

ADHD en los Niños

¿Qué es el desorden de deficiencia de atención e hiperactividad?

El desorden de deficiencia de atención e hiperactividad (ADHD o attention deficit hyperactivity disorder) es el nombre que se le da a un grupo de comportamientos que se encuentran en muchos niños y adultos. Las personas con ADHD demuestran falta de atención (no prestar atención) o hiperactividad (actividad demasiado) en mayores cantidades que otros niños o adultos de su misma edad. Muchos niños con ADHD no prestan atención y son hiperactivos/impulsivos. Es un desorden común que afecta a 1 de cada 20 niños, y es más común en los muchachos que en las muchachas.

Un niño que tiene ADHD que no puede prestar atención tan bien demostrará por lo menos 6 de estos síntomas:

- Dificultad al seguir instrucciones que le han dado
- Dificultad en mantenerse concentrado en el trabajo o el juego, en actividades de la escuela y la casa
- Pierde las cosas que necesita para las actividades de la escuela o la casa
- Parece que no escucha instrucciones
- No presta cuidadosa atención a los detalles
- Parece desorganizado
- Tiene problemas con las tareas que requieren planeo por adelantado
- Se le olvidan las cosas
- Se distrae fácilmente

Un niño con ADHD que es hiperactivo/impulsivo tendrá por lo menos 6 de los siguientes síntomas:

- No puede quedarse quieto
- Corre o se trepa a cosas inapropiadamente
- No puede jugar callado
- Sus respuestas salen rápida y aparatosamente
- Interrumpe a las personas
- No puede quedarse quieto en su asiento
- Habla demasiado
- Siempre está en camino a un sitio
- Tiene problemas esperando su turno

¿Cuál es la causa del ADHD?

Las personas antes pensaban que el ADHD era el resultado de un tipo de daño cerebral. Ahora sabemos que la estructura del cerebro del niño con ADHD es normal, pero la química dentro del cerebro no lo es. Esto puede ser por un problema genético. Los niños con ADHD no pueden producir suficientes químicos en las áreas claves que son responsables por la organización de los pensamientos. Sin suficientes de los pensamientos de estos químicos, los centros de organización del cerebro no funcionan bien. Esta es la causa de los síntomas en los niños con ADHD.

El ADHD no es causado por haber sido mal padre, pero una vida desorganizada en casa y la escuela puede empeorar los síntomas. ADHD no es causado por una dieta demasiado alta en azúcar, muy poca azúcar o aspartame (nombre de marca: Nutrasweet). Tampoco es causado por los aditivos en las comidas, los colorantes de comida, alergias a las comidas, otras alergias, ni falta de vitaminas. Tampoco es causado por demasiada TV, luces fluorescentes o juegos de video.

¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi hijo con ADHD?

Un esfuerzo de equipo con los padres, la escuela y sus doctores, trabajando juntos es la mejor manera de ayudar a su hijo. Muchos niños mejoran con medicamentos, y algunos niños necesitan consejería. Pregúntele a su médico qué tipo de tratamiento le recomienda.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

Los niños con ADHD son difíciles de criar. Puede que tengan dificultad entendiendo instrucciones. Los niños con ADHD usualmente se encuentran en un estado de actividad. Esto puede ser difícil para los padres. Puede que necesite cambiar su estilo de vida en casa un poco. Aquí le ofrecemos consejos que pueden ayudarlo:

- **Organice su horario en casa.** Plantee horas específicas para levantarse, comer, jugar, hacer las tareas, hacer los quehaceres de casa, ver televisión, jugar videos e ir a la cama. Escriba este horario en una pizarra o un papel y cuélguelo en un lugar donde su niño lo pueda ver. Si su niño todavía no lee, use dibujos y símbolos para demostrarle las actividades de cada día. Explíquelo cualquier cambio a la rutina por adelantado.
- **Plantee las reglas de la casa.** Plantee reglas simples, claras y cortas, para la familia. Es importante explicar lo que ocurrirá cuando se obedecen las reglas y cuando se rompen las reglas. Escriba las reglas y los castigos si no se siguen las reglas. Cuelgue esta lista al costado del horario. El castigo por romper las reglas debe de ser justo, rápido y consistente.
- **Sea positivo.** Dígale a su niño lo que quiere de él o ella, no lo que no quiere. Premie a su hijo regularmente por el buen comportamiento--hasta las cosas más pequeñas, tal como vestirse o cerrar la puerta calladamente. Los niños con ADHD muchas veces pasan sus días con adultos diciéndole las cosas que están haciendo mal. Necesitan ser premiados por sus buenos comportamientos.
- **Asegúrese que las instrucciones han sido entendidas.** Primero, obtenga la atención de su niño. Mire directamente a sus ojos. De allí dígale con una voz clara y calmada específicamente lo que quiere. Pídale a su niño que le repita las instrucciones. Generalmente es mejor mantener las direcciones simples y cortas. Para las tareas difíciles, déle solo 1 o 2 instrucciones a la vez. Felicite al niño cuando haya completado cada paso.
- **Sea consistente.** Solamente prometa lo que puede ofrecerle. Haga lo que dijo que iba a hacer. Repetir las direcciones y los pedidos varias veces no funciona bien. Cuando su hijo rompa una regla, adviértale una vez con voz callada. Si la advertencia no funciona, proceda con el castigo.
- **Asegúrese que alguien está observando al niño en todo momento.** Por lo que los niños con ADHD son impulsivos, ellos necesitan más supervisión que otros niños de la misma edad. Asegúrese que su niño está siendo supervisado todo el día.
- **Observe a su hijo cuando juega con sus amigos.** Es difícil para los niños con ADHD aprender habilidades sociales. Seleccione a niños con las mismas habilidades del lenguaje y físicas que las que tiene su hijo. Solamente invite a 1 o 2 niños a la vez primero. Obsérvelos cuidadosamente mientras juegan. Premie el buen comportamiento durante el juego.
- **Ayude con las actividades de la escuela.** Las mañanas que tienen que ir a la escuela pueden ser difíciles para niños con ADHD. Prepárese la noche anterior--escoja la ropa y prepare la mochila con los libros con anticipación. Déle al niño suficiente tiempo para vestirse con tranquilidad y comer un buen desayuno.

- **Plantee la rutina para las tareas de la escuela.** Escoja un lugar designado para hacer las tareas de la escuela. Este lugar debe estar lejos de distracciones, como las personas, TV o los juegos de video. Déle descansos cada cierto tiempo. Por ejemplo, déle un bocado después de la escuela y deje que juegue por unos minutos. De allí empiece la hora de las tareas. Déle descansos frecuentes y divertidos para permitir que el niño haga algo que le gusta. Anime mucho a su hijo, pero deje que su hijo haga el trabajo de su tarea
- **Enfóquese en el esfuerzo, no las notas.** Premie a su hijo cuando termina sus tareas, no cuando se saca buenas notas. Le puede dar más premios si se saca buenas notas.
- **Hable con los profesores de su hijo.** Averigüe como le va a su hijo en la escuela--en las clases, durante el juego y el almuerzo. Pídale a los profesores que le den notas de progreso todas las semanas. Estas notas deben incluir lo bueno y lo no tan bueno. Averigüe el plan de estudio de los profesores de antemano para que pueda trabajar con su niño en casa.

¿Y se le irá el ADHD a mi hijo con la edad?

Antes pensábamos que el ADHD se iba con la edad. Ahora sabemos que esto no es cierto en la mayoría de los casos. Los niños con ADHD se mejoran con la edad. Muchos aprenden a trabajar alrededor de sus problemas. La hiperactividad usualmente se va durante la adolescencia. Pero casi la 1/2 de los niños con ADHD continúan siendo distraídos, con cambios de estado de ánimo, temperamentos y la incapacidad de completar tareas. Los niños con padres amorosos que los apoyan y que trabajan con los profesores en la escuela, los especialistas mentales y los doctores, tienen la mejor posibilidad de convertirse en adultos bien adaptados.

Creado: 10/01

Este artículo provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Copyright © 2001 [American Academy of Family Physicians](#)