EN CASA

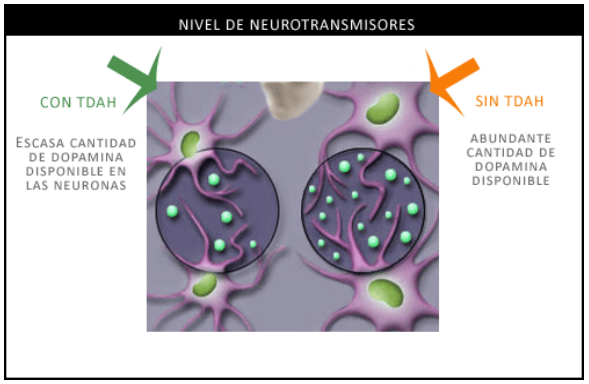
afantdah 940
ASOCIACIÓN FAMILIAR DE AFECTADOS CON NIÑOS CON TDAH DE FUENLABRADA

Mari Carmen Correas Caba
Psicóloga Educativa col nº 9879

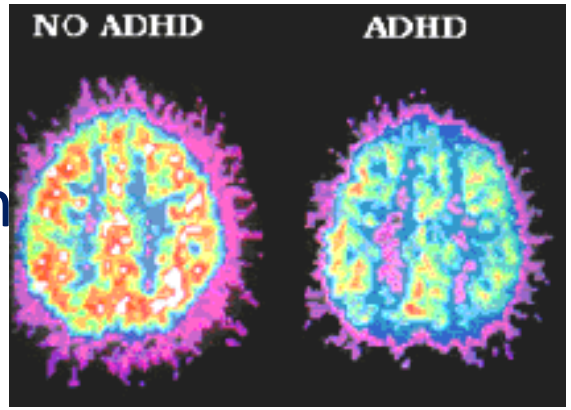
DEFINICIÓN

Es un trastorno neurobiológico con componente genético provocado por:

- Desequilibrio entre dos neurotransmisores cerebrales: noradrenalina y dopamina.



- Hipoactivación de zonas cerebrales implicadas en atención sostenida, planificación de conducta, etc.



SÍNTOMAS

Hiperactividad

Incapacidad de ejercer un control adecuado de sus procesos motores tanto en momentos estructurados como en los no estructurados.

Inatención

Incapacidad para mantener focalizada la atención durante periodos de tiempo duraderos, tanto en tareas académicas como familiares y sociales.

Impulsividad

Incapacidad de controlar impulsos.

EVOLUCIÓN

Hiperactividad

Hasta seis años: actividad motriz general independiente del entorno

Edad escolar:

Disminuye 8/9 años

Habla excesiva.

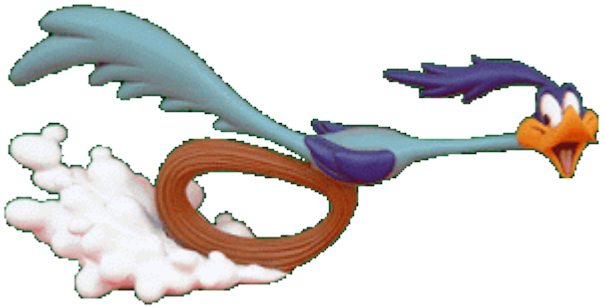
Ruidos en situaciones tranquilas

Situaciones desestructuradas mayor agitación

Adolescencia:

Sensación interna de inquietud.

De una actividad a otra sin terminar.



