



PROTOCOLO COLEGIO REY PASTOR PARA ALUMNOS/AS CON TDAH (familias)

PARTE 3: **PAUTAS Y ORIENTACIONES A LA FAMILIA**

Si su hijo/a ya está valorado y diagnosticado con T.D.A.H., es importante recordar algunos aspectos sobre lo que es el TDAH y su tratamiento, por lo que remitimos a la parte 1.

Resulta imposible resumir en este documento el conjunto de actuaciones que las familias pueden llevar a cabo para mejorar el rendimiento académico, la conducta, el desarrollo emocional y las relaciones sociales de su hijo. Solamente señalaremos algunas indicaciones de forma esquemática que mejoren la coordinación entre la familia y el centro para el logro de objetivos comunes. Se ofrecen en la bibliografía referencias útiles para recomendar a los padres para que mejoren su competencia en el tratamiento del trastorno en el ámbito familiar.

I. COORDINACIÓN CON EL CENTRO

La coordinación de la familia con el centro es esencial para programar de forma conjunta las estrategias educativas diseñadas para el alumno. Se hace necesario tener **citas regulares** con la familia para el intercambio de información tanto del comportamiento del alumno en casa, como en el centro educativo.

- Aprovechar las **entrevistas** para hablar de las dificultades encontradas, los progresos y para establecer objetivos conjuntos y revisarlos periódicamente. Centrarse en los aspectos comunes y en los acuerdos y no en las desavenencias.
- Supervisar la **agenda** como medio para controlar deberes, exámenes, trabajos, material, etc. y para comunicaciones puntuales con el profesor evitando comentarios que evidencien desacuerdos entre familia y escuela.

Con los profesores:

Hablar con los profesores para explicarle las características de su hijo cada comienzo del curso escolar

Nunca admitir que nos digan que a nuestro hijo no se le puede tratar diferente a los demás: **ES DIFERENTE A LOS DEMAS**

Evitar la confrontación con los profesores, somos un equipo que funcionará si colaboramos

Si recibimos alguna queja de ellos. No buscar excusas que justifiquen comportamientos inadecuados, una cosa es comprender y otra excusar: "se puede comprender que se mueva, pero no que golpee a los demás"

La familia no debe dudar en acudir a los profesionales del centro educativo para recibir orientación y asesoramiento sobre las pautas educativas más apropiadas para el entorno familiar.



PROTOCOLO COLEGIO REY PASTOR PARA ALUMNOS/AS CON TDAH (familias)

II. CONTROL DE LA CONDUCTA

La utilización de estrategias comunes entre la familia y la escuela multiplican la eficacia de las mismas.

- Hay que hablarles con claridad, de forma directa y **mirándoles a los ojos**. Las instrucciones deben ser cortas y concretas, paso a paso y asegurar que la han comprendido.
- Ser **coherente** en mantener las mismas expectativas en casa y en el colegio: lo que el alumno es capaz de hacer en un ámbito, lo puede conseguir en el otro.
- **Reforzar** las conductas positivas. Cuando el comportamiento es el adecuado, hay que indicarlo y felicitarle por ello.
- Facilitar comentarios sobre su conducta que puedan ayudarle a entender qué comportamientos son adecuados y cuáles no. *Ayudarle a pensar en voz alta sobre los acontecimientos de su vida, sus emociones, sus planes.*
- Establecer **normas de disciplina** explícitas, claras, comprensibles para el hijo. Y deben ser consistentes, es decir, las estrategias y las normas deben ser siempre las mismas al igual que las consecuencias.
- Exponer claramente las **consecuencias** del mal comportamiento y ser pertinente y coherente en su aplicación. Actuar de forma inmediata.
- Cuando se incumpla una norma hay que recordarla y actuar en consecuencia, sin dejarse influir por las protestas y sin perder la calma.
- No hacer recriminaciones justo después de haber cometido una falta, **esperar otro momento** para poder ayudarle a hablar y reflexionar
- **No preguntar: ¿por qué?** No lo sabe, ¡Porque le apetecía, se le ocurrió!, y tratará de encontrar una excusa
- También puede ser eficaz advertir de las consecuencias y dar un margen de tiempo para que haga lo que se le ha indicado.
- Utilizar la **recompensa** más que el castigo. Si sabemos cuál es la conducta positiva que queremos cambiar por la inadecuada, cuando ésta se produzca podremos elogiarla y recompensarla.
- Ser **persistentes**. Los cambios tardan en producirse.
- Una de las formas de aprendizaje más eficaz es la observación de la conducta de los adultos. El padre y la madre pueden convertirse en un **modelo** para su hijo dando una imagen adecuada y enseñándole estrategias de autocontrol, planificación, etc.
- **Pensar en voz alta**, sobre los acontecimientos de la vida cotidiana, expresando sentimientos y emociones, compartir nuestros planes,...
- Si **no** queremos que ellos griten, no les podemos **gritar**.
- Si queremos que ellos reflexionen, no les podemos dar respuestas rápidas: **"espera un momento que lo piense"**
- **No actuar con rencor**: ¿no te lo había dicho?, nuestro hijo es hiperactivo, pero no es un "desmemoriado", ya lo recordará por su cuenta. Es mejor aprovechar para ver la relación entre lo que ha hecho, como lo ha hecho, que ha sucedido,...



