con vivencias

Russell A. Barkley, PhD

Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños

Guía clara y completa para familias

(4ª ed. actualizada)

Octaedro

Salud mental



El doctor **Russell A. Barkley**, PhD, ABPP, ABCN, antes de jubilarse en 2021, formó parte de las facultades del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, la Universidad Médica de Carolina del Sur y la Universidad Commonwealth de Virginia. El Dr. Barkley ha trabajado con niños, adolescentes y familias desde la década de 1970 y es autor de numerosos libros de gran éxito tanto para profesionales como para el público en general, entre los que se incluyen *Tomar el control del TDAH en la edad adulta* (Octaedro, 2025) y *12 principios para la crianza de niñas y niños con TDAH* (Octaedro, en preparación). También ha publicado seis escalas de evaluación y más de 300 artículos científicos y capítulos de libros sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el funcionamiento ejecutivo y el desafío infantil. El Dr. Barkley es un conferenciante y ponente habitual muy citado en los medios de comunicación nacionales, y fue presidente de la Sección de Psicología Clínica Infantil (la antigua División 12) de la Asociación Americana de Psicología (APA) y de la Sociedad Internacional de Investigación en Psicopatología Infantil y Adolescente. Ha recibido premios de la Academia Americana de Pediatría y de la APA, entre otros galardones. Para más información véase la web *www.russellbarkley.org*.

Lo que se ha dicho sobre *Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños. Guía clara y completa para familias* (4ª ed.)

«Este no es un libro más. Es un gran libro».
—*Pediatric News*

«El Dr. Barkley nos regala esta cuarta edición de su obra clásica. El lector encontrará en él una gran cantidad de nueva información, basada en los conocimientos científicos más actuales, y los consejos de un solícito profesional de los más experimentados y reflexivos con los que contamos. Este libro está repleto de conocimientos que los padres podrán aplicar en su día a día. ¡Bravo y gracias, Dr. Barkley!»
—EDWARD M. HALLOWELL, MD, coautor de *Driven to Distraction*

«Este libro me estimuló, me hizo llorar, me consoló y luego me ayudó a planificar el futuro. El Dr. Barkley hizo que comprendiera mejor cómo y por qué exactamente el TDAH ha sido un problema tan grave para mi hija. Está escrito de forma que el lector lo pueda asimilar con facilidad y seguir paso a paso sus consejos para ayudar a su hijo. Es sincero y empático. Este libro es mi "referencia": lo consulto a diario y se lo voy a regalar a mis familiares y a los orientadores escolares. ¡Un libro imprescindible para los padres!»
—Kirsten W., Detroit

«Un libro excelente y de fácil lectura con el que los padres de hijos pequeños con TDAH puedan actuar con mayor conocimiento».
—defensora de NAMI

«Como madre de un adolescente de 16 años con TDAH y como patóloga del habla y el lenguaje que trabaja con niños de todas las edades, tener en mis manos este libro es un auténtico placer. Es el más completo y práctico de todos los que he leído sobre el TDAH. Me ha ayudado a entender mucho mejor el trastorno, además de aportarme métodos prácticos para tratar algunos de los aspectos más difíciles y desconcertantes. El Dr. Barkley me ha enseñado cosas que puedo aplicar de inmediato para mejorar la vida de mi hijo, e informaciones que puedo ofrecer a los padres de los niños con los que trabajo. Me encantan las sugerencias para estructurar la relación hogar-escuela de modo que ayude a los niños a desarrollar su potencial, y las indicaciones para cuidarse uno mismo como padre o madre. Es un recurso inestimable para las familias».
—Jennie M., Austin

«Este libro está repleto de información útil, lo cual lo convierte en un recurso indispensable para los padres y niños que atiendo en mi consulta. Es difícil imaginar alguna pregunta que un padre se pueda plantear sobre el TDAH y su tratamiento y cuya respuesta no encuentre en este libro. Este ofrece orientación práctica y clara, con útiles consejos para obtener una evaluación completa, lidiar con los problemas de comportamiento, trabajar con las escuelas y maestros, administrar los medicamentos y desenvolverse en los años de la adolescencia».
—Peg Dawson, Ed., coautora de *Smart but Scattered*

«Siempre busco el libro mejor, el libro adecuado o el más reciente. Permítame el lector que le hable de uno de ellos: *Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños*».

—*Psychiatric Times*

«Esta cuarta edición pone al día a los padres sobre los estudios más recientes acerca de las causas del TDAH y les ayuda a abandonar falsas ideas y afirmaciones científicamente infundadas. Barkley habla de los medicamentos más recientes, de formas de educar basadas en evidencias para gestionar el mal comportamiento y fomentar habilidades sociales, de las maneras de desarrollar redes de apoyo familiar y estilos de vida saludables, y de cómo trabajar de manera colaborativa con los maestros. Ayuda a los padres a apreciar mejor y ser más empáticos con las dificultades de sus hijos en lo que se refiere a las funciones ejecutivas y la autorregulación. Este libro apuesta por la intervención y la confianza de los padres, y lo que Barkley llama un enfoque de intervención basado en la ciencia, cuyos resultados pueden ser más positivos para el niño y para la vida familiar».

—Carolyn Webster-Stratton, MS, MPH, PhD, programadora, programa *Años increíbles*; Profesora Emérita, Universidad de Washington

«Barkley ofrece un recurso con base científica y actualizado. El lector descubrirá reflexiones fundamentales y orientaciones concretas —desde cómo gestionar las preocupaciones conductuales, sociales, emocionales y sanitarias, hasta cómo intervenir en conversaciones comprometidas y delicadas con niños, adolescentes y profesores—. El libro cuenta con la práctica clínica y décadas de experiencia de Barkley».

—Kelly B. Ccartwright, PhD, Profesora de Psicología, Neurociencia y Formación del Profesorado, Universidad Christopher Newport

«Si hay un profesional que conozca bien el TDAH, ese es Russell A. Barkley... En resumen, un libro magnífico».

—*Child and Family Behavior Therapy*

«Este libro es único por su presentación actualizada y clara de las bases científicas del trastorno y por el enfoque pragmático y empírico para la intervención que propone. Además, está perfectamente estructurado y es de fácil lectura; probablemente sea el mejor recurso disponible de este tipo».

—*Doody's Health Sciences Book Review*

«En este libro se exponen investigaciones pioneras que ofrecen nuevas perspectivas sobre cómo prevenir que el TDAH se convierta en un obstáculo importante en la vida de un niño (y de los padres). Los padres agradecerán poder recurrir a este libro, y los maestros lo querrán mostrar a los padres que estén dispuestos a contar con tal recurso».

—*Intervention in School and Clinic*

«Un logro excepcional».

—*Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*

Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños

Guía clara y completa para familias

Cuarta edición actualizada

convivencias 75

Obras de Russell. A. Barkley traducidas al castellano:

Tomar el control del TDAH en la edad adulta (2ª edición), Octaedro, 2025

12 principios para la crianza de niñas y niños con TDAH, Octaedro (e*n preparación*)

Otras obras, en inglés:

Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior(2ª edición)
Russell A. Barkley y Christine M. Bento*n*

Your Defiant Teen: 10 Steps to Resolve Conflict and Rebuild Your Relationship
Russell A. Barkley y Arthur L. Robin con Christine M. Bento*n*

Para más información véase la web*: www.russellbarkley.org*

Russell A. Barkley

Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños

Guía clara y completa para familias

Cuarta edición actualizada

Octaedro

Colección Con vivencias

75. *Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños. Guía clara y completa para familias*

Autor: Russell A. Barkley, Phd

Título original: *Taking Charge of ADHD. The Complete, Authoritative Guide for Parents (Fourth Edition)*, The Guilford Press, 2020

Traducción al castellano: Roc Filella

Primera edición: octubre de 2025

© 2020 The Guilford Press

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-1079-101-5
Depósito legal: B 18654-2025

Cubierta: Tomàs Capdevila
Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

A Sandra F. Thomas y Mary Fowler,
dos extraordinarias madres que pusieron en marcha
un movimiento de ámbito nacional y despertaron la
conciencia de un país ante el sufrimiento de los niños
con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

SUMARIO

Prefacio **13**
Introducción **21**

PARTE I.
ENTENDER EL TDAH 37

1 ¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad? **39**
2 «¿Qué le ocurre realmente a mi hijo?» Una autorregulación deficiente **77**
3 ¿Cuáles son las causas del TDAH? **100**
4 ¿Qué *no* provoca el TDAH? **123**
5 Qué cabe esperar: naturaleza evolutiva del trastorno **134**
6 El contexto familiar de un niño con TDAH **155**

