

Niños hiperactivos ¡NO PARA QUIETO!

LA HIPERACTIVIDAD ES UNO DE LOS PROBLEMAS QUE APARECEN CON MÁS FRECUENCIA EN LA EDAD PREESCOLAR. SUELE AFECTAR EN TORNO A UN CUATRO O CINCO POR CIENTO DE LA POBLACIÓN Y, CURIOSAMENTE, SU INCIDENCIA ES TRES O CUATRO VECES MAYOR EN LOS NIÑOS QUE EN LAS NIÑAS.

Conchita REQUERO

Asesoramiento: María CAMPO MARTÍNEZ. Directora de Centros Educativos Kimba

Los síntomas de un niño hiperactivo pueden aparecer en las primeras etapas, incluso antes de los 6 años, pero es importante tener cuidado antes de hacer un diagnóstico porque dichos síntomas pueden ser comportamientos habituales de un niño. Por este motivo, es necesario, ante cualquier duda, **recurrir a profesionales especializados**. Parece que la hiperactividad es un concepto que se usa habitualmente en la sociedad actual y es cierto que el porcentaje de niños diagnosticados como hiperactivos es alto, pero esto no implica que todos los niños "movidos" lo sean.

Es necesario que el profesor tenga claro el diagnóstico para poder actuar

PROBLEMAS A LOS QUE ENFRENTARSE

La mayor consecuencia que pueden sufrir es una **baja autoestima** ocasionada por las "etiquetas" que le vienen dadas tanto por parte de los adultos como de sus iguales. A nadie le gusta sentir que es rechazado o que es tratado diferente que el resto, cuando además no tienes posibilidad de hacer las cosas de otra manera porque no sabes. El problema de estas "etiquetas" es que les hacen creer que son así y, por tanto, actúan siempre de esa manera, pensando que es el único modo que tienen de hacerlo. Otro problema importante son las **dificultades en las relaciones sociales**. Suelen ser niños complicados para ser llevados por adultos y esta complicación hace que muchos no quieran hacerse cargo de ellos o traten de evitarles.

Esto generalmente suele ser percibido por el niño. Además, con el resto de sus amigos también suelen tener dificultades puesto que les cuesta entender las normas y llevarlas a cabo en los momentos de juego o incluso de comunicación.

Finalmente, otra consecuencia importante es el posible **fracaso escolar**. A pesar de tener capacidad cognitiva e intelectual adecuada para llevar un buen ritmo académico, son incapaces por las dificultades de atención o por los problemas de conducta en el aula generados por su permanente movimiento.

CÓMO DETECTAR LA HIPERACTIVIDAD

Los síntomas aparecen durante toda la infancia, y a pesar de que pueden llegar a mejorar con un diagnóstico precoz y un buen programa de intervención, un 50% de los casos continúan con ellos hasta la edad adulta.

Los **síntomas** pueden concretarse en los siguientes:

- Estar **en constante movimiento** (incluso a la hora de dormir): le cuesta permanecer sentado durante mucho tiempo y mueve constantemente las piernas y manos.
- **Juega de manera impulsiva**, golpeando los juguetes.
- Le **cuesta esperar su turno**.
- Le **cuesta escuchar**, interrumpe constantemente una conversación. Necesita decir lo que piensa.
- Esta conducta impulsiva le hace que parezca que **arrasa** con todos los objetos e incluso con las personas. Esto le puede suponer, en ocasiones, problemas sociales.
- **Dificultad para mantener la atención** en las actividades y tareas, que le puede llevar a un retraso y a dificultades de aprendizaje. Olvida con frecuencia las tareas que le mandan en la escuela y le cuesta organizarlas a la hora de llevarlas a cabo.
- Le resulta **complicado seguir las indicaciones**, no porque no sea capaz de hacerlo, sino porque no escucha y no retiene la información al despistarse con otros estímulos.

