

## ***Orientacións para as familias que teñen fillos con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH)***

A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras son as figuras máis significativas e relevantes para as rapazas e os rapaces. De aí que é moi importante que coñezan en que consiste o trastorno e proporcionarlles estratexias para manexar as actuacións e as condutas das nenas e dos nenos con TDAH. Entre as orientacións que deben facilitárselles destacan:

### **•• Unificación de criterios entre as persoas adultas da familia.**

A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras deben repartir e compartir as tarefas e as responsabilidades da crianza e das consecuencias do TDAH das rapazas e dos rapaces. É moi importante que as persoas adultas que conviven na casa teñan o mesmo criterio á hora de educar e que sexan modelo de conduta reflexiva. É dicir, hai que actuar sempre do mesmo xeito, para non confundir a nena ou o neno e a nai e o pai manterán a mesma liña de actuación.

### **•• Coordinación da familia cos servizos educativos e sanitarios.**

A familia debe apoiar os distintos profesionais (profesorado, orientador, persoal médico etc.) cos que se relacionan as nenas e os nenos con TDAH, é fundamental trasladar unha mensaxe común nos sistemas familiar, escolar e sanitario.

A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras teñen que integrar a información que reciben dos distintos profesionais e actuar como canle de comunicación entre eles, para favorecer a evolución integral das rapazas e dos rapaces.

## •• Normas de convivencia familiar.

Poñer normas e límites para a totalidade da familia é o primeiro paso para desenvolver unha disciplina positiva. Estas deben ser poucas, claras e ben definidas. Así mesmo, deben expresarse como afirmación (“Recolle os xoguetes do teu cuarto!”), máis que como petición ou favor (“Queres recoller os xoguetes do teu cuarto?”). Non son eficaces os reproches e as discusións permanentes. Tamén é importante establecer as consecuencias das condutas positivas e negativas e ser coherente na súa aplicación. As nenas e os nenos con TDAH necesitan máis supervisión para poder organizarse e manexar o tempo. As rutinas e un horario estable axudaralles a afrontar as súas responsabilidades.

## •• Consecuencias positivas e/ou negativas das condutas.

Tanto as consecuencias que se derivan dunha conduta positiva coma dunha negativa deben ser proporcionadas e inmediatas á conduta, para que sexan efectivas. Utilizaranse, preferentemente, os reforzos positivos (por exemplo: felicitar inmediatamente despois de que a nena ou o neno faga algo bo, e sorprendelo, tan frecuentemente como sexa posible, xa sexa cun sorriso ou cunha loanza). Modificarase, o antes posible, calquera conduta negativa. Explicaráselle, con claridade, o que fixo mal e suxeriráselle que propoña que outras cousas boas podería facer.

## •• Realización de tarefas na casa.

Se é o caso, e se procede, as familias poden axudar a que a nena ou o neno faga as tarefas escolares na casa, para o que han de ter en conta as pautas ou estratexias que lle proporcione o profesorado.

## •• Desenvolvemento emocional. Autoestima.

A posible sensación de fracaso das nenas e dos nenos con TDAH leva a que se resinta a súa autoestima, polo que necesitan axuda

para entender as súas emocións e controlalas. Hai que coidar a linguaxe, cambiar o “es” por “estás”, criticar o que é a conduta e non a nena ou o neno, darlle mensaxes positivas e dicirlle o que se espera del ou dela, valorar o seu esforzo e non só o resultado, establecer normas e límites, darlle responsabilidades, utilizar máis os premios ca os castigos, inscribila ou inscribilo en actividades nas que destaque, invitar as súas compañeiras e compañeiros á casa etc.

- **Estratexias de modificación de conduta.**

A nai, o pai ou as persoas titoras legais ou gardadoras do alumnado deben ser modelo de conduta reflexiva. As rapazas e os rapaces aprenden máis por observación ca polo que se lles di ou polo que oen. Así, para favorecer que as condutas conflitivas sexan cambiadas por outras máis axustadas poden utilizarse as seguintes estratexias, con fin de garantir o control e a seguridade das rapazas e dos rapaces:

- **Retirar a atención.**

Ignorar as condutas inadecuadas favorecerá a súa desaparición.

- **Saír da situación.**

Pódese optar por saír da situación dicíndolle que “cando estea tranquila ou tranquilo pode buscarnos para falar”.

- **Tempo fóra.**

Cando un rapaz ou unha rapaza entra en crise e berra, chora, arremete contra o irmán, insulta a nai ou o pai ou lanza obxectos, hai que retirala ou retiralo da situación onde está, mandalo ou mandala para un espazo neutro e controlar a súa seguridade, pero sen lle falar. O máis importante é que, unha vez rematada a crise, non consiga nada do que quería cando empezou o enfado.

- **Reforzar as condutas alternativas ou positivas.**

As estratexias de extinción da conduta problemática deben ir acompañadas do reforzo da conduta positiva alternativa, para consolidar a mellora do comportamento.

•• **Adquirir estratexias de comunicación e diálogo.**

Deben desenvolverse formas de comunicación e diálogo que melloren as relacións familiares, tanto da nena ou do neno con TDAH, coma do resto dos membros da familia.

•• **A familia como integradora da información dos servizos educativos, sanitarios e/ou sociais.**

A familia é a receptora da información e dos informes relacionados coa atención integral á nena ou ao neno. Debe de actuar como canle de comunicación entre os distintos servizos educativos, sanitarios e/ou sociais, no camiño dunha atención integrada.

•• **Actividades complementarias.**

A participación en actividades complementarias, especialmente nas de equipo ou colectivas, permítelle ao alumnado con TDAH desenvolver outras áreas nas que pode destacar e, ao mesmo tempo, aprender as normas, controlar a impulsividade e mellorar a socialización.

•• **Favorecer a súa relación con amigas e amigos e con compañeiras e compañeiros.**

Resulta moi útil para o alumnado con TDAH ensaiar e exercitar na casa condutas de:

- Compartir cousas, respectar a quenda, pedir xoguetes.
- Permitirlle o acceso a xoguetes, cromos, películas, libros de aventuras, etc. que espertan interese entre as súas compañeiras e compañeiros, para facilitar a súa integración e participación.

- Invitar a outras nenas e nenos ao seu aniversario, cun plan de xogo preestablecido.
- Supervisar o comportamento mentres xoga.

### •• **Asociacións de familias.**

As asociacións de nais, pais ou persoas titoras legais ou gardadoras de nenas e nenos con TDAH son moi importantes, por seren útiles para:

- Apoiarse, poñendo en común experiencias persoais.
- Sentir que non se está só ou soa e que se pode mellorar e avanzar nos diferentes campos de traballo, vivencias e experiencias.
- Darlle a coñecer o TDAH á sociedade en xeral e, así, promover o éxito das persoas que o padecen, potenciando as súas habilidades.
- Completar, en colaboración coas institucións educativas, os apoios escolares e psicopedagóxicos que se están a realizar no ámbito escolar.
- Informar de todo o relevante para o TDAH nos campos psicopedagóxico, sanitario, social, lexislativo e administrativo.
- Promover cursos, xornadas e charlas de achegamento da sociedade ao TDAH, coa colaboración dos profesionais da educación e dos servizos sanitarios e/ou sociais.
- Realizar, dirixidos a persoas con TDAH, charlas, talleres e cursos sobre habilidades sociais, habilidades afectivo-sexuais, habilidades motivacionais, habilidades de prevención de adiccións, etc.
- Facilitar as ferramentas necesarias para que o trastorno non supoña unha desvantaxe na vida cotiá da persoa con TDAH e axudarlle a mellorar a súa calidade de vida.