PARTE II.
TOMAR LAS RIENDAS: CÓMO SER UN PADRE EJECUTIVO 165

7 Decidir evaluar a tu hijo de TDAH **167**
8 Prepararse para la evaluación **176**
9 Afrontar el diagnóstico de TDAH **191**
10 Para los padres: cómo cuidarse **201**

PARTE III.
VIVIR CON EL TDAH: CÓMO DESENVOLVERSE EN CASA Y EN LA ESCUELA 213

11 Ocho pasos para mejorar la conducta **215**
12 Hacerse cargo en casa: el arte de resolver problemas **241**
13 Cómo ayudar a tu hijo en los problemas de relación con sus compañeros **247**

14 Pasar la adolescencia **263**
15 Adoptar un estilo de vida sano **283**
16 Iniciar la escuela con buen pie: gestionar la educación de tu hijo **310**
17 Mejorar la educación en la escuela y en casa **324**
18 Mantener el rendimiento escolar en perspectiva **347**

PARTE IV .
MEDICAMENTOS PARA EL TDAH 355

19 Los medicamentos estimulantes efectivos autorizados **357**
20 Otros medicamentos **383**

Lecturas recomendadas **395**
El autor **405**
Índice **407**

PREFACIO

Es bastante normal que los niños tengan más vitalidad, sean más activos, estén menos atentos y sean más impulsivos que los adultos. No cabe sorprenderse de que tengan más problemas que ellos para seguir instrucciones y terminar sus tareas de forma sistemática. De ahí que, cuando los padres se quejan de que a su hijo le cuesta prestar atención, controlar sus actos o reprimir sus impulsos, otros se apresuren a hablar de estos supuestos problemas como un comportamiento normal, y tranquilizarles diciéndoles que son rasgos naturales de los niños y que no hay motivo de alarma. Si sus problemas de conducta parecen algo excesivos, incluso para un niño, la razón más probable es que sea un poco inmaduro y seguro que con el tiempo superará estos problemas.

Por lo general es así, pero hay veces que no. En algunos casos, el grado de atención de un niño es tan bajo, su nivel de actividad tan alto y el control de sus impulsos tan limitado, que su comportamiento en estos aspectos es claramente extremado para su edad. Todos hemos conocido a un niño con estas características: que tiene dificultades para completar las tareas escolares, que quizá no se lleve bien con los niños del barrio, y cuya incapacidad para seguir instrucciones y completar las tareas asignadas sin supervisión parental provoca conflictos en casa.

Todos estos problemas de comportamiento que se han agravado hasta el punto de que afectan a la adaptación del niño no es probable que se superen, y difícilmente pueden considerarse normales. Si tienes un hijo de estas características, minimizar los problemas o simplemente darle más tiempo para madurar no solo es un error, sino potencialmente perjudicial para su bienestar psicológico y social. Actuar así también podría provocar problemas futuros, a ti y a otros miembros de la familia que deben tratar con este niño todos los días.

Los niños cuyos problemas de atención, hiperactividad y falta de inhibición alcanzan cierto nivel tienen una discapacidad del desarrollo conocida como Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, abreviado como TDAH. Este libro trata de él. Está dirigido a los padres que están criando a un niño con este trastorno y a otras personas que deseen saber más y cómo ocuparse del TDAH. El objetivo principal es capacitar a los padres para que asuman el con-

trol del cuidado de estos niños, a menudo exigentes, de forma que garantice la salud colectiva e individual de toda la familia.

Ya se han publicado numerosos libros sobre este tema dirigidos a los padres. La mayoría de ellos son muy buenos, y hay alguno que yo recomiendo a las familias. ¿Por qué, pues, quise escribir otro? La respuesta es que los que existen simplemente no profundizan suficientemente en la educación de los padres sobre lo que hoy se sabe acerca del TDAH y, lo que es más importante, para ayudar a quienes tienen ese trastorno. La mayor parte de los libros para padres contienen lo que se ha aprendido en años de experiencia clínica en el tratamiento de niños con TDAH y sus familias, pero no logran integrar los avances científicos más recientes. Los estudios sobre el TDAH en los últimos 30 años, desde que se publicó la edición original de este libro, han aumentado muchísimo. Actualmente, se editan aproximadamente entre 25 y 50 artículos por semana sobre el TDAH en revistas científicas, lo que equivale a un mínimo de 1300 al año. Sin embargo, en la mayoría de los otros libros sobre este tema, las conclusiones y recomendaciones provienen únicamente de la experiencia clínica del autor, y en muchos casos son erróneas. Por ejemplo, en los últimos 10 años, los avances en la genética molecular del TDAH han progresado muy deprisa, y siguen haciéndolo hoy en día. Se han identificado con toda seguridad al menos 12 genes relacionados con el trastorno, y los investigadores esperan que se encuentren varios más en los próximos años. Se ha escaneado todo el genoma humano en busca de genes de riesgo para el TDAH, y se han encontrado cuando menos de 25 a 40 ubicaciones que parecen ser relevantes para el trastorno. La investigación con imágenes cerebrales también ha mostrado las regiones que intervienen en el TDAH, e incluso ha vinculado algunas de las actividades en estas áreas con la gravedad del trastorno, así como con algunos de los genes de riesgo asociados. La investigación avanza sin parar, y los resultados se están acumulando con rapidez.

Estos descubrimientos tienen importantes implicaciones para los padres. Siguen subrayando la conclusión de las ediciones anteriores de este libro de que el TDAH es un trastorno cuya base es, en gran medida y sustancialmente, genética/hereditaria. Estas conclusiones también señalan posibles avances futuros en el diagnóstico y tratamiento durante la próxima década, ya que suponen que, al final, podría ser posible realizar pruebas genéticas para el trastorno. También cabe prever que se elaboren nuevos fármacos mucho más seguros y efectivos para tratarlo. Los padres deben estar al tanto de este tipo de avances para que lo puedan comprender mejor y responder a los críticos científicamente ignorantes que siguen insistiendo en que el TDAH es consecuencia de una deficiente educación de los hijos, de la dieta o el exceso de tiempo frente a pantallas de ordenadores, móviles o televisores.

Por ejemplo, durante varias décadas, la mayoría de los profesionales médicos trabajaron de acuerdo con las ideas equivocadas de que la causa del TDAH era una mala crianza; que los niños acabarían por superar el trastorno en la adolescencia; que los fármacos estimulantes serían efectivos solo en niños (y no en adolescentes mayores o adultos) y únicamente se debían usar en los días

lectivos; y que la mayoría o todos los niños con TDAH se beneficiarían de una dieta libre de ciertos aditivos alimentarios y azúcar, todo ello sin que existieran pruebas que lo ratificaran en la literatura científica. Más recientemente, algunos autores dicen que el trastorno es consecuencia de jugar demasiado con los videojuegos, pasar demasiado tiempo frente a pantallas de ordenadores o viendo la televisión, o del ritmo acelerado de la cultura moderna. Ahora entendemos que muchos niños con TDAH han heredado una forma genética del trastorno, que muchos no superan sus problemas en la adolescencia, que los fármacos se pueden tomar durante todo el año por adolescentes y adultos, así como por niños, y que reducir el consumo de azúcar en las dietas redunda en muy escaso beneficio para la mayoría de las personas con TDAH. También sabemos que las causas del TDAH no son jugar con videojuegos, ver la televisión o el ritmo frenético del mundo actual. ¡Cuánto hemos avanzado en solo 40 años de investigación! De hecho, en los últimos 10 se han producido cambios estimulantes, algunos profundos, y se siguen produciendo hasta la fecha. Estos cambios no solo afectan a una mejor comprensión de las causas del TDAH, sino a un conocimiento científico de la naturaleza del TDAH más exhaustivo que ha ido renovando radicalmente nuestra mirada sobre este trastorno.

Durante los últimos 10 años, los estudios científicos han demostrado, por ejemplo, que el TDAH no es principalmente un trastorno de falta de atención sino de *autorregulación*: cómo nuestro sentido del yo se desarrolla de modo que podemos desenvolvernos solos en el ámbito más amplio de la conducta social. Ese problema con el autocontrol deriva sin duda en la dificultad de prestar atención, entre otras muchas dificultades que descubrirás en este libro. Pero el problema de fondo no es de atención. Así que incluso el nombre de TDAH es posible que hoy sea incorrecto, aunque de momento se vaya a seguir utilizando por distintas razones legales y normativas. Etiquetarlo como un trastorno de atención lo trivializa, porque burdamente resta importancia a los problemas sustanciales y omnipresentes a los que se enfrentan estos niños cuando intentan abordar los retos de su vida diaria y las crecientes exigencias que les imponen sus familias, la escuela y la sociedad para que se controlen como deben a medida que van madurando. Llamar al trastorno un «déficit de atención» tampoco puede explicar las múltiples formas en que reduce la capacidad de las personas para cumplir con sus responsabilidades con ellas mismas y con los demás. Por ejemplo, mis propios estudios, y más tarde los de otros, han demostrado que los niños y adultos con TDAH tienen una habilidad alterada para regularse y adaptarse al tiempo, que, por lo general, gestionan muy mal. No utilizan el sentido del tiempo para estructurar su comportamiento tan bien como otras personas, y por lo tanto, no saben desenvolverse en todo lo relativo al tiempo, los plazos y, en general, el futuro. Esto incluye batallar con intervalos de tiempo tan cortos como 10-20 segundos. El tiempo se les escapa, y nunca son capaces de gestionarlo de manera tan efectiva como otras personas de su grupo de edad.

