

# LOS 12 MEJORES PRINCIPIOS PARA TRATAR AL NIÑOS O ADOLESCENTE

**Dr. Russell A. Barkley**

**ESCUELA PARA PADRES**

**CAPÍTULO 5**

## **BREVE GUÍA DE SIGNIFICADOS**

TDAH – Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

TDA - Trastorno de Déficit de Atención

TCL- Tempo Cognitivo Lento

TND- Trastorno Negativista Desafiante

TC - Trastorno de Conducta

TGC- Trastorno Generalizado de la Conducta

TGD- Trastorno Generalizado del Desarrollo

TOD – Trastorno Oposicionista Desafiante

TA- Trastorno de Aprendizaje

TOC- Trastorno Obsesivo Compulsivo

FE- Funciones Ejecutivas

ST- Síndrome de Tourette

DSM- Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales

FDA- Agencia Federal de Alimentos y Drogas

CPF – Corteza Pre-Frontal

AR- Auto-Regulación

TDFE – Trastorno Deficitario de las Funciones Ejecutivas

TDC- Trastorno del Desarrollo de la Coordinación

TEA- Trastorno del Espectro Autista

PSI- Prueba de Índice de Estrés Parental

TLP- Trastorno Límite de Personalidad

ETS – Enfermedad de Transmisión Sexual

TMS – Terapia Multisistémica

TBP- Trastorno Bipolar

TPA – Trastorno Personalidad Antisocial

TCC – Trastorno Cognitivo Conductual

TGD – Trastorno Depresión Grave

## BIENVENIDOS

Hola, soy el Dr. Russell Barkley, catedrático de Psiquiatría Clínica en la Universidad de Medicina de Carolina del Sur en Charleston, Estados Unidos. Bienvenidos a esta charla para padres en Internet, sobre los 12 mejores principios para tratar a niños y adolescentes con TDAH.

## EL MEJOR TRATAMIENTO

En esta charla, voy a hablar acerca de los 12 mejores principios que he aprendido durante mis más de 30 años de práctica clínica con familias, sobre cómo tratar a niños y adolescentes con TDAH de un modo menos conflictivo y obtener mayores éxitos. El tratamiento de todo niño o adolescente puede reducirse a cinco componentes, como ya he mencionado en otras charlas en este sitio web.

El primero de ellos, es asegurarse de haber realizado una evaluación correcta del niño por un profesional que comprenda el TDAH y su tratamiento.

El segundo paso del tratamiento es formar a los padres, es decir, que se conviertan en expertos. Lean mucho y con atención sobre el trastorno, visiten muchos sitios web, aprendan de los expertos y se darán cuenta que la verdad está ahí. Tendrán una idea mucho más clara sobre el TDAH y estarán mejor preparados para ocuparse del trastorno de sus hijos, si ustedes mismos aprenden. Pueden comenzar incluso leyendo mi propio libro para padres “Taking Charge of ADHD. The Complete Authoritative Guide for Parents” (Cómo tomar el control del TDAH. Guía completa oficial para padres).

El tercer componente del tratamiento, es considerar la posibilidad de usar medicación. Según mi experiencia, entre el 70 y el 80% de los niños con TDAH necesitarán medicarse en algún momento de su infancia o adolescencia, para tratar los síntomas y mejorar su eficacia y rendimiento en el colegio, las relaciones con sus compañeros y otros entornos.

Así pues, consideren el uso de medicamentos autorizados por la FDA, en caso de ser necesarios para tratar a sus hijos. Pueden hablar con su médico sobre las opciones de medicación para niños con TDAH, o realizar algún curso de este sitio web, donde también se habla sobre estos medicamentos.

El cuarto componente del tratamiento, y uno que será tema de esta presentación, es la modificación de conducta.

Es necesario aprender a cambiar la propia conducta para poder modificar la del niño y así mejorarla. Esto lo pueden hacer mediante estrategias proactivas, es decir, las cosas que se hacen antes de que aparezcan los problemas para poder evitarlos. También pueden utilizar estrategias reactivas, que son las tácticas o técnicas que se utilizan una vez, que ya ha aparecido el problema, para poder minimizarlo la próxima vez que ocurra.

Finalmente, el último componente para un tratamiento útil del TDAH es la adaptación. Esto quiere decir, hacer cambios físicos en el entorno del niño para reducir la probabilidad de verse discapacitados por su trastorno en dicha situación. Por ejemplo, reordenar el lugar donde el niño hace sus deberes puede ayudar a mejorar la capacidad de su hijo para hacerlos. Colocar un reloj frente a ellos para que vean cuánto tiempo tiene para realizar su trabajo o utilizar un temporizador de cocina con la misma finalidad. En el colegio también se puede reordenar el entorno haciendo cosas tales como, sentar al niño en clase lo más cerca posible del profesor, de modo que el profesor pueda controlarlo con más frecuencia.

En mis otras conferencias de este sitio web se habla de éstas y otras muchas adaptaciones para el tratamiento del TDAH, en casa y en el colegio.

Lo que se hace en esta diapositiva, en cambio, es resumirles los cinco ingredientes esenciales del tratamiento de niños y adolescentes con TDAH.

Estos cinco componentes son, de nuevo, evaluación, educación, medicación, modificación y adaptación.

## LOS PADRES SON GUÍAS, NO INGENIEROS

Pues bien, el primero de los principios que me gustaría que consideraran sobre cómo tratar a un niño con TDAH no es un método, ni una táctica, ni una técnica que puedan utilizar para controlar un problema de conducta. En realidad, se trata de la actitud hacia su hijo y hacia su discapacidad. Este principio se resume aquí con la idea de que, en realidad, los padres son guías, no ingenieros. ¿Qué quiero decir con esto? Lo que quiero decir, es que ustedes deben ver a sus hijos como una combinación única de los rasgos genéticos de toda su familia. Los hijos nos vienen con cientos de habilidades psicológicas “preinstaladas”, como resultado de quiénes somos nosotros y de nuestros antecedentes familiares: el talento, los rasgos, las características de su personalidad y otras habilidades que se han transmitido genéticamente en nuestras familias y que, finalmente, se han combinado de una manera única en este niño.

Su hijo no es una página en blanco sobre la que se pueda escribir.

Sus hijos no son un trozo de arcilla que se pueda esculpir. No son algo todavía sin formar en la infancia y que ustedes deban determinar la forma que tendrán. Son personalidades únicas, combinaciones únicas de habilidades. Y gran parte de esto, no pueden ustedes determinarlo. Por eso, me gusta pensar que la mejor actitud hacia los niños no es la de un ingeniero o un escultor, que tenga que determinar cada cosa sobre su hijo. En cambio, es la actitud de un pastor hacia sus corderos, la de un guía. Ustedes han sido bendecidos con el regalo de este niño. No tienen que determinar todas las cosas sobre ellos. Tendrán que adaptarse a ellos y tratarlos como si ustedes fueran un pastor que cuida de su rebaño, en lugar de alguien que va a crear o va a diseñar lo que debe ser el cordero. Ahora bien, entendamos también que el niño es una composición, no sólo de sus rasgos de personalidad y carga genética, sino también de cómo interactúan estos rasgos con su entorno familiar en particular.

De modo que, ciertamente, la familia influye de alguna manera en el niño, aunque esto no es una vía de un solo sentido. Su hijo también influye en la familia, y esta calle de doble sentido en la que el niño influye en la familia y la familia en el niño, viene determinada en parte, por los propios atributos del niño, por lo que ellos ponen sobre la mesa como personas únicas.

Estas combinaciones únicas de rasgos genéticos, junto a las interacciones con su entorno familiar en concreto, van a interactuar también como acontecimientos únicos que le ocurren al niño fuera del hogar, cuando tratan con otras personas, como los vecinos, o cuando juegan en grupo, hacen deporte o van al colegio. Estas interacciones, o estos acontecimientos, van a tener también alguna influencia a la hora de modelar quién va a ser su hijo, y lo que van a conseguir con el tiempo e, incluso, lo que van a saber cuándo crezcan. De modo que ahora estamos contemplando combinaciones de tres elementos: la carga genética única de su hijo, el entorno único de su propia familia y la interacción con su hijo, y la interacción de ambos elementos con la comunidad donde viven, también única, y los acontecimientos únicos que suceden a su hijo en dicho entorno.

Con todo esto quiero decir que no tienen que diseñar por completo quiénes van a ser sus hijos. Que ya vienen con cientos de rasgos de personalidad, habilidades y talentos. Que ustedes no tienen gran cosa que hacer con dichos rasgos, que no vienen determinados por la forma en que los crían.

Pero estos rasgos de personalidad van a interactuar con lo que ustedes hagan y con el entorno familiar que ustedes dispongan, y esto sí va a determinar la composición única de sus hijos; y todo esto vendrá parcialmente determinado por dónde viven y por lo que sus hijos encuentren cuando están fuera del hogar y tratan con otros miembros de la comunidad y otros acontecimientos. Así pues, para entender a sus hijos y quiénes van a ser, es necesario entender estos tres ingredientes clave y el modo en que interactúan entre sí para modelarlos.

Una vez que comprendan lo complejo que es en realidad el desarrollo del niño, comprenderán también que hay una parte del mismo que ustedes no pueden determinar y que en gran medida, se debe a la carga genética de su hijo. En cambio, sí pueden determinar el resto: el entorno familiar y el entorno en que su hijo crece; los *prados* de la vida donde su hijo, como *cordero*, va a madurar. Por eso, me gustaría que pensarán en su función como guía, como pastor que tiene que decidir la pradera de la vida que su hijo encuentre, en lugar de ser el ingeniero que diseñe el cordero o el escultor que trabaje la arcilla o la materia prima para modelar su escultura final.

Ustedes no tienen el poder de ser ingenieros, pero sí pueden ser pastores, y es muy importante que intenten ser tan buenos pastores como puedan, a la hora de criar a esos hijos.

