

TDAH: Cómo mejorar el comportamiento – 12 estrategias

Los niños con TDAH suelen mostrar dificultades de comportamiento o conductas perturbadoras dentro del aula, que vienen generadas por la propia sintomatología del TDAH (falta de atención, impulsividad e hiperactividad).

Así, comportamientos como interrumpir, moverse, no acabar sus tareas, estar distraído o molestar dentro del aula provocan situaciones difíciles de manejar por el maestro, pero que muchas veces son inevitables para el niño.

¿Qué se debe tener presente?

«Es fantástico que te hagan caso. Si no te hacen caso es que no te quieren. Si no consigo atención por buenas conductas, las obtendré por conductas malas. Es mejor que me castiguen y sentir que se ocupan de mí, que pasar desapercibido» (I. Orjales, 1998)

Un ambiente estructurado, con rutinas, organizado y motivador ayudará al niño con TDAH a mejorar su autocontrol. El maestro es un modelo para el alumno y sus compañeros.

Mostrando una actitud tolerante, flexible y paciente, y comprendiendo las características propias del TDAH (por ejemplo, no castigarle porque se mueve en exceso ya que no puede evitarlo), conseguirá un mejor comportamiento por parte de su alumno.

¿Cuándo surgen problemas de comportamiento?

1. La tarea es difícil y aburrida.
2. Se le exige un trabajo por un periodo prolongado.
3. Hay poco control (patios, clases, espacios abiertos, excursiones, transiciones de aulas...).
4. Se realizan cambios de actividades que el niño o adolescente no controla.
5. El niño no sabe qué se espera de él.
6. Sólo se le recuerdan los errores, no se le acepta como es.
7. No se le respeta (se le chilla, amenaza...).

Cómo mejorar el comportamiento del niño con TDAH

Tres ejes para fomentar un comportamiento adecuado

1. Supervisión constante

Mirarlo a menudo, encontrar una consigna como tocar la espalda, pasar por el lado con el objetivo de asegurarnos que ha empezado la tarea, etc. La supervisión ha de servir para anticipar y prevenir situaciones que sabemos que pueden representar un problema (por

ejemplo, al terminar una actividad o participar en una tarea grupal) y generar en el niño mayor seguridad y autocontrol.

2. Tutorías individualizadas de unos 10 minutos.

Estas tutorías sirven para indicar al niño qué se espera de él, qué señales o consignas se pueden pactar para mejorar su comportamiento y rendimiento, y para marcar los límites o normas básicas de comportamiento dentro del aula (objetivos concretos que pensamos que el niño/adolescente podrá conseguir).

Se ha de convertir en un espacio de comunicación positiva con el alumno. Para los chicos mayores son útiles los contratos.

3. Uso de herramientas básicas para el control del comportamiento.

Refuerzo positivo, «extinción», «tiempo fuera» y establecimiento de límites.

De mis alumnos me molesta que...

- Se levanten a menudo
- Se pongan bajo la mesa
- No respeten el turno
- Les caigan continuamente las cosas (bandejas, estuches...)
- Lo pierdan u olviden todo
- Lo hagan todo muy deprisa o muy despacio
- No tengan límites
- «Se reboten»

Refuerzo positivo

Es la mejor estrategia en el control de conducta, genera autoestima y respeto. Consiste en elogiar o reforzar aquellos comportamientos que queremos que se den con mayor frecuencia (más tiempo sentados en la silla, hablar bajito, repasar las tareas una vez finalizadas...). Para su aplicación, se tendrán en cuenta los siguientes puntos:

- Elogiar conductas muy concretas («te has portado bien» no le informa sobre la conducta adecuada y le genera la siguiente cuestión: «¿Qué tendré que hacer mañana para que me lo vuelva a decir?» Sería necesario describir lo que ha hecho bien «muy bien, has respetado el turno de la fila»).

ESTRATEGIA

El hecho de que el niño autorregistre y autovalore las conductas adecuadas mejorará la eficacia de esta técnica *Mira anexos*

- Elogiar siempre de forma sincera y verdadera («como soy consciente de que esto le cuesta: se lo digo»).
- Utilizar el refuerzo social (felicitación, alabanza, afecto...), privilegios sencillos (pequeños encargos del aula, un rato más de patio...) o pequeños premios (adhesivos, cromos, postales...).
- También puede trabajarse de forma grupal (el maestro va reuniendo bolas, fichas o puntos que podrán ser intercambiados para un juego, privilegio de clase, fiesta, etc.).

