

## Niños con Tdah Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

Los padres que tele trabajan durante estos días se están dando cuenta de que **atender sus labor profesional** mientras sus hijos les preguntan dudas, les llaman para que les saquen documentos por la impresora (cuando se tiene impresora, claro), les piden que les desbloqueen el computador... También merecen un buen aplauso.

La situación es complicada para todos los alumnos, que de la noche a la mañana no están junto a sus compañeros escuchando las explicaciones del profesor, sino en su habitación encerrados recibiendo en una pantalla una lista de deberes de todos sus profesores.

Más complejo es aún el panorama actual para aquellos padres con hijos con necesidades especiales, como el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (Tdah) que hace que estos niños no se centren en sus estudios. «**La sintomatología de un Tdah** presenta déficit de atención, impulsividad y/o hiperactividad (además de las dificultades propias a nivel emocional en cuanto a reconocimiento, expresión y gestión)», explican **Ángel Terrón y Lucía Anguiano**, psicólogos

Pero ante todo, estos expertos quieren mandar un mensaje de tranquilidad a los padres. «No son ni maestros ni psicólogos y no pueden pretender suplir los objetivos académicos del colegio desde casa. Es necesario levantar la mano de la exigencia. No son pocos los padres que, en este sentido, nos llaman desesperados porque pensaban que sus hijos avanzaban poco en clase y, al observarles en casa se dan cuenta de que no avanzan nada y están más asustados aun. Por eso, calma. Si no se llega a todo, no se llega. Ya volverá la rutina para volver a aumentar el nivel de exigencia».

Por todo ello, desde esta organización especializada en Tdah recomiendan que es importante dividir las medidas en aquellas áreas que tienen que ver más con el ámbito académico y otras que tienen que ver más con el ámbito conductual y emocional. Su propuesta para padres es la siguiente:

### A NIVEL ACADÉMICO:

—Es oportuno que se aprovechen las **primeras horas de la mañana** donde habitualmente hay menor nivel de cansancio y dispersión.

—Se debe comenzar siempre con las **tareas que requieren procesamiento de la información** dejando para más tarde las que son de simple ejecución (deberes sencillos).

—A la hora de estudiar es importante llevar a cabo un proceso de reelaboración por escrito e información secuenciada.

—Fundamental organizar las tareas de manera adecuada. Hay que ayudarles a planificarse correctamente día a día recordando que son muy a corto plazo

—Ante cada cambio de tareas se debe dejar un **tiempo de descanso**, no superior a 15 minutos.

—No se deben realizar **actividades distractoras** hasta previamente no haber hecho parte de las tareas académicas diarias.

### **A NIVEL EMOCIONAL:**

—Se les debe **explicar** (adecuando el lenguaje a cada edad) la situación actual y que esto no es periodo vacacional.

—Se les debe **clarificar** lo que se espera de ellos en este periodo.

—Se les debe permitir **asumir responsabilidades adecuadas** a su madurez (por ejemplo ayudas en tareas de casa o en el cuidado de hermanos pequeños).

—Se debe intentar **mantener hábitos y rutinas** fuera también de los estudios, lo que es muy necesario.

—Se debe **interaccionar** con ellos en aquellas actividades más lúdicas.

—Quizás se deba **renegociar con ellos** un aumento en su tiempo de ocio y elementos distractores.

Fuente: ABC Padres e hijos.