Como pueden ver, estamos hablando de una actitud hacia la crianza de los niños. Creo que la actitud del pastor es mucho más realista que la del ingeniero.

## **LOS PADRES SON GUÍAS**

Pero, ¿qué quiere decir en concreto ser un pastor y cómo se traduce esto en lo que ustedes podrían hacer para ayudar a criar a su hijo con TDAH? En primer lugar, esto quiere decir, que como cualquier pastor, ustedes tienen responsabilidades, que no pueden, como un padre me dijo en una de mis charlas, no pueden limitarse a dejarles una barra de pan e irse a Las Vegas. Esto no es suficiente, esto no es disponer de un entorno adecuado, no es la pradera adecuada donde criar a su hijo con TDAH.

De modo, que hay que concentrarse en diseñar una pradera de calidad, segura, con cuidados, apoyo y lo más estimulante posible. Tendrán que determinar la pradera, lo buena que es, la calidad de su pasto, el soporte que ofrece, la protección y seguridad que ofrece para que su hijo crezca.

Esto incluye la comunidad en su conjunto donde han elegido vivir, no sólo la casa y el entorno familiar que hayan creado dentro de la casa. Es el vecindario, las escuelas y la comunidad en conjunto, donde van a hacer la compra o alquilan la casa. Todas estas cosas tendrán una influencia significativa en su hijo. Así que, inviertan algo de tiempo y piensen en esto la próxima vez que decidan mudarse a otro barrio, que sea el barrio más adecuado dentro de sus posibilidades.

Lo segundo que pueden hacer, es crear oportunidades para que su hijo tenga éxito en ese entorno. Esto en parte, sí pueden determinarlo. Abran puertas dentro del hogar, de la comunidad, del colegio para que sus hijos se superen y triunfen. Esto creará oportunidades dónde ustedes tendrán verdadera influencia. Creen tantas oportunidades como puedan, abran todas las puertas que puedan conducir hacia algún logro.

También está en sus manos fomentar cierta conducta en ese cordero que están criando, aunque no tengan que diseñarlos. Pueden fomentar una conducta pro-social, así como ahuyentar otras formas de conducta antisocial e ineficaz siempre y donde sea posible.

Esto se hace mediante lo que se conoce como modificación de la conducta, reorganizando el entorno de modo que fomente la conducta pro social adecuada y disuada o castigue la conducta antisocial.

Mediante esta técnica sí que se puede influenciar de algún modo en las probabilidades de que el niño se comporte adecuadamente y no se porte mal en el entorno familiar y en la comunidad.

Es también muy importante que controlen a los otros corderos con los que el niño pasa el tiempo. Ustedes desean estar seguros de que las relaciones de su hijo con los compañeros son lo más efectivas, beneficiosas, positivas y pro-sociales posible. Esto es algo que ustedes pueden determinar. ¿Con quién juega su hijo en el vecindario? En la comunidad? ¿Con qué equipos juega? ¿Qué deportes practica? ¿En qué organizaciones participa? ¿Quién más hay en estos grupos? ¿A qué clase de colegio va a ir su hijo? ¿Qué clase de niños asiste a ese colegio? Ustedes pueden influir también en estas otras relaciones entre compañeros. Hagan lo mejor que puedan y, si descubren que sus hijos se inclinan hacia compañeros que muestran una conducta inadecuada, antisocial o que se aparta de las normas, rompan estas relaciones, prohíbalas que se junten con ellos. Y no sólo eso: encuentren grupos de compañeros más positivos que sustituyan a los antisociales, siempre que sea posible.

También pueden hacer adaptaciones en casa y en la comunidad para compensar las deficiencias de niño.

Piensen en una familia con un niño discapacitado físicamente, que tiene que ir en silla de ruedas y puede tener dificultades para acceder a ciertos edificios o áreas comerciales o colegios, a menos que se levanten rampas para poder acceder sin impedimentos. La rampa es una adaptación.

Esto no cambia el hecho de que el niño tenga una desventaja o una discapacidad, pero sí hace que esta discapacidad afecte menos en dicha situación. Hay muchas maneras de organizar los entornos alrededor de los niños con TDAH, para reducir las posibilidades de que su trastorno u otras deficiencias sean un impedimento en esta situación, es decir, para que puedan afrontar la situación con éxito.

Hablaremos sobre algunas de estas adaptaciones durante esta charla, pero ustedes, como pastores, deben realizar ciertas adaptaciones en el entorno que rodea a su hijo. Tienen que diseñar la pradera, aunque no hayan de diseñar el cordero. Después de realizar todo esto, el siguiente paso a tomar en cuanto a la actitud del padre o del pastor, es darse cuenta de que han hecho todo lo que han podido, y que el resto puede que no esté en sus manos.



Así que, pónganse cómodos, disfruten de todo, aprecien el regalo del niño que tienen, dispongan de entornos con la mayor calidad que puedan, donde su hijo tenga una oportunidad para tener éxito y reciba influencias positivas de las demás personas que encuentren y, entonces, disfruten de cómo se desarrollan las cosas.

Será divertido si simplemente se alejan un poco y aprecian el regalo que les ha sido otorgado, porque el resto no está al alcance de sus manos.

### **MINIMIZAR LOS RETRASOS, EXTERNALIZAR EL TIEMPO**

El siguiente principio para comprender y tratar a un niño con TDAH, es comprender que este trastorno crea un significativo problema con el reloj interno del niño, es decir, con su capacidad no sólo de percibir el tiempo sino, lo que es más importante, de utilizar su sentido del tiempo para orientar su conducta, cuando ese sentido del tiempo es importante.

El tiempo se les escapa a las personas con TDAH y no saben abordarlo de un modo eficaz. Por tanto, deberán encontrar el modo de compensar este reloj interno estropeado y su incapacidad para organizarse con el sentido del tiempo que nosotros poseemos. Y una manera de hacer esto es conseguir el principio del título de la diapositiva. Minimizar los retrasos de tiempo y externalizar el sentido del tiempo.

Vamos a ver cómo se puede hacer esto. Es necesario comprender que los niños tendrán dificultades en esperar a que lleguen las consecuencias, acontecimientos o gratificaciones que son el resultado de algún comportamiento, si estos se demoran. Tendrán dificultades con lo que llamamos “gratificación aplazada”. Quieren lo que quieren y cuando lo quieren, ahora mismo, y pueden ser muy impacientes en este proceso.

Por tanto, a la hora de educar a un niño con TDAH y de ocuparse de ese reloj estropeado, es muy importante comprender que este problema con la paciencia y la demora en la gratificación, es consecuencia de este reloj interno estropeado y del sentido del tiempo que ignoran.

Conviene prestar atención a tres componentes de nuestra vida y cómo están organizados, para comprender la manera de abordar este problema con el tiempo. Piensen en ello de esta manera: la vida nos viene en tres partes; están los acontecimientos que nos van llegando y ante los que debemos estar preparados; están las respuestas que tenemos preparadas de antemano para abordar estos acontecimientos cuando lleguen y solucionarlos con eficacia; y finalmente, están las consecuencias que se

producirán según lo preparados que estemos para estos acontecimientos. Bien, pues éste es el truco para tratar con el TDAH.

Cuanto más próximos estén estos tres elementos entre sí, más fácil será para los niños afectados, abordarlos con eficacia. Piensen, por ejemplo, en un videojuego. La razón por la que un niño con TDAH es capaz de jugar con los videojuegos durante tanto tiempo seguido, es que los videojuegos organizan estos tres elementos muy próximos unos de otros.

Pasa algo, respondes e, inmediatamente, hay consecuencias por lo que has hecho. En realidad, ésta es la esencia del placer del videojuego. Las consecuencias son inmediatas y las cosas se suceden con mucha rapidez una tras otra. De hecho, cuando se juega a estos juegos, casi se pierde la noción del tiempo, porque te estás ocupando constantemente de estos acontecimientos inmediatos, respondiendo y viendo inmediatamente las consecuencias de lo que has hecho. Normalmente, no solemos planificar las horas que vamos a pasar jugando con estos juegos. Así pues, al igual que con un videojuego, deberán organizar las tareas y situaciones de modo, que estas tres partes se sucedan lo más cerca posible una de la otra.

Bien, vamos a compararlo ahora con alguna otra cosa, como por ejemplo, la ficha de lectura de un libro, donde el profesor te dice que tienes 30 días para leer un determinado libro, por ejemplo “La vuelta al mundo en 80 días”, “Los mares del sur” o “Harry Potter”; 30 días en los que tienes que organizarte, preparar las respuestas y escribir la ficha del libro.

Después, cuando entregues la ficha del libro a los 30 días, puede que el profesor tarde varios días más o incluso una semana, en corregir todas las fichas y devolverlas. Bien, pues vamos a ver esto desde el punto de vista de los tres criterios de los que acabamos de hablar.

Tenemos un acontecimiento: la ficha del libro que hay que hacer. Tenemos 30 días entre el acontecimiento y la respuesta: devolver la ficha rellena. Y además, hay otra semana entre la respuesta y el resultado: la puntuación de la ficha. Las tareas así organizadas desarman inmediatamente a las personas con TDAH, ya que hay largos intervalos de tiempo entre el acontecimiento, la respuesta y el resultado. Cuanto más tiempo transcurra entre estos tres componentes, más se incapacita a la persona con TDAH.

Por tanto, el modo de garantizar que este reloj interno estropeado no les incapacite, es asegurarse de poner estas tres partes lo más cercanas posible y minimizar las demoras entre ellas.

Coloque estos tres elementos tan próximos en el tiempo como sea posible y descubrirá que son mucho más capaces de abordar esta situación.

