La crianza positiva

del niño que presenta el TDA/H

Por Susan M. Sheridan, Ph.D., y Michelle S. Swanger, M.A.

Traducido por: Carmen C. Salas-Serrano, Ph.D.

Editor's Note: **This is a Spanish translation of the article that appears on pages 22–27.**

UN NIÑO con el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H) puede ser un tremendo energizante para la familia, siempre dispuesto a participar en las actividades y a mantener las cosas en movimiento. Muchos padres y cuidadores de niños con el TDA/H estarían de acuerdo en que con ellos nunca existe un momento aburrido.

Sin embargo, los niños con el TDA/H también pueden presentar ciertos retos para los padres. Los padres de niños que presentan el TDA/H dicen que sus hijos "están en el espacio", "actúan sin pensar" y "nunca se les agota la energía". Sus hijos tienen problemas para prestar atención, mantenerse calmados, sentarse tranquilos y buscar alternativas. Estos retos con frecuencia traen otras preocupaciones tales como el pobre desempeño académico, la conducta oposicional, los problemas para desarrollar amistades y las dificultades futuras en la adultez.

Antes de pensar que todo está perdido, es importante saber que los niños con el TDA/H también pueden ser muy bondadosos, apasionados y entusiastas.

La clave para la crianza positiva es encontrar formas de canalizar las fortalezas del niño hacia acciones apropiadas que le ayuden a desarrollar destrezas y confianza en sí mismo, las cuales puedan usar a lo largo de su vida. Un acercamiento positivo a la crianza que enfatice las fortalezas del niño y que provea oportunidades para el aprendizaje puede rendir muchos frutos en este aspecto.

¿Cómo se siente ser padre o madre de un niño con el TDA/H?

Los padres y las madres de los niños con el TDA/H con frecuencia informan sentirse cansados, muy estresados y frustrados con sus hijos y con sus habilidades para criar. Pueden sentirse como si tuviesen poco control sobre su propia vida, con pocas opciones y sin el tiempo suficiente para hacer cosas positivas y saludables para si mismos, tales como ejercitarse, relajarse y socializar.

Los niños con el TDA/H requieren más cuidado médico, educacional y de salud mental que otros niños. Por lo tanto, a su ya cargada agenda de juegos de fútbol, clases de baile y escutismo, los padres deben añadir visitas al médico, horarios para la medicación, citas de salud mental y reuniones en la escuela. Además, los miembros de la familia, incluidos los padres, pueden comenzar a desarrollar preocupaciones relacionadas con la salud mental tales como depresión y problemas maritales.

Ciertamente, uno de los retos que enfrentan los padres, en general, es separar tiempo para cuidar de sí mismos. Cuando las conductas y el estado de ánimo del niño representan un desafío, es aún más difícil enfocar en lo que los padres necesitan para mantenerse

*Con el propósito de simplificar la lectura, se utilizará el género masculino para referirse a personas de ambos géneros. No se tiene la intención de ofender ni de discriminar.

bien. Para estos padres, una prioridad tiene que ser el identificar formas de ayudarse a sí mismos. De hecho, es un requisito si van a ayudar a su hijo. Los padres tienen que acercarse a otros, por ejemplo a través de los grupos de apoyo, los miembros de la familia, los círculos de amistades u otros grupos donde puedan crear relaciones personales, pedir ayuda y encontrar un respiro.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser competente y más confiado en sí mismo?

El curso de vida de los niños con el TDA/H puede ser variable. A pesar de que los niños no "dejan atrás" el TDA/H, muchos niños con el trastorno crecen y se desarrollan para ser adultos exitosos. Hay algunas diferencias notables entre las experiencias de los niños que continúan lidiando en la vida y las de aquellos que aprenden a canalizar positivamente su energía, su entusiasmo y sus estados de ánimo.

Al ayudar a los niños con el TDA/H a desarrollar capacidades y auto confianza, un factor muy importante es el grado al cual ellos experimentan estabilidad, estructura y apegos positivos temprano en la vida. Los padres y los miembros de la familia pueden ser "factores protectores" para los niños con el TDA/H a través de las relaciones, el apoyo y la orientación que proveen. Las respuestas de los padres a las conductas de sus hijos también son importantes. Los padres que entienden, respetan y se ajustan a la individualidad de su hijo y que alientan a otros miembros de la familia (hermanos, abuelos, familia extendida) a hacerlo, envían el mensaje de amor incondicional y apoyo. Este amor y apoyo prepara el camino para que las técnicas de crianza positivas tengan un mayor impacto.

