

OBJETIVOS

- LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DEL NIÑO CON TDAH
- AYUDAR A ESTABLECER UNA BUENA RELACIÓN Y COMUNICACIÓN ENTRE LA FAMILIA Y LA ESCUELA.
- DAR ALGUNAS PISTAS ÚTILES PARA AYUDAR A PLANIFICAR Y REALIZAR EL TRABAJO ESCOLAR EN CASA.



INDICE

1.- La comunicación

- La importancia de la comunicación entre padres e hijos
- Pautas para hablar con nuestros hijos
- Tipos de comunicación

2.- La Autoestima

- ¿Qué es la autoestima?
- Manifestaciones de una baja autoestima
- Cómo potenciar una autoestima positiva

3.- La importancia de la relación familia-escuela

- ¿Cómo conseguir la implicación del maestro?

4.- Usos de la agenda

5.- Estrategias para ayudar a planificar y realizar el trabajo escolar

- La incorporación de unos horarios de estudio
- La planificación de las tareas escolares
- El lugar donde estudiamos
- No enfadarse



1. LA COMUNICACIÓN

La importancia de la comunicación entre padres e hijos

Para mantener una buena relación con los hijos, fundamento esencial para poder brindarles nuestra ayuda, es necesario establecer una buena comunicación con ellos. Esto incluye tanto potenciar las habilidades de saber hablar como las de saber escuchar. Escuchar es realmente importante: dado que los niños con TDAH tienen dificultades para reconocer sus propios sentimientos y darles nombre, les cuesta identificarlos, afrontarlos y “solucionarlos”. Los padres, con sus actitudes, pueden actuar de modo que faciliten o dificulten estos procesos.

Veamos el diálogo que aparece en la historia de esta unidad:



Veamos el siguiente diálogo:

David – *Mamá, no sé hacer los deberes.*

Marina – *No puede ser, prácticamente ni lo has intentado.*

D – *Te digo que no sé cómo resolver los ejercicios de matemáticas y tengo que entregarlos mañana.*

M – *Tú pruébalo y verás cómo te salen. ¡El problema es que no tienes paciencia!*

D – *¿Es que no me escuchas? ¡¡Te digo que no sé hacer los deberes!!*



En este ejemplo, la madre de David no atiende al problema que su hijo le plantea (que no sabe hacer los deberes) y, por tanto, no se establece una buena comunicación.

Otra cuestión es que, contrariamente a lo que sucede en el ejemplo, tanto los niños como los adultos necesitan que sus sentimientos se acepten y respeten, ya que su negación rotunda puede confundirlos y enfurecerlos. Dado que, como hemos dicho, en el caso de los niños con TDAH hay más problemas con relación a la identificación y aceptación de los propios sentimientos, es importante que les ayudemos a conseguirlo.

Si dedicamos un tiempo especial a enseñar al niño con TDAH a expresar y reconocer sus sentimientos conseguiremos acercarnos a él y, por tanto, que nuestra ayuda sea mucho más eficaz.



Pero ¿Cómo podría haber actuado Marina para ayudar a su hijo David a reconocer cómo se sentía y evitar al mismo tiempo una discusión?
Veamos una posible manera:

David – *Mamá, no sé hacer los deberes*

Marina – *Vaya, ¿y cómo es eso?*

D – *No sé cómo resolver los ejercicios de matemáticas y tengo que entregarlos mañana*

M – *Ya veo. No te preocupes, seguro que lo solucionamos. ¿Estás bien?*

D – *Es que tengo que entregarlos mañana...no quiero que el profesor me regañe...*

M – *Bueno, es normal que **te sientas angustiado y nervioso** si tienes que entregarlos mañana. Cálmate, seguro que si nos lo miramos bien conseguimos resolverlos.*



Hasta aquí, Marina ha ayudado a su hijo a RECONOCER cuáles son sus posibles sentimientos. Es importante ponerles nombre, ya que nos ayuda a definirlos y, por tanto, a saber cómo hacerles frente. De todas formas, no se trata de expresar el sentimiento que tiene el hijo, sino potenciar que él se exprese y ayudarle a reconocerlo o definirlo si él no sabe ponerle un nombre.