### **MINIMIZAR LAS DEMORAS, EXTERNALIZAR EL TIEMPO**

¿Cómo podemos hacerlo? ¿Cómo podemos minimizar las demoras y externalizar el tiempo? En primer lugar, ya he mencionado antes que donde sea posible, reduzcan los intervalos entre acontecimientos, respuestas y resultados en dicha situación. Una manera de hacerlo, es simplemente dividir las tareas largas en otras más pequeñas, de modo que se pueda hacer una al día. Tomemos el ejemplo del libro para ver cómo se hace esto. En lugar de asignar la ficha del libro con 30 días de antelación, podemos disponer que el niño se sienta con nosotros cada día y lea tres páginas del libro con nosotros. Mientras el niño lee, debe ir anotando las ideas que le surjan de la lectura, el contenido de la información que está leyendo y otra información importante, y tomar notas cuando haya terminado. Ahora ya puede escribir varias frases sobre lo que acaba de leer y, en cuanto haya terminado de escribir las frases, le dará 10 o 15 fichas que puede gastar en comprar privilegios posteriormente. Las fichas son el resultado o la recompensa, con ellas obtienen privilegios, como si fuera dinero.

De este modo, hemos organizado una situación en la que el niño va a realizar una pequeña cantidad de trabajo. Leerá y escribirá sus frases: ésta es su respuesta.

Y, a continuación, obtendrá inmediatamente su recompensa, o consecuencia, por lo que acaba de hacer. Como pueden comprobar, hemos eliminado gran parte de la demora entre el acontecimiento (leer), la respuesta (escribir las frases) y el resultado (las fichas). Y si hacemos esto cada día, tendremos un niño que ha terminado la ficha de su libro al final de los 30 días. Pero, si nos limitamos a repetir una y otra vez al niño que haga su tarea sin haber estructurado su entorno para que la haga, lo más probable es que no haga la ficha del libro.

Recuerden, dividan los proyectos grandes en partes más pequeñas y organicen cada una de ellas, con esta secuencia de acontecimiento-respuesta-resultado. Hagan una parte cada día y, cuando llegue la fecha de entrega, el niño habrá terminado su trabajo.

Además, si el niño tiene que esperar para algo, por ejemplo si están en la tienda o en un restaurante y el niño tiene que esperar la consecuencia o el resultado, una de las mejores cosas que se pueden hacer, es desviar su atención del período de espera y centrarla en cosas del entorno inmediato que le rodea y al que puede ser más interesante prestar atención.

Esta es una estrategia aprendida de la advertencia que nos hace el viejo refrán “Quien espera, desespera”.

Si ponemos a hervir un cazo con agua y nos quedamos mirando, parecerá que tarda una eternidad; pero, si ponemos el cazo en la cocina, encendemos el fuego y nos vamos a hacer otra cosa, de repente, la próxima vez que miremos, el agua estará hirviendo. El tiempo parece pasar más rápidamente si desviamos la atención del transcurrir del tiempo. De este modo, podemos ayudar al niño en cualquier situación de espera en la que no podemos reducir dicho intervalo de tiempo, simplemente desviando su atención del tiempo de espera hacia algo más interesante, y se darán cuenta de que llevan mucho mejor dicho tiempo de espera, porque han dejado de mirar el cazo y han hecho algo más interesante. Han dejado de prestar atención al tiempo en sí.

Pues bien, supongamos que su hijo tiene que trabajar durante un período prolongado, digamos que le han mandado deberes, quizás tenga algo de mates para esta tarde, pero que tiene que hacerlo durante un período de tiempo prolongado. Una manera de ayudarle a “arreglar” su reloj estropeado, es hacer físico este período de tiempo, hacer una representación externa, fuera de él, en su entorno físico, es decir, externalizar el tiempo. Un modo de hacer esto, es con un temporizador de cocina, ese viejo aparato de 3 € que se puede comprar en cualquier sitio.

Lo único que hay que hacer es poner el intervalo de tiempo, digamos 10 minutos, y colocar el reloj frente a él, para que pueda ver cómo pasa el tiempo y cuando termina el período marcado. Esto les ayudará a comprender cuánto tiempo tienen para terminar esta tarea en particular, y así no tienen que depender de su reloj interno, ya que el afectado por TDAH no posee el sentido del transcurso del tiempo; para ayudar a esto, tienen una referencia externa para saber el tiempo de que disponen, lo rápido que se pasa y cuánto tiempo les queda. Pueden utilizar distintos aparatos como, temporizador, relojes, contadores y otros dispositivos para ayudarles con el transcurso del tiempo.

Visiten el sitio web [ADDwarehouse.com](http://ADDwarehouse.com), para ver algunos de estos temporizadores o, como he dicho antes, utilicen simplemente un temporizador de cocina y pónganlo delante del niño.

Ahora bien, no hagan el intervalo de tiempo demasiado largo. Hay un principio, del que hablaré posteriormente en esta presentación, llamado la “regla 10 por 3”. 10 minutos de trabajo y 3 minutos de descanso.

Con un niño con TDAH, hay que dividir todos los trabajos en trozos siguiendo la “regla 10 por 3”, y si el niño es realmente pequeño, digamos 5, 6 o 7 años, entonces la regla será “5 por 2”, es decir, 5 minutos de trabajo y 2 de descanso, y luego otros 5 minutos de trabajo. En otras palabras, divida el trabajo en pequeños trozos con descansos frecuentes y verá como su hijo es capaz de terminar la tarea por completo,... si la ha dividido en estas tres partes, es decir, el acontecimiento, la respuesta y el resultado y si cumple las reglas “5 por 2” o “10 por 3”. Pero por ahora, volvamos al punto que yo quería dejar claro aquí: hagan el tiempo físico y visible para que no tengan que depender de su reloj interno estropeado para saber de cuánto tiempo disponen, cuánto ha pasado y cuánto les queda. Minimicen las demoras y externalicen el tiempo.

### **HACER FÍSICA LA INFORMACIÓN IMPORTANTE (EXTERNALIZARLA)**

Otro principio que he encontrado muy útil a la hora de criar a un niño o adolescente con TDAH, es externalizar la información importante, y lo que yo llamo, el “lugar de desempeño de la acción”. Vamos a ver en qué consiste la regla. En primer lugar, debemos comprender que el TDAH crea problemas con la memoria operativa del niño. La memoria operativa es una de las principales habilidades ejecutivas del cerebro humano. Es la capacidad para retener conscientemente información en la mente y utilizarla para orientar nuestra conducta.

Se trata de nuestras intenciones, nuestros planes y los pasos que damos para lograr esas metas y seguir con los planes. Por tanto, esta capacidad para retener en la mente el lugar adonde vamos, lo que intentamos hacer o cómo vamos a llegar allí, es lo que se denomina memoria operativa. Recordar para hacer. El trastorno produce un efecto devastador en la memoria operativa de la persona. ¿Cómo podemos compensarla? Bien, pues ese es el objetivo de este principio. La podemos compensar haciendo esta información externa o física en cuanto a la forma, materializándola. Veamos este principio con más detalle.

En lugar de confiar en la memoria operativa del niño, podemos hacer esta información mucho más externa, podemos anotarla y ponerla dentro de su campo visual en el momento preciso en que es necesario saber esa información.

Así, no dependemos de su memoria operativa. La información que necesitan en esa situación está físicamente representada fuera de ellos, en su campo visual.

Tenemos un recordatorio físico de lo que necesitan recordar para hacer. Por lo tanto, una manera de ocuparse de un déficit de memoria operativa, es hacer físicas las normas importantes u otra información clave –como recordatorios– en las situaciones donde es importante recordar algo.

La forma física de hacerlos es utilizando tarjetas, señales, notas adhesivas, etc. Lo importante aquí es el principio: no confíen demasiado en su memoria operativa interna, hagan física la información clave y coloquen dicha información (sugerencias o recordatorios) alrededor del niño, en todas aquellas situaciones en que tienen dificultades para recordar lo que se supone que deben hacer. Esta situación es lo que yo llamo “lugar de desempeño”. Es el lugar del entorno donde el niño debería haber recordado dicha información, pero no lo hizo. En ese lugar es donde hay que poner esta información.

Es donde hay que externalizar y hacer físicos los recordatorios sobre lo que se supone que debe hacer el niño. Pueden utilizar notas adhesivas, señales, símbolos, tarjetas, sonidos, ruidos, recordatorios, reproductores de cintas, etc., aunque algo visual o físico valdrá, como una tarjeta para notas, una nota adhesiva o alguna otra cosa que se pueda poner al momento en la situación y que recuerde inmediatamente al niño, lo que se supone que debe hacer.

Por ejemplo, pueden coger una tarjeta y anotar algunas normas que es importante que cumpla, como hacer los deberes en la mesa de la cocina todas las tardes; o el profesor podría anotar las cinco normas de conducta en clase mientras enseña, como “Permanece sentado”, “Levanta la mano si tienes una pregunta”, “Cumple las normas que te ha indicado el profesor” y cosas por el estilo.

Se pueden anotar en una tarjeta y ponerla delante del niño para que sirva como recordatorio de las normas en tal situación.

Pero, vuelvo a repetir, no se trata en concreto de lo que se escriba en la tarjeta, sino que lo importante es el sistema o principio.

La memoria operativa tiene que estar físicamente representada, y esto se hace externalizando la información más importante, los recordatorios, y colocándolos alrededor del niño. Y ahora, otra manera de ocuparse de esta memoria operativa limitada, es ensayar lo que llamamos “planes cuando-entonces” en una situación dada.

Esto les ayuda a preparar su memoria operativa, de modo que sea más fácil recordar la situación o la información importante la próxima vez que ocurra, la próxima vez que se encuentren en esta situación. Lo que un plan “cuando-entonces” está diciendo es, sencillamente: “Cuando me encuentre en esta situación de nuevo, entonces voy a hacer X, Y y Z”. Así que, cuando se encuentren en una situación, pídeles antes de que la situación acabe que digan en voz alta y para ellos mismos, lo que va a hacer la próxima vez. “Cuando esté haciendo los deberes otra vez, voy a sacar todo el material, repaso mis tareas, me quedo sentado, levanto la mano si necesito ayuda de mis padres y cumplo las normas que me han dado”. Esta es la clase de plan “cuando-entonces” que podría ensayar un niño, de modo que la próxima vez que se siente a hacer los deberes, haya más probabilidades de que haga lo que se le ha pedido que haga. Se pueden crear planes “cuando-entonces” prácticamente para todas las situaciones, planes que les ayuden a recordar lo que tienen que hacer la próxima vez que estén en esa situación.