A pesar de lo incapacitante que puede ser el TDAH, no es extraño que muchos sigan siendo escépticos sobre la gravedad del trastorno. Todos tenemos, de vez en cuando, dificultades para prestar atención, y en especial los niños.

Dominar la impulsividad y el desasosiego, afirman algunos, es solo cuestión de esfuerzo y voluntad. ¿O no? Profesores, familiares, vecinos y otros pueden intentar convencerte de que es así. No entienden que tú no lo creas: que en el modo de comportarse de tu hijo hay algo fundamental y significativamente incorrecto y que le es inherente, y no solo una reacción a alguna circunstancia ambiental o la consecuencia de una mala educación. En muchos programas de televisión y en los medios impresos se ha dicho que el trastorno es un mito creado para etiquetar a niños y niñas simplemente inquietos, especialmente a los primeros —los Tom Sawyers y Huck Finns de la vida moderna— con un diagnóstico psiquiátrico. Grupos religiosos extremistas han puesto en entredicho la misma existencia del trastorno, y critican con virulencia el uso de fármacos para dominarlo, asistidos en algunos casos por periodistas desinformados que trabajan para grandes medios de comunicación. Una comprensión profunda de la literatura científica revela claramente las falacias de estas ideas. Sin embargo, a los padres se les puede seguir bombardeando repetidamente con estas u otras afirmaciones sin fundamento científico sobre el TDAH. En este libro se tratan todas estas ideas erróneas, en los capítulos que se ocupan de la naturaleza del trastorno y sus causas tal como las entendemos actualmente.

Frente a estas opiniones relativamente populares pero indefendibles, creo que el trastorno que llamamos TDAH es una alteración de la capacidad de un niño para inhibir reacciones inmediatas, y de usar la información que tiene en su mente para dirigir su autocontrol sobre el tiempo y el futuro. Es decir, en última instancia, quienes tienen TDAH sufren una incapacidad para usar su sentido del tiempo y la información de que disponen sobre el pasado y el futuro para guiar su comportamiento. Lo que no se desarrolla como debiera en la mente de tu hijo es la capacidad de pasar de concentrarse en el aquí y ahora para hacerlo en lo que probablemente sucederá a continuación en su vida y, en general, en el futuro. Cuando el niño se centra exclusivamente en el momento presente, es comprensible que se rija por los impulsos. Quiere hacer lo que es divertido o interesante en ese momento, y evitar lo que no le produce satisfacción en ese instante, maximizando así la gratificación inmediata. Desde la perspectiva del niño, siempre es «ahora». Pero esto puede ser desastroso cuando se espera que centre su atención en lo que está por venir y en lo que necesita hacer para afrontar el futuro de manera efectiva. Esa capacidad para pensar en el futuro, preverlo y prepararse para él es crucial para nuestra habilidad como seres humanos de estar organizados, planificar y fijarnos objetivos, y depende directamente de en qué medida controlamos nuestros impulsos. Nos libera de estar gobernados por el momento presente y permite que posibles hechos futuros nos influyan. Esta visión del TDAH como un trastorno neurogenético del sistema ejecutivo (autorregulador) del cerebro dignifica significativamente al propio trastorno y sus problemas, más allá de lo que la idea del TDAH como un trastorno de la atención podría lograr. Explica por qué quienes tienen TDAH no siempre pueden actuar como lo hacen los demás, y sienta la base para respetarlos y profundizar nuestra comprensión de cómo el TDAH afecta a la vida diaria de una persona. Este libro tiene mucho más que decir al respecto y lo que

significa entender el TDAH. De hecho, la principal razón por la que lo escribí originalmente fue para desarrollar esta idea para los padres, y mi objetivo principal al revisarlo es actualizar esta visión. Creo que esta perspectiva transmite la realidad científica del TDAH mucho mejor de lo que otros puntos de vista o teorías han hecho hasta ahora.

En esta cuarta edición del libro, encontrarás gran cantidad de datos científicos nuevos: sobre las causas del TDAH, los tratamientos efectivos, los riesgos para la salud, y lo que puedes hacer para proteger a tu hijo (todo ello en el Capítulo 15, escrito para esta edición), además de información actualizada sobre los medicamentos más antiguos e información nueva sobre los más recientes. También incluye los últimos conocimientos sobre otros fármacos, y mucho más. Espero que descubras en esta nueva edición los hallazgos más recientes de la investigación y los conocimientos clínicos, y confío en que todos ellos serán de provecho para ti, tu hijo y toda la familia

También sentí el deseo de escribir este libro porque estaba convencido de que los padres debían ser *científicos* en sus intentos de conseguir información o pedir ayuda a los profesionales. Ser científico es, a la vez, ser inquisitivo y escéptico, buscar pero cuestionar las fuentes de información basándose en su lógica. De modo que otro objetivo de este libro es ofreceros como padres las herramientas que necesitáis para estar bien informados y poner en entredicho *todo* lo que oigáis o leáis —incluida la información de este libro—. Esta necesidad de una forma optimista e inquisitiva de escepticismo es aún más necesaria hoy de lo que lo era cuando se publicó la edición original de este libro. La razón es que ahora, en la cultura actual, vivimos una auténtica explosión de información, debido en gran parte a la disponibilidad cada vez más omnipresente del ordenador y, en particular de Internet y otros medios afines. Hoy, cualquier casa que disponga de ordenador, tableta y conexión a Internet o un móvil, se puede conectar con la autopista de la información. Lamentablemente, lo que discurre por esta autopista con frecuencia no es la información más precisa sobre un determinado tema. Los conocimientos que allí te esperan no han sido supervisados ni criticados por profesionales, por lo que a menudo puede ser un velado anuncio de algún remedio herbal u otro producto, o incluso la propaganda disfrazada de alguna religión periférica o un grupo político. No solo las webs relacionadas con el TDAH pueden inducir a la confusión, sino que igualmente lo pueden hacer los blogs, los pódcast de los medios sociales, y los chats. En este sentido, cualquiera con ideas descabelladas puede exponer sus opiniones sin tener credenciales en esta área de investigación y sin contar con información científica que las respalde. Mis visitas a esos blogs, publicaciones y chats me han convencido de que la gran mayoría del material que se intercambia allí es, en su mayor parte, opinión no científica y, a menudo, errónea. Así que, ya sea en tu biblioteca local, librería u *on line*, nunca bajes la guardia.

Las lecciones que se ofrecen en este libro son fruto de mi trabajo y mis estudios clínicos con miles de familias de niños con TDAH durante los más de 40 últimos años. También han evolucionado a lo largo de mi propia trayectoria, empezando por el intento de ser una persona que supiera mejorarse a sí misma,

la condición de padre (hoy, de abuelo), marido, científico, profesor, supervisor y profesional clínico. No hubo un gran destello de inspiración. En su lugar, desarrollé una creciente conciencia sobre la importancia de determinados principios a medida que trabajaba con cada nueva familia, leía cada nuevo libro sobre el tema y enseñaba a cada nuevo estudiante. A diferencia de las técnicas de gestión que he enseñado a los padres o de los hechos que les he proporcionado sobre el trastorno y los tratamientos disponibles actualmente, estas ideas clave atraviesan una amplia variedad de situaciones, familias y áreas problemáticas. Pueden ser una sólida base para cualquier acción que tomes en favor de tu hijo con TDAH.

La información y los consejos que se dan en este libro son similares a lo que le diría a unos padres a cuyo hijo hubiese evaluado. Las recomendaciones que aquí se hacen surgen de extensos estudios científicos y equivalen aproximadamente a 20-25 sesiones de asesoramiento o terapia. Pero en este libro no vas a encontrar todo lo que necesitas. Es imposible resumir aquí los miles de artículos científicos sobre el tema. Y, aunque el TDAH está entre los trastornos psicológicos infantiles más y mejor estudiados, como científicos clínicos quedan muchas cosas que mis colegas y yo mismo seguimos sin saber. Además, el TDAH continúa siendo mal entendido u objeto de polémica en la mente del público general y de los responsables de la educación.

