

10 consejos para convivir con niños y niñas con TDAH



- 1 Sé empático, guíalo y acompáñalo en sus logros y fracasos.**
Con frecuencia, el niño afectado suele recibir información negativa sobre su comportamiento y capacidad, lo que contribuye a su baja autoestima.
- 2 Elogia los aspectos positivos de su conducta.**
Hará falta que felicitemos cualquier conducta que para ellos resulte difícil debido al trastorno. Por ejemplo: dejar la mochila en su sitio.
- 3 Evita mencionar los aspectos negativos.**
Elude en todo momento comentarios que ridiculicen lo que dice o su comportamiento.
- 4 Anímale a analizar correctamente sus problemas.**
La falta de atención hace que, mientras hacen sus deberes, a menudo cometan errores. Debemos ayudarles a analizar que no ha sido una cuestión de inteligencia, sino de atención.
- 5 Confía en él y en sus competencias.**
Ofrécele cada vez un mayor número de responsabilidades, aunque requieran de nuestra supervisión. Así iremos reforzando sus pequeños éxitos, con ayuda, tiempo y afecto.
- 6 Ayúdale a aceptar sus propias limitaciones.**
Da a conocer al niño que comprendemos sus sentimientos o preocupaciones, y ayúdale a que entienda que todos tenemos dificultades en algunas áreas y capacidades en otras.
- 7 Trátale siempre con respeto.**
Evita frases como “eres un vago”, “eres malo” o “eres un irresponsable”, e intenta sustituirlas por palabras de aliento.
- 8 Huye de la ironía.**
No uses el sarcasmo o el lenguaje irónico, ya que éste es ambivalente.
- 9 Practica la comunicación asertiva.**
Evita el NO (“no corras, no has hecho los deberes, no molestes a tus compañeros...”) y muéstrale cuál es la conducta adecuada.
- 10 Infórmate y fórmate en estrategias educativas.**
La educación de un niño con TDAH es complicada y los padres han de asumir que deben conocer muy bien este trastorno. Las escuelas de padres que se ofertan desde las distintas asociaciones o en los propios centros sanitarios son una ayuda inestimable. Otra opción es recurrir a la lectura de libros y manuales.