

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA EDUCAR A SU HIJO CON TDAH (BARKLEY, 2002)

El TDAH supone un déficit en el autocontrol o llamado también en funciones ejecutivas, esenciales para planificar, organizar y llevar a cabo conductas durante largos periodos de tiempo. Enseñarle cómo actuar para corregir sus problemas no le será de gran ayuda. Es más efectivo cuando se le da instrucciones claras y concisas, se le reorganiza el trabajo para que sea más interesante y motivador.

Los 14 principios se han convertido en claves para la orientación diaria, en el diseño de programas de intervención en casa y en el aula.

1.-DE A SU HIJO REFUERZO INMEDIATO. Los niños no sólo necesitan consecuencias inmediatas, sino también frecuentes.

2.-DÉ FEEDBACK CON MAYOR FRECUENCIA. Los niños con TDAH necesitan, más que los otros que se les estimule con refuerzos más perceptibles y eficaces para que trabajen, sigan las normas o se porten bien. Pueden incluir muestras de afecto, privilegios, alimentos especiales, bonos o puntos y recompensas materiales.

3.-USE RECOMPENSAS MÁS DURADERAS Y EFICACES.

4.-USE ANTES LA RECOMPENSA QUE EL CASTIGO.

Evite usar el castigo como primer recurso” los positivos antes que los negativos”. Cuando quiera cambiar una conducta indeseable, primero decida qué conducta positiva debe reemplazar a la anterior. Castigue de forma coherente y selectiva. No castigue al niño por las demás cosas que haga mal. La proporción puede ser de un castigo por cada dos o tres premios.

5.-EXTERIORICE EL TIEMPO Y TIENDA UN PUENTE EN EL TIEMPO CUANDO SEA NECESARIO.

6.-EXTERIORICE LA INFORMACIÓN IMPORTANTE EN EL PUNTO DE TRABAJO . Utilice guía de instrucciones para guiar el comportamiento.

7.-EXTERIORICE LA FUENTE DE MOTIVACIÓN EN EL PUNTO DE TRABAJO.

Los niños con TDAH tienen problemas para interiorizar no sólo el tiempo y las reglas, sino también la motivación intrínseca y el esfuerzo continuado para realizar un trabajo tedioso y aburrido. Por tanto se debe proporcionar motivación externa por medio de estímulos.

8.-HAGA MÁS TANGIBLE LOS PENSAMIENTOS Y LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Estos niños no son tan hábiles como otros para manejar la información mental cuando deben pararse y pensar sobre una situación o problema. Responder impulsivamente sin atender a las diferentes opciones. Por tanto es recomendable encontrar maneras de representar los problemas y las diferentes soluciones.

9.-ESFUÉRCESE EN SER COHERENTE.

Las estrategias que utiliza para controlar la conducta de su hijo deben ser las mismas en todas las ocasiones. Actuar de forma consistente significa:

- *ser coherente a lo largo del tiempo.
- *no rendirse demasiado pronto cuando tan sólo acaban de iniciar un programa de modificación de conducta
- *responder de la misma manera aunque el contexto sea diferente
- *asegurarse que ambos progenitores usan los mismos métodos. Si las normas se hacen respetar de forma impredecible o caprichosa, el fracaso está casi asegurado.

10.-ACTÚE Y DEJE DE QUEJARSE. El doctor Goldstein, utiliza una expresión lúcida para los padres: “ actúen y dejen de quejarse”. “actúe de forma inmediata y regular”. Siga hablándole y todo lo que conseguirá será agravar y hacer más resistente el problema.

11.-PLANIFIQUE CÓMO ENFRENTARÁ LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Aprender a anticipar las situaciones de conflicto, a considerar de antemano la mejor manera de enfrentarlas y a confeccionar un plan de acción antes de encontrarse en la situación y también si se acostumbra a compartir este plan con su hijo y a ponerlo en práctica en caso de conflicto. Los pasos a seguir:

- *paso 1-pare justo antes de entrar al lugar de conflicto potencial, .
- *paso 2-revise con el niño dos o tres de las normas que suele tener problemas para cumplir.
- *paso 3-fije de antemano el premio o incentivo que podrá obtener si respeta las reglas
- *paso 4-explique el castigo que en caso necesario tendrá que aplicar como perder puntos o un privilegio
- *paso 5-siga el plan nada más entrar, dé feedback inmediato., regular al niño si es necesario castíguele de inmediato por cualquier acción que infrinja las normas.

12.-MANTENGA UNA PERSPECTIVA DE DISCAPACIDAD

A veces ante un niño difícil de manejar y con TDAH, los padres pueden perder la perspectiva fijándose únicamente en el problema presente. Recuerde que usted es el adulto.

13.-NO PERSONALICE LOS PROBLEMAS O EL TRASTORNO DE SU HIJO.

No permita que su autoestima radique únicamente en el hecho de ganar o no una discusión o enfrentamiento con su hijo. Cuando una situación va mal, no piense que es un mal padre.

14.-SEA INDULGENTE. Significa poner en práctica tres ideas:

- *Su hijo se merece que le perdone porque no siempre puede controlarse.
- *Disculpe a las personas que no entiendan el comportamiento de su hijo.
- *Discúlpese a sí mismo, de los errores que haya cometido durante el día en el trato con su hijo.