ESTRATEGIA

La agenda se puede convertir en un espacio idóneo para reforzar y elogiar el buen comportamiento del niño. Se ha de evitar el uso de este medio como intercambio de críticas y aspectos negativos sobre su conducta y rendimiento.

La «extinción»

Es la mejor estrategia para reducir conductas inadaptadas. Consiste en dejar de atender un comportamiento para reducir o evitar que éste se repita, sin prestar atención a la conducta problemática (no mirar, no escuchar, no hablar, no razonar, no gesticular, actuar como si no pasara nada...). Ante la aplicación de estas técnicas, tendrá que tener en cuenta que:

Será necesario estudiar el hecho de que mantenga la conducta inadecuada cuando hay extinción

Es necesario asegurarnos de que no existe ningún factor que refuerce la conducta que queremos extinguir. Por ejemplo, el hecho de que los compañeros se rían cuando el niño/joven se dedica a hacer el ruido del grillo en clase.

Al principio de la aplicación, la intensidad y la frecuencia de la conducta aumentará

Esto no significa que la estrategia no funciona y será necesario persistir de forma paciente y con constancia hasta observar una disminución de la conducta problemática (pueden transcurrir de 3 a 4 semanas).

ESTRATEGIA

Esta estrategia NO se aplicará cuando la conducta pueda suponer un peligro para él o para quienes le rodean (por ejemplo, cuando hace equilibrios sobre una baranda o lanza objetos hacia los compañeros).

ESTRATEGIA

Recordar que queremos extinguir un comportamiento concreto (ruiditos, chillidos, rabietas...), no a la persona. Será necesario estar atento al niño/joven y felicitarlo y elogiarlo cuando muestre otras conductas diferentes a la que estamos extinguiendo.

«Tiempo fuera»

Consiste en aislar al niño en un lugar carente de estímulos durante un periodo, después de que se dé una determinada conducta que queremos reducir (insultar, pegar, tener rabietas...).

Para su aplicación, será necesario tener en cuenta:

- Esta estrategia es aplicable para niños de infantil y primaria.
- Antes de su primera aplicación, se habrá pactado con el niño con qué conductas y condiciones se llevará cabo.
- Escoger el lugar idóneo según cada caso: en la misma aula (silla, rincón, en la puerta...), en el aula de un curso superior, departamento psicopedagógico...
- Se aplicará aproximadamente un minuto por año de edad; por ejemplo, para un niño de cinco años, se aplicará como máximo cinco minutos.
- Una vez se dé la conducta que reducir, el maestro le ofrece de forma calmada que proceda al «tiempo fuera». Lo puede hacer mediante una señal pactada o bien diciéndole: «Miguel, siéntate en la silla y quédate en silencio. Únete a nosotros cuando estés en condiciones de no chillar.»
- Una vez finalizado el «tiempo fuera», se invitará al niño a continuar con la actividad que estaba haciendo sin hacer ninguna referencia a lo sucedido. «Me alegra que quieras seguir las normas. Por favor, ven con nosotros.»

Ante las quejas, lloros, chillidos o abandono del lugar establecido para el «tiempo fuera» por parte del niño, el maestro detendrá el reloj (el niño sabe que no volvemos a contar el tiempo hasta que no se dé la conducta correcta acordada). En las primeras aplicaciones probablemente se necesitará mucho más tiempo que el que le corresponde por edad. Se ha de persistir y no abandonar.

Es importante presentar esta técnica como una consecuencia posterior a una conducta inadecuada y no como un castigo.

Las normas y los límites

Un aspecto importante para el control de la disciplina dentro del aula será el establecimiento de unas buenas normas o límites.

Éstas proporcionarán alrededor del niño un ambiente estructurado, le ayudarán a fomentar un mayor autocontrol, pues le indican qué se espera de él y las consecuencias que tiene no cumplir las normas, generándole mayor seguridad. **«Como sé que lo que estoy haciendo es correcto, me siento bien, y continúo así.»**

Respecto a su aplicación se tendrá en cuenta:

- Se ofrece la norma en lenguaje afirmativo: «David, puedes jugar con la pelota en el patio.»
- Se acompaña siempre de la razón por la cual se aplicará el límite o la norma: «Dentro del aula se pueden romper cosas.»
- Finalmente, se pacta una consecuencia para aplicar en caso de no cumplir la norma: «Si juegas con la pelota dentro del aula, me la quedaré y te la devolveré mañana.»