Estrategias de crianza positiva

La crianza positiva y efectiva se logra mejor al enfocar en las fortalezas del niño y al proveer apoyo para el aprendizaje continuo. *Se trata de desarrollar las capacidades y la auto confianza del niño.* La crianza positiva no se trata de *"arreglar lo que está mal"* en el niño. Se trata de identificar y estimular las características más fuertes de los niños - lo que hacen mejor - y ayudarles a encontrar formas únicas y positivas a través de las cuales puedan vivir sus fortalezas. Esto se logra en cuatro formas:

1. Enfocar en las relaciones
2. Enfocar en las fortalezas
3. Proveer estructura
4. Preparar al niño para ser exitoso

Enfocar en las relaciones. Una relación positiva y profunda con los miembros de la familia crea estabilidad y un sentido de seguridad. Tal vez una de las cosas más importantes que usted puede hacer para formar relaciones saludables es pasar tiempo de calidad con su hijo. Irónicamente, esta es una de las cosas más difíciles de dar. Los itinerarios ajetreados, las demandas del trabajo, otros compromisos familiares y las actividades de los niños con frecuencia se interponen al tiempo de calidad de la familia. Sin embargo, las oportunidades para pasar tiempo con su hijo hablando, jugando y conectándose en formas positivas son extremadamente importantes en su habilidad para crecer como un adulto seguro, emocionalmente estable y con destrezas sociales.

Para los niños muy pequeños (preescolares), el tiempo de calidad incluye colorear junto con uno de los padres, hojear libros, cantar, jugar juegos infantiles e ir al parque. Para los niños mayores, puede incluir conversaciones a la hora de la cena, promover oportunidades para jugar juntos (juegos de mesa, juegos de cartas) y envolverse en actividades tales como correr bicicleta o ejercitarse juntos. Un periodo perfecto para conectar es cuando le está ayudando al niño a acostar-

se y tiene una conversación corta acerca de cómo ha sido el día para él o para ella. Los padres pueden usar este tiempo como tiempo positivo. Sólo deben hablar acerca de cosas agradables, aun si sienten que quieren regañar o reprender al niño por cosas que no hizo bien durante el día.

Enfocar en las destrezas. La crianza positiva significa que es importante encontrar lo "bueno" en el niño y aprovechar cada oportunidad para "agarrarlo" haciendo cosas buenas. Este enfoque es importante para desarrollar confianza, entusiasmar al niño a probar cosas nuevas y establecer una base para las interacciones positivas. Si hay una herramienta de crianza que puede hacer mucha diferencia en desarrollar al niño para ser la joven persona más fuerte que pueda ser, esta es el poder del elogio. Hay muchas estrategias que son importantes, pero ninguna será muy efectiva a largo plazo si el niño no se siente que vale la pena, que es valorado y que está confiado en sí mismo.

Los padres también pueden usar las fortalezas del niño para desarrollar nuevas destrezas. Por ejemplo, si el niño es particularmente bueno con niños más pequeños, los padres pueden estimularle a usar las oportunidades que tiene con un primo más pequeño para enseñarle las reglas de un juego de barajas y qué hacer si hay desacuerdos. Esta actividad no sólo provee una oportunidad social positiva, sino que también requiere que el niño explique estrategias de solución de problemas. Si al niño le gusta construir cosas, los padres pueden invitar a un amigo a la casa y pueden permitirles que construyan una fortaleza en el patio trasero. Use esto como una oportunidad para que el niño organice los materiales necesarios, desarrolle un plan, se comprometa con el amigo y coopere con los pasos necesarios para llevar a cabo el plan. Manténgase observante de cómo progresan las cosas para intervenir y fomentar la solución de problemas, pero sólo si la asistencia es absolutamente necesaria.

Provea estructura. Junto con el tiempo positivo padre-hijo y las interacciones gratificantes, la estructura es otra característica familiar que crea oportunidades para que se continúen desarrollando las capacidades del niño. Los niños con el TDA/H necesitan ayuda organizando virtualmente cada aspecto de su vida, pero una vez que tienen apoyo, con frecuencia son capaces de responder apropiadamente a una variedad de situaciones. Ellos aprecian la rutina y saber qué esperar en sus ambientes.

Para muchas de las actividades generales, las rutinas tales como realizar tareas, ver televisión, hacer las asignaciones de la escuela y acostarse a dormir le ayudarán al niño a aprender cómo pasar a lo largo del día en una manera ordenada, la cual sienta las bases para su habilidad de manejar las tareas diarias cuando sea adulto. De hecho, a los niños con el TDA/H les gusta saber que hay algunas cosas que son predecibles (tal como un horario y una rutina específicos para terminar las asignaciones de la escuela). Bajo estas condiciones son capaces de aprender destrezas sociales efectivas y estrategias de toma de decisiones, las cuales son herramientas importantes para la vida.

Prepare a los niños para el éxito. La estructura y la rutina son importantes para crear un ambiente predecible y manejable. Sin embargo, lo que los niños *hacen*- cómo se comportan e interactúan con otros- es lo que determina cómo se llevan con sus compañeros. Los niños con el TDA/H no siempre piensan antes de actuar. Con frecuencia son impulsivos y no siempre saben qué hacer o cómo responder cuando se enfrentan a los retos. "Preparar a los niños para tener éxito" significa asegurarse de que tienen las herramientas para llevarse bien con cuando sea necesario y que reciben retroalimentación positiva por sus esfuerzos. El aprendizaje "en el momento" es muy poderoso para el niño con el TDA/H, ya que le da sentido a las instrucciones e indicaciones que los padres les dan cuando es más importante.

