



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

1.	ORIENTACIONES PARA LOS PADRES.....	2
1.1.	COMPRESIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.2.	DETERMINACIÓN DE LA MOTIVACIÓN	3
1.3.	ACTUACIONES FAMILIARES POSITIVAS	3
1.4.	ENSEÑANZA FAMILIAR.....	4
1.5.	ANEXO	6

1. ORIENTACIONES PARA LOS PADRES

La mayoría de los padres que lean este libro habrán encontrado ya una serie de ideas que pueden utilizar o adaptar para ayudar a su hijo hiperactivo. Los padres siempre sirven como modelo para sus hijos y pueden ser unos profesores muy eficaces en otras áreas. Este capítulo presenta a los padres una serie de sugerencias adicionales para entender y definir el problema, determinar la motivación, desarrollar actuaciones positivas y ofrecer una enseñanza complementaria en el hogar.

1.1. COMPRESIÓN DEL PROBLEMA

Si bien es muy difícil comprender la razón del comportamiento hiperactivo del niño, los padres deben intentar conseguirlo. Mantener una comunicación abierta con él es una de las cosas más importantes que los padres deberían intentar conseguir. Prestar atención y escuchar al niño es uno de los primeros escalones que puede ir acompañado de un comentario directo y honesto de sus responsabilidades. Una vez que esta relación se ha establecido, se abre la puerta para la discusión de los logros, planes y problemas señalados en la familia y la escuela. En tal estadio esto ayuda a implicar al niño en una cuidadosa definición de su problema, explicándole claramente qué es lo que se pretende hacer al respecto. Los miembros de la familia pueden ayudar aclarando y demostrando conductas deseables así como ofreciendo otras formas de colaboración y apoyo.

Una vez que la comunicación con el niño se ha establecido, ambos padres necesitan dedicar el tiempo necesario para comentar sus propias y mutuas responsabilidades. Es crucial que los padres compartan sus sentimientos, temores y frustraciones entre sí, ya que sólo de esta forma pueden empezar a desarrollar la coherencia y cooperación que el niño necesita. Si uno de los padres ha observado alguna conducta inusual por parte del niño deberá comentarlo con su cónyuge a fin de obtener otro punto de vista y planificar conjuntamente la mejor forma de ayudar al niño. A veces los padres deben cooperar estrechamente en la observación y registro de alguna conducta específica que les interesa controlar. De tal cooperación resulta, frecuentemente, un incremento en la comprensión del problema y en el conocimiento del procedimiento a seguir.

Si la conducta afecta a las realizaciones escolares es preciso que los padres hablen con el profesor tan pronto como sea posible. En general, lo mejor es concertar primero una visita a la clase durante la jornada escolar para observar la conducta actual que interesa controlar. A esta visita seguirá una entrevista personal con el profesor. Frecuentemente, durante este encuentro, el profesor puede ayudar a los padres a comprender algo mejor el problema y, al mismo tiempo, realizar algunas sugerencias iniciales para que juntos, padres y maestro, puedan hacer algo para aliviarlo. Ya que los problemas psicopedagógicos y el entorno de aprendizaje del niño hiperactivo cambian significativamente cada año, los padres deben hablar regularmente con todos los profesores, orientador, tutor y personal que están implicados en la educación de su hijo.

Los amigos también pueden ayudar a los padres a entender a sus hijos presentándoles aquellos puntos de vista que probablemente los padres no han considerado previamente. Aquellos amigos o parientes que han tenido niños hiperactivos o con problemas de aprendizaje pueden ayudar especialmente compartiendo la comprensión que ellos han tenido de su propio problema y la habilidad con que lo han afrontado. Por supuesto, los padres deberán ser cuidadosos y selectivos al comentar estos problemas con otras personas. Sin embargo, es cierto que la opinión valiosa de un amigo cercano y apreciado puede ser de auténtica ayuda. De igual forma, un programa de educación o grupo de discusión para padres ofrece con frecuencia comprensión y muchas sugerencias positivas para ayudar al niño.

Los padres también pueden obtener la colaboración y comprensión de otros profesionales especializados tales como psicólogos, médicos y profesores terapéuticos. Estas personas deberían ser consultadas siempre que fuera necesario, como explicaremos en el siguiente capítulo.