Este volumen intenta romper los mitos y la desinformación sobre el TDAH a partir de lo que actualmente se entiende como preciso y científicamente verificable. Si la información sobre un determinado tema no está disponible o es incierta, así lo he señalado. Nuestra investigación continúa. Además, cada caso de TDAH es único. Debo dejar en tus manos el trabajo de adaptar la información y los consejos a las circunstancias específicas del caso de tu hijo y a las de tu familia. Si aún tienes preguntas sobre cómo gestionar ciertos problemas con él, te sugiero encarecidamente que acudas a profesionales de tu comunidad que estén mejor informados sobre el TDAH para ver si te pueden ayudar.

En este libro encontrarás gran parte de lo que necesitas saber sobre el TDAH y sobre los cambios especiales que deberás introducir en tu vida y en la de tu hijo para dirigirlo hacia una madurez estable. El objetivo de toda esta información que se ofrece a lo largo del texto es mostrarte qué son la paternidad ejecutiva, la indagación científica y la acción basada en principios. En las ideas que aquí se exponen han influido muchas personas en los más de mis 40 años de trabajo clínico, pero las opiniones expuestas son exclusivamente mías, o de mis coautores en los capítulos que hemos escrito en colaboración.

Una vez más quiero agradecer a Kitty Moore, Seymour Weingarten y Bob Matloff de The Guilford Press su apoyo a la idea de este libro y por cuidar del manuscrito hasta su fase final de publicación, tanto en las primeras tres ediciones como en esta cuarta. Entre los muchos miembros de la «familia» Guilford, debo agradecer de modo especial a Christine M. Benton por su enorme esfuerzo en la edición y organización del libro en todas sus ediciones y por no dejar de animarme a expresar de la forma más efectiva lo que quería y necesitaba decir. La lectura y la vida del libro se deben, en gran medida, a ella.

Por último, no dejo de agradecer a todos esos miles de padres de niños con TDAH que han compartido sus vidas conmigo al buscar ayuda para sus hijos. Mucho de lo que aprenderás en este libro me lo han enseñado ellos. Me conformo con haber asimilado sus lecciones lo suficientemente bien como para que tú y tu hijo os podáis beneficiar de ellas.

Nota del traductor
A lo largo del texto no hago diferencia, por ejemplo, entre hijo e hija, asumiendo que el masculino se puede referir tanto a uno como a otra. Cuando se trata específicamente de niña, así lo traduzco.

Nota del autor
Los niños y sus familias que aparecen como ejemplos de casos son personas reales, aunque con nombres ficticios para proteger su intimidad. Cualquier detalle que los pudiera identificar, se incluye con su permiso.

INTRODUCCIÓN

Filosofía orientativa para padres con hijos con TDAH

«¡Ayúdeme. Estoy perdiendo a mi hijo».

Hace 30 años, en 1990, me sumé al hercúleo esfuerzo de padres y profesionales por tener acceso a los servicios de educación especial de ámbito federal para niños con TDAH. En medio de mi preocupación por una batalla librada a niveles federal y estatal, recibí una de las lecciones más profundas de la vida, una lección que arrojó mucha luz sobre la monumental tarea que este libro te anima a emprender en aras del éxito académico de tu hijo.

Los mejores médicos dicen que pueden aprender tanto de algunos de sus pacientes como sus pacientes de ellos, a condición de que escuchen y se dejen guiar y conmover por lo que oyen. Esta lección en particular la aprendí hace años una mañana muy ocupada en mi consulta de nuestra clínica de TDAH. Lo más probable es que la sabia madre que me la enseñó no tiene idea de cómo el dilema de su familia me afectó, ni a cuántas familias posteriores pudo haber ayudado gracias al cambio que inspiró en mis propias prácticas profesionales. Fue una experiencia que me conmovió profundamente. Estuve varios días maravillado ante lo que había vivido, y aquella lección ha permanecido conmigo desde entonces.

La mañana en que iba a conocer a esta madre y a su hijo de 8 años, a quien llamaré Steve, ya era ajetreada antes de nuestra cita, programada para las 9:00 de la mañana. Estoy seguro de que debí de entrar en la clínica en medio de un torbellino de actividad, con gráficos y papeles a mi alrededor, probablemente disculpándome por llegar tarde. Al revisar rápidamente el expediente para estudiar el formulario demográfico y la información que solemos obtener por correo antes de la cita, esperaba con total seguridad las quejas habituales de la madre sobre lo mal que estaba su hijo y su familia. Cuando hago mi pregunta típica, ya sea «¿Qué es lo que más le preocupa de su hijo?» o «¿Qué les trae a nuestra clínica hoy?», es raro encontrar a un padre o una madre que no responda enseguida con una serie de problemas relacionados con la escuela; luego, suele haber una lista igualmente larga de los comportamientos negativos y la desobediencia del niño en casa. Tan condicionados estamos como médicos a

escuchar esta respuesta que casi imaginamos oír esta letanía antes de que los padres la pronuncien. De hecho, previendo lo que iba a oír, ya me había preparado un folio con el doble encabezamiento de «Problemas en la escuela» y «Problemas en casa».

La respuesta de esa madre fue breve y simple, pero me asombró tanto y me pareció tan imprevisible que, atónito, no supe qué decir. Estoy seguro de que me quedé con la boca abierta. Y es que no dijo lo que yo esperaba: «Mi hijo suspende en la escuela», «Lo van a expulsar», «No escucha nada de lo que le digo». No, sino todo lo contrario: lo que me dijo fue: «Ayúdeme, estoy perdiendo a mi hijo».

Sorprendido, debí de decir: «¿Perdón?». Ella se limitó a repetirlo: «Ayúdeme. Estoy perdiendo a mi hijo». ¿Qué demonios querrá decir? me pregunté a mí mismo. ¿Qué nueva especie de madre es esta? «Entiendo», dije, asintiendo con la cabeza con mirada comprensiva. Así que me centré en el significado evidente de su afirmación. «Se encuentra usted en plena batalla por la custodia con su exmarido».

Un médico que puede disimular una vez puede pasar rápidamente por alto el hecho y seguir con la entrevista, pero ser sorprendido dos veces por respuestas inesperadas me desequilibró y desconcertó. Mi única respuesta a su «no», mientras intentaba recuperar la compostura, fue: «Lo siento, creo que no entiendo lo que quiere decir». Claramente, esa era la verdad. No había espacio en mi bloc de notas para una respuesta así.

Las lágrimas asomaron a sus ojos, lo cual aumentó mi sentimiento de torpeza y mi desconcierto. «Está pasando desde hace tiempo», dijo, «al menos unos cuantos años. No puedo concretar cuándo empezó, pero siento, con la seguridad con que una madre conoce a su hijo, que está pasando. Lo estoy perdiendo; se está alejando de mí, y nunca conseguiré que vuelva. Para mí, sería lo peor del mundo».

Yo no disponía de referencias clínicas a las que recurrir, por lo que, con suavidad, le pregunté.

«Es mi primer hijo», dijo, «y siempre estuvimos muy unidos hasta que empezó a pasar todo esto hace varios años. Ahora creo que me odia. Sé que no quiere estar conmigo».

«¿Por qué dice eso?», pregunté.

«Porque cuando entro en su habitación, se muestra muy frío conmigo, muy brusco cuando le hablo, y a veces incluso sarcástico», contestó. «Cuando le propongo que hagamos algo juntos, algo que antes le encantaba, dice que no y parece que busca cualquier excusa para evitarme. Cuando intento hablar con él, no me mira como lo solía hacer antes, sino que se da la vuelta y procura acabar rápidamente la conversación. También pasa más tiempo fuera de casa, en la de sus amigos, y no los trae a la nuestra como hacía antes. Siempre se sentía orgulloso de que yo fuera su madre, hasta que empezó a pasar esto. Ahora ni siquiera reconoce que existo a menos que no tenga más remedio que hacerlo, y, desde luego no me presenta a sus amigos como hacía antes.

«Prosiga», le dije, sin entender aún del todo el problema ni la razón exacta de su pena. A continuación explicó detalladamente que la relación con su marido

parecía que se había roto, arruinado, y de forma irreparable. Esto es lo que había perdido o estaba en proceso de perder: el vínculo con su primer hijo, el cariño recíproco entre un padre o una madre y su hijo, la base de la que depende todo lo demás referente al ejercicio de una buena paternidad. Es posible criar a un hijo sin este vínculo, claro está, en un sentido técnico, logístico o pragmático, pero no en un sentido real, no en ese sentido emocional o espiritual de haber criado a un hijo como se debe.