He aquí unas sugerencias para ayudar a nuestros hijos a reconocer sus sentimientos:

1. Escuchar en silencio y con atención.
2. Expresar una actitud de escucha interesada con expresiones del tipo “vaya”, “entiendo”, “claro”, etc., y dejar que el niño continúe hablando.
3. Dar pie a que el niño exprese cómo se siente: “¿Cómo estás?”, “Va todo bien?”.
4. Ayudar a definir o etiquetar el sentimiento poniéndole un nombre: “Es lógico que te sientas **angustiado**”.
5. Aceptar tanto los sentimientos positivos como los negativos y no tratar de minimizar estos últimos. Tanto derecho tenemos a estar felices como tristes y tan importante es saber expresar un estado como el otro.
6. Recordar en todo momento que los sentimientos no tienen porqué ser razonables y que deberíamos aceptarlos aunque no los comprendamos.



Nuestras actuaciones también constituyen un elemento comunicativo, aunque sin palabras. **Con nuestro comportamiento transmitimos valores y normas de un modo mucho más claro y directo que con las palabras, de forma que debemos observarnos a nosotros mismos y tratar de actuar coherentemente a los valores que transmitimos oralmente a nuestro hijo.** Castigar al niño por no recoger sus juguetes después de usarlos y dejar nuestros libros y papeles por todo el comedor no es una actuación demasiado coherente. Tales situaciones confunden al niño. De todas formas, él también debe saber que los padres no son perfectos y que a veces hay ambivalencias e imperfecciones. Lo importante es que, en su momento, seamos capaces de aceptarlas y comunicárselas.



Pautas para hablar con nuestros hijos

Los niños con TDAH tienen muchas dificultades para prestar atención. Los padres tienen que aprender a “ganársela”, sobretodo si de lo que queremos hablarle es algún tema que le aburre, como cuáles son las normas de la casa. Para conseguir que el niño mantenga su atención en nosotros y lo que le decimos, podemos utilizar las siguientes pautas:

1. **Asegurarnos de que nos escucha cuando le hablamos**, tratando de no hablarle a distancia. Es recomendable ponerse a su altura y asegurarnos que el niño nos mira a los ojos (si es necesario, diciéndoselo a la vez que nos los señalamos con los dedos: “¡Eh, David! Mirame a los ojos”).
2. **Felicitarlo** cuando lo haga (“¡Muy bien, así me gusta!”).
3. Hablarle con voz firme y relajada.
4. **Utilizar frases sencillas y evitar discursos** (con ellos potenciamos que el niño no nos preste atención).
5. **Explicar al niño los sentimientos que producen en ti sus acciones o comportamientos en lugar de criticarle directamente** (“Me siento dolido/a cuando te digo que hagas esto y no lo haces”). Además, comunicarle las consecuencias positivas o negativas que se derivarán de su conducta.
6. **No utilizar palabras peyorativas, irónicas o insultantes para calificar el comportamiento de tu hijo.**



Tipos de comunicación

Un aspecto crucial en cuanto a aprender a entablar una buena relación con nuestro hijo es saber cuál es la mejor manera de comunicarnos con él. Para ello, veremos que hay básicamente tres estilos comunicacionales distintos con los que nos podemos relacionar:

A) Comunicación Agresiva: Estilo comunicacional que se caracteriza por la **utilización de un tono ofensivo**. Se descalifica, acusa, juzga y/o amenaza al interlocutor, ignorando sus derechos. No se exponen las propias opiniones o sentimientos, sino que tratan de imponerse. Este tipo de comunicación puede resultar efectivo a corto plazo (en un primer momento podemos conseguir lo que nos proponemos), pero **genera odio y frustración en el receptor, por lo que acaba deteriorando tal relación.**



B) Comunicación Pasiva: este segundo estilo comunicacional se caracteriza por la **violación de los propios derechos del locutor**, al no poder expresar sus propios sentimientos, necesidades y opiniones. Por ejemplo, ponemos una norma pero no somos capaces de hacer que se cumpla. **El resultado es una pérdida de la autoridad y sentimientos de incompetencia hacia uno mismo.**