PROTOCOLO COLEGIO REY PASTOR PARA ALUMNOS/AS CON TDAH (familias)

III. ESTABLECIMIENTO DE RUTINAS Y ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Los niños y jóvenes con TDAH necesitan más estructuración y supervisión para poder organizarse y manejar el tiempo. Tener unas rutinas y un horario estable les ayuda a afrontar sus responsabilidades en todos los ámbitos.

- Un **ambiente relajado** y libre de estrés contribuye a que los niños se muestren más tranquilos. La familia puede ayudar a crear este ambiente en casa.
- Reforzar constantemente las actividades que sabemos que le cuestan: vestirse solo y rápido, comer bien, jugar tranquilo,...
- Cuando le encarguemos algo, pedirle que lo **repita en voz alta**
- NO INTENTAR "VOLVER NEGRO LO QUE ES BLANCO" **El niño no va a dejar de ser movido, despistado, impulsivo,...**

IV. REALIZACIÓN DE TAREAS EN CASA

Siguiendo algunas pautas sencillas, las familias pueden ayudar a que su hijo haga las tareas en casa y realice los aprendizajes iniciados en el colegio. Con **paciencia**, para los deberes:

- ***Nos cercioramos de que ha entendido lo que tiene que hacer/Le dejamos solo haciéndolo/ Si no lo entiende le ayudamos mediante preguntas***
- **Gestión del tiempo de estudio:** enseñarle a establecer unas rutinas a la hora de los deberes, hacer descansos breves y frecuentes, realizar lo más difícil al principio cuando la atención es mayor.
- **Optimización del estudio:** dividir las tareas en apartados más pequeños. Durante el estudio hacer esquemas que resuman los puntos más importantes y así desglosar la información en apartados de menor tamaño.
- Mantener un calendario de éxitos o una cartillas de bonos felicitadores en la habitación de nuestro hijo, cuando son pequeños se les puede entregar al profesor para que ellos se los den diariamente.
- **Organización del material:** utilizar un lugar de estudio que sea siempre el mismo y sin elementos que le puedan distraer. Asegurarse de que prepara todo el material necesario para el día siguiente. Puede utilizar una carpeta para guardar las tareas terminadas y así no olvidar ninguna. Ayudarles a preparar la mochila haciendo de ello una rutina y dando instrucciones claras. Puede ser práctico vaciar la mochila al llegar a casa para ordenar el material y asegurarse de no olvidar nada dentro.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PROTOCOLO COLEGIO REY PASTOR PARA ALUMNOS/AS CON TDAH (familias)

