

Trastorno de Falta de Atención (Poca Capacidad de Atención)

INFORMACIÓN PARA FAMILIAS

De 3 a 5% de los niños, en su mayoría varones, tienen poca capacidad de atención. Este trastorno se llama también trastorno de falta de atención (TFA) o hiperactividad.

La capacidad normal de atención es de 3 a 5 minutos por cada año de edad del niño. Por lo tanto, un niño de 2 años de edad debería ser capaz de concentrarse en una determinada tarea por lo menos durante 6 minutos, y un niño que entra al jardín de niños debería poder hacerlo por lo menos durante 15 minutos. (Nota: La capacidad de atención mientras el niño ve la televisión no cuenta.)

Si usted sospecha que su hijo podría tener poca capacidad de atención, pregúntele a otro adulto (por ejemplo, a un maestro de su hijo o al encargado del servicio de guardería) si él también ha hecho la misma observación.

Características

El niño no ha aprendido a escuchar cuando alguien habla, a esperar su turno, a completar una tarea o a volver a una tarea que haya sido interrumpida. (Estas pueden ser características normales de los niños de menos de 3 ó 4 años de edad.) 80% de los niños y 50% de las niñas también son hiperactivos. Los síntomas de un niño hiperactivo son inquietud, impulsividad y apresuramiento. 50% de los niños también tienen alguna dificultad de aprendizaje. La más común es un déficit del procesamiento auditivo (es decir, no pueden recordar las instrucciones verbales). Sin embargo, la inteligencia de la mayoría de los niños con TFA generalmente es normal.

Problemas similares

Los niños disruptivos, los niños que no hacen caso y los niños agresivos a veces son incluidos en la categoría general de hiperactividad. Muchos niños "difíciles" de 2 años de edad son considerados "hiperactivos." Estos niños deben ser considerados como niños con problemas de conducta y deben ser tratados con las técnicas disciplinarias apropiadas.

Causas

El trastorno de falta de atención es el impedimento más común del desarrollo. "Del desarrollo" significa que el impedimento es causado por el retardo del desarrollo del cerebro (inmadurez).

(continuado en la segunda página)



Este retardo resulta en autocontrol insuficiente, lo cual requiere que los padres ejerzan controles externos durante un período más prolongado. A menudo, este tipo de temperamento y la poca capacidad de atención son hereditarios. En un pequeño porcentaje de los niños, el TFA se debe a ambientes domésticos caóticos, pero en la mayoría de los casos el impedimento no es consecuencia del tipo de crianza adoptado por los padres. No se ha demostrado que una lesión cerebral mínima cause TFA, pero los científicos investigan esta posibilidad.

Curso previsto

Los niños con TFA en las etapas del desarrollo pueden mejorar significativamente si los padres y los maestros les brindan comprensión y orientación, y fomentan en ellos la confianza en sí mismos. Cuando estos niños llegan a ser adultos, muchos tendrán una capacidad de atención satisfactoria, pero seguirán siendo inquietos, tendrán que mantenerse ocupados y, en cierto sentido, no habrán superado el problema por completo. Sin embargo, la sociedad no sólo aprende a tolerar esas características en los adultos sino que, en algunos ambientes, se aprecia mucho a las personas cuya energía es inagotable. Los niños con TFA muy pronunciado podrían necesitar asesoramiento vocacional en la edad adulta.

Llame a su médico para referencia a un psiquiatra o psicólogo de niños si...

- Su hijo manifiesta impulsos no provocados de agresión y destructividad
- Su hijo tiene accidentes a menudo
- Su hijo ha sido suspendido o expulsado de la escuela
- Su hijo no puede hacer amistades o no puede conservarlas
- Usted ha "perdido la esperanza" de mejorar a su hijo
- Usted no puede frenarse en el uso de castigos físicos con su hijo
- Usted ya no sabe más qué hacer

Cómo vivir con un hijo que tiene trastorno de falta de atención

TFA es una afección crónica que requiere especial cuidado en la crianza, y colaboración por parte de la escuela. Si su hijo parece tener poca capacidad de atención y tiene más de 3 años de edad, estas recomendaciones podrían resultarle útiles en su esfuerzo de ayudarle a su hijo. Lo que debe hacer principalmente es organizar la vida doméstica y mejorar la disciplina de su hijo. Sólo después que la conducta de su hijo haya mejorado usted sabrá con seguridad si el niño también tiene poca capacidad de atención. Si es así, pueden iniciarse intervenciones específicas para ayudarle a aprender a escuchar y a completar las tareas (a "ampliar" su capacidad de atención). Aunque usted no puede estar segura de que la capacidad de atención sea deficiente hasta que el niño tenga 3 ó 4 años de edad, sí puede detectar y mejorar los problemas de la conducta en cualquier momento después de los 8 meses de edad. *(continuado en la tercera página)*



Acepte las limitaciones de su hijo. Acepte el hecho de que su hijo es intrínsecamente activo y lleno de energía, y que posiblemente siempre lo será. La hiperactividad no es intencional. No piense que podrá eliminar la hiperactividad, sino simplemente mantener cierto control. Toda crítica o todo intento de transformar a un niño demasiado activo en un niño tranquilo o un niño modelo será contraproducente y causará más daño que beneficio. Nada le ayuda más a un niño hiperactivo que la tolerancia, la paciencia y la moderación de los padres.