C) Comunicación Asertiva: este tercer estilo comunicacional se caracteriza por la **adecuada expresión de las propias opiniones y sentimientos, en un tono cortés y respetuoso, aunque firme.** Del mismo modo, se escuchan y discuten las opiniones de los demás, llegando a un acuerdo mediante negociación. En cuanto a las normas, se es flexible pero firme. En ningún caso se descalifica o insulta para conseguir que ésta se cumpla y no se pierde la calma. Uno apela a la norma puesta mediante negociación, así que no hay discusión posible. **El resultado es una relación clara y firme, consiguiendo el cumplimiento de las normas y manteniendo una buena comunicación padres-hijos.**



Sigamos con el ejemplo de Marina y David y veamos cómo puede actuar ella, en cuanto a estilos comunicacionales, para conseguir que David se enfrente a sus deberes de matemáticas:

Comunicación Agresiva:

D – Como no sé hacer los deberes voy a mirar un rato la tele. Ya lo intentaré más tarde.

M - ¡Que te lo has creído, listillo! ¡A ti lo que te pasa es que te da pereza hacer los deberes! ¡Todo el santo día viendo la tele! ¡Ya estás yendo a tu habitación y encerrándote hasta que acabes todos tus deberes, que después los repararé yo! ¡Cuentista!

Comunicación Pasiva:

D – Como no sé hacer los deberes voy a mirar un rato la tele. Ya lo intentaré más tarde.

M - ¿Pero no crees que deberías intentarlo un poco más? Igual te acaban saliendo bien...

D – No. Mira, ahora hacen los dibujos. Lo intento más tarde.

M – Bueno...

Comunicación Asertiva:

D – Como no sé hacer los deberes voy a mirar un rato la tele. Ya lo intentaré más tarde.

M – David, conseguirás hacer los ejercicios si te esfuerzas y no abandonas. Deja la tele para más tarde.

D – No. Mira, ahora hacen los dibujos. Lo intento más tarde.

M – Si quieres puedes grabarlos y mirarlos luego, pero ya sabes que tienes que acabar tus deberes para poder ver los dibujos. Cuanto antes te pongas a trabajar antes terminarás.

D – Bueno...



Es evidente que utilizar un estilo de comunicación asertiva no nos garantiza el éxito al cien por cien, pero sí aumenta sus probabilidades, a la vez que ayuda a establecer una relación con normas y límites claros

“ya sabes que tienes que acabar tus deberes para poder ver los dibujos”).



2.- LA AUTOESTIMA

En la presentación de esta segunda unidad se dijo que **los estilos comunicacionales con los que nos relacionamos con nuestros hijos tienen consecuencias en su autoestima**, que es un elemento clave en la salud mental del niño. Como veremos en el siguiente punto, ésta depende en gran parte de la relación que sus próximos establezcan con él. Así, el tipo de comunicación que tengamos con nuestro hijo (es decir, el modo en que establecemos nuestras relaciones verbales con él) influirá en su autoestima.

Por ejemplo,

- Una **comunicación agresiva** acusa y etiqueta al niño, culpabilizándolo y humillándolo. Estos sentimientos negativos conducirán a una baja autoestima.
- Una **comunicación pasiva** desorienta al niño, ya que no se le ponen límites, generando sentimientos de insuficiencia, depresión e incompetencia en el niño que conducirán también a una baja autoestima.
- Una **comunicación asertiva** potencia la comunicación del niño, así como sus posibilidades de comportarse exitosamente y recibir la aprobación de adultos y demás compañeros y amigos de su misma edad. Esto hace que tenga sentimientos de control y competencia a nivel social, facilitando una autoestima positiva.



¿Qué es la autoestima?

Para entender qué es la autoestima tenemos que definir previamente el término autoconcepto.

El autoconcepto es el conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí mismo (Pope, McHale y Craighead, 1988). Por ejemplo, uno puede describirse como buen amigo de tal persona, mal jugador de baloncesto, buen estudiante, etc. Cada una de estas percepciones de la propia persona se denominan “**componentes del autoconcepto**” y representan, teóricamente, percepciones “objetivas” acerca de uno mismo (en el grado en que uno puede tener percepciones objetivas acerca de sí mismo).

