en casa, enfado tras enfado porque no paraba quieto salvo cuando veía los dibujos o jugaba al ordenador, en el coche por que daba volteretas y en el cole por que no hacia caso y me distraía con el vuelo de una mosca.



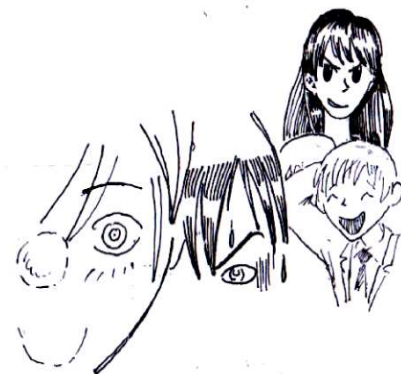


Cuando pasé a segundo, las cosas se pusieron todavía peor. Las letras en mi cabeza estaban derechitas, pero cuando escribía parecían bailar algún ritmo extraño. Mis cuadernos, según la maestra, daba pena verlos y, aunque a veces lo intentaba, mi trabajo de clase siempre estaba por detrás del resto.

Empecé a quedarme castigado sin ir al recreo, por si así terminaba la tarea. La verdad es que mucho no me importaba porque tampoco jugaba en el patio. Mis compañeros decían que estropeaba siempre los juegos porque no sabía perder.



En clase sí que jugaban conmigo e incluso me animaban a que hiciera un poco el payaso y así enfadábamos a la seño.



Mis relaciones con los niños no eran buenas. La verdad es que me invitaban a muy pocos cumpleaños. Yo hacía como que me daba igual pero en el fondo me quedaba triste. Cuando fue el mío, mamá invitó a toda la clase pero sólo vinieron cinco.





Toda la tarea que no hacía en el colegio la llevaba a casa y allí tampoco la hacía. Me aburría, no tenía ganas y tampoco sabía por que tenía que hacer aquel trabajo si no me gustaba. Hubo alguna tarde que pasé encerrado en mi cuarto por no querer copiar dos frases. Era extraño, por un lado quería copiarlas porque quería ver los dibujos, pero por otro lado era tan cabezota que ni yo mismo me daba cuenta que el que perdía era yo.



Cuando papá, a fuerza de amenazas, conseguía que terminara la tarea en casa, a veces, al llegar al cole, la seño la tachaba porque estaba tan mal que apenas podía leerse, con lo cual el esfuerzo todavía me parecía más inútil.





En aquel tiempo, mi abrigo, mi bufanda, mis guantes o mis libros era un éxito encontrarlos. Muchas veces olvidé en el colegio mi abrigo y por las mañanas, mamá se volvía loca buscándolo en casa.

Esto se unía a que de por sí, las mañanas ya eran revueltas, pues encontrar mis zapatos, mis gafas o vestirme era según mamá una batalla perdida.



*La señorita ya no aguantaba más,
decía que tenía 30 niños en la clase y
que no podía estar encima de mí todo
el rato y que yo además me negase a
trabajar.*