Recuerden esto: siempre que estén trabajando con su hijo en una determinada tarea o situación, cuando la situación termine, haga un plan “cuando-entonces”, - cuando vuelva a hacer esto, así es como tengo que proceder-, y lo ensayan varias veces si es necesario antes de dar la situación por terminada.

### **AÑADIR CONSECUENCIAS ARTIFICIALES (EXTERNALIZAR LA MOTIVACIÓN)**

Además de externalizar la información importante para la memoria operativa, los padres deben también comprender que es necesario externalizar la motivación: tienen que añadir consecuencias artificiales a situaciones donde normalmente no hay consecuencias o éstas se demoran. ¿Por qué tenemos que hacer esto? Porque el TDAH crea un déficit en otra habilidad o función ejecutiva, y esta habilidad ejecutiva es la capacidad de automotivación para la fuerza de voluntad interna, impulso, determinación y persistencia que ponemos en una situación. Siempre que se nos pide que hagamos un trabajo, pero no hay consecuencias inmediatas por terminarlo, el ser humano tiene que crear una motivación interna. Tienen que crear la fortaleza, la fuerza de voluntad, la autodisciplina necesaria para hacer el trabajo, comprobar que está bien hecho y terminado y, luego, esperar hasta que lleguen las consecuencias.

Muchas de las cosas que se nos pide que hagamos en la vida, incluida la infancia, implican esperas hasta las consecuencias. Piensen en el trabajo escolar, los deberes para casa, las tareas domésticas y todas las demás cosas que pedimos que los niños hagan. Todas estas cosas no conllevan consecuencias intrínsecas. No son como los videojuegos, donde sucede algo tan pronto como hacemos algo. En vez de eso, son como la mayoría de las tareas tediosas y desagradables que tenemos que hacer en la vida. Las consecuencias positivas están aplazadas; las cosas que tenemos que hacer son muy importantes, pero no hay consecuencias inmediatas por hacerlas. Por tanto, en estas situaciones el TDAH hace mucho más difícil que el niño aguante haciendo el trabajo mucho tiempo, que mantenga la atención todo ese tiempo, que se organice durante todo ese tiempo y que termine el trabajo. Es mucho más difícil para ellos, y esto se debe que les falta fuerza de voluntad, automotivación, o tienen poca capacidad interna para crearla. Por eso, el niño con TDAH no puede continuar con una tarea durante mucho tiempo si las consecuencias positivas o premios por hacerla están aplazadas. Esto les permitirá comprender por qué su hijo puede pasar horas con un videojuego o hacer otras cosas con las que realmente disfruta, pero no puede hacer los deberes o las tareas domésticas durante más de unos pocos minutos. Los videojuegos y las cosas divertidas proporcionan consecuencias agradables inmediatas, pero los deberes y las tareas domésticas, no dan nada.

No tienen consecuencias, y ésta es la razón por la que no pueden hacerlo. Su motivación interna es débil y nosotros debemos corregir este déficit. Una manera de hacerlo, es enfocar siempre una situación de trabajo con una actitud en la que todos ganen. Terminar el trabajo es una victoria para los padres o los profesores u otros adultos, pero no es ninguna victoria para el niño, no gana nada. Por eso, debemos pensar en la manera de convertirlo en una victoria para el niño, no sólo para nosotros. Deberíamos recompensar de manera inmediata, una vez acabado el trabajo bien hecho, y al hacerlo así, tenemos más probabilidades de motivar a nuestro hijo para que mantenga el esfuerzo y continúe trabajando durante ese período de tiempo, para que termine su trabajo. Por tanto, el primer paso para resolver el problema de automotivación que crea el TDAH, es que padres y profesores enfoquen la situación con una estrategia en la que todos salgan ganando.

Ahora tenemos que pensar en la forma de hacer que una situación sea un triunfo para el niño. ¿Qué puede ganar por hacer su trabajo?



## AÑADIR MOTIVACIÓN EXTERNA

Echemos un vistazo a algunas de las cosas que podemos hacer para crear la motivación externa, que sustituya a la motivación interna que los niños con TDAH, probablemente no tengan. Cuando hay que hacer una tarea para la que no hay consecuencias inmediatas, entonces, como padres o profesores, tendremos que crear un conjunto de recompensas, tendremos que añadir algo a la situación que normalmente no está ahí. Tendremos que crear algunas consecuencias o premios. Esto lo podemos hacer mediante las consecuencias artificiales tradicionales, que probablemente utilicen muchas de las personas que saben de modificación de la conducta. Podemos utilizar fichas, puntos, pegatinas, regalos, aperitivos, dinero, privilegios o cualquier otro premio que le guste a este niño; y podemos hacer que formen parte de esta situación, aunque normalmente no pertenezcan a la misma. Podemos premiar a nuestro hijo con una ficha por cada problema que haga de sus deberes. Podemos darle puntos por leer una página del libro. Podemos ofrecerle una cantidad de dinero, que puede ganar como parte de su paga semanal, por llevar a buen término esta situación. Podemos decirle que por cada 10 minutos de trabajo en una tarea doméstica o tarea escolar, durante su tiempo de trabajo en casa, puede obtener ciertos privilegios después de terminar el trabajo, como por ejemplo, por cada 10 minutos de trabajo, tienes 10 minutos de videojuegos, de Internet o utilizar el smartphone para enviar sms a tus amigos, o cualquier otro privilegio electrónico. De nuevo, no se trata de lo que se haga en concreto. Tendrán que incorporar recompensas a esta situación para motivar al niño y que mantenga el esfuerzo todo el tiempo. Y después, estos puntos o privilegios se pueden canjear por recompensas más llamativas.

Pero habrá que incorporar, insisto, consecuencias materiales por las tareas domésticas, los deberes o a la situación en particular.

Otra manera de ayudar al niño con su motivación interna, es hacerles visualizar el objetivo y la recompensa antes de comenzar el trabajo.

Es posible que ya haya decidido que su hijo va a ganar algún privilegio electrónico por hacer los deberes. Bien, pues ahora lo que tiene que hacer antes de comenzar los deberes, es pedirle que cierre los ojos y visualice el videojuego al que va a jugar, lo que va a hacer cuando termine el trabajo. Visualizar una meta y, especialmente, las consecuencias, la recompensa por llegar a la meta, es una manera que todos los niños normales aprenden para motivarse a sí mismos.

Esto se puede hacer pidiendo al niño que practique de manera consciente la visualización de los premios por terminar la tarea, antes de ponerse a trabajar y, de esta manera, se le puede ayudar a impulsar su motivación interna.

También se les puede ayudar a impulsar esta motivación, no sólo visualizando el objetivo, sino, si es posible, buscando o haciendo una foto del videojuego o del ordenador del niño. También puede recortar de una revista una foto de la recompensa. Cuando encuentre la fotografía que busca, recórtela y póngala delante del niño, cuando esté sentado haciendo los deberes. Todos sabemos que con una fotografía de la recompensa delante de nosotros, es más fácil motivarnos para acabar el trabajo, que si sólo intentamos visualizarla por nuestra cuenta, o que si no tenemos ninguna imagen delante de nosotros.

Digamos que está usted intentando perder peso. Una cosa que puede hacer para perder peso, es recortar una foto de una persona más delgada, como un o una modelo de una revista de moda, y pegarla en el frigorífico. Este es nuestro objetivo, así es como vamos a intentar quedarnos, con ese peso y esa talla, y el hecho de verla cada día es probable que nos motive más, que si no tuviéramos la foto de nuestro objetivo delante de nosotros. Así que, no son sólo los niños quienes se benefician de la visualización de objetivos y sus recompensas, y de tener fotos de dichos objetivos en nuestro campo visual. Los niños responden del mismo modo que lo hacemos nosotros, y podemos impulsar su motivación interna utilizando este tipo de estrategias.

Bien, otra cosa que pueden pedirle que haga, además de visualizar el objetivo y mirar la fotografía o la recompensa, es que hable de ello.

Así, antes de que se siente y comience a trabajar, pídale que mire la foto y describa para sí mismo exactamente cómo va a jugar a este juego, qué va a hacer con la recompensa o cuánto va a disfrutarla cuando la consiga.

Los niños normales comienzan a hacer esto entre los 4 y 7 años de edad y, aunque lo hacen de manera natural, es posible que no sea tan natural para un niño con TDAH. Así que, pídale en serio que practique hablando sobre su objetivo, que describa la recompensa y la sensación que tendrá cuando consiga dicha recompensa y lo bien que se va a sentir.

En resumen: visualizar, poner una foto delante de ellos y hablar sobre el objetivo o la recompensa, les ayudará a impulsar su motivación, a realizar la tarea y a conseguir su objetivo.

También puede ayudar en este proceso, haciendo observaciones y comentarios con frecuencia, y dándoles ánimo mientras están realizando la tarea. No espere hasta el final de la tarea para decirles cómo lo están haciendo o para hacer un elogio o algunos comentarios. Hágalo al principio. En cuanto comiencen, elógielos por haber comenzado el trabajo y luego vuelva con frecuencia mientras hacen las tareas o los deberes y hágales muchos comentarios sobre la marcha. Hágalo con frecuencia, brevemente y varias veces, mientras dure la tarea.

Con toda probabilidad, descubrirá que son más capaces de mantener su persistencia y trabajo durante más tiempo.