Si el autoconcepto equivale a la PERCEPCIÓN objetiva de uno mismo, la autoestima es la EVALUACIÓN de tales percepciones. Así, debemos tener en cuenta que percibirse como muy delgado, por ejemplo, no potencia en sí mismo una buena o mala autoestima, sino que depende de la evaluación personal que uno haga de ello, de la importancia que le demos a tal hecho en nuestras vidas. Para alguien ser delgado será evaluado como muy positivo, lo cual potenciará una autoestima positiva en ese aspecto; aunque otra persona podría evaluarlo como negativo (al entender la delgadez como debilidad física, por ejemplo).



Lo que tratamos de mostrar es que **una autoestima es positiva o negativa en función de el grado de semejanza o discrepancia entre la percepción de uno mismo en las distintas áreas de la vida y el ideal de uno mismo (la imagen de la persona que a uno le gustaría ser)**. Si el ideal de una persona es ser delgada y lo es, entonces tendrá una autoestima positiva, pero si es delgada y su ideal es ser robusto, tendrá una autoestima negativa.

Volviendo al autoconcepto, éste se construye a partir de cuatro fuentes de información distintas:

1. Los otros significativos: la familia y los amigos/compañeros.
2. Un proceso de comparación social e interna.
3. La observación de la propia conducta.
4. Los estados afectivo-emocionales propios.



Los **otros significativos** (los padres, hermanos, profesores, compañeros de clase y amigos) constituyen una de las fuentes de las que recibimos más información sobre nosotros mismos.

Es decir; **sabemos, en gran parte, cómo somos por la información que recibimos de los demás.** Si tenemos en cuenta que los niños con TDAH tienden a recibir etiquetas de despistados, torpes, escolarmente fracasados, perezosos, mal educados etc. por parte de estos otros significativos, podríamos pensar que, a partir de estas informaciones, la autoestima de estos niños tendería a ser negativa. Recordemos: el niño se valora a sí mismo en función de cómo es valorado.



Los **otros significativos** (los padres, hermanos, profesores, compañeros de clase y amigos) constituyen una de las fuentes de las que recibimos más información sobre nosotros mismos.

Es decir; **sabemos, en gran parte, cómo somos por la información que recibimos de los demás.** Si tenemos en cuenta que los niños con TDAH tienden a recibir etiquetas de despistados, torpes, escolarmente fracasados, perezosos, mal educados etc. por parte de estos otros significativos, podríamos pensar que, a partir de estas informaciones, la autoestima de estos niños tendería a ser negativa. Recordemos: el niño se valora a sí mismo en función de cómo es valorado.



En cuanto al **proceso de comparación**, se da en una doble vertiente: por un lado, en la comparación interna el niño compara sus rendimientos en distintas áreas (matemáticas y lectura, por ejemplo).

Por otro, en la comparación social compara sus actuaciones con el resto de la clase. Es probable que en la comparación interna el niño con TDAH vea que tiene dificultades en muchas o todas de las asignaturas y en la comparación con el resto de la clase tenderá a verse como “peor alumno”.

Por tanto, a partir de estas comparaciones el niño con TDAH también tenderá a tener un pobre autoconcepto y, consecuentemente, una baja autoestima.

De la misma manera, la información que el niño con TDAH recibirá a partir de la **observación de la propia conducta** y de **sus estados afectivos y emocionales** (muchas veces sentimientos depresivos) le llevarán a tener un autoconcepto negativo (mal hijo, mal hermano, mal estudiante, mal amigo, etc.) y tendrá una autoestima negativa.



Manifestaciones de una baja autoestima

Parece, pues, que la autoestima de los niños con TDAH tiende a ser negativa. Sin embargo, sus manifestaciones pueden ser distintas, dependiendo de características individuales del niño en cuestión (Orjales, 1998):

1.- Niños que manifiestan abiertamente que se sienten incapaces:

- Se quejan constantemente de su incompetencia.
- Piden ayuda para las tareas más elementales.
- Rehúyen responsabilidades y esfuerzos.
- Son excesivamente sensibles a situaciones frustrantes.
- Reaccionan con descontrol o agresividad ante vivencias de fracaso.