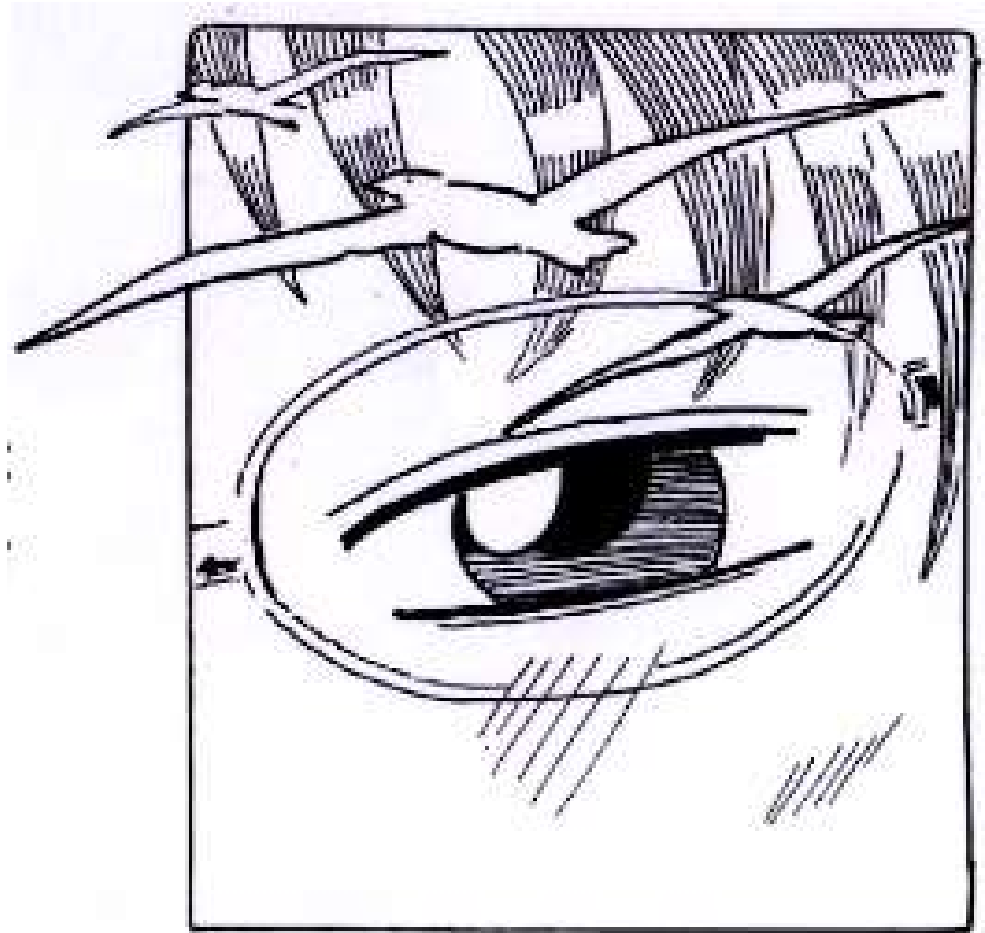


Mis padres me llevaron al médico y me hicieron un montón de pruebas, al final, ellos supieron que lo que me pasaba es que tenía Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad y que en realidad no hacía las cosas mal por querer hacerlas mal, solo era que no podía hacerlas de otra forma.



Empecé a visitar a Rocío, mi psicóloga y me dieron una pastillita todas las mañanas. De repente, fue como si empezase a tener ganas de hacer las cosas bien. Las letras de mi cuaderno, antes tan torcidas, comenzaron a ponerse derechitas, y en los márgenes, la seño empezó a dibujar gaviotas que al verlas me llenaban de satisfacción. De vez en cuando, una notita al margen decía: ¡Javi, lo estas haciendo muy bien!, y esa nota, la leía despacito una y otra vez.

Ahora, cuando llegaba a casa, lo primero que hacía era la tarea, pues me gustaba ver gaviotas volando en mis cuadernos.



Este año he comenzado tercero y todo ha cambiado. La seño nueva esta contenta y papá y mamá casi ni se creen que ahora sea tan responsable.



Lo único que no ha cambiado ha sido la relación con mis compañeros. Ellos siguen sin aceptarme en los juegos y ahora tampoco en clase, pues ya no me apetece hacer el payaso para distraerlos y además quiero que mi maestra esté contenta.



