

Recomendaciones generales

1. Las reglas deben ser claras y breves. El niño(a) debe entender lo que usted espera de él (ella).
2. Asigne ciertos quehaceres. Esto le desarrollará su sentido de responsabilidad y fortalecerá su autoestima.
3. Las listas cortas de actividades son útiles para ayudarle a su hijo(a) a recordar.
4. Las rutinas son muy importantes para los niños con déficit de atención con hiperactividad (ADHD). Establezca horarios regulares para comidas, tarea, TV, despertarse y acostarse. ¡Respeten el horario!
5. Identifique y apoye sus mejores aptitudes (arte, matemáticas, computadora).
6. Insístale que lo ama y apóyelo incondicionalmente.
7. Felicítelo de inmediato cuando haga algo bien.

Problemas diarios comunes

Me resulta muy difícil preparar a mi hijo(a) para ir a la escuela.

- Diseñe un horario predecible y consistente para despertar al niño(a) y prepararlo para ir a la escuela.
- Establezca una rutina que le permita prever el orden de sus actos. Escriba o dibuje esta rutina y colóquela a la vista del niño(a).
Un ejemplo:
Apagar la alarma → Lavarse los dientes → Lavarse la cara → Vestirse → Desayunar y tomar la medicina → Subirse al autobús
- ¡Felicite y recompense a su hijo(a)! Esto lo(la) motivará a ser más exitoso. Incluso si no cumple, bien toda la "rutina matutina", reconozca su esfuerzo en donde lo hace bien. Comúnmente el progreso se alcanza con pequeños pasos.
- Si el menor está tomando medicamento, intente despertarlo 30 ó 45 minutos antes de la hora acostumbrada y dele de inmediato la medicina. Luego, déjelo(la) "descansar" durante la siguiente media hora. De esta manera, la medicina comenzará a actuar y el niño(a) estará en mejor condición para hacer su "rutina matutina".

Mi hijo(a) se irrita al atardecer. (Efecto secundario común de las medicinas estimulantes)

- El atardecer y la noche suelen ser muy estresante tanto para los niños como para sus padres porque han debido "lidiar todo el día" con el trabajo y la escuela.
- Si el niño(a) está tomando medicamentos, podría estar experimentando "recaídas" (cuando la medicina deja de actuar y reaparecen los síntomas).
- Ajuste el horario de dosificación de tal manera que la medicina no pierda efecto en una hora de "alta demanda" (ejemplo: hasta que concluya la tarea o sus quehaceres).

- Incluya un período durante el cual el menor pueda hacer actividades tranquilas, como escuchar música, tomar un baño, leer, etc.
- También deje que queme la energía y la tensión por medio del ejercicio.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de reducir la dosis por la tarde. Esto ayudará a disminuir los efectos de la eliminación de los medicamentos por la noche.

Mi niño(a) está perdiendo peso o no come bien. (Efecto secundario común de las medicinas estimulantes)

- Prepárele un desayuno alto en calorías.
- Sumínstrele la dosis matutina después de desayunar. La dosis vespertina también debe ser suministrada después de comer.
- Después de la escuela y antes de dormir, dele bocadillos nutritivos con alto contenido de proteínas y carbohidratos complejos. Ejemplos: barras proteínicas, licuado con polvo proteínico, comidas líquidas.
- Dele de comer su comida favorita antes de cualquier otra.
- Considere la posibilidad de retrasar la cena a una hora en la que el medicamento haya dejado de actuar por completo. También permítale picar bocadillos saludables por la tarde, porque es posible que tenga mayor apetito antes de ir a la cama.
- Péselo y mídalo durante las consultas médicas. Hable al respecto con su médico.

Recomendaciones para la tarea escolar

- Establezca una rutina y un horario para hacer la tarea (en un lugar y a una hora específicos). No permita que el niño(a) espere hasta la noche para empezar a hacerla.
- Evite cualquier distracción durante las horas de tarea (elimine actividades, ruidos, llamadas telefónicas y apague la televisión).
- Felicítelo cuando se esfuerce y concluya bien sus obligaciones. También es apropiado hacerle ver, de manera constructiva, los errores en la tarea y ayudarlo(la) a corregirlos.
- No es su responsabilidad corregir todos los errores de la tarea, ni obligarlo(la) a volver a hacerla hasta que quede perfecta.
- Insístale en hacer la tarea y ofrézcale incentivos: "Cuando termines tu tarea, puedes ver la tele o jugar".
- Si le cuesta trabajo leer, ayúdele leyendo juntos un libro o leyéndoselo usted a él (ella).
- Hagan la tarea durante un cierto tiempo, y después descansen.
- A muchos padres se les dificulta ayudar a sus hijos con la tarea. Encuentre a alguien que pueda hacerlo. ¡Considere incluso contratar un tutor! Un(a) estudiante de secundaria sería ideal si se ajusta a las necesidades de su hijo(a).

"Problemas diarios más comunes" tomados y adaptados del estudio desarrollado por Laurel K. Leslie, MD, San Diego Proyecto ADHD.

La información contenida en esta publicación no debe usarse a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Éste podría recomendar variaciones en el tratamiento, según hechos y circunstancias individuales.

Derechos de Autor © 2005 Academia Americana de Pediatría, Universidad de North Carolina en Chapel Hill para su Centro de Mejoramiento del Cuidado de Salud Infantil de North Carolina y la Iniciativa Nacional en Favor de la Calidad del Cuidado de Salud Infantil.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



NICHQ

National Initiative for Children's Healthcare Quality



Disciplina

- Sea firme. Establezca reglas y haga que se respeten.
- Asegúrese de que su hijo(a) comprende las reglas para que no sea víctima de la falta de información.
- Utilice refuerzos positivos. Felicítelo continuamente, halague y premie su buena conducta.
- Cambie regularmente los premios a fin de mantener vivo su interés.
- No castigue al niño, sino a su mala conducta. Si se porta mal, intente otras opciones como dejarlo(a) que sufra las consecuencias de sus actos, hacerse usted a un lado del conflicto o hacerlo(a) elegir una opción.

Una actitud positiva

- Acepte los retos y las fortalezas de su hijo.
- Busque el apoyo de familiares y amigos o la ayuda profesional de consejeros o grupos de apoyo.
- Ayude a los demás miembros de la familia a reconocer y entender el Déficit de Atención con Hiperactividad.

"Problemas diarios más comunes" tomados y adaptados del estudio desarrollado por Laurel K. Leslie, MD, San Diego Proyecto ADHD.