2.- Niños que tratan de esconder sus sentimientos de incapacidad:

- Tratan de esconder el miedo a no ser capaces.
- Evitan errores demandando ayuda excesiva para las tareas.
- Alta ansiedad ante el rendimiento académico.
- Excesiva dedicación a tareas escolares sin buenos resultados.
- Gran frustración por no llegar a los niveles de autoexigencia impuestos.

3.- Niños que dan muestras de arrogancia y prepotencia:

- Muestran una aparente autoestima positiva que en realidad esconde a un niño frustrado.
- Encubren sus fracasos fanfarroneando, mintiendo, metiéndose con los más débiles y comparándose y con niños con peor rendimiento.



Cómo potenciar una autoestima positiva

Ya hemos dicho que los padres tienen mucha influencia en la autoestima de su hijo, dependiendo de cómo los valoran. Hay muchas cosas que se pueden hacer para potenciar la autoestima positiva del niño con TDAH:

- 1.- Recordar que es el comportamiento lo que disgusta y no el niño.** Comunicarlo así, centrándose en la conducta y no en la persona. Por ejemplo, decir “No está bien que comas con las manos” en lugar de “¡Eres un marrano!”.
- 2.- Sorprender al niño con TDAH cuando se porta bien y alabarlo por ello (normalmente es más fácil hacer lo contrario).** Hacer la vista gorda con los errores o conductas de menor importancia. Por ejemplo, alabarle cuando haya estado haciendo los deberes o cuando ponga la mesa, aunque sea su obligación.
- 3.- Hacerle sentir competente, que se confía en él. Es el único modo de que pueda lograr una cierta independencia.** Para ello, podemos darle responsabilidades, aunque con instrucciones simples y concretas. Por ejemplo, podemos encargarle una tarea sencilla que le guste y hacerle responsable de que se cumpla (ir a buscar el pan, regar las plantas de la terraza, etc.)
- 4.- Escucharle.** Lo que él dice debe importar para que el niño vea que él importa.



- 5.- **Evitar compararle con hermanos o amigos “mejores” que él.** Un niño con TDAH nunca será tan ordenado o tranquilo como uno sin el trastorno.
- 6.- **Usar una comunicación asertiva, evitando utilizar un lenguaje destructivo, irónico o sarcástico.**
- 7.- **Evitar generalizar las situaciones conflictivas.** Definir las situaciones que se pueden cambiar y poner consecuencias positivas a este cambio. Por ejemplo, si el niño se levanta de la silla constantemente durante las comidas, no decirle que estamos hartos de que nunca se esté quieto (generalización), sino que para poder disfrutar de una comida tranquila debería de estar quieto en su silla (se define la situación). Si lo hace (o se esfuerza por hacerlo) podemos recompensarle con su postre favorito (consecuencia positiva).
- 8.- **Recordar al niño las consecuencias de actos pasados sin hacerle sentir culpable.** Debemos tener en cuenta que un niño con TDAH no aprende de sus experiencias, ya que su impulsividad le dificulta la reflexión.
- 9.- **Tener mucha paciencia. Si es necesario, contar hasta 10 antes de actuar.** Pensemos que con un niño con TDAH (sobre todo con los adolescentes) una retirada a tiempo es una victoria.

En resumen:

TRATAR A NUESTRO HIJO COMO NOS GUSTARÍA QUE NOS TRATARAN A NOSOTROS.



3.- IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN FAMILIA - ESCUELA

Pero, ¿por qué es tan importante la relación que se establezca entre la familia y la escuela?

En la infancia, la familia y la escuela son los dos ambientes en los que se desarrolla la práctica totalidad de la vida del niño.

Si ambos están en constante comunicación, compartiendo informaciones acerca del trastorno y del desarrollo del niño, actuando conjunta y coherentemente, etc. es de esperar que los resultados positivos en la conducta del niño sean más rápidos y mayores.



¿Cómo conseguir la implicación del maestro?

Para empezar, el mejor modo de conseguir que el maestro se implique en el problema que nos concierne es concertar una entrevista, no acosando al profesor cuando se le ve salir de clase.