Nunca he conocido una madre que penetrase con tanta rapidez hasta llegar a la raíz de su infelicidad —y probablemente la de su hijo—. La pérdida de la que estaba hablando estaba tan incrustada en la vida familiar que raramente se podía ver ni siquiera cuando se estaba produciendo. Es una pérdida que únicamente supera la pérdida real que supone la muerte de un hijo. La relación que la mujer estaba perdiendo es la dinámica que de verdad dirige todas las interacciones entre padres e hijos, y todas las actuaciones de los padres en favor de su familia. Se dice que con la muerte de nuestros padres se escapa nuestro pasado, pero perder a un hijo significa perder el futuro. Esto era lo que realmente sentía esa mujer cuando hablaba de la pérdida del vínculo con su hijo. Era incapaz de ver qué sentido tenía el futuro sin el amor ni la amistad de su hijo, a quien en su día había conocido tan profundamente.

Hablaba con tanta claridad de este cambio en la relación con su hijo que no pude evitar analizar, a mi vez, mi propia relación con mis dos hijos, aún unos niños en aquella época. ¿Los estaba perdiendo, como ella estaba perdiendo al suyo? Qué estúpido me sentía ante la visión tan acertada que esa mujer tenía de su vida, de nuestras vidas. ¿Cómo había estado tan ciego para no ver en incontables casos anteriores a este, en la infelicidad de las familias que acudían a nuestra clínica, que este había sido desde el principio el problema significativo para sus vidas?

Tal vez estés leyendo este libro porque también tú sientes que estás perdiendo a tu hijo. Le han diagnosticado un TDAH y has hecho cuanto has podido para ayudarle y para que tu familia se adapte a la situación. Pero, sencillamente, no funciona.

O quizá no hayas llegado a esta fase; sabes que algo le ocurre y empiezas a buscar ayuda profesional. Pero, de momento, tienes más preguntas que respuestas.

Cualquiera que sea tu situación y la de tu familia, no estáis solos. Según los cálculos más optimistas, actualmente la cantidad de niños en edad escolar que tienen el TDAH es de entre 3,7 y 5,9 millones. Si hablas con los padres de cualquiera de ellos, lo más probable es que lo que te cuenten te suene familiar.

Tu hijo se comporta de modo extraño. Está desaprovechando partes preciosas de su infancia, por lo que te sientes frustrado y confuso acerca de las causas de lo que le pasa y lo que puedes hacer. No se siente a gusto en la vida de la familia. Todos los días surgen conflictos por las tareas domésticas, los deberes escolares, las relaciones con los hermanos, y el comportamiento en la escuela o en el barrio. Tiene pocos amigos, o quizá ninguno. Las llamadas por teléfono de los compañeros de clase, la visita de amigos del vecindario, las

aventuras que los amigos suelen correr al ir haciéndose mayores, y las invitaciones a fiestas de cumpleaños, ir a dormir a casa de algún amigo... todo eso tan habitual en la mayoría de los niños, en el caso del tuyo no existe o solo en contadas ocasiones. El éxito en la escuela y el interés por aprender, los cursos, los certificados de aplicación y buena conducta, las felicitaciones de los profesores no son los que corresponden a las dotes y la capacidad de tu hijo, y lo sabes.

Los valiosos años y las experiencias de la infancia están empañados por algo que no consigues ver pero sabes que está ahí. Sea lo que sea, el problema dificulta la interacción de tu hijo con los demás todos los días. Y lo que más te duele es que sientes, como solo un padre puede sentir, que tu hijo no está en paz consigo mismo. Él se da cuenta progresivamente de que no es como los demás, que no puede controlar tan bien como ellos su capacidad para hacer lo que sabe que debería hacer, que no puede ser el niño que de algún modo sabe que tú desearías que fuera. A ti te desanima, desconcierta a los demás, él mismo se decepciona y ha empezado a ser consciente, aunque de modo limitado, de tal realidad. Es posible que sea una secuencia familiar que se repite casi a diario: la baja autoestima, la entrada en casa con la cabeza baja al regresar de la escuela, los esfuerzos para evitar discusiones sobre los deberes escolares, las mentiras a sí mismo y a los demás sobre lo mal que están las cosas, las promesas de esforzarse más la próxima vez y que nunca se cumplen, y (en algunos niños) el deseo de estar muerto. Tú sufres; tu hijo sufre.

¿Qué es lo que no funciona? Físicamente, tu hijo parece normal. Nada de lo que se pueda ver apunta a que tenga algún problema. No es retrasado mental. Lo más probable es que ande, hable, escuche y vea bien, y cuando menos tiene una inteligencia normal o superior. Pero, con cada año que pasa, parece que cada vez es más incapaz que los otros niños de controlarse, dominar su forma de comportarse, tomar sus propias decisiones, y hacer frente a los problemas que el futuro le plantea. Sabes que si no haces algo para ayudarle pronto, tu hijo está destinado a llevar una vida llena de dificultades y con muy pocas cosas de provecho, tan seguro como hoy es fruto del pasado, y el futuro lo es de hoy. Deseas tener con este hijo una vida familiar en la que impere el cariño, la esperanza de que le vaya bien en los estudios y el trabajo, todos tus esfuerzos por darle una vida tal vez mejor de la que tú hayas tenido, tu deseo de que cuente contigo para progresar en la vida: todo esto parece estar ahora en peligro por culpa de algo que no logras ver ni entender. A veces te sientes perplejo, confuso, airado, triste, ansioso, asustado, culpable e impotente ante lo que aflige a tu hijo. Y buscas respuestas y orientación.

Instintivamente, quizá hayas tenido la sensación de que el problema que observas en tu hijo se debe a una deficiencia del autocontrol o la voluntad. ¿Qué es la voluntad? ¿Qué nos impulsa a hacer lo que sabemos que debemos hacer, tratar con los demás como sabemos que hemos de tratarles, y terminar el trabajo que sabemos hacer y tenemos que hacer? En un sentido más general, ¿qué nos hace autodisciplinados y constantes de modo que sepamos renunciar a la gratificación inmediata y afrontar los retos de hoy para prepa-

rarnos para el futuro como otras personas de nuestra misma edad? Sea lo que sea lo que habite en nuestro interior que nos permite actuar con autocontrol, regirnos por nuestros principios y valores, hacer lo que decimos, y actuar con un sentido del futuro, no se ha desarrollado como debiera en tu hijo. Tal vez sea esto lo que te aporte este libro. Quizá tu hijo tenga TDAH. Este libro te puede ayudar a averiguarlo. Y, en el caso de que así sea, también te aconseja sobre cómo afrontarlo.

El problema de educar a un niño con TDAH

Educar a un niño con TDAH puede ser un problema increíble para cualquier padre o madre. Estos niños se distraen con facilidad, son impulsivos y desinhibidos, muy activos y exigentes. Sus problemas pueden constituir para tu función de padre una carga en la que nunca pensaste cuando te planteaste por primera vez tener un hijo. Es posible que estos problemas incluso te hayan llevado a reconsiderar el acierto de esa decisión.

En áreas en las que cualquier padre razonable y competente *desea* intervenir en la educación de su hijo, los padres de un niño con TDAH *deben* intervenir, implicarse doblemente. Tienen que buscar escuelas, profesores y otros profesionales y recursos de la comunidad. Se encontrarán con que tienen que supervisar, controlar, enseñar, organizar, planificar, estructurar, premiar, castigar, guiar, tranquilizar a su hijo muchísimo más de lo que se les exige a los otros padres. Además, tendrán que reunirse con mayor frecuencia con otros adultos que intervengan en la vida cotidiana del niño, entre ellos, el personal de la escuela, pediatras y profesionales de la salud mental. De igual forma, tendrán que terciar con vecinos, monitores, entrenadores y otras personas de la comunidad por los mayores problemas que cabe prever que el niño plantee al tratar con todos estos extraños.

Para empeorar las cosas, la mayor necesidad que un niño con TDAH tiene de orientación, defensa, cariño y apoyo, puede quedar oculta tras una fachada de comportamiento abusivo, exigente y a veces ofensivo. Margaret Flacy, de Dallas, madre de dos chicos (ahora adultos) con TDAH lo expuso bellamente cuando me escribió: «En los inicios de mi carrera como maestra [cuando] me lamentaba de mi incapacidad para arreglármelas con un niño particularmente difícil... que, visto ahora, probablemente tenía un TDAH, es decir, lo que han tenido mis hijos... un profesor excelente y ya jubilado me tomó de la mano y me dijo: "Margaret, los niños que necesitan más amor siempre lo piden de las formas menos cariñosas"».