1.2. DETERMINACIÓN DE LA MOTIVACIÓN

Si pretendemos ayudar al niño hiperactivo a aprender a atender y concentrarse, necesitamos conocer cuáles son sus intereses. La forma en que el niño emplea su tiempo revela frecuentemente sus intereses personales. Estos intereses pueden ser utilizados, tanto en casa como en la escuela, como guías motivacionales que pueden ayudarle a aprender de forma más efectiva.

Las personas tienden a emplear más tiempo y energía en aquellas actividades con las que más disfrutan. La capacidad de atención de cada persona varía, a través del día y de la semana, de acuerdo con la naturaleza de la tarea con la que se enfrenta en el trabajo o en el juego. Por ejemplo, un niño que sólo es capaz de permanecer sentado tranquilamente en su mesa durante unos escasos minutos mientras trabaja en la lectura puede ser capaz de trabajar intensivamente y con tranquilidad durante una hora o más en algo que tenga para él un interés especial. Muchas veces es sorprendente ver al niño hiperactivo concentrado durante grandes períodos de tiempo en actividades tales como jugar en la piscina de arena, preparar insectos, construir edificios, hacer títeres y realizar experiencias lúdicas de lenguaje creativo.

Así la mayoría de los niños hiperactivos tienden a tener su juguete, juego o actividad favoritos con los que disfrutan ya los que se dedican. Cuando se descubren tales intereses se pueden utilizar como una base legítima para desarrollar programas de aprendizaje asociados. Al niño que obviamente está interesado en insectos y dinosaurios, por ejemplo, se le pueden asignar numerosos ejercicios de lectura, aritmética, u otras tareas de aprendizaje, utilizando directamente estos intereses: los insectos pueden ser el tema de las lecturas; se pueden tomar como una base para crear historias, desarrollar vocabulario o ampliar la comprensión; se pueden contar, tabular, clasificar, registrar, etc.

Estos intereses deberían emplearse también para recompensar y estimular al niño al atender y completar otras tareas en casa y en la escuela. Un padre puede decir, por ejemplo, “Cuando termines las tareas puedes ir a jugar con tus títeres”, o “Si terminas tu trabajo esta mañana iremos a pescar y a recoger insectos esta tarde”. De forma similar también el profesor puede recompensar al niño con alguna de las actividades que tengan un especial interés para él siempre que éste preste atención y complete una tarea o ejercicio de aprendizaje apropiado.

Los padres generalmente están en la mejor posición para determinar los intereses de sus hijos. Las preguntas que aparecen en el “Registro de intereses y atención” (en anexo) han sido igualmente útiles para padres y profesores. Es mejor para los padres responder por separado a cada pregunta y comentar, a continuación, cómo deben utilizar esta información para desarrollar un programa escolar y familiar para ayudar al niño. Cuando los padres trabajan en cooperación con el profesor u otro especialista, es aconsejable que éste tenga las respuestas escritas y los comentarios de los padres. De esta forma se puede desarrollar una comunicación efectiva entre aquellos que intentan solucionar los problemas del niño hiperactivo.

1.3. ACTUACIONES FAMILIARES POSITIVAS

Si los esfuerzos para establecer una comunicación abierta con el niño han tenido éxito, los padres deben enfocar después algunos aspectos importantes de su propio comportamiento. Así como con los profesores, el equilibrio de los padres, su carácter y sus modales personales son más importantes que las palabras; lo que nosotros hacemos influye más que lo que decimos. Por consiguiente, se debe hacer todo el esfuerzo posible para permanecer tan calmado y sosegado como sea factible, ya que la conducta de los padres va a ser indudablemente imitada y reflejada por el niño.

Las siguientes orientaciones sintetizan otras actitudes positivas y actuaciones que los padres de niños hiperactivos, o con problemas de aprendizaje, deben considerar e intentar llevar a la práctica:

- Desarrollar una observación positiva, analizando las habilidades, aptitudes, intereses y valores del niño. Estimular su desarrollo posterior y valorarlos y disfrutarlos con su hijo. Ayudarle a emplear sus habilidades como compensación de sus limitaciones o alteraciones.