Haga que el niño pueda desahogar su exceso de energía. Esta energía no puede ser reprimida y almacenada. Las actividades diarias al aire libre, tales como correr y hacer deportes y largas caminatas constituyen buenos desahogos. También ayuda tener un patio cercado. Cuando hay mal tiempo, su hijo necesita un cuarto de recreación donde pueda jugar como quiera, con un mínimo de restricciones y supervisión. Si no tiene un cuarto grande disponible, podría usar el garaje. No conviene que su hijo tenga demasiados juguetes, porque eso contribuiría a que se distraiga más, pasando de un juguete a otro, en lugar de concentrarse en un juguete. Los juguetes deben ser seguros y relativamente irrompibles. Procure que su hijo juegue con un solo juguete a la vez. Aunque todo esto le permite al niño expresar su hiperactividad, hay que cuidar de no estimularle innecesariamente. No inicie juegos bruscos con su hijo. Prohíba que los hermanos le digan "Persígueme, persígueme," o que lo instiguen a otros juegos ruidosos. La estimulación del comportamiento hiperactivo puede hacer que éste se convierta en el estilo principal de su hijo en sus tratos con otras personas.

Mantenga su casa bien organizada. Las rutinas domésticas ayudan a que el niño hiperactivo acepte el orden. Mantenga, hasta donde sea posible, la regularidad de las horas para levantarse, para las comidas, los bocadillos, los quehaceres, las siestas y para ir a acostarse. Trate de mantener en su casa un ambiente relativamente tranquilo, porque esto estimula a pensar, escuchar y leer en casa. En general, mantenga la radio y el televisor apagados. Si los eventos diarios son previsibles, esto contribuirá a que las reacciones de su hijo se vuelvan más previsibles. Los síntomas del TFA pueden empeorarse por falta de sueño y por hambre. Asegúrese que el niño vaya a la cama temprano y un muy buen desayuno en los días de escuela.

Trate de que su hijo no se fatigue. Cuando un niño hiperactivo está agotado, a menudo pierde el dominio de sí mismo, y la hiperactividad empeora. Trate de que su hijo duerma o descanse cuando está fatigado. Si parece que no puede "apagar el motor," pruebe a tomarlo en brazos y mecerlo suavemente en una mecedora.

Evite llevar a su hijo a reuniones formales. Excepto en ocasiones especiales, evite los lugares donde la hiperactividad resultaría *(continuado en la cuarta página)*

extremadamente inoportuna y embarazosa. Sería aconsejable también que reduzca las veces que su hijo va con usted a las tiendas y super mercados. Cuando el niño haya adquirido suficiente dominio sobre sí mismo en casa, entonces podrá introducir gradualmente estas actividades. Acuérdesse de elogiar a su hijo cuando, en vez de interrumpirla mientras usted está hablando con sus huéspedes o por teléfono, él se entretiene jugando por su cuenta.

Mantenga una disciplina firme. No hay duda de que estos niños son difíciles de manejar. Requieren, más que los niños normales, una disciplina planeada cuidadosamente. Las reglas deben ser formuladas principalmente para evitar que el niño se lastime o lastime a otras personas. La conducta agresiva, tal como morder, golpear y empujar, no debe ser tolerada en el niño hiperactivo, lo mismo que en el niño normal. Trate de eliminar esos comportamientos agresivos, pero evite las reglas innecesarias o imposibles de hacer cumplir; es decir, no espere que su hijo mantenga los pies y las manos quietos. Los niños hiperactivos toleran menos reglas que el niño normal. Haga cumplir varias reglas que sean claras, firmes e importantes, y vaya agregando otras a medida que el niño pueda aceptarlas. Evite hacer continuamente comentarios negativos tales como "No hagas esto" y "Déjate de hacer eso."

Haga cumplir las reglas con castigos no físicos. Los castigos físicos le sugieren a su hijo que el comportamiento físicamente agresivo es aceptable. Queremos enseñarles a los niños hiperactivos a que sean menos agresivos. Su hijo necesita que el ejemplo de los mayores sea de control y de calma. Cuando debe reprender a su hijo, trate de hacerlo con un tono de voz amistoso y calmado. Si usted grita, su hijo hará lo mismo. Si su hijo se porta mal, castíguelo en el momento. Cuando el niño desobedece a una regla, si una expresión de desaprobación no surte efecto, aíslalo en una silla o en un cuarto por un momento. Esa suspensión temporal debe ser de aproximadamente un minuto por cada año de la edad de su hijo. Sin un sistema de suspensión temporal, el éxito total resulta improbable.

Amplíe la capacidad de atención de su hijo. La clave para preparar a su hijo para la escuela consiste en alentarle a prestar atención (sin ser hiperactivo). Es posible enseñarle en la casa a tener una mayor capacidad de atención y a perseverar en las tareas. No espere hasta que su hijo esté en edad escolar, pensando que el maestro modificará su comportamiento. Para cuando tenga 5 años de edad, el niño debería tener una capacidad de atención de por lo menos 25 minutos para poder desempeñarse en forma adecuada en la escuela.