Muchos padres con los que he tenido el privilegio de trabajar se dan cuenta de que el problema de educar a niños con TDAH eleva el oficio de padre a un plano superior. Criar a un hijo con TDAH puede ser lo más difícil que jamás tengas que hacer. Algunos padres sucumben al estrés que un niño así les puede provocar, lo que deriva en una crisis permanente con el niño o la familia o, peor aún, una familia que al final se descompone. Pero si afrontas el problema, edu-

car a un niño con TDAH puede ser una magnífica oportunidad de automejora, una oportunidad gratificante para los padres, incluso heroica en su ejercicio como tales. Podrás ver que el tiempo que invertiste te recompensa con la felicidad y el bienestar de tu hijo —no siempre, pero sí lo suficiente para que muchos padres se sientan orgullosos y satisfechos—. Saber que realmente ese niño te necesita, tal vez en mayor grado que otros niños lo hacen de sus padres, puede fijar en tu vida un objetivo más profundo que el que otras cosas podrían hacer.

Las palabras del mentor de Margaret Flacy se convirtieron en las piedras angulares para la educación de sus propios hijos y de todos los alumnos a los que enseñó durante más de 30 años. También ilustran la importancia de centrar la filosofía de la educación de tu hijo en determinados principios probados. Si imaginas que tu responsabilidad parental descansa sobre un trípode, la primera pata es el enfoque centrado en principios. Si a ellas le sumas la paternidad ejecutiva y el pensamiento científico, y tu estrategia para criar a un niño bien adaptado, dispondrás de una base firme y equilibrada.

Convertirse en un padre guiado por principios

Durante más de 30 años he aconsejado a padres sobre los métodos que parecen más efectivos para ocuparse de los niños con TDAH. En los 5 primeros años de mi práctica, esto fue todo lo que hice. Luego, a partir de mi experiencia e investigaciones, empezó a surgir la idea de que en todo ello intervenían principios más amplios y profundos. Cuando los tuve claros, los puse por escrito. Pasaron a ser algunas de las primeras cosas que enseñé en mis clases de formación de los padres sobre cómo tratar a los hijos, y los transmití a mis colegas más jóvenes y a otros en muchos talleres para profesionales. Con el paso de los años, mi lista de principios fue evolucionando a medida que sabemos más sobre el TDAH. He llegado a una docena de principios que, en mi opinión, pueden hacer de cualquier persona un buen padre o madre ejecutivos, alguien que forme efectivamente a un niño con TDAH para que pueda progresar cuanto sea posible sin menoscabo del bienestar de los padres y de toda la familia. La lista de estos principios aparece en el Capítulo 9 de este libro.

Centrarse en los principios también te mantiene en el debido camino en lo que es un viaje serpenteante y lleno de curvas. Establece un patrón gracias al cual no te riges por los impulsos, sino por las normas, con un sentido del futuro y de lo que es correcto, y no empujado por los sentimientos pasajeros del momento. Libera tu comportamiento del control de las acciones inmediatas de tu hijo y de los sentimientos negativos viscerales que tales acciones pueden despertar. Regirte por principios te permite evitar la espiral de hostilidades con tu hijo (u otras personas) y actuar de acuerdo con un plan y un sentido de lo que es correcto. En resumen, te permite situarte en un alto nivel educativo para educar a tus hijos, unas estrategias que podrían servirles a otros.

Seguir unos principios en las interacciones con tu hijo es a la vez una liberación y una carga. Significa que tienes mucho más control sobre las consecuen-

cias de la interacción de tu hijo, porque eres libre para hacer lo necesario para que cambie lo que ocurre. Quiere decir que no puedes culpar exclusivamente a tu hijo de los conflictos y hostilidades que tengáis entre vosotros, que no puedes culpar a los profesionales ni a otros que te aconsejen si las cosas entre tú y tu hijo se tuercen, y que no puedes eludir la responsabilidad de tus acciones con tu hijo para atribuirla a tu pasado y a quienes te criaron y enseñaron. Ser un padre que se guía por principios significa asumir la responsabilidad de las acciones que emprendas por propia iniciativa. Te aporta una inmensa libertad pero también te carga con una gran responsabilidad.

Continué con mi estudio del TDAH y mi camino hacia la autosuperación, y me di cuenta de que hay otra serie de principios, que ahora considero de primer orden, y que se pueden aplicar a *todos* los padres. El Dr. Stephen R. Covey los ha formulado de manera mucho más clara de la que yo soy capaz en *The Seven Habits of Highly Effective People*, un libro que recomiendo encarecidamente. Pero los he reescrito aquí para aplicarlos a la educación de un niño con TDAH:

1. «Sé proactivo». Ocurre con excesiva frecuencia que *reaccionamos* al comportamiento de nuestro hijo, muchas veces de forma impulsiva, sin tener en cuenta las consecuencias ni plan alguno para lo que intentamos conseguir. En estos casos, actuamos sin decidir conscientemente hacerlo. Observar una situación con mente reactiva a veces puede hacer que parezca desesperada —tu destino con tu hijo está controlado por el niño u otros agentes externos—. Las interacciones negativas con tu hijo simplemente te desbordan de modo imprevisible y hacen que pierdas el equilibrio, como las olas que te golpean mientras practicas el surf y no estás preparado. Te sientes impotente, y tu relación con tu hijo se puede convertir en algo hostil, negativo, desalentador, estresante o disfuncional. Pero no es *lo que haga tu hijo* o te haga a ti lo que te genera estos problemas, sino tus *reacciones*. Asume la responsabilidad de tu propia conducta como padre y de las interacciones con tu hijo. Toma la iniciativa de cambiar lo que no te guste de tu forma de actuar con él, y acepta la responsabilidad de que esta relación se produzca como querrías que fuera. Tienes la capacidad de subordinar tus impulsos a tus valores, dice el Dr. Covey. Eres libre de elegir tus acciones con tu hijo. Desarrolla este sentido de elección, practícalo y ejercítalo.

2. «Empieza teniendo presente lo que pretendes conseguir». Ante un problema, intenta imaginar cómo querrías que se resolviera. Puedes aplicar este principio a pequeña escala, por ejemplo, previendo cómo quieres que la sesión de los deberes de la tarde se desarrolle antes de que empiece o, a una escala mayor, por ejemplo cómo querrías que tu hijo reflexionara sobre que le hayas ayudado a alcanzar un objetivo importante, como el de graduarse en enseñanza postsecundaria. En un sentido aún más amplio, puedes probar un ejercicio que recomienda el Dr. Covey. Imagínate tu propio funeral. A tu hijo con TDAH le han pedido que pronuncie unas palabras sobre ti durante el acto. ¿Qué te gustaría que dijera sobre cómo eras como padre? Empezar teniendo en cuenta que el final ayuda a centrar nuestra mente con mayor claridad en lo más importante

y ver lo que debemos hacer para conseguir que las cosas pasen a ser como tú quieres que sean.

No puedes tener ningún plan sin un objetivo, un mapa sin un destino, o una serie de estrategias para utilizar con tu hijo sin saber cuál quieres que sea el resultado. Por ejemplo, en el momento en que puedas trabajar con tu hijo en un proyecto científico o simplemente los deberes de todos los días, prevé cómo quieres que termine este tiempo de trabajo. Probablemente, no solo quieres verlo concluido, sino también que ese rato que habéis trabajado juntos termine en paz, con la relación con tu hijo intacta y enriquecida por esta experiencia. Conseguir que acabe entre sonrisas, incluso alguna carcajada, sería magnífico. Te darás cuenta de que estas imágenes te guían en tus decisiones y reacciones sobre tu hijo. Decides actuar para mantener la interacción positiva, optimista, instructiva, incluso divertida. Y es previsible que así sea. Tu relación con tu hijo y cómo se desarrollen las pequeñas interacciones, deliberadamente o por omisión, depende de ti. Creo que este principio es el más necesario en situaciones de posible peligro. Antes de actuar, imagina el final y deja claro el objetivo; de este proceso surgirán los pasos que hayas de dar hacia esta meta.

3. «Pon en primer lugar lo primero». ¿Qué es importante en tu relación con el niño? ¿Cuáles son las cuestiones más importantes en tu papel de padre o madre de este niño? ¿Cuáles son los principales obstáculos y las responsabilidades que debes ayudar a superar o asumir a tu hijo? A menudo aconsejo a los padres de niños con TDAH que distingan las «batallas» de las «guerras» —es decir, separar las cosas triviales y sin importancia que deben hacer con sus hijos (por ejemplo hacer la cama antes de ir a la escuela) de las mucho más importantes (por ejemplo, estar listo para ir a la escuela y salir de casa en un clima de paz y cariño)—. Ocurre a menudo que los padres de estos niños se encuentran atrapados en luchas sobre cosas sin la menor importancia. Los niños con TDAH pueden hacer muchas cosas equivocadas a lo largo del día y los padres se les pueden enfrentar. ¿Pero es este el tipo de relación que quieres con tu hijo? Los padres de hijos con TDAH deben desarrollar un sentido de la prioridad.

