



TDAH: UNA MIRADA DESDE EL ALUMNO

Para los alumnos con TDAH no es fácil asumir que pueden ser distraídos, interrumpir en clase o tener falta de control. Como padres entender cómo se perciben y sienten contribuye a comprenderlos y, al mismo tiempo, emplear estrategias de trabajo en conjunto con el colegio que promuevan su desarrollo integral.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno de origen neurobiológico, caracterizado por la dificultad en prestar atención y concentrarse, exhibir un nivel superior de actividad y dificultad para controlar sus conductas, emociones y pensamientos (impulsividad). Ello tiene un impacto a nivel académico, social y emocional.

Generalmente cuando hablamos del TDAH nos enfocamos en causas, consecuencias y tratamientos. Pero, alguna vez nos hemos preguntado: ¿cómo se siente o piensa un alumno con TDAH, que podría ser su hijo, en el aula, casa o con amigos? ¿Qué es lo que pasa por su mente cuando no cumple con las expectativas dentro del aula? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Es fácil para ellos asumir que en el colegio o casa pueden ser distraídos, interrumpir o tener falta de control?.

Entender cómo se percibe y siente su hijo, ponernos en sus zapatos, puede ayudarnos a comprenderlos y, al mismo tiempo, tomar en cuenta estrategias de trabajo en conjunto con el colegio, que promuevan su desarrollo integral.

En el **plano académico**, son conscientes que les cuesta hacer las tareas, concentrarse e intentar no molestar o interrumpir en clases.

Con frecuencia se les presentan tareas que exigen una atención o autocontrol que no pueden regular, aumentando así su sensación de frustración o fracaso. Un alumno comenta: “suelen venirme pensamientos de algo que me gusta pero me distrae, y entonces las instrucciones que da el profesor son un problema, además me cuesta entender cuando me dicen muchas cosas a la vez, y me frustró porque no pude con eso y ya todos terminaron la tarea menos yo”.

En clase pueden dar la imagen de “perder el tiempo”, cuando no es así: “cuando pienso en una idea, esa idea me lleva a otra, y a otra, y a otra y entonces no pueden atender y entender lo que dicen, me quedo en blanco”. Es usual que se le llame la atención, pero entendamos que ellos lo intentan, pero no pueden.

Asimismo, el alumno con TDAH se percata de su bajo rendimiento académico a pesar del esfuerzo y el trabajo que les demanda hacer tareas en casa: “¡No lo puedo hacer!, ya es tarde y no terminé la tarea de matemáticas. He necesitado toda la tarde, mientras mis amigos jugaban al fútbol. Soy un desastre, siempre pasa igual. Y mañana seguro dirán que como siempre no cumplí, ¿no se dan cuenta que me estoy esforzando?”.

Entonces el alumno con TDAH empieza a valorarse de manera negativa, sintiéndose

poco capaz y dudando de sus propias habilidades. Están sometidos a un mayor número de fracasos y errores: “no sé que puedo hacer, haga lo que haga fracaso”. Aunque se esfuerzan para hacer bien las cosas, los resultados no siempre son satisfactorios y cometen más errores. Asimismo, comparan su rendimiento con el de sus compañeros encontrando diferencias. Todo ello implica problemas emocionales tales como sentimientos de tristeza, desconfianza, inseguridad o baja autoestima.

A **nivel social**, tienen dificultades en las relaciones con sus compañeros, sobre todo por su impulsividad. Pueden tener pocos amigos, amistades poco duraderas y relaciones menos estrechas. ¿Qué piensa un niño con TDAH?: “me cuesta seguir las reglas de juego, me adelanto a ellas y casi siempre “meto la pata”, se terminan cansando de mi, a veces pueden decirme comentarios poco apropiados”.

En **casa**, se dan situaciones en las cuales tras fracasar en algunas tareas, los padres, poco a poco, dejan de darle responsabilidades, quizás por temor a que no las cumplan. Su hijo recibe el mensaje de “no te lo dejamos hacer pues no serás capaz... me siento poco competente ni seguro de mí mismo”. Surge también estrés entre padres e hijos: “cuando hago tareas con ellos se desesperan porque no soy capaz de acabarlas a tiempo”.

Así como los profesores desempeñan un papel muy importante dentro del aula haciendo uso de estrategias acordes a su estilo de aprendizaje, los padres lo son dentro del hogar. Ambos, trabajando en conjunto, apoyaran en el desarrollo académico y afectivo.

Algunas recomendaciones:

- Informarse como punto de partida, para ser capaces reconocer las fortalezas y debilidades de sus hijos con TDAH.
- Guiarlos en las actividades dentro de casa, usando diferentes estrategias de aprendizaje, reforzando positivamente sus logros.
- Adaptar el entorno, estableciendo horarios y rutinas para organizarlo, logrando así regular su atención y conducta.
- Promover las relaciones con sus compañeros, en grupos reducidos o parejas para que pueda interactuar y empatizar con sus compañeros, modelándole conductas asertivas.
- Establecer un sistema de normas que guíen su actuar y las interiorice.
- Motivarlos, dándoles recursos y medios para hacer frente a lo que se proponga.
- Resaltar sus éxitos en las tareas que se proponen aportando así al desarrollo de su autoestima.
- Comentarle los aspectos positivos de su conducta y ayudarlo a analizar correctamente sus problemas.
- Darle responsabilidades acompañadas de supervisión.

Los padres son el factor protector más importante para reducir el impacto del TDAH, pueden ser el motor para el niño, valorándolo, elogiándolo, marcándole límites y creyendo en ellos, para que empiecen a creer en sus posibilidades. Si realizamos de eso un trabajo diario y constante, estaremos favoreciendo su desarrollo integral.

Referencias

- Fundación ADANA.
Fundación CADAH.
Cruz Ripoll J. *Prevalencia del TDAH*. Recuperado de <http://educaciontdah.wordpress.com/>
Pascual-Castroviejo, I. (2008). *Trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)*. Protocolos Diagnóstico Terapéuticos de la AEP: Neurología Pediátrica.