### **USAR RECOMPENSAS ANTES QUE CASTIGOS**

Aquí tenemos otro de los principios en los que me gustaría que pensarán, al tratar con un niño con TDAH. Se trata de que si queremos cambiar su conducta, habremos de comenzar siempre con un programa de recompensas por delante, no con castigos. Una de las razones es que a estos niños, se les castiga con mucha más frecuencia que a los demás niños. De hecho, algunas investigaciones han revelado que se les castiga entre 3 y 8 veces más, que a los demás niños debido a su conducta disruptiva. Por tanto, si les está castigando con más frecuencia y continúan ustedes teniendo problemas, está muy claro que el castigo no funciona y, si desean mejorar su conducta, resulta evidente que no será a base de más castigos, pues ya lo están haciendo y claramente no funciona. La mejor manera de mejorar la conducta de un niño, de cambiar su mal comportamiento o de que hagan algo que todavía no hacen, es comenzar en primer lugar, con un programa de recompensas. Por lo tanto, si desean resolver una conducta problemática, no comiencen con castigos por mal comportamiento, comiencen con una recompensa por buena conducta. Bien, pues esto es lo que me gustaría que hicieran: si su hijo se porta mal en ciertas situaciones, piensen acerca de ese mal comportamiento. Y ahora, piensen en lo que les gustaría que hiciera el niño en su lugar. ¿Es un problema de peleas? Entonces, lo que ustedes quieren es que se lleve bien con los demás niños. Si el problema es que el niño miente cuando le preguntan sobre lo que ha hecho, entonces desearán premiarlos por dar una respuesta honesta. Si el problema es que no llega a terminar los deberes o las tareas domésticas, entonces el objetivo es que continúen hasta el final y las terminen.

Si el problema es que tiene unas rabietas espectaculares, grita o berrea, entonces lo que desearán es que les hable con tranquilidad, que exponga su punto de vista sobre la cuestión y, en cualquier caso, que tenga una conducta positiva y pro-social.

Pero cuando piensen acerca del mal comportamiento, lo que quiero es que, básicamente piensen en una alternativa en concreto, en lo que desean que haga en su lugar. Porque cuando piensen en la conducta alternativa positiva, lo siguiente que pensarán, es en cómo fomentarla, y esto implica recompensas, elogios, respeto y ánimo; y esto les está indicando ya lo que tienen que hacer.

Deben mostrar a su hijo la conducta positiva que desean en tal situación y, después, la próxima vez que muestren esta conducta, tendrán que recompensarla y tener preparados montones de regalos y palabras de reconocimiento y de aprobación, deberán hacerlo notar, elogiarlo, recompensarlo e incluso darle algún privilegio, para que repitan esa buena conducta la próxima vez.

Por tanto, la manera de solucionar un problema de conducta, es pensar en la alternativa positiva y, después, preparar consecuencias positivas para cuando ocurra esa alternativa. Tengan preparados comentarios positivos y recompensas para todas las situaciones y circunstancias en que se produzca esa conducta positiva. Si le hace al niño una pregunta y responde con honestidad, debe elogiarle por decir la verdad sobre lo que haya ocurrido. Si su hijo maneja bien una situación frustrante, debe hacérselo saber inmediatamente y premiarlo y elogiarlo inmediatamente. Si espera que mejore la conducta positiva al tratar con situaciones frustrantes, siempre que vea que su hijo se lleva bien con su hermano pequeño u otro niño, interactuando bien con ellos, deberá parar y hacerle al niño algunos comentarios positivos, aquí y ahora, por lo que está haciendo e incluso, ofrecerle una recompensa por lo que ha hecho correctamente. En otras palabras, debe comenzar a tener más en cuenta la conducta positiva siempre que ocurra y dejar de darle tanta importancia, cuando se produzca una conducta negativa.

Centrarse en la conducta negativa lleva al castigo. Centrarse en la conducta positiva alternativa al mal comportamiento, conduce a la recompensa. Comience siempre un programa de cambio de conducta con recompensas. Sólo si se recompensa la buena conducta, puede tener éxito el castigo por mala conducta.

Esta es la razón por la que los padres a menudo descubren que el castigo no funciona, y es que no han organizado nada para fomentar la conducta positiva, y no han preparado nada para aumentar el respeto, el reconocimiento, la aprobación, apreciación u otras consecuencias positivas, que deben recibir los niños después de una conducta adecuada. Por eso mismo, no se extrañen que el castigo no funcione. ¿Por qué habría de hacerlo? No hay ningún incentivo para que este niño se porte bien. Así pues, recuerden esto siempre que tengan un problema de conducta: la mejor manera de mejorar la situación es mediante recompensas, no mediante castigos y, una vez que hayan aumentado la cantidad de recompensas por portarse bien, entonces, puede que incluso funcionen algunos castigos leves.

## **HACER MANUALES LAS TAREAS MENTALES Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Otro aspecto que me gustaría que consideraran, otra norma o principio que me gustaría que siguieran para criar con eficacia a un niño con TDAH, es reforzar sus tareas con señales y avisos manuales. Vamos a ver por qué es necesario esto.

Tengo que volver de nuevo al punto que señalé anteriormente: este trastorno interfiere con la memoria operativa. La memoria operativa es la capacidad de retener en la mente las cosas en las que estamos pensando. Es nuestra conciencia, es el lugar donde pensamos acerca de las cosas, es la pizarra mental donde registramos la información y sobre la que intentamos pensar y trabajar. Esta pizarra mental, esta capacidad de la memoria operativa, se parece mucho a la RAM del ordenador. El TDAH reduce la RAM (memoria de acceso rápido) del niño, reduce su memoria operativa y por eso no pueden retener información en mente, para poder manipular las piezas de información, para poder resolver problemas. Esta es la razón por la que tienen problemas para resolver operaciones matemáticas mentalmente o resolver mentalmente cualquier otro problema, ya que no pueden mantener la información activa para continuar con ello, barajar posibilidades, definir el problema y solucionarlo.

Este problema va a interferir siempre que se les pida que vean una película, escuchen una historia, lean información o capten y comprendan lo que están viendo, lo que hacen o lo que se les ha pedido que lean.

Su memoria operativa es deficiente y el mejor modo de tratar un problema de memoria operativa, es hacer física la información, hacerla manual, poner las piezas de información a su alrededor, anotadas en un papel o en cualquier otro sitio, dividir la tarea en unidades pequeñas y, al hacer todo esto, les estamos permitiendo manipular la tarea y las piezas de información. Si la información es verbal, podemos pedirles que la graben; si no es verbal, podemos buscar imágenes de cosas que representen la tarea de alguna manera y dejarles manipular estas piezas de información.

Imaginen que van a la tienda de muebles porque desean reorganizar el mobiliario del salón y quizás comprar algunos muebles nuevos.

Una de las cosas que probablemente haga el vendedor es coger un papel pautado, dibujar las dimensiones del salón e ir colocando pequeñas piezas que representan muebles, muebles en dos dimensiones, y usted reordenará estos muebles sobre el papel, jugando con la información, pensando en la forma de recolocar tal o cual mueble y qué nuevos muebles encajarían en esta redistribución. Pues bien, esto es exactamente de lo que estamos hablando aquí, sobre lo que hacer con un niño con TDAH.

Materialice físicamente las piezas del problema para que puedan manipularlo con las manos y solucionar el problema. Piense en el problema, piense en la forma de hacer físicas las piezas de información que son importantes para resolverlo. ¿Podría utilizar trozos de papel? ¿Podrían ser formas geométricas? ¿Podría utilizar otras figuras? ¿Hacer algunos dibujos? ¿Valdrían unas tarjetas de archivo de 10 x 12 cm y escribir palabras en ellas? En realidad, no importa cómo lo haga, lo realmente importante es hacer física la información y, mientras trabajan con el problema, que puedan manipular estas piezas de información con las manos, para poder resolverlo. Un modo de pensar en esto es, por ejemplo, con un problema de matemáticas. ¿Qué podemos poner alrededor del niño para ayudarle a realizar operaciones aritméticas mentalmente? Pues bien, podemos colocar una fila de números delante de él, si tiene que hacer sumas y restas. Le puede dar un puñado de canicas, o de alubias secas o garbanzos, y dejarlas por ahí a su lado para que pueda sumarlas, restarlas, crear conjuntos, etc., y así ayudarle a resolver el problema de aritmética. Podrían incluso tener un viejo ábaco, esa herramienta asiática con ejes llenos de cuentas y moverlas de un lado a otro mientras cuentan, suman o restan. Estos son sólo algunos ejemplos de lo que estoy intentando decirles aquí.

Al darles materiales (dispositivos) físicos, que puedan ayudarles con la información y poder manipular dicha información, tendrán más facilidades para resolver el problema. Supongamos ahora que se trata de un problema de palabras. Supongamos que tienen que pensar en una historia que tienen que inventar o escribir una redacción sobre algo que acaban de leer. Vamos a coger un montón de tarjetas de archivo de 10 x 12 cm y pedirles simplemente que anoten diferentes pensamientos en tarjetas distintas. Lo pueden hacer en cualquier orden, tal cual le vienen las ideas a la mente. Que anote solamente, no es necesario escribir frases completas, un par de palabras, incluso puede hacer algún dibujillo que le ayude a recordar la información, pero que esté todo.

Ahora que está todo escrito en distintas tarjetas, puede reordenarlas y comenzar a crear la idea de la historia, y después se sienta y comienza a escribirla, bien a mano o en el ordenador. Los procesadores de texto son fantásticos para hacer esto, ya que realmente permiten manipular la información mediante las funciones de cortar y pegar. Pero de nuevo, no se trata de lo que se realice en concreto. Lo que importa es la ayuda en sí. (Es el principio lo que importa.) Materialice físicamente tanta información como el niño pueda manipular con las manos, déjela delante de él y tendrá más probabilidades de resolver el problema.

### **TOCAR MÁS, HABLAR MENOS**

Aquí tenemos otras de las ayudas cruciales para tratar con un niño con TDAH. Una de las cosas que vemos en padres y profesores de estos niños, es que hablan demasiado. Hablan por los codos en lugar de actuar, y se repiten una y otra vez; recuerdan y explican y controlan y se repiten a sí mismos sin parar, como si cuantas más palabras soltaran, fueran a obtener más resultados con lo que se supone que debe hacer este niño.

