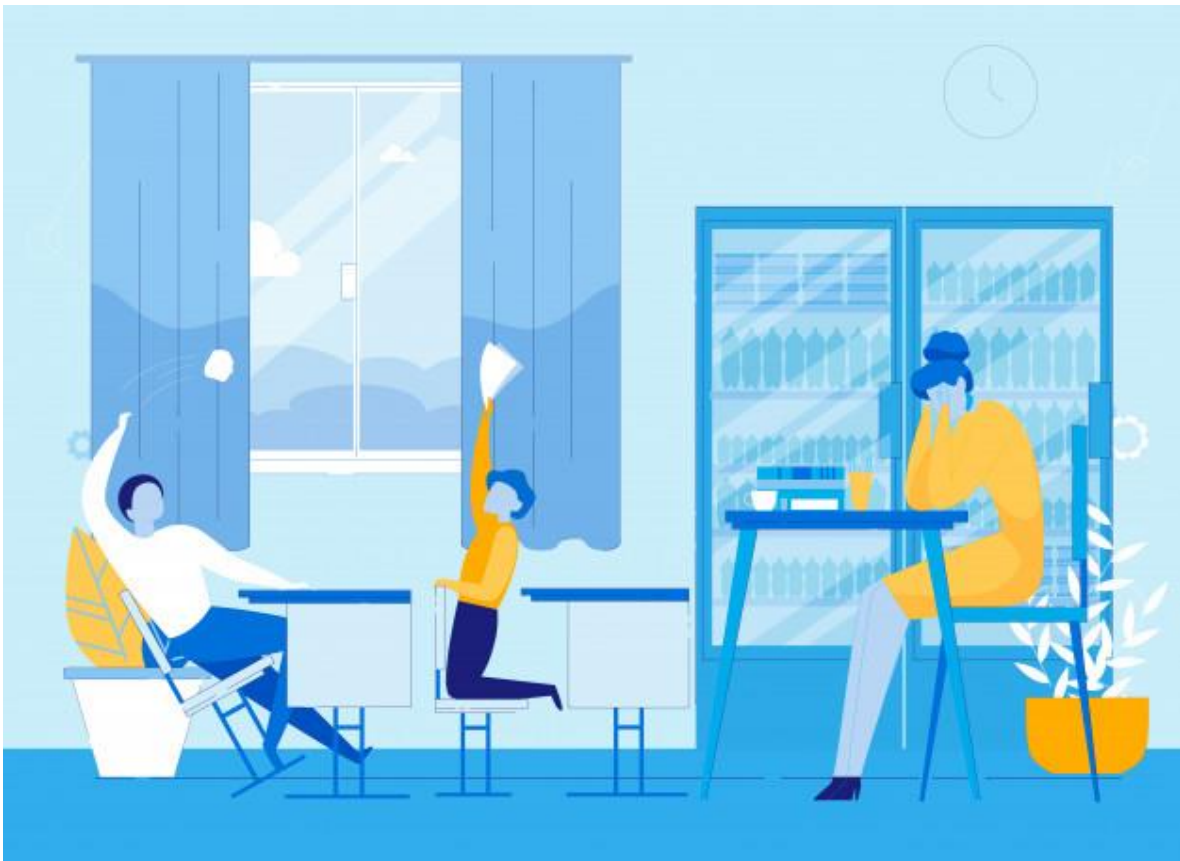


Cómo apoyar a niños con TDAH durante la crisis del COVID-19

Aprender a manejar su atención (y la de ellos) ayudará a los niños a prosperar.

Caroline Miller



Todas las familias del país (y del mundo) están teniendo problemas con el cuidado y la educación en el hogar de los niños que han tenido que cambiar rutinas y actividades durante la crisis del coronavirus. Los niños con TDAH (también conocido por siglas en inglés ADHD) pueden necesitar estructura y apoyo adicionales para manejar los desafíos de atención y comportamiento, y mantenerse al día con el aprendizaje.

Le mostramos sugerencias de expertos en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad para ayudar a los niños con TDAH a hacerle frente a esta tormenta:

1. Comuníquese con la escuela

Es importante que usted sepa qué apoyos ha recibido su hijo en el salón de clases y cómo podría mantener la continuidad en el hogar. Pregunte a los maestros y/o al personal de la escuela qué rol debe tener usted para mantener a su hijo o adolescente organizado, enfocado y centrado en la tarea.

Todos deben sentirse cómodos haciendo preguntas, tales como:

“¿Qué funcionaba para mi hijo cuando necesitaba concentrarse?”

“¿Cuánta ayuda debo proporcionarle durante la tarea?”

“¿Quién está a cargo de supervisar que complete la tarea?”

La comunicación frecuente y constante con el personal de la escuela facilitará esta transición.