Inatención

Más evidente en edad escolar y persiste en adolescencia y edad adulta

Impulsividad

Niños pequeños:

Dominados por impulsos

Edad escolar:

Interrumpen

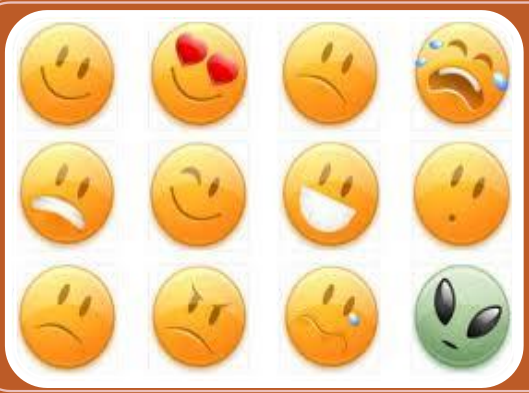
No esperan turnos

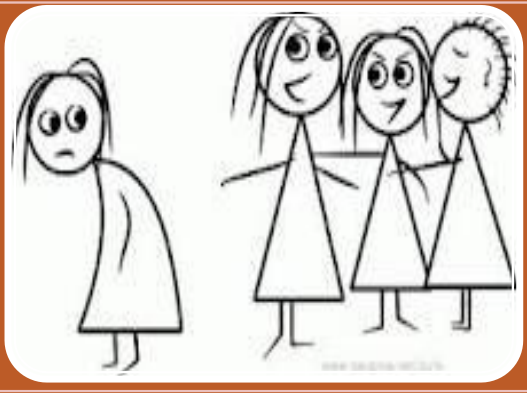
Adolescencia:

Rebeldía, enfrentamiento

Conductas de riesgo.

OTROS ASPECTOS





. POBRE CONTROL EMOCIONAL

. INCAPACIDAD PARA DESARROLLAR MOTIVACIÓN INTRÍNSECA.

. ESCASAS HABILIDADADES DE COMUNICACIÓN

. BAJA EMPATÍA: EGOCENTRISMO

. POBRES HABILIDADES SOCIALES.

. MAL AUTOCONCEPTO

. BAJA AUTOESTIMA

. SENTIMIENTOS DE CULPA.

VALE Y CÓMO PADRES…¿QUÉ?

El papel de los padres es imprescindible porque

- Representáis su fuente de seguridad
- Sois la base fundamental en la que construyen su escala de valores y el concepto de disciplina
- Sois el reflejo de lo que ellos sienten que son.
- Sois los que más le queréis y deseáis lo mejor para él/ella.

¿QUÉ PODEMOS CAMBIAR?

Ambiente estructurado y predecible: horarios fijos y estables

Pocas reglas consistentes y claras con consecuencias preestablecidas.

Procurar no estar a la defensiva, no prever desastres, ni anticipar conductas que no han existido aún.

No hacerle todo, pueden hacerlo ellos, pero esto requiere…tiempo y paciencia

Hacer físico el tiempo que tienen.

Su problema de concentración provoca que le tengamos que ayudar más tiempo.

Mostrarse tranquilos y relajados siempre que se pueda, ya que nuestro comportamiento va a ser imitado por ellos.

Trabajar lo imprescindible y olvidar lo deseable (Jose Ramón Gamo)

No explicar a todo el mundo lo mal que hace las cosas, sus despistes, etc delante de él, ni cerca.

Actuar con firmeza pero sin perder la calma y ser consecuente con las palabras.

Asegúrate de que entiende tu crítica y la razón de la misma. No farfulles ni hables demasiado rápido. Ni siquiera la mejor de las críticas sirve si la otra persona no entiende lo que le dicen

Aprovechar cualquier momento para hablarles sobre empatía, utilizar dibujos, series, etc.

Demostrarle siempre vuestro cariño y hablar sobre las emociones.

Procurar no estimularle excesivamente buscando su agotamiento.

Mantener tutorías a menudo para poder determinar conjuntamente procedimientos de ayuda

Procurad que salga, que tenga varios grupos de relación y que vayan a vuestra casa.

Ser constantes, modificar una conducta…lleva su tiempo.

Utilizar el refuerzo positivo.

Evitar sancionar los síntomas del trastorno.

No romper nunca los canales de comunicación.

Estar de acuerdo la pareja en la forma de educar

Cuidarnos mucho

"Un niño hiperactivo no nace con frustración sino que 'aprende' a tirar la toalla"

1.000.000
Un millón de gracias