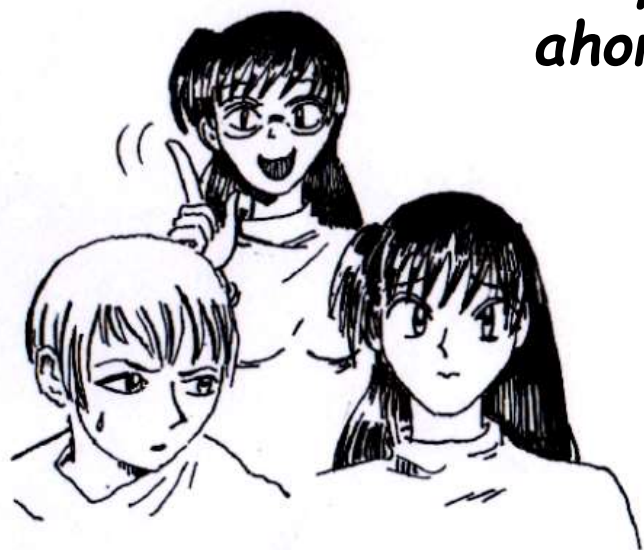


No consigo que me dejen jugar al fútbol en el recreo. Dicen que no lo hago bien, que soy muy patoso, sólo me dejan cuando alguno no ha venido porque está malo. A mí, esto me da mucha rabia pero si sólo así puedo jugar con ellos me callo y no digo nada.

A veces la seño, les dice que jueguen conmigo, pero eso es peor. Al final, me quedo sólo y encima si la seño me pregunta al subir, le digo que sí he jugado para que no se ponga triste



En clase de educación física nos tenemos que poner por parejas para hacer juegos, pero nadie se quiere poner conmigo. El otro día el profesor obligó a una niña, María a ponerse conmigo y ella se puso a llorar. A mí también me daban ganas de llorar pero me aguanté. Sé que antes no me portaba bien en los juegos y por eso no querían formar pareja conmigo, pero ahora me porto bien y tampoco quieren.



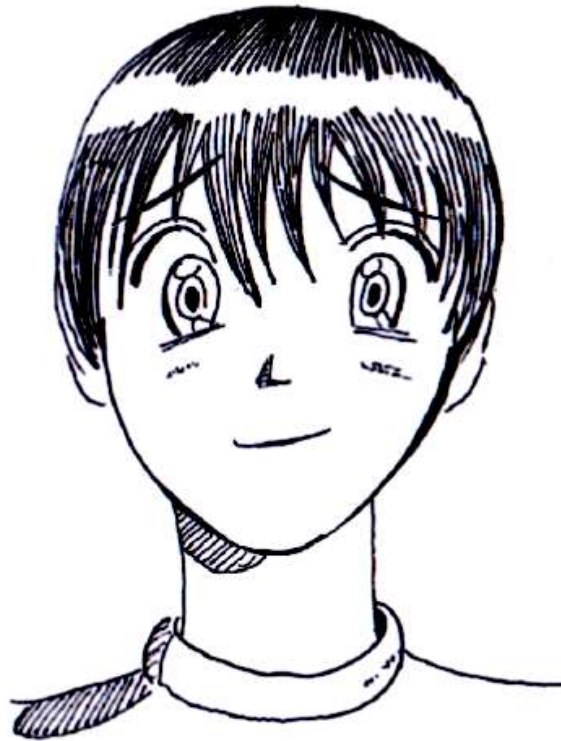


Otra vez han vuelto a llamarme gafotas y se lo he dicho a mamá. Ella piensa que estoy guapo con gafas y que también otros de la clase las llevan, pero yo no soy rubio como Alex, ni juego bien al fútbol como Nacho, sólo llevo gafas, bueno, y a partir de la semana que viene, otro aparato que me van a poner en los dientes. ¡ Me da miedo pensar lo que me llamarán ahora !





Esta noche, cuando mamá ha venido a arroparme me ha dicho que para ella era una persona muy especial. Yo le he contestado que no la entendía, pues casi todo me sale mal y ella simplemente ha dicho que era especial porque era yo y que eso era más que suficiente y que no importa que las cosas no siempre salgan bien. Me gustaría entenderla, pero sobretodo me gustaría que algún día, mis amigos pensasen como ella.

