

ADHD (trastorno por déficit de atención con hiperactividad): cómo apoyar a su niño en casa.

Descubra cómo pueden ayudar a su niño la estructura, la regularidad y los buenos hábitos.

El ADHD puede hacer que sea difícil planificar, organizar y controlar los pensamientos, las emociones y las acciones, lo cual puede causar estrés no solo a su niño, sino a toda la familia.

Hay muchos tratamientos que ayudan a reducir los síntomas del ADHD. Pero no siempre es fácil saber cuál es la mejor manera de ayudar a apoyar a su niño en casa. La Dra. Catalina Karni, directora médico de servicios ambulatorios en Children's HealthSM, ofrece sugerencias que pueden ayudarle a usted y a su niño a retomar el control.

Crear una estructura

La Dr. Karni recomienda crear una estructura. Dígale a su niño qué tareas quiere que realice. Además, elijan juntos los premios que le dará por terminar cada tarea. Cada tarea puede tener un premio distinto, pero debe ser algo que su niño quiera ganarse.

Por ejemplo, cuando acabe una tarea a tiempo, puede juntarse con un amiguito para jugar o ir al cine. Sea específico sobre lo que espera que haga y lo que sucederá si no termina la tarea. La dra. agrega que este sistema debe hacerse para todos los niños de la familia, pues "No es bueno que el niño que tiene ADHD se sienta distinto al resto de la familia. Además, a todos les beneficia tener estructura y expectativas claras".

Mantenga la regularidad

Una de las cosas más importantes que puede hacer es seguir el plan de acción en todo momento. Todas las personas que atienden a su niño también deben conocer el plan y seguirlo. Si solo se sigue algunas veces, su niño puede terminar confundido, pues nunca sabrá cuándo hay que seguir el plan y cuándo no, lo cual puede estresarlo.

Concéntrese en los puntos positivos

Según la Dra. Karni, es común que los niños que tienen ADHD piensen que no son lo suficientemente buenos o que no hay que cosas que no pueden hacer. "Piensan: 'No importa lo mucho que me esfuerce por ser bueno, nunca podré lograrlo'", comenta.

Una forma de ayudarlo es mantener el equilibrio entre regaños y felicitaciones. Por cada regaño que le dé, felicítelo cuatro veces, y cuando haga bien las cosas, esté atento y dele un premio. Puede ser una sonrisa, chocar las manos o pasar tiempo juntos haciendo algo que le guste.

Ejercicio y alimentación sana.

El ejercicio es una excelente manera de quemar el exceso de energía. Andar en bicicleta y jugar con amigos al aire libre ayudará a su niño a relajarse antes de irse a la cama. Cualquier ejercicio que tenga estructura y reglas, como las artes marciales, lo ayudará a mejorar el autocontrol y a sentirse mejor consigo mismo.

Además, los niños con ADHD, como todos los demás, deben comer alimentos sanos, como carnes magras (sin grasa) y otras fuentes de proteínas; productos lácteos, cereales integrales y frutas y verduras. La Dra. Karni asegura que no es verdad que el azúcar, los colorantes artificiales o el gluten agraven los síntomas de ADHD.

"Si siente que sirve de algo eliminar o reducir el azúcar o el gluten, hágalo", añade. "Comer sano es muy importante para el crecimiento de todos los niños. Pero no hay estudios que demuestren que la alimentación influya en el ADHD".

La Dra. dice que los padres deben tener cuidado con lo que leen en línea sobre el ADHD. Muchas de las declaraciones sobre vitaminas, suplementos y tratamientos alternativos no tienen base sólida. Consulte al pediatra sobre cualquier tratamiento para el ADHD que haya leído.

Buenos hábitos de sueño.

Dormir bien es importante para que su niño pueda concentrarse y aprender durante el día. A los niños que tienen ADHD ya les cuesta de por sí concentrarse, así que no dormir lo suficiente solo agravará las cosas.

De acuerdo con la Dra. Karni dormir bien es:

- 11 a 13 horas de sueño para niños de 3 a 5 años
- 10 a 11 horas de sueño para niños de 5 a 12 años
- 8 ½ a 9 ½ horas de sueño para chicos de 13 a 18 años

La Dra. les recuerda a los padres que los aparatos electrónicos como la televisión, el teléfono, las tabletas y las computadoras pueden hacer que sea difícil dormir. Ayude a todos sus hijos a dormir bien sacando los aparatos electrónicos de su habitación. Si hace falta, prohíba el uso del teléfono o la tableta una hora antes de irse a la cama. Toda la familia puede apoyar a los niños que tienen ADHD. Pida a su pediatra y a otros expertos que le ayuden a crear el mejor plan para su niño y su familia.

[Aprenda más sobre el ADHD](#) y sobre la ayuda que le ofrecen los médicos de Children's Health.

La Dra. Karni recomienda los siguientes libros y sitios web para padres (en inglés):

- *Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents*, de Russell Barkley
- *The ADHD Book of Lists*, de Sandra Reif
- CHADD (un sitio para niños y adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), <https://chadd.org/>
- *Smart But Scattered: The Revolutionary "Executive Skills" Approach to Helping Kids Reach Their Potential*, de Peg Dawson y Richard Guare
- *Late, Lost, and Unprepared: A Parent's Guide to Helping Children with Executive Functioning*, by Joyce Cooper-Kahn de Laurie Dietzel
- *The Motivation Breakthrough: Six Secrets to Turning On the Tuned-Out Child*, de Richard Lavoie
- *Putting on the Brakes: Young People's Guide to Understanding ADHD*, de P. Quinn and J. Stern