Aprende a distinguir entre las cuatro categorías de trabajo y otras responsabilidades con tu hijo: (a) urgente e importante, (b) urgente y no importante, (c) importante pero no urgente, y (d) ni importante ni urgente. Es probable que como padres nos rijamos por la categoría *a*, e improbable que desperdiciemos mucho tiempo en la *d*. Lo difícil es distinguir la *b* de la *c*. Correr con tu hijo y discutir con él para determinar su límite en actividades de menor importancia (deportes, aficiones, clases de música) a menudo puede pasar por delante de otras cosas más importantes pero no urgentes. Por ejemplo, puedes perfectamente llevar a tu hijo a clases de piano con puntualidad, pero en el proceso destruir tu relación con tu hijo. ¿Es esto realmente lo que quieres? ¿Ser un padre puntual pero al que su hijo no quiere?

El domingo por la tarde, cuando consideres la ajetreada semana que te espera, piensa en lo que es importante para ti y para tu hijo y concéntrate en hacer estas cosas en primer lugar. Anótalas en tu agenda antes que cualquier otra,

para que no las elimine la avalancha de cosas que parecen urgentes pero relativamente importantes a las que deberás atender durante esa semana (como devolver las llamadas telefónicas, el trabajo doméstico, preparar a tiempo las comidas, acostar a los niños, etc.) Y no solo hay que solucionar con este método las actividades con tu hijo con TDAH. Piensa en tu trabajo y tus obligaciones que nada tienen que ver con tu hijo. ¿Te has comprometido con alguna comisión de trabajo, actividades de voluntariado o cuidar a niños de otros? ¿Necesitas aprender a decir que no a otras personas que te llaman para que las ayudes en cosas para las que no te sientes preparado?

4. «Piensa en ganar». Durante la vida diaria de tu hijo con TDAH, en especial cuando se aproximen los años de la adolescencia, tendrás que pedirle que haga los deberes de la escuela y las tareas de casa, que cumpla los compromisos sociales, y respete las normas del hogar. Todas estas peticiones suponen una negociación. Como dice el Dr. Covey, cuando negocias con alguien, piensa en ganar. Esto significa que, siempre que sea posible, tienes que abordar ese convenio con la idea de que tanto tú como tu hijo consigáis lo que queréis. No te centres solo en lo que quieres que haga él; has de intentar comprender que lo que le pides le puede resultar muy difícil. ¿Nunca has observado que te pasas el día dando órdenes? Es algo muy fácil, ¿pero es el tipo de relación que quieres con tu hijo? Empieza teniendo presente el objetivo y pregúntate cómo querrías que te recordaran: como un tirano o como un respetable negociador.

Supongamos que le dices a tu hija que limpie su habitación una vez a la semana, normalmente los sábados. Cuando se acerque el momento de la limpieza, piensa cómo también ella podría ganar algo con esta tarea, no solo tú. ¿Tal vez un poco más de tiempo para jugar con ese videojuego que tanto le gusta, ver alguna película, jugar contigo o conseguir algo de dinero para la semana? Decide cualquier recompensa que creas que le pueda gustar e incorpórala en el contrato verbal que sellasteis el domingo por la mañana: «Si limpias tu habitación antes de mediodía, por la tarde podemos ir a la playa», por ejemplo.

5. «Primero intenta comprender, después que te comprendan». El Dr. Covey utiliza la metáfora de una cuenta bancaria emocional para convencernos de este principio. Se refiere a una cuenta de confianza cuyo saldo aumenta gracias a la relación con alguien, en este caso, con tu hijo con TDAH. Todo acto de honestidad, amabilidad y cortesía y el cumplimiento de las promesas son ingresos que se anotan en la cuenta. Evitar la descortesía, la falta de respeto y de honestidad, las reacciones fuera de lugar, las amenazas, los insultos o el desprecio y no abusar de la confianza aumenta el saldo de tu hijo con TDAH. En este momento es cuando es más importante que tu hijo te busque y siga tu consejo, y cabe prever que lo haga; y cuando más le necesites para que te entienda y te ayude, allí estará, a tu disposición.

Recuerda que tu amor por él es la base del apoyo emocional con el que puede contar, porque es tu hijo y pertenece a tu familia. Ten la seguridad de que sabe que no existen cuerdas que le aten, que tu amor no depende de que

se haya portado bien, la calidad del trabajo que haya hecho en la escuela, cuántos amigos tiene, o lo bueno que sea en los deportes y otras actividades recreativas.

El Dr. Covey describe seis tipos de ingresos que puedes hacer en esa cuenta (el primero es el más importante): (a) entender el punto de vista de tu hijo y hacer que lo que para él es importante lo sea también para ti: escuchar con atención —reflexionar con tus propias palabras sobre lo que crees que ha dicho y ver la situación desde su punto de vista—; (b) atender a las cosas pequeñas, con muestras de amabilidad, afecto y cortesía con tu hijo; (c) cumplir lo que le hayas prometido; (d) dejar claras y explícitas tus expectativas al inicio de cualquier tarea o negociación con él; (e) demostrar tu integridad personal, no seas falso ni deshonesto, haz que tu comportamiento se ajuste a lo que dices; (f) disculparte sinceramente ante tu hijo cuando retires fondos de esa cuenta, es decir, admítelo cuando estés equivocado, cuando hayas sido poco amable o respetuoso, le hayas avergonzado o humillado, o hayas fallado al ir a hacer cualquiera de los otros cinco ingresos. Solo cuando realmente hayas intentado ver las cosas desde el punto de vista de tu hijo con TDAH, deberías hacer que te comprendieran.

6. «Sinergia». Trabaja con tu hijo cooperando de forma creativa, y pon todo tu empeño en combinar los principios anteriores en tus interacciones con él. Esta combinación, según el Dr. Covey, libera el mayor poder entre las personas, y nos da libertad para actuar de forma imaginativa con los demás. Esto significa estar abierto a cualquier resultado que pueda tener esta cooperación creativa con tu hijo. Si realmente te esfuerzas en no pretender que todo se haga según tu voluntad, sino en incorporar los otros cinco principios al ejercer de padre de tu hijo con TDAH, el desarrollo y el resultado de tu relación no serán enteramente predecibles. Fluirán y cambiarán a medida que tu hijo se haga mayor, y debes estar abierto a este cambio. Es posible que tal incertidumbre asuste a algunos padres, pero si te divierte la aventura, prepárate para lo que pueda venir, asegura la fuerza de tu relación y de la confianza mutua entre vosotros. Valora las diferencias entre tu hijo y los demás, acepta nuevas formas de resolver las dificultades a las que os podáis enfrentar juntos, y recuerda que no existe un modo «correcto» de criar y educar a tu hijo. En realidad, puede haber varias formas excelentes de trabajar juntos para dar solución a los problemas que la vida os plantee a los dos.

7. «Renovación». Este principio es la base de todos los demás. Reconoce que eres el recurso más importante de los que tú y tu hijo con TDAH disponéis, y que debes ocuparte en renovar tal recurso. Como dice el Dr. Covey, del mismo modo que es necesario parar cierto tiempo para su mantenimiento y reparación, las personas eficientes necesitan rejuvenecer. El Dr. Covey señala cuatro dimensiones de nuestra vida que requieren renovarse: la física, la mental, la social/emocional y la espiritual. Renovar la dimensión física de tu vida puede significar una dieta saludable, ejercicio y gestión del estrés. La mental puede consistir

EL AUTOR

El Dr. Barkley es Profesor Clínico de Psiquiatría en la Virginia Commonwealth University School of Medicine. Ha trabajado con niños, adolescentes y familias desde la década de 1970 y es autor de numerosos libros, tanto para profesionales como para el público en general, incluyendo *Tomar el control del TDAH en la edad adulta* (Octaedro, 2025) y *12 principios para la crianza de niñas y niños con TDAH* (Octaedro, en preparación). Ha dado numerosas conferencias, y es ampliamente citado en los medios nacionales. El Dr. Barkley ha recibido premios de la American Academy of Pediatrics y de la American Psychological Association, entre otros honores.