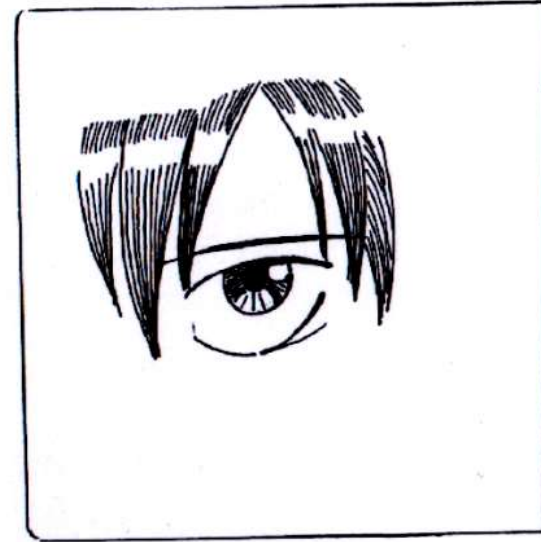


*No sé si algún día
conseguiré tener tantos amigos
como el resto de los niños de
mi clase, pero por lo menos
ahora sé que no soy malo, que
hay gente que me quiere y que
cree en mí.*

*A lo mejor me cuesta
un poquito más de esfuerzo,
pero ahora, quiero levantarme
cada mañana pensando que si
ayer, no salieron del todo bien
las cosas, hoy tengo una nueva
oportunidad.*

EPÍLOGO

Este relato, naturalmente no ha sido escrito por Javi, sino por mí que soy su madre, tratando de reflejar los sentimientos que él, poco a poco nos ha ido transmitiendo a sus profesoras, a su psicóloga y a mí.



Cuando escribí este cuento, Javi tenía 7 años y hoy tiene diez. Javi es un niño muy sensible que nunca debió pasarlo mal en el cole como así ha sido. Ha tenido la mala suerte de crecer con este trastorno, y hasta que todos a su alrededor lo hemos entendido, el camino ha sido largo.



*Todavía, a los profesores en los colegios, a los niños de la clase o incluso a parte de nuestros propios familiares, les cuesta entender que Javi es diferente, ni mejor ni peor, tan solo...
Diferente.*

Y no por ello es malo ni mucho menos, pues él, que ha tenido que disculpar tantas veces los rechazos de sus compañeros, ha desarrollado una capacidad especial para sentir cuando los demás sufren.



TDAH, son las siglas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, pero tambien pueden significar:

- Tenacidad*
- Dinamismo*
- Alegria*
- Humanidad*

Cualidades todas ellas que nuestros enanos poseen de sobra.

i Ayudémosles a enderezar esos renglones torcidos con los que comienza su historia, pues Javi no es un problema... Tan sólo tiene un problema!

TRANSTORNO POR DEFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

-

Es un trastorno neurobiológico donde se pueden presentar tres síntomas:

- *Déficit de Atención*
- *Movimiento excesivo*
- *Impulsividad*

El Déficit de atención siempre está presente y es el rasgo principal que caracteriza a estos niños.

El movimiento excesivo a veces no está presente y es cuando distinguimos entre niños principalmente desatentos y niños con la H de hiperactivos.

El diagnóstico puede establecerlo su pediatra que en su caso puede considerar oportuno derivarlo a Salud Mental infantil o a neuropsiquiatría, para descartar otros trastornos.

Del diagnóstico precoz va a depender muchas veces el buen pronóstico en la evolución del niño.

Su tratamiento va a basarse en cuatro pilares básicos:

- 1) Tratamiento farmacológico que dado el caso instaurará su médico. Destinado ante todo a mejorar su nivel de atención y calidad atencional.*
- 2) Tratamiento psicológico. Para modificar conductas adversas y potenciar sus habilidades sociales.*
- 3) Apoyo pedagógico escolar. Destinado a salvar lagunas en el curso de su aprendizaje.*
- 4) Apoyo familiar que permita una convivencia feliz en el hogar, donde cada miembro pueda crecer a su propio ritmo.*

INFORMACION PARA NUESTROS CHICOS

-

No te falta un tornillo, ni eres un retrasado, ni esta loco ni nada de eso que hayas podido oír a personas que de esto no saben nada.