- **Refuerzo de la realización de tareas:** establecer plazos realistas para hacer los deberes y estudiar, de acuerdo con su hijo, y acordar juntos las recompensas que conseguirá tras el trabajo bien hecho: tiempo propio para ver la televisión o jugar, actividades con la familia que le gusten, algún extra para el fin de semana... Valorar positivamente sus esfuerzos y sus progresos, poniendo más interés en la realización de sus trabajos que en los resultados obtenidos. Reconocemos **su esfuerzo** más que el resultado. **Cuidado con los mensajes negativos:** ¡todos los días igual!, ¡me tienes hasta el gorro!, ¡ya no puedo más!,...
- Preguntar a nuestro hijo sobre como van las cosas. Felicitarle por sus logros y animarle ante las dificultades

**SÉ QUE PUEDES, POR ESO DE ENSEÑO, DE AYUDO Y TE EXIJO Y
COMO SÉ QUE TE CUESTA ESFUERZO, TE LO RECONOZCO**

V. DESARROLLO EMOCIONAL / AUTOESTIMA

No se debe olvidar la importancia de un adecuado desarrollo emocional del niño, cuidando los mensajes que se le hacen llegar y los comentarios que puede escuchar. Debemos ayudarle a afrontar sus dificultades con realismo y espíritu de superación. Necesitan ayuda para comprender sus emociones y controlarlas. Es importante ayudarle a distinguirlas y hablar de ellas. Los fracasos continuos pueden afectar a su autoestima, por lo que conviene proporcionarle actividades en las que pueda obtener éxito y disfrute.

- **No recriminar** con la finalidad de provocar un cambio de conducta, las recriminaciones ponen a las personas a la defensiva, **les hace sentirse agredidos y solo favorecen conductas de huida o evitación**
- **Nunca mostrar a nuestro hijo que nos ha decepcionado:** tenemos que evitar asociar la valía del niño como persona con su valía como escolar
- Tenemos que buscar y fijarnos en las **cosas positivas** que tiene, es y hace mi hijo.

Si estamos muy centrados en los deberes, estudios, comidas,... o las cosas que no se les dan tan bien, normalmente la mayoría de mis conversaciones con ellos versaran sobre estos temas, como justamente son aspectos en los que nuestro hijo no es tan hábil, los mensajes y la imagen que le estamos reflejando de si mismo va a ser negativa.



PROTOCOLO COLEGIO REY PASTOR PARA ALUMNOS/AS CON TDAH (familias)

VI. RELACIONES SOCIALES

- **No sobrecargar de extraescolares**, ni permitir que él lo haga
- Animarlo a **realizar actividades que no ocupen tiempos largos**
- Cuando le encarguemos una **tarea domestica permitirle que él elija la forma** de hacerla
- **No prohibirle actividades con riesgo** (solo las que le pueden hacer daño o perjuicio grande), permitirle tener experiencias desagradables, para que pueda reaccionar y aprender de sus errores. A pesar que puedan aparecer conductas no apropiadas se deben permitir las actividades de juego y de grupo adecuadas a cada edad, con supervisión si fuera necesario, para facilitar las relaciones sociales.
- Poner horarios y límites en su ocio. Y unas normas claras.
- **Técnicas específicas** (buscar ayuda profesional si es necesario) para mejorar sus habilidades sociales y la resolución de conflictos con sus iguales. Existen técnicas específicas para la mejora de algunos comportamientos asociados al TDAH que se aconseja que las familias conozcan y utilicen: técnicas de modificación de conducta, entrenamiento en autoinstrucciones, técnicas de relajación.

VII. NORMAS DE CASA

!!! MUY IMPORTANTE!!!

1. **Mostrar aprobación** por la mayoría de las cosas que nos dicen y **reservar las críticas para lo realmente importante**

2. **Entender su inmadurez** (en el funcionamiento).

Diferenciar que comportamientos son debidos a su condición TDAH y cuales no y actuar en consecuencia

3. **No centrarnos excesivamente en el aspecto escolar**, su valía como persona no es equiparable a la valía escolar

4. El éxito lo tendremos cuando nuestro hijo piense:

"yo soy capaz de hacer Pero para ello necesito"

En lugar de **"yo no soy capaz"**

y este mensaje que cada uno tiene sobre si mismo se trasmite fundamentalmente en la familia.