Tengamos en cuenta de que las primeras impresiones, sean ciertas o no, son muy importantes para el futuro desarrollo de una relación. Tratemos de empezar, pues, con buen pie.

Una vez concertada la entrevista, si queremos que la cita se desarrolle del mejor modo posible, podemos tener en cuenta algunos aspectos:

1.- Tener en cuenta los tipos de comunicación estudiados en la unidad 2.

Recordemos que una comunicación asertiva es la que permitirá que la relación con el tutor sea agradable y, sobretodo, fructífera. Tengamos muy presente que con ella deseamos tener resultados positivos para nuestro hijo.

2.- Hacer un guión para recordar exactamente qué es lo que queremos

comunicarle al tutor del niño. Una entrevista puede irse por caminos que no esperábamos y es muy frecuente que estemos un poco nerviosos, con lo que se nos pueden quedar cosas importantes en el tintero. Un pequeño guión nos ayuda a no olvidar ningún punto y hace que estemos mucho más tranquilos y seguros de comunicar todo lo que deseamos.



3.- Si el/a tutor/a empieza a hablar y escuchar con respeto aún a sabiendas de que nombrará muchos comportamientos negativos de nuestro hijo, reconozcámoslos: nuestro hijo en clase debe ser de difícil manejo. Por tanto es lógico que nos exprese las dificultades que presenta.

4.- Plantear que el niño tiene un problema llamado TDAH.

5.- Transmitir información clara acerca del TDAH. Si es nuestra primera entrevista con el tutor de nuestro hijo deberemos explicarle que éste tiene el trastorno (en el caso de que esté diagnosticado). Para ello tenemos que ser muy cautelosos para que el tutor no se sienta desbordado con demasiada información en poco tiempo o incluso aleccionado. Para evitar este tipo de situaciones, tratemos de facilitar la información desde el punto de vista de pedir colaboración, respetando el orden jerárquico y evitando dar lecciones.



Básicamente, lo que el tutor necesitará saber en esta entrevista sobre el TDAH es:

- Qué es el TDAH (a grandes rasgos).
- El nivel de afectación del niño en cuestión:
 - A nivel académico (para que pueda adaptar las exigencias).
 - A nivel comportamental (para priorizar la modificación del comportamiento en aquellas conductas fáciles de modificar en un primer momento).
- Saber dónde puede conseguir un asesoramiento adecuado; es decir, decirle que puede ponerse en contacto con el profesional (psicólogo, psiquiatra, psicopedagogo, Fundación Adana, etc.) que está tratando al niño (habiendo avisado previamente a éste). De hecho, incluso podríamos hacer esta primera entrevista acompañados del profesional en cuestión.
- Facilitar información por escrito entregando, por ejemplo, cuadernillos de la Fundación Adana o facilitando la página web para que puedan recabar información (www.fundacionadana.org).



- En general, **transmitir que los progresos dependen en gran parte del grado de implicación entre la familia y la escuela** y demostrarle que estamos dispuestos a ello. Preguntemos explícitamente qué podemos hacer los padres para ayudar, porque es importante que el maestro-profesor se sienta valorado como profesional de la educación y por ello le pedimos ayuda y nos mostramos muy dispuestos a colaborar. Por tanto, es importante explicarle el papel fundamental que él representa en los futuros progresos de nuestro hijo.
- Finalizar la entrevista animándolo a pequeños cambios, valorando y agradeciendo su colaboración e interés (es decir, **reforzándole positivamente**). Aunque haya poco a reforzar, agradecerle por ejemplo su buena disposición a escuchar a los padres o el hecho de un día que felicitó el comportamiento de nuestro hijo y lo feliz que se sintió el niño). Antes de finalizar la entrevista acordar fecha para un próximo encuentro.
- Es importante recordar que padres y tutor vamos a hacer equipo junto con el niño para ayudarle. Éste es el objetivo: hacer equipo. Estamos en el mismo bando



4.- USOS DE LA AGENDA

Cuando la relación entre los padres y el maestro se ha establecido, es necesario encontrar un modo de comunicación que permita facilitar el intercambio periódico de información. La agenda es uno de los instrumentos más frecuentemente utilizados para tal uso, sobretodo para comunicar a los padres las cosas que el niño ha hecho mal. Desgraciadamente, es bastante frecuente encontrar notas del tipo

“Hoy David ha contestado muy maleducadamente a su profesor de naturales. Últimamente se porta muy mal en clase, incluso más que de costumbre. Si su comportamiento no varía en poco tiempo, nos veremos obligados a tomar medidas.”

