

# TDAH

## BUSCA UN LUGAR SILENCIOSO Y TRANQUILO PARA ÉL

**El Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) es, según los especialistas, “una afección neurobiológica que se caracteriza por un nivel inapropiado de inatención (concentración, distraibilidad), hiperactividad e impulsividad que es incoherente con el nivel de desarrollo del individuo y que se produce en varios entornos de la vida del niño: en la escuela, en casa y en contextos sociales”. Altera la vida del niño y de toda la familia.**

**Los especialistas recomiendan casas silenciosas y tranquilas para las familias con niños con TDAH.**

**E**l TDAH es algo complejo. Según diversos especialistas consultados, hay varios factores que ayudan a solucionar los problemas que van surgiendo cuando un niño padece TDAH:

- Un diagnóstico precoz
- Una educación coherente por parte de los padres
- La transmisión de valores positivos y estabilidad familiar
- El conocimiento por parte de los profesores y adaptación de las actividades educativas
- La colaboración entre los padres y la escuela
- Hábitats silenciosos y tranquilos para el niño

Por el contrario, los siguientes factores pueden empeorar el pronóstico de TDAH:

- Un diagnóstico retardado
- Fracaso escolar
- Una educación demasiado permisiva o severa
- Desavenencias y hostilidad entre los padres
- Problemas de salud en el niño
- Precedentes familiares de alcoholismo, conductas antisociales u otros trastornos mentales
- Entornos ruidosos, estresantes, desestabilizadores...

### ALGUNAS RECOMENDACIONES

En varias webs, hemos leído algunas recomendaciones que se repiten para los padres de niños con esta problemática:

- Hay que ser comprensivos con él, conscientes de que se trata de una enfermedad; él no puede evitar su comportamiento.
- Los padres deben adaptarse a él, actuando según sus reacciones, sin intentar que cumpla las normas que sabemos de antemano no va a cumplir.
- A veces pueden estar horas y horas jugando o haciendo una misma actividad, y los padres deben aprender a entretenerlo con esas actividades que le gustan.
- Hay que evitar situaciones conflictivas (ir al supermercado, pues querrá cogerlo todo).
- Las amenazas y castigos no surten el efecto que en los demás niños. Ellos no entienden por qué nadie quiere jugar con ellos, o por qué los retan constantemente. Hay que ser conscientes de que carecen de los recursos para corregir las conductas que no gustan a sus padres, hermanos o compañeros.
- Ayudarlo a concentrarse ofreciéndole juguetes de uno en uno y procurando un espacio tranquilo y sin ruidos fuertes. Uno de los problemas que tienen los niños hiperactivos es que todos

### RUIDO Y TDAH

#### VIGILA EL DESCANSO DE TUS HIJOS

Según Julia Paavonen, autora de un estudio de la Universidad de Helsinki publicado en *Pediatrics*, “la falta de descanso en el niño supone un mayor riesgo de padecer problemas de hiperactividad y déficit de atención. Los niños que duermen poco, que tienen problemas de sueño o se despiertan muchas veces por la noche alrededor de los siete u ocho años tienen más riesgo de puntuar más alto en los tests que determinan la existencia de TDHA”. Evidentemente, y salvo casos excepcionales, los niños que duermen poco o con un sueño poco revitalizador es porque duermen en ambientes ruidosos, de mucha contaminación acústica. Se concluye al leer este estudio que un hogar relajado, silencioso, es una buena arma de prevención para luchar contra este síndrome. Por otra parte, los niños más pequeños diagnosticados TDAH suelen ser asustadizos y los ruidos les espantan mucho y les desestabilizan. Los cambios les asustan. Muchos de ellos son hipersensibles al ruido. A su vez, si no son correctamente tratados, pueden llegar a ser muy ruidosos.



Foto: P. M.

*Si tienes un niño con TDAH, es muy recomendable no exponerlo a ruidos constantes, algarabías, griteríos, impresiones fuertes...*

los estímulos lo influyen por igual, por eso cuanto menos haya a su alrededor, más fácil le resultará concentrarse.

- Como les cuesta más de lo normal aceptar las novedades, prepáralo con anticipación de manera que no se sienta desconcertado ante los cambios.
- Cuida su dieta. Sabemos que los productos con aditivos, colorantes o espesantes pueden agudizar su hiperactividad, por eso es mejor que trates de evitarlos.
- Es recomendable no llevar al niño a entornos ruidosos, con griterío, con situaciones de estrés...

### NO TE CULPES

Una situación habitual en padres de niños con TDAH es el sentimiento de culpabilidad. Pero es un sentimiento innecesario, ya que el TDAH tiene un origen incierto. Sí se sabe, no obstante, que algunos factores biológicos pueden ayudar a desarrollar este trastorno. Por ejemplo, el consumo de tabaco, alcohol y drogas por parte de la madre. Algunos factores psicosociales pueden ser un riesgo más que una causa determinante, pero hay que tenerlos en cuenta. Algunos especialistas hablan de: problemas de pareja, clase social baja, familia amplia y desestructurada, criminalidad paterna, trastorno mental materno y acogimiento no familiar del niño. En buena medida, las familias desestructuradas, con problemas de drogadicciones, de economía, de resquebrajamiento familiar... suelen vivir en entornos urbanos, ruidosos, de barrios muy deshumanizados. Obviamente, estos factores hay que analizarlos

con cautela. Pero el sentido común nos advierte de que, según los datos epidemiológicos, las familias con mejor alimentación, estabilidad social, entornos más tranquilos... suelen tener menos problemas de niños con TDAH. Pues cada uno que extraiga sus propias conclusiones. ¿Tratamientos? Hay diversas tendencias, pero todos los consultados coinciden en ahondar en la recomendación de mucho cariño, mucha paz, mucha tranquilidad... Pues eso.

**Armando Villaescusa**

## EL RUIDO MÁS ALTO DESCONÉCTALE

**El doctor Steven Ledingham ha escrito en [www.deficitdeatencion.org](http://www.deficitdeatencion.org):**  
"1. Novedad. El cerebro del niño con TDAH tiene el antojo constante de la novedad. Recuerda, para el niño con TDAH, todos los eventos y sonidos que recibe tienen el mismo valor y atención. El niño con TDAH tiene dificultad para aislar un evento de los otros que ocurren en el medio ambiente. Una medida de compensación usada por los jóvenes con TDAH consiste en enfocarse en el ruido más alto, en lo más excitante, en el más novedoso evento. (Si no crees esto, revisa cómo tu hijo cambia de canal la televisión, parando sólo en el siguiente disparo, explosión, o anuncio que le gusta)". La forma de compensar este problema es generando un ambiente silencioso, tranquilo, de sonidos tenues, relajantes.