ESTRATEGIA

Generalmente, los niños/jóvenes tienen una lista excesiva de «noes» (no correr, no chillar, no insultar...). Es necesario formular las normas o límites en positivo (caminar poco a poco, hablar flojito...), para así enseñar conductas adecuadas.

Por qué no mejora su comportamiento?

- ¿Sabe tu alumno qué tipo de comportamiento esperas de él?
- ¿Has elogiado suficientemente el buen comportamiento?
- ¿Este elogio ha sido concreto, evitando ambigüedades como pueden ser «portarse bien, ser ordenado...»?
- ¿Puede ser que se comporte mal porque reclama una atención que no recibe por otras conductas que lleva a cabo y le cuestan?
- ¿Eres persistente en la aplicación de estrategias para la mejora de su conducta?
- ¿Eres paciente a la hora de esperar cambios en su conducta o esperas que ésta se dé de forma repentina?
- ¿Refuerzas los intentos que pueda hacer el niño para así aproximarse a la conducta que esperas de él?
- ¿Supervisas a menudo que no pasen desapercibidos los pequeños avances?
- ¿Crees en él y en la posibilidad de que mejore su conducta?
- ¿Eres respetuoso, sensible, atento a sus dificultades (identificando eso que realmente le cuesta)?
- ¿Le dedicas suficiente tiempo, hablas con él, le escuchas?

Comportamiento en general

Es necesario:

- Elogiar la conducta adecuada
- Utilizar un lenguaje positivo
- Ignorar, a veces, conductas menores
- Evitar los castigos, ya que no le enseñan la conducta correcta
- Anticipar lo que pueden ser situaciones problemáticas
- Dedicarle tiempo
- Supervisarlo a menudo
- Acercarnos a él con ganas de ayudarlo, verle como a un niño que tiene un problema y no como a un niño problemático

ESTRATEGIA

Elogia al máximo, ignora siempre que sea posible, castiga sólo ante situaciones muy graves. Trata de sorprender a tu alumno cuando haga alguna cosa bien hecha y felicítalo.

Algunas orientaciones ante situaciones concretas

Se levanta a menudo

- Recordar la norma antes de empezar «vendrá a mi mesa el que tenga el trabajo acabado, el que tenga una duda que levante la mano y yo me acerco»
- Concretar una señal privada que le recuerde la norma
- Asegurarnos de que dispone de todo el material necesario para realizar la tarea y evitar que se levante
- Reforzar la conducta correcta (acercarse y decir «me gusta verte sentado, sé que harás un buen trabajo») e ignorar la incorrecta
- Elaborar un sistema que le dé la oportunidad de ponerse en pie y andar (dibujar un espacio en el suelo, dar un cargo...)
- Entrenarlo para permanecer unos minutos trabajando autónomamente (si es capaz de estar sentado unos minutos pactados durante la tarea, podrá realizar después una actividad que le guste)
- Aplicar la consecuencia más lógica en caso de incumplir la norma (por ejemplo, perder temporalmente el privilegio de sentarse)

Interrumpe constantemente

- Ofrecer la norma por escrito o a través de un dibujo en un lugar visible («para intervenir es necesario estar en silencio, bien sentado en la mesa y con la mano levantada»)
- Pactar con el niño señales silenciosas como recordatorio (tocar, mirar, hacer un guiño) y mantenerse a menudo cerca de él
- Aprovechar algunas situaciones con otros niños para mostrar el modelo correcto («a ver a quién pregunto... a Alberto que está sentado, en silencio y con la mano levantada»)