A lo que los padres suelen contestar con otras notas como

“Es verdad que estos últimos días David se está portando mal, también en casa. Aquí ya le hemos castigado por lo del profesor y hemos estado hablando con él largo rato. No se volverá a repetir. Gracias por avisar.”



La agenda es un instrumento que sirve para ayudar a planificar y organizar los deberes escolares (además un instrumento muy necesario para los niños con TDAH), no un sistema de intercambio de impresiones acerca de las conductas del niño entre padres y profesores. Y, aunque así fuera, ¿por qué nadie cae en la cuenta de escribir en la agenda las cosas positivas que el niño también hace?, que sucede a largo plazo ante una agenda llena de comentarios negativos; que el niño la esconde. ¿A quién le gustaría llevar encima un rosario de comentario negativos hacia nuestra persona o hacia nuestro comportamiento? ¿Por qué nos cuesta tanto ponernos en la piel del niño y sentirnos como él se siente ante un librito lleno de críticas?.

Para la comunicación periódica padres-profesores hay otros sistemas, como las reuniones que concertamos, llamadas telefónicas, etc. Potenciemos los usos correctos de la agenda como son ayudar a la planificación de las tareas escolares del niño.



5.- ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A PLANIFICAR Y REALIZAR EL TRABAJO ESCOLAR

La incorporación de unos horarios de estudio

Establecer unas rutinas de estudio en casa es muy útil para todos los niños, y en especial para los que tienen TDAH. **El uso de unos horarios de estudio ayuda a estos últimos a anticipar en qué momentos tendrán que estudiar y cuáles serán los momentos de ocio.** Así, el horario debería, en la medida de lo posible, ser siempre el mismo; aunque también tendremos que enseñar al niño que podemos permitirnos una cierta flexibilidad en función de las tareas que se han de realizar, eventos no previstos, etc.

Dejar que el niño meriende, se relaje y distraiga un poco al volver del colegio acostumbra a ser una buena manera de conseguir que empiece a trabajar con ganas. Después de este rato de descanso (que podría ser una media hora o 45 minutos aproximadamente), empezar con el estudio. **Es una buena idea dedicar los primeros 10 minutos a organizar los apuntes, preparar el material necesario y planificar qué tarea/s deberá hacer y cómo.**

Si el niño es lo suficientemente mayor, puede pactarse el horario de estudio. Esto hará que sea más difícil de incumplir por su parte, ya que el horario no habrá sido impuesto, sino negociado. Si el niño es demasiado pequeño para ello, podemos escribir en una hoja de papel en qué consistirá el horario y dejarla colgada cerca de la mesa donde el niño acostumbra a hacer los deberes. Así, se demostrará que no aplicamos el horario arbitrariamente.



Recordemos reforzar mucho los esfuerzos del niño por cumplir con el horario establecido.

Evidentemente, nuestro objetivo es que de este horario de estudio surja un cierto hábito de estudio. Aun así, debemos tener presente que adquirir un hábito (es decir, una costumbre) supone que ese estudio se haga de forma autónoma y “voluntaria” por el niño. A la dificultad evidente de conseguir que un niño aplique de forma autónoma un cierto horario de estudio tenemos que sumar las dificultades adicionales que esto supone para un niño con TDAH: dificultad para mantener la atención en tiempos medios o largos de estudio, rechazo a las tareas escolares por historial de fracaso escolar, etc.

La clave es hacerlo poco a poco (empezar por tiempos cortos de estudio, por ejemplo) y reforzar muchísimo al niño tanto por intentarlo como por conseguirlo.



La planificación de las tareas escolares

Uno de los aspectos en los que los niños con TDAH acostumbran a necesitar ayuda es en la distribución del tiempo, en la planificación del uso que le van a dar. Cuando se enfrentan a situaciones en las que deben realizar diversas tareas en un determinado tiempo, presentan muchas dificultades para controlarlo, aplicándolo a cada una de las tareas en cuestión.