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- Ayudar al niño a desarrollar su autoconfianza y autoestima por competencia consigo mismo primero antes que con los demás. Estimularle a reconocer sus progresos y ejecuciones por lentas o limitadas que éstas puedan ser.
- Ofrecerle demostraciones de cariño y aceptación a través de frecuentes caricias, zalamerías, cosquillas, besos o luchas bulliciosas. Tener siempre presente que el niño hiperactivo necesita gran cantidad de contacto físico y afecto paterno.
- Sorprender al niño “siendo bueno” o haciendo alguna cosa deseable, tan frecuentemente como sea posible, y recompensarle con una alabanza, palabra bondadosa, sonrisa o palmada en la espalda.
- Estar seguro de aceptar al niño hiperactivo tal como es: un niño con un potencial humano para continuar creciendo y desarrollándose. Ser realista con respecto a sus aptitudes y limitaciones y adecuar, por consiguiente, expectativas y demandas.
- Intentar ver el lado positivo de las cosas, reír y bromear con el niño. Ayudarle a descubrir y apreciar el humor ya reírse de sí mismo a la vez.
- Implicar al niño en el establecimiento de reglas, regulaciones, limitaciones, esquemas, esparcimientos y otras actividades personales y familiares.
- Darle responsabilidades familiares razonables y tareas caseras en consonancia con sus aptitudes. Enseñarle a realizarlas y luego alabar su cumplimiento.
- Ofrecer al niño una asignación económica tan pronto como sea posible y, luego, ayudarle a planificar cómo emplearla. Adecuar la asignación a la madurez del niño y proponerle oportunidades de trabajo razonables para complementarla si lo desea.
- Decir al niño cuándo se porta mal y explicarle lo que usted siente acerca de su conducta; después proponerle que ponga en práctica otras formas de conducta más aceptables y estimularle para que las lleve a cabo en el futuro.
- Emplear los castigos físicos -como unos azotes- sólo cuando sea absolutamente necesario, y asegurarse de dar inmediatamente unas normas correctivas y orientación.
- Insistir en que el niño coopere socialmente jugando, ayudando y colaborando con otros en la familia y en la comunidad. Proporcionarle oportunidades adecuadas para la participación social y elogiar la conducta cooperativa.
- Como padres es preciso ser tan constructivamente estables en la propia conducta como sea posible bajo diversas circunstancias. Recordar que cada vez que usted cambia su reacción conductual ante el niño le confunde acerca de lo que usted espera o cómo desea que actúe.
- Intente no culpabilizarse por los problemas de su hijo, ya que usted no puede controlar cosas tales como la herencia o el entorno escolar-comunitario completo. Hágalo lo mejor que pueda como padre y reconozca las muchas cosas positivas que usted ha hecho para ayudar a su hijo.

1.4. ENSEÑANZA FAMILIAR

Los padres también pueden ayudar a sus hijos ofreciéndoles una enseñanza familiar complementaria y una orientación. Esto se debe hacer cuidadosamente, y no suplantar el lugar de un programa escolar formal o una terapia psicopedagógica especial. Sin embargo, trabajando estrechamente con el profesor o el terapeuta es posible que los padres realicen contribuciones significativas a la mejoría del comportamiento y aprendizaje de sus hijos. Las siguientes orientaciones pueden ser valiosas para los padres interesados en desarrollar una instrucción complementaria en casa:



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- Empezar visitando la escuela y observando los éxitos y limitaciones del niño. A continuación hablar con el profesor y pedirle consejo acerca de las formas específicas en que usted podría ayudar o enseñar al niño en casa.
- Preguntar al profesor/terapeuta qué ejercicios específicos se emplean para el entrenamiento en relajación, la reducción de la tensión, la inhibición muscular o el desarrollo de la atención y concentración. Averiguar cómo y con qué frecuencia se emplean dichos ejercicios, si puede usted poner en práctica alguno de ellos en casa y, siendo así, cuáles.
- Si en la escuela no se desarrolla ningún programa especial para reducir la hiperactividad solicitar que se ponga uno en marcha. Contribuir a conseguirlo.
- Iniciar su propio programa instructivo complementario en casa. Intentar ofrecer cinco minutos por la mañana para ejercicios seleccionados y otros cinco o diez por la tarde.
- Varias veces por semana acompañar al niño en un ejercicio de tranquila meditación durante tres o cuatro minutos. De esta forma usted puede ser un buen modelo de cómo permanecer quieto y concentrado. La familia entera también puede participar.
- Concluir su programa de ejercicios especiales dando un masaje en el cuello, hombros y espalda del niño.
- Asegurarse de implicar a su cónyuge en ayudar al niño con los ejercicios especiales u otras “tareas escolares para casa”. Es necesario que los esposos diseñen juntos el programa y tengan un contacto directo con el niño durante su instrucción.
- Ser estable y perseverante con el programa hasta que se decida cambiarlo. El reducir la conducta hiperactiva y seguir estrictamente el plan de trabajo establecido lleva tiempo. Debe establecerse un momento determinado para el desarrollo de los ejercicios, por ejemplo, antes del desayuno, después de la escuela o de la cena, o inmediatamente antes de acostarse.
- Cuando el niño cometa errores o equivocaciones, ayudarlo a corregirlos, enseñando y demostrándole lo que debe hacer. Tener cuidado de no regañar, y elogiar cualquier progreso o éxito parcial.
- Dar al niño juguetes, juegos, materiales educativos y oportunidades de estimular sus intereses especiales y, más tarde, sus habilidades y aptitudes.
- Intentar fomentar la capacidad del niño para concentrarse en lo que está haciendo, reduciendo, en todo lo que sea posible, los estímulos altamente perturbadores en su entorno.
- Procurar darle un lugar para trabajar o estudiar sin interferencias.
- Asegurarse de que el niño recibe una dieta nutritiva en casa y en la escuela. Es especialmente importante que vaya a la escuela habiendo tomado un buen desayuno y que reciba algún alimento rico en proteínas por la mañana y en el almuerzo.
- No permitir que le suspendan en los cursos escolares básicos. Asegurarse de que el niño es evaluado por los progresos que consigue en su propia tasa de aprendizaje y de que se le recompensa por hacerlo. Enviar a la escuela informes ocasionales acerca de sus progresos en el programa de instrucción en casa.
- Participar en la asociación escolar de padres-profesores y trabajar por un sistema educativo continuo y progresivo, sin grados, donde cada niño pueda avanzar de acuerdo con su propia tasa de aprendizaje.



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- Aprovechar cualquier oportunidad para hablar y cooperar con los profesores, tutor y orientador escolar. Sin embargo, tenga en cuenta que usted tendrá que tomar la iniciativa en la reunión sobre aquello que le concierne a fin de poder desarrollar un programa psicopedagógico efectivo para reducir la hiperactividad y remediar alteraciones de aprendizaje.

Los padres son las personas más importantes entre el personal implicado en ayudar al niño con conducta hiperactiva. Para ofrecerle la ayuda que necesita, lo primero que deben hacer es comprender el problema. Asimismo, los padres necesitan saber a qué prestan sus hijos atención y cuáles son sus intereses personales y motivaciones. De este modo, desarrollar un programa de instrucción complementaria en casa que pueda colaborar a reducir conductas hiperactivas. Se requiere también la comunicación continua y la cooperación con los profesores y otros educadores para lograr el éxito de cualquier programa psicopedagógico desarrollado conjuntamente.

1.5. ANEXO



REGISTRO DE INTERESES Y ATENCIÓN

1. ¿Cómo le gusta a su hijo/a emplear su tiempo en casa?

2. ¿Cuáles son los juguetes favoritos de hijo/a? ¿Con qué frecuencia los utiliza? ¿Durante cuanto tiempo?

3. ¿Cuáles son sus juegos favoritos? Cuando juega con la familia, ¿qué juegos le divierten más?

4. ¿Cuáles son las aficiones favoritas de su hijo/a? ¿Ha tenido otras aficiones en el pasado?

5. ¿Pertenece su hijo/a a algún club social, grupo u organización y disfruta con sus actividades? Si es así, descríbalas detalladamente.

6. ¿Cuáles son las actividades familiares favoritas de su hijo/a?

7. ¿Cuál es el programa de televisión preferido de su hijo/a? En general, ¿con qué frecuencia lo ve? ¿Cómo atiende y sigue su hijo/a el programa?



8. ¿Cuáles son los alimentos, dulces y postres favoritos de su hijo/a?
9. ¿Con qué libros, cuentos o discos disfruta su hijo/a?
10. ¿Cuándo está su hijo/a más atento?
11. ¿Cuándo considera usted que su hijo/a está más desatento y distraído?
12. ¿Qué ha encontrado usted que sea de más ayuda para disminuir la hiperactividad de su hijo/a?
13. ¿Tiene usted, o pretende conseguir ahora, una ayuda especial para su hijo/a de profesores, médicos o terapeutas? Si es así, descríbala con algún detalle.
14. ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted piensa que la escuela y los profesores de su hijo/a pueden hacer en este momento para reducir su hiperactividad y mejorar su aprendizaje?