- Reforzar la conducta correcta siempre que ésta se dé o se aproxime «me gusta que Marta recuerde que ha de levantar la mano y esperar que yo le diga que hable. Gracias Marta»
- En caso de que el niño continúe interrumpiendo, ofrecer pequeños recordatorios de la norma e ignorar la conducta. («Ahora es tu turno de escuchar y el mío de hablar. Si quieres decir algo, quédate en silencio, bien sentado y levanta la mano»)
- Podemos darle al niño impulsivo un pequeño margen de interrupción, pactando previamente con él una interrupción legal (por ejemplo, que nos pueda decir «Seño, cuando puedas...»). Posponiendo la interrupción le ayudamos a adquirir un mayor autocontrol, pues le forzamos a contenerse, a la vez que conseguimos disminuir el número de interrupciones.
- A aquellos niños poco autónomos podemos ofrecerles un medio adicional para reclamar ayuda (el niño puede disponer de una tarjeta roja que dejará sobre la mesa cuando necesite la ayuda del maestro)

Molesta a los compañeros de mesa

- Sentarlo con un compañero que presente un buen modelo de comportamiento
- Dedicar un tiempo personal a hablar sobre los sentimientos que genera en el compañero/compañeros cuando invade su espacio, los interrumpe, habla en exceso...
- Ofrecer un espacio para él solo donde pueda trabajar tranquilamente, presentándoselo como un «lugar para trabajar tranquilo» y no un «lugar para que no molestes»
- Elogiarle mediante la alabanza específica cuando trabaje correctamente y con sus compañeros («me gusta la forma en que Carlos está trabajando con su compañero»)
- En caso de incumplimiento podemos aplicar, por ejemplo, el tiempo fuera con la siguiente consigna: «Únete a tu compañero cuando creas que podrás trabajar en silencio»

Pierde el control, chilla, desafía...

- Si pierde completamente el control tendrá que retirarle del aula
- Si el niño/joven desafía, inicialmente se pueden ofrecer otras alternativas de solución («está bien, si no lo quieres dibujar, escríbelo»), en caso de que no dé resultado no conviene enfrentarse ni entrar en lucha de poderes («aquí quien manda soy yo»), mantenerse firme y no caer en lamentaciones (le decimos: «después hablarnos»: ignoramos sus comentarios y continuamos la actividad), no agredir (ni física ni verbalmente)
- Posteriormente al desafío dedicar un tiempo personal a hablarlo, dejándole explicarse, escuchándole atentamente, buscando conjuntamente soluciones para otro momento, orientándole, recordándole los límites y respetándole en todo momento
- Nuevamente se puede aplicar el tiempo fuera como técnica para reducir este comportamiento
- Se ha de evitar el abuso de la expulsión del aula, pues esta estrategia no favorece el autocontrol del niño con TDAH. Como alternativa, pactamos con él tres advertencias: la primera, se levanta y se mantiene de pie al lado de la silla; la segunda, se mantiene de pie al final de la clase, y sólo en la tercera abandona el aula

«Va como una moto»

- Reforzar en todo momento la buena conducta (por ejemplo, cuando camina de forma tranquila por el pasillo o cuando respeta la fila durante el comedor)
- Ignorar algunas conductas inadecuadas menores (ruiditos, movimientos, hablar en voz baja...) Permitirle un alivio para la tensión física (rayar una hoja, borrar la pizarra, ir a buscar alguna cosa, ir a beber agua...)
- Enseñar técnicas de autocontrol (técnica de la Tortuga*) y relajación (respiración profunda)
- Pactar previamente con el niño señales de recordatorio para aplicar las técnicas de autocontrol o relajación
- Intentar prever momentos clave en que sabemos que pierde fácilmente el control: los momentos de transición, tarea poco planificada, aburrimiento, momentos sin actividad...

Técnica de la tortuga

Esta técnica, dirigida a niños desde preescolar hasta segundo curso de Primaria, tiene como objetivo favorecer el autocontrol y la relajación ante situaciones estresantes o que le generan rabia.

En la aplicación de la técnica se tendrá en cuenta:

- El educador parte de la explicación de un cuento (véase anexo g) para que el niño se identifique con el personaje que lo protagoniza.
- Ante una situación potencialmente estresante, el maestro dice la palabra «tortuga», el niño adopta una posición previamente entrenada (imitando a la tortuga introduciéndose dentro de su caparazón: barbilla en el pecho, mirada al suelo, brazos y puños cerrados y en tensión, estirados a lo largo del cuerpo) contar hasta 10 y proceder a relajar de nuevo todos sus músculos.
- El maestro ha de reforzar o premiar este entrenamiento o posterior aplicación para que el niño se anime a utilizar esta estrategia de forma autónoma cuando se sienta inquieto o ante situaciones que le resultan de difícil control.