En respuesta a esta situación, se pueden utilizar los horarios de estudio como práctica de planificación de los deberes del niño.

Nuestro objetivo será que el niño aprenda a calcular el tiempo y a establecer prioridades entre las tareas que ha de realizar.

Para ello, podemos seguir las siguientes directrices:

- Pedir al niño que **escriba en un papel las tareas** que debe realizar esa tarde en casa. Pedirle que **planifique estas tareas durante la tarde**, ordenándolas según prioridad y/o dificultad.
- Ayudar al niño a confeccionar correctamente la lista siendo el adulto un guía ya que él no sabe cómo establecer prioridades. **Reforzarle positivamente** siempre que sea posible. Cuando conseguimos que el niño aprenda a elaborar un calendario de las actividades diarias, tratar de que lo haga con las actividades semanales. Es recomendable que el niño cree un cuaderno de notas con los deberes académicos que tiene que realizar y con sus fechas de entrega.



En cuanto al trabajo que se planifique para la tarde, tendremos que **tratar de poner objetivos concretos y reales.**

Es decir; es mucho más realista pensar que en una tarde se hará el resumen de un tema de sociales tratando de comprender sus aspectos más importantes para un posterior estudio, que decirle al niño “estúdiate la lección de sociales que dentro de una hora vendré y te la preguntaré”.

Además, **si la tarea es muy larga, podemos dividirla en pequeñas partes** y establecer descansos cortos entre ellas. Para ello, podemos utilizar un reloj-temporizador que nos avise cuando nos toque descansar. Así evitaremos que el niño esté constantemente pendiente del reloj. También es bueno alternar entre asignaturas de diferentes áreas.

Debe tenerse en cuenta que si el récord de estudio de un niño es de 10 minutos, aunque tenga 11 o más años, los primeros días sólo se le podrá pedir 15 minutos de estudio y le será reconocida esta mejora mediante el refuerzo positivo.



El lugar donde estudiamos

El lugar donde el niño estudia y hace sus deberes es muy importante en cuanto que puede facilitar o dificultar su concentración y, por tanto, afectar a su rendimiento. En este sentido, hay algunas cuestiones básicas que podemos tener en cuenta:

El lugar donde se estudia debería ser siempre **el mismo**.

Este lugar debe ser **tranquilo**, con una **buena iluminación** y con una **temperatura agradable**.

Evitar elementos distractores asociados al lugar en cuestión. Por ejemplo, si la mesa está en frente de una ventana donde se ve pasar la gente de la calle, es probable que el niño esté constantemente distraído. O si en la mesa donde el niño estudia hay un teléfono, cada vez que éste suene el niño se desconcentrará.

Tratar de que la mesa esté ordenada, aunque el niño diga que no le molesta. Si ordenarse la mesa de estudio no forma parte de las conductas a mejorar que habíamos listado, le ayudaremos o la ordenaremos los padres hasta que esta conducta sea una conducta objetivo, ¡pero no vamos a empezar el tiempo de estudio enfadados porque tiene la mesa desordenada!



No enfadarse

Es muy importante que el niño o adolescente no asocie que deberes/estudio es igual a tener los padres enfadados.

Javier nunca llevaba la agenda a casa (decía mentirijillas) y argumentaba que no tenía deberes cuando el psicólogo le preguntó por qué lo hacía (ya que la tutora explicó a los padres que sí tenía deberes). Javier explicó “cuando llevo deberes a casa mama se pone nerviosa, me riñe, yo lloro y ella se pone triste y al final nos enfadamos, si no llevo deberes todos estamos muy contentos”.

Como padres también debemos priorizar qué es más importante, el buen clima familiar (la salud emocional de la familia) o la ejecución de unos deberes. Y **si el tema “deberes” es un problema que se repite es preferible buscar un profesional que haga esta tarea**, que se ocupe de enseñar a nuestro hijo a tener hábito de estudio, pero nunca sacrifiquemos la relación padres-hijos por unos deberes o por el estudio.

