

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR LA ADOLESCENCIA

La educación de un adolescente con TDAH es un verdadero reto pues la mayoría de ellos no responden a las recompensas y castigos ni aprenden de sus errores en la misma medida que los adolescentes sin TDAH. Esto, combinado con su impulsividad y a veces conducta desafiante, hace que sean muy difíciles de manejar por sus padres.

Seguir usando refuerzos positivos y negativos. Frente a sus conductas inadecuadas (impulsividad, perder cosas, olvidos frecuentes, no escuchar, dificultades en los estudios...) debe recordarse que sólo con castigos no va a conseguirse que estas conductas desaparezcan. Los padres deben aprender a imponer consecuencias razonables ante las conductas inadecuadas y usar refuerzos positivos para mejorar las conductas adecuadas.

Las grandes d's: democracia y disciplina. El reto para los padres consiste en encontrar un equilibrio entre los principios democráticos y los disciplinarios, implicando al adolescente a reconocer sus puntos débiles y sus limitaciones con la idea de que incrementa sus niveles de responsabilidad.

Ajustar las expectativas. Hay que amar y aceptar al adolescente con TDAH tal y como es, con todas sus virtudes y defectos. Muchas de estas virtudes, aunque a veces son molestas, pueden ayudarle a tener éxito en el camino que elija (capacidad de persuasión, energía, tenacidad, son creativos, arriesgados...) ; por otra parte actúan como si fueran más jóvenes de lo que son según su edad y parecen menos maduros al aceptar las responsabilidades, completar tareas, seguir órdenes o regular sus emociones.

Divertirse juntos. Es importante encontrar algo divertido para compartir con su hijo (deporte, juegos de mesa, cine ...) con el propósito de divertirse y construir un fuerte vínculo de confianza padres-hijo, para no centrar la relación únicamente en los aspectos escolares.

Tratar al hijo como un igual en el proceso de tratamiento. Se le puede involucrar en las decisiones sobre la medicación, cómo se siente, si nota que le ayuda a concentrarse mejor...

Ofrecerle opciones. Es mejor darle opciones frente a las cosas que debe hacer antes que imponer o discutir (ej. ¿a que hora empezarás los deberes a las 7 o a las 7.30?).

Negociar compromisos. Cuando aparecen problemas sobre horarios de estudio, horarios de llegada, orden etc, hay que hablarlo en un momento tranquilo, explicando las partes lo que piensan y buscar una solución. Hay más probabilidades de que el adolescente siga una norma o solución que él mismo ha tomado o en la que ha participado.

Despersonalizar los problemas. Sirve de gran ayuda a los padres de adolescentes con TDAH dejar pasar un tiempo para tratar los problemas, y hacerlo en frío, sin culpabilizar ni perder el control.

Asumir buenas intenciones. Se recomienda asumir que las intenciones del adolescente con TDAH son buenas (no llega tarde a propósito, ni se olvida las cosas intencionadamente, le preocupa suspender...).

Mantener una buena comunicación. Si la única comunicación que se establece con el adolescente es negativa éste acabará por evitar hablar con los padres, y una vez esto ocurra, la relación se irá deteriorando progresivamente. Es importante escucharlo e intentar entender su punto de vista.

Fijarse en el principio y no en el final. Muchos adolescentes con TDAH se muestran enfadados ante situaciones estresantes; ante esto los padres deben centrarse en el asunto principal que ha causado el malhumor, y de forma calmada comentar qué es lo que hay que hacer.

Estimular la expresión de sentimientos. La mayoría de chicos con TDAH suelen ocultar los sentimientos de tristeza y sufrimiento que padecen, porque tienen dificultad para afrontarlos y sobre todo para expresarlos. Los padres pueden estimular al adolescente a que sea consciente de sus sentimientos y que los exprese planteándole a menudo cuestiones para que trate de explicar lo que sintió en un momento determinado.

Evitar mensajes negativos inconscientes. Muchas veces el adolescente percibe los sentimientos reales de los padres aunque éstos no se los digan a través de miradas no aprobatorias, frunciendo el ceño, o con la falta de comentarios positivos o de contacto físico.

Conocer los factores que influyen en su conducta. Situaciones en las que los adolescentes con TDAH parecen funcionar mejor y peor:

MEJOR	PEOR
En situaciones de 1 a 1 Situaciones novedosas Actividades de alto interés Consecuencias inmediatas Ambientes supervisados Por las mañanas	En grupo Situaciones familiares Actividades de bajo interés Consecuencias demoradas Ambientes no supervisados Al final del día

Negociar un contrato. Puede desarrollarse un contrato en el cual el adolescente y los padres definan claramente las expectativas de comportamiento y sus consecuencias positivas para la conducta adecuada y las negativas para la conducta inapropiada.

Negociar Conductas responsables por privilegios. Los privilegios que tienen los adolescentes (conducir moto, salir con los amigos, videoconsolas...) dan a los padres enormes influencias o ventajas a la hora de retirarlos si no hace lo que se espera de él. A veces, el adolescente no consigue los objetivos a pesar de estar dando todo de sí (sobre todo con los estudios) en este caso no es adecuado, sino totalmente contraproducente regañarle o castigarle.

Ponerle límites/Transmitir expectativas. Los padres imponen ciertas normas que no son negociables, se trata de cuestiones importantes en las que los límites deben quedar fijados y expresar lo que se espera de él.

Continuar siendo su supervisor. El adolescente con TDAH sigue necesitando que se le revise para que complete la mayoría de su trabajo escolar. Además, los padres deben saber dónde está, qué está haciendo y con quién. Esta supervisión deberá ajustarse a su capacidad

de responsabilizarse y organizarse, y a medida que actúen responsablemente se les podrá dar más libertad.

Estimularle para que dé lo mejor de sí mismo. A los padres les puede resultar más fácil y rápido hacer muchas cosas, pero es mejor que el adolescente tome tanta responsabilidad como le sea posible. El lema es "nunca hagas por tu hijo lo que pueda hacer por sí mismo".

Bibliografía: Miranda Casas, A., Amado Luz, L., Jarque Fernández, S. (2001). *Trastornos por déficit de atención con hiperactividad .Una Guía Práctica* . Málaga: Aljibe