La autoestima

¿Cómo se forma la autoestima?

En el momento en que el niño compara la imagen que se ha ido formando de él mismo (referida a cómo se ve física, personal y socialmente) con la imagen ideal de la persona que querría ser es cuando empieza a formarse su autoestima.

Un niño, por ejemplo, puede pensar que tiene una inteligencia normal pero aun así le desagrada porque la querría tener superior.

Metodología y actividades

Cada alumno pensará en un tipo de discapacidad y escribirá sobre ella, en qué afecta, qué repercusiones tiene para la persona y para los que están a su alrededor, y qué características personales aportan.

*La hiperactividad me afecta a la hora de tener amigos ya que tengo un solo amigo y que lo aprecio mucho.
Me pongo muy nervioso por culpa de los otros niños maestros y los padres. Me cuesta concentrarme en la escuela y me van muy mal los estudios.
También me cuesta concentrarme en todos los sitios y me gustaria cambiar y que los maestros estuvieran orgullosos de mi y tambien mis padres.*

Texto de un niño de 13 años con TDAH

Si la diferencia entre la imagen que tiene el niño de sí mismo y el ideal es muy grande, la autoestima será baja, si la diferencia es pequeña, la autoestima será alta.

No podré tener una buena autoestima si...

- No me Invitan a las fiestas de cumpleaños de mis compañeros
- Continuamente me riñen o estoy castigado
- Nadie quiere sentarse o hacer los deberes conmigo
- Continuamente me dicen que todo lo hago mal
- Me tratan como si fuera tonto
- Pierdo los deberes, y eso que me ha llevado más trabajo que a los otros
- A menudo hago cosas que no quería, aunque después pido perdón ¡ya es demasiado tarde!

¿Por qué la mayoría de los niños con TDAH tiene una baja autoestima?

Existen estudios que demuestran que los niños con TDAH se valoran a sí mismos más negativamente, con más problemas, más impopulares y menos felices que los niños de su edad. Más del 50% de los niños con TDAH presenta problemas emocionales, como sentimientos depresivos, de desconfianza, inseguridad o baja autoestima.

Esto puede darse por diferentes motivos:

- Los niños con TDAH son más difíciles de educar, de ahí que reciba con mayor frecuencia una información negativa sobre su comportamiento y sus tareas. Muy a menudo se les dice «no chilles», «compórtate», «la hoja está sucia» o «vuélvelo a hacer».
- A menudo se les confunde con niños maleducados, gandules, vagos, pasotas o tontos.
- Estos niños crecen sometidos a un mayor número de fracasos y errores. Se esfuerzan por hacer bien las cosas, por gustar a los de su entorno, pero los resultados no siempre son satisfactorios y cometen más errores que los otros, aunque se hayan esforzado más.
- A raíz de este esfuerzo sin éxito, se sienten indefensos «no sé qué hacer, haga lo que haga, fracaso».
- A menudo se encuentran tareas que exigen una atención o autocontrol al que no están capacitados para afrontar, aumentando así su sensación de frustración o fracaso.
- Después de fracasar en algunas tareas, los adultos van dejando de ofrecer responsabilidades por miedo a que no cumplan. El niño lo vive como un mensaje negativo «no te lo dejo hacer ya que no serás capaz», lo que hace que no se sienta competente ni seguro de él mismo.

Si no se trata adecuadamente, el niño con TDAH no sólo continuará teniendo dificultades para atender y controlar sus Impulsos, sino que llegará a rechazarse a sí mismo, en la escuela, con los compañeros o amigos e Incluso en la familia, mostrándose desmotivado para superar sus dificultades.