Por ejemplo, quieren que su hijo limpie su dormitorio, pero ellos no lo hacen y entonces se ponen a hablar y dicen todo lo que se les ocurre, por ejemplo: que si no limpian su habitación no van a ir al cine esta tarde con sus amigos y, a continuación, se ponen a explicarle todas las ventajas de tener una habitación limpia; que es algo muy importante para su higiene, que ustedes no quieren que se pongan enfermos, ni que pillen una enfermedad y todo este tipo de cosas. Y así, continúan con explicaciones interminables, intentando hacer ver al niño la necesidad de limpiar su dormitorio. Pues bien, éste es el enfoque absolutamente más equivocado que pueden adoptar con un niño TDAH.

¿Por qué? Porque el trastorno retrasa el desarrollo de la capacidad de utilizar lo que les dicen para controlarse a sí mismo. ¡Y esto es así! Los niños con este trastorno van con retraso en el desarrollo de esa voz interna, que nos permite utilizar el lenguaje para orientarnos a nosotros mismos. Por lo tanto, no importa cuántas palabras digan, ni cuántas normas les impongan: no van a poder utilizar todo lo que les digan para hacer su trabajo.

Así pues, la alternativa a esta situación es callarse, parar de hablar. No hablen tanto o en las inmortales palabras de mi amigo Sam Goldstein: “¡Actúe y déjese de cháchara! ¡Controle la situación y pare ya de hablar!”. Así que esto es lo que deseo que hagan. Siempre que tengan que darle a su hijo una orden, decirle que haga los deberes o alguna tarea doméstica, incluso hacerle un elogio o echarle una reprimenda, o hacerle algún tipo de comentario, quiero que ante todo, busquen y encuentren a su hijo. No griten escaleras arriba o abajo. Y si es el profesor, que no grite a toda la clase. Cuanto más lejos se encuentren del niño cuando les den una orden o les digan algo, menos posibilidades tienen que surta efecto en él. Vayan a él, los buscan donde esté y le tocan, porque cuando tocamos a alguien atraemos su atención. Es un signo de intimididad, de importancia y apremio, pero especialmente de intimididad. Y esto ayuda con las relaciones y atrae su atención.

Tómele del brazo, de la mano, eche el brazo sobre los hombros o, de cualquier otra manera, tóquelo con sensibilidad y cariño. Atraiga su atención. Esto hace que lo que tenga que decirle sea más personal e íntimo. Y luego, quiero que le mire a los ojos y que le mire sintiendo lo que está diciendo. Quiero que adopte la mirada de integridad de Clint Eastwood, de seriedad de intención, de estar haciendo negocios, igual que Clint Eastwood, mírele a los ojos, sea serio y breve, y pongo en negrita la palabra “**breve**” porque esta palabra es crucial, diga en pocas palabras lo que tenga que decir, con brevedad y suavidad, en plan negocios y directo al grano. ¡Déjese de verborrea! Que sea lo más breve posible. Si es un elogio, con brevedad. Si es una orden, con brevedad. Si es necesario, escríbalo y se lo da en una tarjeta, pero que sepa lo que le está pidiendo que haga. Si es una reprimenda, vaya al grano, hágalo en plan comercial y con brevedad. La brevedad es lo que cuenta, porque lo siguiente que tiene que hacer es recalcarlo. Tiene que actuar, no hable demasiado. Cuanto más hable, más demorará las consecuencias.



La solución no es hablar más. Así que no retrase la acción. Sea breve con las instrucciones, los elogios y las reprimendas. En caso necesario, pídale al niño que repita lo que acaba de decirle. Es otra manera de reforzar el comentario, la orden o la norma. De nuevo, pídale que lo repita.

### **PROACTIVIDAD: ANTICIPARSE Y PREPARARSE PARA SITUACIONES PROBLEMÁTICAS**

Muy bien, pues además de actuar más y hablar menos, me gustaría que fueran más proactivos. Ser proactivos como padres, significa pensar acerca de los problemas y situaciones, anticiparse a ellos antes de que ocurran y tener un plan para lo que van a hacer.

E igualmente importante es compartir el plan con su hijo. La mayoría de los padres actúa a diario de un modo reactivo. Se pasan el tiempo haciendo cosas que deben hacer y sólo paran cuando ocurre el problema, interrumpen sus tareas y tienen que ocuparse de la conducta problemática de su hijo. Esto es ser reactivos y, aunque sé que todos nosotros tenemos que ser reactivos de vez en cuando, podríamos reducir drásticamente nuestros problemas, si actuáramos de modo proactivo. Anticipándonos a la conducta problemática del niño, las situaciones no se suavizarían mucho en nuestro día a día y descubriríamos que el día transcurre sin complicaciones en situaciones como las de hacer los deberes o las tareas domésticas, y que todo va mucho mejor. Así pues, sean proactivos, anticipen las situaciones problemáticas y tengan preparado un plan. Intenten ser más proactivos que reactivos día a día. Me gustaría que piensan en un par de situaciones problemáticas que le ocurran a su hijo. Piensen en ellas, piensen en lo que ocurre en dichas situaciones, piensen no sólo en cuál es el problema, sino en la conducta positiva alternativa que les gustaría que ocurriera. ¿Cuál es su plan? ¿Cuáles son las reglas? ¿Qué desean que haga su hijo? ¿Qué van a hacer para que esto ocurra? Piensen en cuando van a la tienda, al súper, al restaurante, a la iglesia, de visita a casa de unos amigos o cualquier otra situación. ¿Qué es lo que quieren? ¿Cuáles son las reglas? ¿Cuáles son las consecuencias? Sabiendo esto, ya pueden definir la situación para la próxima vez que vayan a ir a ese lugar. Y van a utilizar un plan alternativo. Por tanto, me gustaría que piensan acerca de lo que podrían hacer para desviar un problema potencial, antes de entrar en esa situación y, con esto, desarrollar su plan.

Una vez que tengan su plan alternativo, lo primero que tienen que hacer la próxima vez que se encuentren en tal situación, es ponerlo en práctica antes de entrar en ella. Y veamos si funciona.

## PLAN DE TRANSICIÓN

Un plan elaborado con anterioridad, comienza por detenerse antes de tocar la puerta de la tienda, de la iglesia o del restaurante, antes de subir al coche, antes de sacar los libros para hacer los deberes, antes de asignarle una tarea doméstica... párese un momento, espere antes de entrar en dicha situación.

Repase con su hijo algunas normas que espera que cumpla en tal situación. Si va a entrar en una tienda, antes podría decirle “No te alejes”, “No toques nada”, “Quédate a mi lado”. No te alejes, no toques nada, no pidas nada. Estas podrían ser normas para repasar con su hijo, antes de entrar a comprar. Y ahora, pídale que le repita las normas.

En caso necesario, escriba las normas en una tarjeta antes de subir al coche, y éste es el momento de darle la tarjeta con las normas. Recuerde que las normas deben de ser breves. Y que no sean demasiadas. Sólo las más importantes. Lo principal aquí es repasarlas antes de entrar en la situación.

A continuación, explíquele lo que puede ganar, cuál es el incentivo aquí, cuál es la motivación. Recuerde que tienen un déficit de motivación interna. ¿Qué le está ofreciendo para aumentar la probabilidad de que obedezca las normas? ¿Le va a dar unas fichas? ¿Va a ganar algunos puntos en un programa de puntos? ¿Le va a comprar algo, como un pequeño regalo, un aperitivo o un juguete? ¿Se va a detener en un restaurante de vuelta a casa, como un McDonald's u otro sitio de comida rápida? ¿Qué recompensa está ofreciendo aquí? Dígaselo a su hijo. Y ahora, de nuevo, que lo repita. “Si me porto bien, voy a ganar X”. Esto aumenta su motivación, pero todavía no hemos terminado. No entre todavía en la tienda.

Ahora, aclare el castigo... ¿qué va a ocurrir? ¿Cuál es el coste? ¿Qué va a perder si rompe las reglas? Y que lo repita. ¿Le va a quitar puntos o fichas? ¿Va a perder su premio? ¿Lo va a poner en “tiempo fuera” en la tienda? Todas éstas son buenas ideas como castigo, ¿qué va a hacer? Si es necesario, vuelva a aclararle el castigo y que el niño lo repita de nuevo. De acuerdo, ya ha explicado las reglas, ha explicado los incentivos, ha explicado el castigo, y cada vez le ha pedido que lo repita.

Por último, dele algo que hacer. Los niños con TDAH lo tocan todo. Les encanta ir por ahí tocando las cosas. Son impulsivos, activos e inquietos, y les gusta explorar y tocarlo todo.

De modo que, en lugar de entrar en la tienda o el restaurante sin nada en concreto para que haga particularmente con las manos, lleve algo consigo para que pueda tocarlo, algo que pueda hacer. Y si no ha traído nada, pídale que le ayude durante el recorrido por el supermercado. ¿Podría ayudarlo a coger algunas cosas de las estanterías? ¿Puede ir a buscar algo al final del pasillo? ¿Puede empujar el carro, llevarle el bolso o hacer alguna otra cosa? En otras palabras: que tenga las manos ocupadas. Como bien saben ustedes, unas manos ocupadas son unas manos felices.

Y ahora, entre en la situación y siga el plan y hable todo el tiempo con él durante el recorrido por el súper. No espere hasta el final de la situación, no espere hasta que acabe los deberes, las tareas o el viaje en coche. Hágale frecuentes comentarios durante el viaje, hágale elogios y, si le está dando puntos o fichas, dele algunos cada pocos minutos por lo bien que se está portando en el coche y, al final de la situación, evalúe con su hijo lo bien que lo ha hecho. Pregúntele “¿Y tú qué crees? ¿Cómo lo hemos hecho aquí?” Repase toda la situación con el chico. ¿Ha sido un éxito? ¿Ha sido un fracaso? ¿Qué podemos hacer la próxima vez? En resumen, un plan alternativo exige pararse antes de entrar en la situación, repasar con su hijo las normas para esa situación, escribirlas si es necesario, repasar las recompensas, repasar los castigos y darle algo físico para que tenga las manos ocupadas, y ya puede entrar en la situación.