Voy a tratar de explicarte lo que te pasa:

Si ya has pasado por sexto de primaria, seguramente habrás dado un tema en Conocimiento del medio, que se titula: "La Función de relación en los seres vivos"

En este tema, se explica como nuestro sistema nervioso es la red formada por todas las neuronas conectadas entre sí y a nuestro cerebro llega gran cantidad de información, a través de los impulsos nerviosos que transmiten estas neuronas.

Al mismo tiempo y para poner un poco de orden, tenemos unos órganos que se llaman órganos de coordinación que regulan ese paso de información. Puede decirse que a tu cerebro están llegando gran cantidad de estímulos, (información), pero muchos no están siendo captados porque esos órganos que se encargan de la coordinación no están funcionando a tope.

Por eso, te distraes tan fácilmente y tienes que leer a veces dos y tres veces la lección para enterarte de lo que dice.

Como vés, no es nada dramático, es cuestión de echarle ganas. No eres torpe, sencillamente necesitas un poco más de tiempo y eso es lo que nosotros queremos hacerle entender a tu maestro.

Si el médico te ha recetado una medicación, no debes dejar de tomarla, pues esas pastillas van a conseguir que la información llegue de forma más rápida y efectiva a tus neuronas.. Te va a ayudar, pero no todo lo consiguen las pastillas, sois tu y tu fuerza de voluntad los más importantes.

Lo siento amigo, pero ser un chico/a, TDAH, no te da derecho a portarte mal sobretodo con quienes más te están ayudando (tus padres y tus maestros). A veces puedes ser impulsivo, pero ser TDAH, no justifica hacer pasar malos ratos a los que te quieren.

Si todavía no has encontrado un grupo de amigos con los que salir, no desesperes, a lo mejor, hasta ahora, no ha habido nadie que te conozca lo suficiente para valorar todo lo bueno que llevas dentro, con lo cual, debes seguir abriéndote.

Aunque te parezca un peñazo lo que te digo, debes tratar de organizarte aún dentro de tu pequeño o gran caos. Fundamental: UNA AGENDA. ¿Se te olvidan las cosas? PUES SE APUNTAN Y YA ESTÁ.

La agenda puede servir para muchas cosas: para apuntar las tareas del cole y los exámenes, para anotar las actividades que quieres hacer en casa e incluso y porque no, para apuntar si te apetece como te sientes en un momento determinado, si sientes rabia o si estás contento o cuales son las metas que te gustaría conseguir .

Cuando sientas que vas a saltar por algo, empieza a contar del diez para atrás despacito, y cuando llegues al cero, piensa de nuevo si merece o no la pena pegar un grito o a lo mejor lo resuelves el problema de otra manera.

Bueno, ya sabes algo más de lo que te pasa y a partir de ahora, no pongas ya más excusas para ser un chico/a feliz. Lo tuyo no es un problema, es solo una dificultad .Otros chicos, tendrán otros muros que saltar, el tuyo es este y créeme, yo sé que tu tienes la fuerza suficiente para escalar.

Todo esto que te cuento es importante, pero recuerda, lo más importante de todo, es que tú tienes derecho a ser lo que quieras ser y somos muchas las personas que confiamos en ti y te queremos.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

-

- *No todos los niños que se mueven mucho, tienen por que ser hiperactivos*
- *Si recibís constantes notas de la maestra diciendo que el niño no trabaja, no para quieto o se distrae con bastante facilidad, es bueno consultar con el pediatra, que puede establecer un diagnóstico o derivarlo a un especialista para que descarte otros trastornos. Es fundamental no perder tiempo confiando en que el niño madure. De un diagnóstico precoz va a depender, muchas veces, que el niño tenga una infancia feliz.*
- *Empezad a pensar en positivo y tratad de ver las cosas que hace bien vuestro hijo (seguro que hay muchas o por lo menos alguna). Hay que mejorar su autoestima y ¿quien mejor que papá y mamá para hacerlo?.*
- *Siempre que le pidáis que haga algo, procurad mirarle a los ojos y que él os mire también, de esta forma estaréis casi seguros de que de verdad os ha escuchado.*