2. Estructure el día

Todos los niños se beneficiarán con la estructura en estos tiempos inciertos, pero aquellos con TDAH lo necesitan aún más. “Por lo general, un niño con TDAH no maneja bien la incertidumbre, el largo retraso de la gratificación y no saber cuándo ocurrirán las actividades más gratificantes”, señala David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. “Así que, especialmente con los niños más pequeños, es importante tener un horario publicado en algún lugar de la casa que muestre lo que van a hacer en cada momento del día”.



4. Piense en términos de ráfagas de aprendizaje

En lugar de pensar en un día escolar dedicado al aprendizaje de 9 a.m. a 3 p.m., sería bueno pensar en términos de ráfagas de aprendizaje, ya que la investigación muestra que los niños solo pueden enfocarse y trabajar de manera efectiva durante 45 minutos como máximo.

Los médicos a veces se refieren a esto como “segmentación”: mantener a los niños interesados durante un período de tiempo que sea realista para su capacidad de atención y luego darles un descanso. Los niños con TDAH en particular se benefician cuando los padres pueden establecer expectativas claras de antemano, sobre cuánto durará cada segmento y qué deben hacer en ese período de tiempo, y luego hacer un seguimiento para ver si hicieron el trabajo como se esperaba.

5. Alterne las actividades

Piense en lo que motiva a sus hijos, sugieren nuestros expertos, y alterne las actividades que sean menos atractivas para ellos, que pueden incluir el trabajo escolar, con aquellas que disfrutaban más. “Ayudará a los padres a escalonar el horario y las actividades basadas en cosas menos preferidas seguidas de cosas altamente

6. Use la atención positiva, ¡y hágalo en grande!

Sabemos que la atención positiva es el motivador más poderoso que tenemos para influir en el comportamiento de los niños, y con los niños que tienen TDAH es útil hacer que esa atención sea lo más poderosa posible. “Los niños con dificultades de atención y control de impulsos necesitan recibir elogios grandes, alentadores, inmediatos e intensos”, explica la Dra. Lee.

Cuando pensamos en la atención, agrega, no deberíamos pensar en términos de si nuestros comentarios son negativos o positivos. Tenemos que pensar cuánto tiempo damos atención positiva, qué tan cerca estamos cuando la damos, qué tan específicos somos y nuestro tono de voz. “Cuando elogio a los niños, hace una diferencia si digo: ‘Buen trabajo’ o ¡EXCELENTE

7. Estar presente cuando esté presente

Sabemos que muchos padres están haciendo malabarismos entre las responsabilidades de cuidado de niños y el trabajo remoto y, cuando hay dos cuidadores, a menudo intentan trabajar por turnos.

El Dr. Anderson señala que esta estrategia solo funciona si los niños están convencidos de que cuando termine el tiempo de trabajo y usted se aleje de la computadora realmente tendrán su atención. Así que mantenga ese límite y evite revisar su teléfono o correo electrónico durante los momentos en que les ha prometido toda su atención. “El objetivo es que cuando vuelva a trabajar, esperemos que su tanque de gasolina esté lleno hasta el punto en que puedan sostenerse por esos períodos de tiempo en los que necesite esa llamada o necesite trabajar”.

8. Use la atención como motivador y recompensa

Cuando todos los miembros de la familia estén confinados en el hogar, los niños buscarán mucho la atención de sus padres, lo que será un desafío, especialmente para los padres que necesitan trabajar de forma remota. Por lo tanto, preparar a los niños para ganar la atención de los padres puede ser una forma efectiva de hacer que se concentren en el trabajo escolar o las actividades que pueden hacer de forma independiente.

Como ejemplo, la Dra. Lee sugiere: Puede hacerles saber, por ejemplo, “voy a estar trabajando

9. ¡No espere el éxito instantáneo!

Va a tomar tiempo descubrir cómo trabajar mejor con niños que tienen problemas de atención para que puedan ser realmente productivos en la educación en línea. Por lo tanto, es importante gestionar sus propias expectativas. “Sería bueno mantener las expectativas bajas al principio mientras encuentra el ritmo y va descubriendo cómo funcionará esto para todos”, sugiere el Dr. Anderson.

El Dr. Anderson también recomienda que lo piense como un proceso de prueba y error. Si establece una expectativa y el niño no cumple con esa expectativa, es bueno reformular sus objetivos para el día siguiente para que sean un poco más alcanzables. No desea que los niños sientan que la escuela en línea es una fuente de conflicto y fracaso para ellos, desea que sientan que están teniendo éxito.



Fuente: Child Mind Institute

<https://childmind.org/article/como-apoyar-a-ninos-con-tdah-durante-la-crisis-del-covid-19/>