Siga el plan y haga comentarios frecuentes durante toda la tarea, sobre lo bien que lo está haciendo. Descubrirá que con una actitud proactiva y un plan alternativo bien elaborado, los problemas se reducen en más de un 50%.

## AUMENTAR LAS RESPONSABILIDADES PARA CON LOS DEMÁS

Otro principio que complementa a los anteriores, es que el niño necesita tener más responsabilidad (en el sentido de **rendir cuentas**) ante los demás por las cosas que hace. A los niños con TDAH les cuesta más trabajar de forma independiente, sin estructura a su alrededor, sin supervisión, sin responsabilidad y sin tener que rendir cuentas, especialmente en largos períodos de tiempo, ya que no pueden persistir mucho tiempo debido a débil motivación, a su escasa memoria operativa. Estas son las cosas que permiten a un niño trabajar de manera independiente mucho tiempo y con pocos incentivos, pero a su hijo le faltan estas capacidades, así como otras.

Por tanto, una manera de abordar estas limitaciones, es hacerlos más responsables ante ustedes mismos y otros adultos, pedirles cuentas con más frecuencia durante la tarea y durante todo el día de lo que se pediría a otro niño. Y esto se puede hacer, ante todo, haciendo cosas de las que ya hemos hablado.

Divida las tareas en períodos de trabajo más cortos, en partes más pequeñas. Recuerde la “regla 10 por 3”: 10 minutos de trabajo y 3 minutos de descanso, y durante el descanso verifique el trabajo, incluso lo pueden hacer juntos. Responsabilidad. Y si el niño es pequeño, la “regla 5 por 2”, 5 minutos de trabajo y 2 minutos de descanso, con su correspondiente verificación del trabajo realizado para que vean cómo lo están haciendo.

Durante la verificación, repase los objetivos, repase el trabajo, lo que ha prometido hacer y cuánto ha hecho. Así que de nuevo, se trata de revisar los objetivos y el trabajo en cada control. Controle a su hijo con más frecuencia durante el período de trabajo y al final de cada período, revise cuánto ha hecho. También puede preguntarle cuánto cree que puede hacer en los siguientes 5 o 10 minutos. Es más probable que los niños lleguen a objetivos que ellos mismos se han impuesto, que a objetivos impuestos por los demás.

Por lo tanto, pídale a su hijo que se marque el objetivo, si es necesario. Haga comentarios positivos por haber logrado estos objetivos a corto plazo cada vez que se lo revise. Si no lo consigue, es que el período de trabajo es demasiado largo. Vuelva a dividir el intervalo en intervalos aún más cortos, con descansos y controles más frecuentes; y, cuando lo consiga en estos períodos más cortos, puede comenzar a alargar los períodos de trabajo entre control y control.

Por lo tanto, comience con períodos de trabajo cortos y vaya incrementándolos. Si ve que no funciona, vuelva atrás y divida el período en unidades más pequeñas, ya que su hijo le está indicando que no puede con tanto, sin que nadie venga a revisar lo que está haciendo. Y para terminar esta dispositiva, les vuelvo a pedir que recuerden la “regla 10 por 3”, o la “regla 5 por 2”, para los más pequeños: 10 minutos de trabajo y 3 minutos de descanso, con control durante el descanso.

### **MANTENER EL SENTIDO DE LAS PRIORIDADES**

Y aquí tienen otra regla que me gustaría que siguieran. Se trata de mantener el sentido de las prioridades. En realidad, esto tiene más que ver con la actitud que con métodos o tácticas para manejar a su hijo.

La actitud es la siguiente: recuerden que mucho del trabajo que asignamos a los niños no es tan importante a largo plazo, como hacer la cama, sacar los platos del lavavajillas, ponerle la comida al perro, etc. Son cosas necesarias, pero es el trabajo sucio de la vida y estas cosas no cuentan para tener más éxito en el futuro. Son cosas que tienen que hacerse, y no estoy diciendo que no las hagan, pero sí digo que tienen mucha menos importancia que otras cosas más importantes, como hacer los deberes, llevarse bien con los demás miembros de la familia, no mentir sobre las cosas y decir la verdad, no pelearse o pegar a los demás, sino llevarse bien con ellos. Éstas sí son cosas importantes en la vida. Por eso, prefiero que se centren en estas cosas, en lugar de en simples tareas domésticas u otras más laboriosas, como hacer la cama, sacar los platos o poner la mesa. Me gustaría que tuvieran un sentido de las prioridades y que, durante un par de semanas, no le pidan a su hijo que haga tareas de baja prioridad.

En su lugar, céntrense en las de alta prioridad. En lugar de pedirle que haga montones de cosas triviales, lo que sólo añadiría más y más problemas ya que no va a hacer la mayoría de ellas, olvídalo, deje de pedirle que las haga, no le pida que haga la cama durante una semana o ese tipo de cosas. Si le molesta cierre la puerta, ya se limpiará el sábado por la mañana. Lo importante aquí es pelear aquellas batallas por las que merece la pena luchar y olvidarse un tiempo de las demás.

Céntrense en las grandes, en las cosas realmente importantes, en lo que de verdad importa y deje pasar lo demás. ¿De acuerdo? Hágalo fácil, sepa en qué tiene que centrarse y qué puede dejar pasar.

Y ahora, elimine de momento esas tareas triviales, como las tareas domésticas y ocúpese de las cosas importantes, como llevarse bien con los hermanos, decir la verdad, que haga los deberes, que esté preparado por las mañanas para ir al colegio, etcétera. Estas son las cosas importantes en las que hay que centrarse.

### **TEN PRESENTE LA PERSPECTIVA DEL TRASTORNO**

Además de centrarse en las prioridades de la vida y dejar pasar las pequeñas cosas sin importancia, otro enfoque u otro principio que también encuentro útil y que también forma parte de la actitud hacia su hijo, es aceptar que su hijo sufre un trastorno, lo que sencillamente quiere decir, que recuerden que el TDAH es un trastorno neurológico y genético que retrasa las capacidades de su hijo para auto controlarse y desenvolverse por sí mismo. Cuanto más tenga esto en cuenta, más probabilidades tendrá de responder ante las dificultades de su hijo con apoyo, con orientación y compasión, y menos posibilidades de desarrollar la actitud de que su hijo lo hace intencionadamente para fastidiarle, que su hijo cumpliría las normas si usted encontrara la varita mágica o el método secreto para tratar con él, lo siento, pero esto no va a suceder.

Ustedes son el pastor-guía de una persona con una discapacidad. Tengan esto en cuenta y creo que tendrán un punto de vista mucho más solidario y compasivo con este niño.

Quisiera también recordarles una regla que ya he mencionado antes en otra de mis conferencias, la regla del 30%. Esta regla viene a colación, porque si desean saber el grado de autocontrol e independencia en que se encuentra su hijo con respecto a ustedes, sólo tienen que restar a su edad el 30%, quiten a sus años el 30% y sabrán la edad de autorregulación de su hijo. A esto lo llamamos “edad ejecutiva”, la edad de su autorregulación natural. Es alrededor de un 30% más pequeño. De modo que, si tienen un hijo de 10 años, tendrá la edad ejecutiva, el nivel de autorregulación, de un niño de alrededor de siete. Quiero que comprendan que esto tiene totalmente sentido: por qué tienen las dificultades que tienen, por qué no pueden actuar como los otros niños de 10 años, por qué les cuesta tanto cumplir las normas e instrucciones, por qué parecen no poder llevarse bien con la comunidad sin supervisión, al igual que los demás niños de su edad. Todo esto tiene perfectamente sentido.

Lo único que tiene que hacer es restar el 30% a su edad y así sabrá la edad en que se encuentran, y ese es su nivel de capacidad. Esto quiere decir, que hay que reorganizar el entorno y reducir las expectativas hasta ese nivel. Si hacen todo esto, reducirán en gran medida el conflicto que están teniendo con este niño.

Sus expectativas deben coincidir con las capacidades del niño. Si esperan que actúe como los demás niños de su edad, entonces hay una diferencia entre lo que ustedes esperan y lo que el niño puede ofrecer.

Por tanto, la solución más sencilla para resolver este conflicto, es reducir las expectativas y mirar al niño como si fuese mucho más pequeño. ¿Qué harían con un niño de 7 años en esta situación? ¿Qué esperarían de él? ¿Qué clase de tareas le pedirían que hiciera? ¿Cuánto duraría la tarea? ¿Cuánto tiene que trabajar antes de tener un descanso o una recompensa? Reducir su edad en un 30% permite pensar con más claridad en todas estas cosas que se le piden al niño que haga y en la forma de cambiarlas o adaptarlas, para que su hijo pueda abordar mejor estas situaciones y tenga más éxito. También ayuda a reducir el conflicto potencial que puedan tener con su hijo porque, al seguir la regla del 30%, han igualado sus expectativas con las capacidades reales del niño.

Sigan esta regla y recuerden que su hijo tiene un trastorno neurológico y genético. Esto no es una opción. Él no ha elegido ser así. Chasquear los dedos le va a poner más nervioso. Buscar en Internet un santo remedio o una solución mágica, no le va a curar. Ésta es su vida y éste es el hijo con el que han sido bendecidos. Su hijo tiene una discapacidad y cuanto antes lo acepten más compasión tendrán y antes se pondrán manos a la obra. Sigan la regla del 30% y reajusten sus expectativas, modifiquen las responsabilidades y situaciones, los deberes y las tareas domésticas para que se adapten a la edad ejecutiva de su hijo. Y, al hacer esto, tendrán muchos menos conflictos. Por ejemplo, supongamos que tienen un niño de 10 años y ha llegado a casa con una tarea del colegio muy larga, que es normal para otro niño de 10 años, pero que no es normal para uno de siete. Ahora tendrá que dividir la tarea en varias, de una longitud apropiada para un niño de siete años, o ir al colegio y hablar con el profesor sobre este asunto y enseñarle la regla del 30%, y decirle que su hijo no es capaz de hacer tareas tan largas como los demás niños.