No le pidáis que haga siete cosas al mismo tiempo, antes de terminar de oíros se habrá cansado, es mejor dar las ordenes de una en una, a lo mejor no completa las

- *siete, pero poco a poco veréis como hace progresos.*
- *Si vuestro hijo tiene este trastorno, no penséis que es un vago porque tarda mucho en hacer sus tareas del cole, aunque al principio no lo creáis, le está constando el doble que a cualquier otro niño, aun siendo igual de inteligente e incluso más.*
- *Buscad un orden en casa y en las actividades de vuestros hijos, ellos que normalmente viven en un caos, necesitan ese orden para centrarse.*
- *Armaos de paciencia cuando se vuelva insoportable y sobre todo no tratéis de competir a ver quien puede más, pues acabará con vuestros nervios.*
- *Si tenéis que castigarlo, es mejor dejar de darle algo agradable para él que cualquier otro castigo.*

Todos los niños son proyectos de adultos, si confiamos en ellos y somos optimistas con su futuro, nuestros hijos van a conseguir logros que ahora nos parece casi imposible que consigan.

CONSEJOS PARA LOS MAESTROS

-

- Si en el aula tiene a un niño que se distrae en exceso, se levanta frecuentemente del pupitre, distrae a sus compañeros y su rendimiento es significativamente inferior al del resto, no dude en hablar con sus padres, pueden ser los primeros síntomas de este trastorno y el diagnóstico precoz es fundamental.

- Coloque al niño en las primeras bancas para que pueda verle mejor y atenderle, Haga que comparta banca con compañeros tranquilos y aléjelo de las ventanas.

- No piense que el niño es maleducado si a veces responde de forma brusca, son bastante impulsivos.

- No le pida del tirón que haga tres o cuatro ejercicios, pídaselos de uno en uno.

Su letra puede ser a veces caótica, anímelo a mejorarla pero no tache en rojo su tarea, porque seguramente le habrá costado bastante hacerla.

- *Su maestro o maestra es para ellos un ejemplo a seguir, tenga siempre una palabra cariñosa a punto cuando lo vea fatigado.*
- *Empiece a fijarse en sus pequeños logros, él o ella no son perfectos pero seguro que algo han hecho bien esta mañana en clase.*
- *Fomente el trabajo en equipo y cerciórese que él o ella no se quedan solos. Aplique un poco de su mano izquierda para que sea admitido en los grupos sin que él ni los demás niños lo noten.*
- *Si lo ve alborotado en el pupitre, encárguele pequeñas tareas como borrar la pizarra o ir a por un libro a otra clase, esto le permitirá hacer un descanso y el moverse le será beneficioso.*
- *No le castigue sin recreo, para él o ella el movimiento es fundamental y como diría más de una madre, necesitan desfogarse.*

Cuando explique la lección, si lo ve con cara rara, pregúntele si lo ha entendido. Tal vez, no se atreva a decírselo.

- *Es importante que el niño apunte en su agenda las tareas y las fechas de los exámenes, si a él se le olvida, recuérdesele usted, de otra manera, sus padres no lo sabrán y no podrán ayudarlo.*

- *Si lee mal, porque a veces omite palabras o se salta renglones, no lo obligue a leer en público, sólo conseguirá que los demás niños se rían y él pierda confianza en si mismo.*

- *En los exámenes, pregúntele si está seguro de lo que le pide el ejercicio y oblíguele si es necesario a leer varias veces el enunciado, Tal vez si le hace la pregunta de otra manera, él la va a entender más fácilmente. Si necesita algo más de tiempo, no se lo niegue, a lo mejor son sólo cinco minutos pero para él son importantes. A veces, si su letra es torpe, los exámenes orales pueden ser necesarios, considere estos no como una excepción con él sino como una ayuda para él.*

- *Nuestros hijos no son cojitos ni van en silla de ruedas, pero le aseguro que necesitan muchísimo de su ayuda y comprensión. Haga que su etapa en el cole, sea un recuerdo feliz.*

-FIN-