Reserve cada día varios períodos breves para leerle libros a su hijo, enseñándole así a escuchar. Empiece con libros con muchas ilustraciones y avance *(continuado en la quinta página)*

gradualmente hasta leerle cuentos. Aliéntelo a que coloree dibujos y elógielo cuando lo hace. Enséñele juegos y aumente gradualmente el grado de dificultad, empezando con bloques de construcción y progresando a rompecabezas, juegos con fichas de dominó, juegos de cartas (naipes) y juegos de dados. Emparejar figuras es un ejercicio excelente para fortalecer la memoria y desarrollar la capacidad de concentración. Más adelante, pueden introducirse juegos tales como el juego de damas o de tres en raya. Cuando su hijo se pone inquieto, pare el juego y vuelva a empezar más tarde. Elogie a su hijo cuando presta atención. Este proceso es lento pero de incalculable valor en la preparación de su hijo para ir a la escuela.

Proteja a su hijo contra cualquier reacción exagerada por parte de los vecinos. Pídale a los vecinos con quienes su hijo tiene contacto que le ayuden. Si algún adulto dice que su hijo es "un niño malo", es importante que esta imagen de su hijo no llegue a su hogar. La actitud que debe prevalecer en su casa es que su hijo es un buen niño con un exceso de energía. Es sumamente importante que usted no deje de perseverar. Su hijo siempre debe sentirse querido y aceptado en la familia. Mientras un niño se sienta aceptado, seguirá teniendo una imagen positiva de sí mismo. Si su hijo no anda bien en la escuela, inícielo en un pasatiempo relacionado con algo que él sabe hacer bien, para ayudarlo a sentirse satisfecho de sí mismo.

De vez en cuando, aléjese de todo. Tener que estar con algunos de estos niños 24 horas al día agotaría a cualquiera. Un descanso de vez en cuando ayuda a los padres a tolerar el comportamiento hiperactivo. Si solamente el padre trabaja fuera de casa, debería tratar de cuidarle al niño cuando está en la casa. Esto no sólo le proporcionará a su esposa un merecido descanso, sino que también hará que el padre comprenda mejor lo que a ella le toca enfrentar durante el día. Una niñera (babysitter) que se encargue del niño una tarde a la semana y alguna vez por la noche para que los padres puedan salir, puede proporcionar un descanso muy necesario para la madre agotada. Otra opción útil es enviar al niño a una guardería. Los padres necesitan la oportunidad de renovar sus energías, de modo que puedan seguir satisfaciendo las necesidades especiales de su hijo.

Haga uso de los programas especiales que ofrece la escuela. Trate de que su hijo empiece el preescolar a los 3 años para que aprenda a organizar sus ideas y a desarrollar su capacidad de concentración. Sin embargo, es mejor que empiece el jardín de niños un año más tarde de lo normal (es decir, a los 6 años de edad en vez de a los 5) porque una mayor madurez podría ayudarlo a llevarse mejor con sus compañeros. Una vez que su hijo entra en la primaria, la escuela se encargará de ofrecerle programas apropiados para el trastorno de falta de atención y para cualquier impedimento de aprendizaje que el niño pueda tener. El enfoque que los maestros de niños con TFA suelen emplear incluye clases *(continuado en la sexta página)*

con un número reducido de alumnos, espacios de estudio aislados, técnicas de aprendizaje espaciado y participación del niño en tareas tales como borrar el pizarrón o distribuir los libros (que sirven como desahogo del exceso de energía). Muchos de estos niños pasan parte del día con un maestro especializado en problemas de aprendizaje, quien les ayuda a mejorar sus aptitudes y adquirir mayor confianza en sí mismos.

Si a usted le parece que su hijo tiene TFA y el niño no ha sido sometido a pruebas por el personal de educación especial de la escuela, puede solicitar una evaluación. En general, usted puede obtener la ayuda que su hijo necesita con los trabajos escolares manteniéndose en contacto con el personal de la escuela, mediante las reuniones de padres y maestros y reuniones especiales. Su objetivo primordial es el de seguir ayudando a su hijo a mejorar su capacidad de atención, su autodisciplina y su amistad con otros niños.

A veces son útiles los medicamentos. Algunos estimulantes pueden mejorar la capacidad de concentración de un niño. Hable con el médico de su hijo acerca de la posibilidad de usar algún fármaco. En general, no conviene emplear medicamentos antes de que el niño tenga la edad escolar. Tampoco conviene usarlos antes de que el niño haya sido evaluado por un médico y un psicólogo escolar o un maestro de educación especial, de que se haya establecido en la escuela un plan de educación individualizada (PEI) y de que usted haya seguido las sugerencias que le hemos hecho. Los medicamentos sin programas de educación especial y sin un enfoque apropiado en el hogar no tienen beneficios a largo plazo. El empleo de fármacos debe formar parte de un programa de tratamiento más amplio.

Adaptado de *A Book for Parents*, Bantam Books, de Barton D. Schmitt, MD, pediatra y autor de *Your Child's Health*