EDUCAR A UN NIÑO HIPERACTIVO

Inicialmente, los padres de niños hiperactivos tienen la sensación de desesperación por haber probado diferentes metodologías y no conseguir, en muchos casos, unos resultados efectivos. Esto puede ser porque, en la mayoría de los casos, es conveniente acudir a la ayuda de un profesional que les pueda dar unas pautas no sólo a los niños, sino también a los padres. Además de esas pautas, necesitarán, en ocasiones, motivación; puesto que los niños hiperactivos **tienen una gran vitalidad y energía** y llegan a desgastar mucho a las personas que les rodean, especialmente a los padres que, además, sufren por ver a sus hijos en esas situaciones complicadas.

Existen algunas **pautas** que les pueden ayudar:

- Lo primero que deben hacer es **aceptar y reconocer** que su hijo es hiperactivo.
- **Conocer en qué consiste la hiperactividad** para poder entender las conductas que su hijo tiene.
- **Establecer unas claras rutinas.** Todos los niños necesitan para un buen desarrollo las rutinas, pero en este caso son de vital importancia, puesto que les dan seguridad y, además, les marcan límites concretos que por sí mismos son incapaces de descubrir debido a su exceso de impulsividad.
- **Ponerles en situaciones de éxito.** El niño necesita darse cuenta que es capaz de hacer cosas bien. Seguro que lo logra más de una vez, pero, generalmente, las conductas negativas predominan y hacen que les prestemos más atención. Esto nos puede llevar a estar en constante tensión con ellos y a crearles un autoconcepto bajo en el que se sienten incapaces de conseguir cosas buenas. Para evitar esto debemos esforzarnos y prestar atención en las acciones positivas y reforzarlas de manera especial.
- Es importante que haya una **unidad y coordinación en los objetivos** a trabajar entre el centro educativo, los padres y cualquier adulto que intervenga en la educación del niño.



EL TRATO DE LOS PROFESORES

Antes de nada es necesario que el profesor tenga claro el diagnóstico para poder actuar. A partir de ahí, seguir las pautas que el profesional especializado que haya hecho el diagnóstico considere pertinentes.

Lo que más va a ayudar a un niño hiperactivo en el aula es que le den la oportunidad de **ser tratado como los demás** y, en cierta forma, **"comprendido"**. El profesor debe conocer los puntos fuertes y débiles de todos sus alumnos y preparar actividades en las que puedan ayudarse unos a otros, a partir de esos puntos fuertes y débiles.

Este tipo de niños suelen ser difíciles en el aula precisamente por la dificultad para mantenerse quietos o para seguir el ritmo de la clase, y, en ocasiones, pueden resultar líderes negativos. Esta fuerza que tiene el niño, la puede aprovechar el profesor para hacerle protagonista pero de aquello que destaque **positivamente**. Esto lo podrá lograr **dándole responsabilidades** que sepa que puede llegar a cumplir.

Para minimizar el exceso de movimiento, el profesor puede dar al niño oportunidad de moverse. Es incomprendible luchar porque el niño se mantenga en su sitio cuando físicamente le pueda resultar imposible. Tendrá que lograr que el tiempo que permanece quieto cada vez sea mayor y el darle la oportunidad de no hacerlo durante todo el tiempo que está en el aula le ayudará, con actividades como: asignación de tareas del tipo repartir las fichas al resto de compañeros, recoger los materiales, llevar encargos a otras aulas. Para no hacerle a él diferente sería conveniente que en el aula haya unos encargos que puedan asignarse a varios niños y que puedan ir rotando.

En general, a todos ellos les ayudará el hacer actividades de dinámicas de grupo y muy prácticas. Gracias a este tipo de actividades, además de controlar el movimiento, será más sencillo que mantengan la atención e interés por la actividad.