Para preparar al niño para ser exitoso, el padre o encargado debe primero *hablar* con el niño sobre las situaciones en las que él o ella puedan necesitar alguna ayuda para llevarse bien con otros. Esto podría incluir situaciones en las que él o ella necesiten pedirle ayuda a alguien o solucionar un desacuerdo con un vecino. Los padres deben enseñarle al niño los pasos para llevarse bien en estas situaciones. Luego, cuando el niño está a punto de enfrentarse a las situaciones reales en las que necesita estas destrezas (tales como una práctica de fútbol o la visita de un amigo), los padres deben *recordarle* al niño cómo manejar la situación si se presenta y *practicar* para asegurarse de que él o ella pueden seguir los pasos necesarios.

Es más fácil practicar cuando la situación no es real, y es más fácil manejar algo real luego de que se ha practicado varias veces. Los padres pueden decir cosas tales como "¿Recuerdas lo que debes hacer si tú y Zach comienzan a discutir? Vamos a practicar". Los padres deben reforzar las destrezas durante la práctica, corregir gentilmente si es necesario, estimular al niño a

Estrategias de crianza positiva

Lo que puede hacer por usted

- Obtenga apoyo de los miembros de la familia, amistades, grupos u organizaciones de apoyo
- Identifique actividades que usted disfrute y llévelas a cabo
- Sea parte de un equipo; colabore con el médico, los maestros y otros proveedores de apoyo que trabajen con su hijo.
- Edúquese sobre cómo ayudar a su hijo

Enfoque en las relaciones

- Invierta tiempo de calidad con su hijo
- Haga cosas con su hijo que a él o a ella les guste hacer
- Use comentarios positivos
- Desarrolle relaciones positivas entre padre/madre e hijos
- Desarrolle pactos con otros miembros de la familia de tal modo que todos "tocando en la misma línea"
- Mantenga la estabilidad familiar
- Mantenga la calma

Enfoque en las fortalezas

- Atrape a su hijo siendo bueno
- Elogie a su hijo al menos 10 veces al día
- Identifique los intereses únicos de su hijo y cultívelos
- Use palabras alentadoras para alimentar las capacidades de su hijo y la auto confianza
- Trabaje hacia el éxito
- Enfoque en los esfuerzos de su hijo, no sólo en los resultados que obtenga

Provea estructura

- Ponga en práctica estrategias de manejo efectivas en el hogar
- Haga un itinerario
- Desarrolle reglas simples para el hogar y hágalas cumplir
- Asegúrese de que sus instrucciones se entienden
- Supervise a su hijo
- Establezca rutinas para las actividades diarias, tales como las tareas de la escuela, la hora de acostarse y las comidas
- Establezca un plan para recompensar la conducta positiva y corregir la conducta negativa

Prepare a su hijo para ser exitoso

- Estimule los contactos y las interacciones sociales
- Observe a su hijo cuando está cerca de sus amigos
- Use las oportunidades para enseñarle nuevas destrezas y respuestas
- Ayude a su niño a aprender una manera estructurada de solucionar problemas
- Estimule a su niño a involucrarse en conductas positivas recordándole lo que debe esperar y cómo responder
- Ayude a su niño cuando necesite ayuda en el momento.

utilizar las destrezas según sea necesario y pedirle al niño que le informe al finalizar la actividad.

Si los padres están presentes durante tales situaciones, pueden animar al niño en el momento si él o ella necesitan un recordatorio. Una aseveración tal como: "Este sería un buen momento para usar la solución de problemas" puede detener una interacción negativa y estimular las soluciones positivas. Los padres deben guiar o adiestrar a su hijo según sea necesario mediante recordatorios sobre lo que puede hacer, "Recuerda, los pasos para la solución de problemas son…" Asegúrese de elogiar a ambos niños cuando manejan los problemas de manera efectiva.

Conclusión

La crianza puede ser una de las experiencias que más recompensas ofrece pero a la vez la que más desafíos representa en nuestra vida. La crianza positiva no es una contradicción; es una forma de ayudar a los niños a establecer relaciones seguras, a desarrollar destrezas y capacidades y a ir por el camino del éxito. ■

Susan M. Sheridan, Ph.D. es profesora Willa Cather de Psicología Educativa (Escolar) en la Universidad de Nebraska-Lincoln. Por varios años ha estado involucrada en investigación y ha provisto consultoría a padres y maestros, incluyendo intervenciones familiares y adiestramiento en destrezas sociales para niños con el TDA/H.

Michelle S. Swanger, M.A., es estudiante doctoral de la Universidad de Nebraska-Lincoln en el programa de psicología escolar. Ha trabajado con niños que presentan el TDA/H, las familias, los profesionales médicos y las escuelas a través del tratamiento, el adiestramiento a padres y la consultoría.