Estas tareas tendrán que dividirse en otras adecuadas para niños de siete años, adaptadas a niveles de organización y responsabilidad de niños de siete años. Supongamos ahora, que tienen una hija de 14 años con TDAH y los vecinos de al lado le han pedido que cuide de su bebé de tres meses

porque han quedado o van a salir a cenar. ¿Deben permitirle a su hija que lo haga? Bien, con 14 años y si no tuviera el trastorno, es probable que dijeran que sí, especialmente si ha realizado alguno de esos cursillos para niñas, sobre el cuidado de bebés. Pero el hecho es que su hija no es normal. Así que reduzca su edad en un 30% y se parecerá más a una niña de nueve o diez años. Y ahora repítase la pregunta, ¿debería permitir que una niña de nueve o diez años cuide de un bebé de tres meses sin supervisarla?... y la respuesta es evidente. No..., no sin supervisión.

Es posible que no pueda hacer de canguro hasta dentro de un tiempo y, si lo hace, tendrá que ir con ella para enseñarle cómo hacerlo y supervisarla, para comprobar cómo maneja la situación. Tenga en cuenta lo que hace la regla del 30%: le hace evaluar una segunda vez sus expectativas, para asegurarse de si es algo adecuado para alguien, cuya edad ejecutiva es un 30% menos. Supongamos ahora que su hijo adolescente quiere tener el permiso de conducir a los 16, ¿debe? *Recuerden que en Estados Unidos se puede conducir desde los 16 con permiso de los padres.* Puede olvidarse de la regla del 30%... o seguirla. Aplíquela en este caso y descubrirá que está a punto de dar un permiso de conducir a un niño de 11 años, que pueda conducir sólo un vehículo a motor. Pues no, no permitimos que niños de 11 años conduzcan solos. Acaba de responder su propia pregunta. No, no va a permitir que este adolescente de 16 años conduzca solo.

Lo importante aquí, es que no podemos permitir que entre en una nueva situación con nuevas responsabilidades, sin haber seguido antes la regla del 30% y haber comprobado si es o no adecuado que lo haga.

## **PRACTICAR EL PERDÓN**

Uno de los últimos principios sobre el que me gustaría que pensarán tampoco es un método ni una técnica, aunque implica algo de ambos, sino de actitud y perspectiva. Quiero que sean buenos practicando el perdón. El perdón significa tres cosas. Vamos a echar un vistazo a cada una de estas tres partes. En primer lugar, tienen que tener en cuenta que van a cometer errores al tratar con su hijo. Todos los cometemos, y lo gracioso de criar a un hijo con TDAH es que tendemos a cometer más errores, ya que nos plantean más problemas. Son más que un desafío para nosotros y esto ofrece muchas oportunidades de que no acertemos como padres.

Lo importante aquí no es no cometer errores, no somos padres perfectos, al menos yo, ni siquiera los expertos son perfectos, y ustedes no son expertos. Habrá alguna que otra metedura de pata.



Dirán algo mal dicho o con enfado. Harán algo que no es lo correcto. Lo más importante no es haber cometido un error, todos los cometemos, sino intentar hacerlo bien la próxima vez.

Por lo tanto, perdónense sus errores, piensen en ellos, piensen en lo que podrían hacer la próxima vez para no volver a cometer el mismo error. Lo importante es que nos esforcemos por ser mejores personas, no que seamos perfectos.

Van a cometer muchos errores como padres de un niño con este trastorno. Mejor que sean buenos perdonándose a sí mismos sus errores, pero eso no les libra ni les exime de nada, porque ahora es responsabilidad suya intentar hacerlo mejor la próxima vez, tratarlo de un modo diferente para hacerlo bien cuando vuelva a suceder.

Y al mismo tiempo que ustedes comenten errores, otras personas también los cometerán al juzgar a su hijo. Esas otras personas no saben de TDAH, no saben que es algo neurobiológico, no saben que su hijo tiene un trastorno y en muchas ocasiones van a ser muy rápidos a la hora de juzgar mal a su hijo. Será mejor que perdonen a los desconocidos y otras personas que observen a su hijo y hagan comentarios hirientes sobre su hijo. Será mejor que perdone la ignorancia sobre el trastorno.

Una de las mejores cosas que podemos hacer respecto a este asunto es educar e informar a los demás sobre ello, pero aun así, encontrará personas, cuando esté en la calle o vengán de visita a casa, que no comprendan este trastorno y lleguen muy rápido a conclusiones erróneas sobre su hijo. ¡Déjelos! No se lo tenga en cuenta. Perdóneles, porque no saben lo que dicen..., por decirlo de alguna manera.

Tendrán que hacerse de una dura coraza. Protejan a su hijo siempre que puedan y olviden el asunto. Por tanto, sean generosos perdonando a los demás su falta de comprensión. Por último, y creo que esto es lo más importante, practiquen mucho el perdón hacia su hijo porque, al igual que ustedes, va a cometer errores. Y lo importante no es que los comenten, no es que tengan fracasos, no. Lo importante es que les ayudemos a intentar hacerlo bien y ser mejores personas la próxima vez.

Y debemos preguntarnos a nosotros mismos; ¿Estamos trabajando para superar nuestros errores y ser mejores personas? Esto será lo importante con su hijo, que sepan perdonarle los errores del día a día, la mala conducta y todo eso. En su lugar, se van a centrar en lo que podían hacer la próxima vez para que no vuelva a suceder o, al menos, para que haya menos posibilidades de que suceda. Paren y piensen en estrategias proactivas, como los planes alternativos.

Quizás puedan ayudarle. El caso es olvidarlo, el error ya se ha producido y está resuelto. No se lo tenga en cuenta. No permita que aniden sentimientos rencorosos dentro de usted, porque esos sentimientos son el principio de una actitud que podría conducirle a un abuso físico o emocional. Recuérdele a sí mismo que su hijo tiene un trastorno, cuyos síntomas pueden mejorar, adopte esta perspectiva, olvide sus errores e intente hacerlo bien la próxima vez.

Si se descubre teniendo problemas con esto, aquí hay algo que puede intentar: al final del día, cuando su hijo ya esté en la cama, hágase una especie de exorcismo. ¿Qué quiero decir con exorcismo? Siéntese con una hoja de papel, escriba una lista con todos los errores que ha cometido su hijo, cada conducta inapropiada, cada situación estresante, todo, anótelos todo, sáquelo fuera y exorcice los demonios. Y después, coja el papel, salga al porche, encienda una cerilla y quemé el papel, péguelo fuego.

Está haciendo un exorcismo, está quemando los problemas del día. Esto es todo, ya está, se lo ha sacado de dentro y se acabó. El fuego se los ha llevado. Hay otras maneras de hacer esto. También pueden echar el papel al cubo de la basura, en lugar de quemarlo o algo por el estilo, ya saben lo que quiero decir. Al final del día, repasen los problemas y déjenlos ir.

La otra cosa que quiero que hagan, es que encuentren la forma de recuperar y mantener una perspectiva más positiva de su hijo. Por ejemplo, ¿ha salido su hijo a la calle y ha cortado espontáneamente unas flores y se las ha traído? Coja la cámara rápidamente y haga una foto, imprímala, pegue la foto en el frigorífico y mírela cada día.

Éste es su hijo, éste es el niño al que conoce tan bien por dentro, éste es el niño al que ama, el niño por el que está... luchando. Así pues, utilice la imagen positiva de algo que su hijo haya hecho para poder recuperar su punto de vista sobre él, particularmente en situaciones estresantes, cuando las cosas vayan mal o cuando haya tenido algún conflicto con él. Utilice esta imagen para recordar quién es. Y si le cuesta, otra cosa que puede hacer para recuperar la visión positiva de su hijo, particularmente con los más pequeños, es esperar a que se vaya a la cama y se duerma. Luego, entre de puntillas en su dormitorio, deje la puerta entreabierta para poder verle, siéntese en el suelo y contéplelo dormir. No hay nada tan inocente, nada que le haga recuperar la visión de su hijo, como contemplar el sueño de un niño. Y éste es su hijo, el regalo que ha recibido. Discúlpele los errores que haya cometido hoy.

Este es su hijo de verdad. Estas son algunas de las estrategias para hacer frente al estrés que estos niños generan y una de las mejores maneras de conseguirlo, es practicar el perdón consigo mismo, con los demás y, especialmente, con su hijo.

## CONCLUSIONES

Para concluir, vamos a repasar rápidamente lo que hemos aprendido. Hemos aprendido que comprender y tratar a un niño con TDAH, puede reducirse a cumplir estos 12 principios básicos de ser padres. Si los siguen, estarán haciendo todo lo posible como padres para criar a un niño feliz, más eficaz y bien adaptado. Además, serán unos padres más bondadosos y estarán contribuyendo a una vida familiar más tranquila.

Por último tengan presente, que también están sentando las bases de una relación positiva para toda la vida y estableciendo un vínculo con su hijo que les permitirá apoyarse el uno en el otro para siempre. ¿Acaso no es esto lo más importante? Gracias por escuchar esta conferencia y espero que hayan aprendido algo útil de esta presentación. Si lo desean, pueden participar en otra de mis presentaciones de este sitio web o buscar aquí los libros que he escrito para padres de niños con TDAH.

Gracias de nuevo y adiós.

Por último, les invito a visitar el sitio de Guilford.com para que conozcan más acerca de otros productos que tengo relacionados con el TDAH. También les invito a explorar otros libros que tengo en el mercado, sobre los niños con TDAH. Estos no solo se pueden comprar en Guilford.com, sino también en las principales librerías de Internet, como Amazon.com. Gracias de nuevo por haber realizado este cursillo. Adiós.