ACUDIR AL ESPECIALISTA

Sobre cuándo debemos acudir a la ayuda de un especialista, en primer lugar es conveniente comunicar nuestras sospechas al profesorado. Probablemente ellos tengan información que nos pueda ayudar y complementar, en caso de que no se hayan puesto en contacto con nosotros con anterioridad. A partir de ahí, el propio centro educativo nos ayudará a valorar si ese tipo de conductas deben ser valoradas por un profesional. Es conveniente no quedarse con la duda, porque un diagnóstico a tiempo tiene un porcentaje de éxito en el tratamiento posterior.

Este tipo de niños suelen ser difíciles en el aula precisamente por la dificultad para mantenerse quietos



TRATAR EL PROBLEMA A TIEMPO

Como cualquier otro tipo de dificultad, lo más importante es hacer una detección del problema a tiempo y saber cuáles son las causas de las dificultades ante las que el niño se está enfrentando. De no ser así, el desconocimiento, la falta de información o la pérdida del adulto ante esta situación pueden **acarrear consecuencias** importantes en el niño que afectarán a todo su desarrollo como persona. No solamente en los años de infancia, sino que creará un tipo de carácter en el futuro adulto.

Para los padres, la falta de un diagnóstico a tiempo también puede traer consecuencias importantes, principalmente, por la incomprensión de las conductas de su hijo y la incongruencia en el nivel de exigencia, dando lugar esto a una **relación padre-hijo de continuo enfrentamiento**. Y esto, a su vez, puede ocasionar en los padres incluso problemas emocionales a cada uno de ellos y conflictos entre ambos progenitores.

Finalmente, la impotencia del profesor ante no saber dar una respuesta educativa y profesional a la situación que se le está planteando **le puede desmotivar** en su trabajo y afectar al modo en el que atiende al niño y al resto del aula.



PARA PENSAR...

- Cuando le pidamos que haga algo, procuraremos **sostener su mirada** asegurándonos que de que está atendiendo. Sólo así podremos tener la total certeza de que el niño ha comprendido perfectamente nuestras explicaciones.
- Es importante que le ofrezcamos siempre **instrucciones precisas y claras**. Una explicación excesivamente enrevesada sólo provocara en el niño desánimo y desgana.
- **Procuremos elogiarle** cada vez que cumpla correctamente un encargo o, por lo menos, intente cumplirlo en la medida de sus posibilidades. Con este sencillo gesto, estaremos reforzando su autoestima.
- Es bueno que animemos a nuestro pequeño a realizar **ejercicios de concentración** adaptados a su edad y conocimientos. Unos cuantos minutos al día dedicados a esta tarea podrían llegar a serle de gran utilidad de cara un futuro.
- Dejemos **que se desfogue un ratito** todos los días. Las carreras por el parque, deportes como el judo o el patinaje, los juegos con los amigos... le ayudarán a quemar energías y a encontrarse mucho mejor.
- En muchas ocasiones el carácter de nuestros hijos puede verse influido por el entorno en el que viven. Procuremos que en nuestro hogar reine un **ambiente sereno y agradable**. Así, nuestro hijo se sentirá mucho más tranquilo y calmado.
- **No etiquetemos a nuestro hijo** cada vez que no se comporte correctamente. Si le decimos constantemente que es un "trasto", que es un niño muy malo..., lo único que conseguiremos es que nuestro pequeño termine por adquirir esa imagen de sí mismo y no luche por mejorar.

Debemos esforzarnos y prestar atención en las acciones positivas y reforzarlas de manera especial

...Y ACTUAR

- Para que nuestro pequeño comience a desarrollar su capacidad de atención y concentración podemos animarle a **aguantar haciendo una determinada actividad** durante un periodo de tiempo concreto. Así, con un cronómetro en la mano tomaremos nota de sus progresos: el primer día dos minutos, el segundo seis y así, sucesivamente.

FERNÁNDEZ - ÁLAVA

ENGLISH TEACHING PROFESSIONALS SINCE 1975

IRLANDA 2012
VERANO Y OTOÑO

TRIMESTRES
UN AÑO ACADÉMICO



Manuela Vázquez de Fernández-Alava
María y Carmen Fernández-Alava

91 307 14 35