El niño con baja autoestima en el aula

Cualquiera de nosotros, cuando tenemos que enfrentarnos a situaciones que nos cuestan o disgustan, preferimos evitarlas o rechazarlas. Ante tareas que le resultan difíciles, el niño con TDAH con una autoestima baja prefiere no tener que realizarlas, pudiendo mostrar esta baja autoestima de diferentes maneras:

- Dice: **«no lo quiero hacer, pues me cuesta y no me saldrá bien»**, este niño expresa abiertamente sus dificultades.
- Dice: **«lo haré más tarde, ahora no puedo»**, hace intentos de evitar la tarea porque no nos expresa abiertamente sus dificultades y trata de esconder el sentimiento de incapacidad.
- Dice: **«no lo pienso hacer, pues esto es para niños pequeños, es una tontería, es super fácil»**, de forma encubierta lo que nos dice es que le resulta dificultoso y lo enmascara haciéndose «el chuleta» o el prepotente. Es importante no confundir este niño con otro con una alta autoestima.

No es lo mismo un niño que piensa «como soy listo lo sabré hacer» que otro que piensa «no podré conseguirlo nunca». El primero lo intentará, mientras que el segundo abandonará antes de intentarlo o ante la mínima dificultad.

Buena autoestima es:

- Sentirse bien consigo mismo
- Notar que se es importante
- Notar que los otros te quieren
- Tener amigos
- Sentirse bien con lo que se piensa, dice o hace
- Reconocer tus errores y aceptarlos
- Cumplir tus responsabilidades
- Vivir feliz
- Hacer feliz a los otros (no hacerles enfadar)

Cómo mejorar la autoestima en el aula

Un niño con baja autoestima dentro del aula puede hacer que su rendimiento sea inferior al que quería. De ahí la importancia de dedicar tiempo a incrementarla.

Podemos tener en cuenta las siguientes orientaciones:

- **Aceptar las dificultades** que supone tener un alumno con TDAH dentro del aula.
- **Una vez se conozcan estas dificultades**, es más fácil identificar los esfuerzos por parte del alumno y elogiar cuando realiza alguna cosa bien hecha.
- **Ofrecerle mayor grado de confianza** en su persona y en sus competencias. Decirle «ayúdame, me gusta saber que puedo contar contigo».
- Intentar **modificar nuestro lenguaje** para evitar el tan temible «NO» («no corras, no haces los deberes, no molestes a los compañeros...»).
- **Evitar la acusación, la ridiculización y la falta de respeto.**
Para expresar sentimientos negativos, cuando estamos enfadados con él, es muy conveniente utilizar la siguiente fórmula: «yo me siento...» «cuando tú haces...» «porque...».

- **Potenciar actividades que fomenten la integración social del niño con TDAH** dentro del grupo/clase (trabajos en grupo, dinámicas, juegos...).

ESTRATEGIA

«Yo me siento triste cuando tú no traes el trabajo porque veo que no avanzas todo lo que podrías»

ESTRATEGIA

Descubra sus habilidades y aspectos positivos y ayúdele a disfrutar (habilidades en el dibujo, delante del ordenador, en el deporte... afectuosidad, creatividad, espontaneidad, sentido del humor y todas aquellas que seguro encontraremos en un niño con TDAH)

Recuerda estos cinco puntos clave para mejorar la autoestima:

1. **Acéptalo tal como es.** Hazle sentir único, valórale como una persona y no valores solamente sus éxitos y competencias
2. **Descubre qué tiene de especial y díselo.** Practica la alabanza, teniendo en cuenta sus dificultades y grado de esfuerzo. Verbalizar todos los aspectos positivos de su conducta
3. **«Cree en él».** Ofrécele confianza a tu alumno.
Propónle responsabilidades con tu supervisión y ayuda. Puedes empezar ofreciéndole actividades con las que sabes que puede conseguir éxitos fácilmente
4. **Analiza tus mensajes.** Éstos se han de convertir en mensajes positivos que le indiquen qué se espera de él (sin olvidar dónde están sus dificultades)
5. **Haz uso del lenguaje de la autoestima.** Mejora tu comunicación con él. Utiliza un lenguaje positivo y evita acusaciones, ridiculizaciones y comentarios irónicos

ESTRATEGIA

Intenta sustituir el verbo «ser» por el verbo «estar». De esta forma no atacamos su autoestima, lo que hacemos es mostrarle la conducta correcta.

ESTRATEGIA

En lugar de decirle «eres un desordenado», podemos decirle «tu pupitre está desordenado».

ESTRATEGIA

Potenciar una buena autoestima en nuestro alumno es la mejor defensa para que sepa enfrentarse con éxito a los diferentes retos que le ofrecerá la vida.