Para más información véase la web *www.russellbarkley.org*

ÍNDICE

Prefacio **13**

Introducción **21**
Filosofía orientativa para padres con hijos con TDAH **21**
El problema de educar a un niño con TDAH **25**
Convertirse en un padre guiado por principios **26**
Llegar a ser un padre ejecutivo **31**
Llegar a ser un padre científico **33**
Admite las dudas **33**
Busca el conocimiento **33**
Evalúa la información críticamente **34**
Experimenta y revisa **35**
Qué encontrarás en este libro **35**

PARTE I
ENTENDER EL TDAH 37

1 ¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad? 39
«¿Por qué no se hace nada con este niño?» **39**
Hechos *versus* ficción **42**
Una cuestión de perspectiva **46**
¿Has visto a estos niños? **48**
Amy, una lucha constante 49
Ricky: Una autoimagen dañada 51
Sandy: un buen resultado con mucha ayuda 52
Brad: un rompecabezas para sus padres 54
¿Qué es el TDAH? **55**

Dificultad para mantener la atención **57**
Filtrar la información no es ningún problema 59
¿Se distraen más los niños con TDAH que los que no tienen este trastorno? 59
Un problema de recompensa aplazada 61
Dificultad para controlar los impulsos **63**
Tomar atajos 64
Asumir demasiados riesgos 65
TDAH y consumo de drogas 66
Problemas para administrar el dinero 67
Razonamiento impulsivo 67
Un problema de comportamiento excesivo y desmesurado **67**
Los niños con TDAH son hiperactivos 68
Los niños con TDAH son también hiperreactivos 69
Dificultad para seguir instrucciones **71**
Trabajar de forma irregular **74**
«¿Dónde está el autocontrol de mi hijo?». Una nueva perspectiva del TDAH **75**

2 «¿Qué le ocurre realmente a mi hijo?» Una autorregulación deficiente 77

Todo llega para quienes saben esperar: TDAH y las funciones ejecutivas del cerebro **78**
Inhibición autodirigida: los frenos de la mente **80**
Atención dirigida hacia uno mismo (autoconciencia): el espejo de la mente **81**
Imaginería autodirigida: el ojo de la mente **82**
Hablarse a sí mismo: la voz de nuestra mente **85**
Los sentimientos autodirigidos: el corazón de la mente **87**
La automotivación **89**
El juego mental autodirigido: La fuente de la resolución de problemas y de innovación **91**
Los fines sociales del funcionamiento ejecutivo y la autorregulación **92**
El nivel instrumental/autodirigido **93**
El nivel autónomo **94**
El nivel de la reciprocidad social **95**
El nivel cooperativo social **96**

El desarrollo del funcionamiento ejecutivo **96**
La conexión neurológica: Reconsiderar nuestra idea de voluntad **97**

3 ¿Cuáles son las causas del TDAH? 100

El problema de detallar una causa **100**
¿Existe una relación consistente entre el diagnóstico y los síntomas y un factor determinado? **100**
¿Se puede deber a algún accidente de la naturaleza? **101**
¿Se han comparado estudios sobre animales expuestos a un determinado agente con los no expuestos? **102**
¿Qué demuestran los escáneres cerebrales? **102**
Sumando evidencias **102**
Las causas: evidencias actuales **103**
Investigaciones sobre lesiones cerebrales y el TDAH **103**
Desarrollo anormal del cerebro en el TDAH **104**
La estructura del cerebro 104
Química del cerebro 107
Actividad cerebral 109
Conclusiones 112
Algunas causas del desarrollo anormal del cerebro **113**
Agentes medioambientales 114
Lesiones cerebrales antes y después de nacer 116
Herencia y TDAH 117
Conclusión **121**

4 ¿Qué *no* provoca el TDAH? 123

Probablemente no es nada que hayan comido **123**
¿Están las hormonas relacionad as con el TDAH? **127**
¿Una mala educación o una vida familiar caótica pueden ser causa del TDAH? **128**
¿La causa del TDAH es ver mucho la televisión, la exposición a las pantallas, o dedicar mucho tiempo a la tecnología inteligente? **131**
Factores de riesgo para el desarrollo del TDAH **132**
Características de los padres y de la familia **132**
Características del embarazo **133**
Características de los bebés, primera infancia y años de preescolar **133**

5 Qué cabe esperar: naturaleza evolutiva del trastorno 134

El TDAH es difícil de cuantificar **135**
El TDAH cambia con el desarrollo **138**
Niños con TDAH en edad preescolar **138**
El TDAH en la edad escolar **140**
El adolescente con TDAH **142**
Adultos con TDAH **143**
Los síntomas del TDAH cambian con la situación **145**
Ambientes desconocidos o tareas nuevas **145**
Recompensas inmediatas por cumplir las instrucciones **145**
Atención individualizada **146**
Programa las tareas más difíciles para la mañana **146**
Otros problemas relacionados con el TDAH **146**
La inteligencia **147**
El trabajo escolar **147**
Otras habilidades mentales **149**
Desarrollo físico **149**
Problemas congénitos 149
Audición y lenguaje 150
Visión 150
Habilidades motoras 150
Aspecto físico 150
Problemas médicos o de salud 150
Función adaptativa **151**
Problemas conductuales y emocionales **152**
¿Cómo se llevan los niños con TDAH con los otros niños? **153**
Nota final **153**

6 El contexto familiar de un niño con TDAH 155

Cómo interactúan los niños con TDAH con sus madres **157**
Cómo interactúan los niños con TDAH con sus padres **158**
Cómo interactúan los niños con TDAH con sus hermanos **159**
¿Cómo afecta el TDAH a las interacciones padres-hijo? **159**
A medida que pasa el tiempo, ¿cómo suelen reaccionar los padres ante el mal comportamiento de su hijo? **160**
Problemas psiquiátricos de los padres **162**
El estrés de ser padres **162**
Trastornos psiquiátricos **163**

¿Qué significa todo esto para ti como padre? **163**

PARTE II.
TOMAR LAS RIENDAS: CÓMO SER UN PADRE EJECUTIVO 165

7 Decidir evaluar a tu hijo de TDAH 167

¿Cuándo conviene buscar ayuda profesional? **167**
¿A qué tipo de profesional convendría que acudieras? **169**
Médicos **169**
Psicólogos y otros terapeutas o asesores **170**
Antes de elegir… **170**
¿Cuánto te va a costar? **171**
El personal de la escuela de tu hijo **172**
Indicaciones para una evaluación escolar efectiva 173
Sigue adelante **175**

8 Prepararse para la evaluación 176

Prepararse para una evaluación psicológica o psiquiátrica **176**
Qué esperar **179**
Cuando pidas una visita médica **180**
El día de la visita **181**
La entrevista contigo **181**
Información sobre tu hijo 182
Información sobre ti y tu familia 183
La entrevista con tu hijo **183**
La entrevista con el profesor o los profesores **184**
El examen médico **185**
La entrevista **185**
El chequeo médico **185**
Pruebas de laboratorio **186**
El paso final: dar un diagnóstico **186**

9 Afrontar el diagnóstico de TDAH 191

¿Cuál será tu reacción más probable? **191**
¿Negación o alivio? **191**
Indignación **192**
Pena **192**
Aceptación **193**

Comprender las opciones de tratamiento **194**
Informarse sobre el TDAH **195**
Rígete por los principios del padre ejecutivo **197**
Principio 1: Usa las llaves del éxito **197**
Principio 2: Recuerda que se trata de un trastorno **198**
Principio 3: Ser un guía, no un ingeniero **198**
Principio 4: Ordena tus prioridades **198**
Principio 5: Estar ahí y ser consciente **198**
Principio 6: Fomenta la autoconciencia y la responsabilidad de tu hijo **198**
Principio 7: Toca más, recompensa más y habla menos **199**
Principio 8: Haz que el tiempo sea real **199**
Principio 9: La memoria de trabajo no funciona: ¡«descárgala» y hazla física! **199**
Principio 10: Organízate **199**
Principio 11: Elabora un manual de resolución de problemas **199**
Principio 12: Sé proactivo: planifica las situaciones difíciles en casa y fuera de ella. **199**

10 Para los padres: cómo cuidarse 201

Prevenir circunstancias estresantes **202**
Afrontar lo inevitable **203**
1. Demora tu respuesta **203**
2. Practica la relajación o la meditación **203**
3. Amplía tu foco de atención **204**
4. Empezar pensando en el final **204**
Practicar la renovación personal **204**
1. Tómate un largo fin de semana fuera de casa. **206**
2. Busca una afición o una actividad social **206**
3. Participa en un grupo de apoyo **207**
4. Busca consuelo en tus mejores amigos **207**
5. Comparte la educación de tus hijos. **207**
6. Practica ser consciente del momento **208**
7. Identifica y modifica los patrones de pensamiento estresantes **208**
8. Haz ejercicio físico con regularidad **209**
9. Evita las sustancias tóxicas **209**
Ocúpate de tu propio TDAH **210**

PARTE III.
VIVIR CON EL TDAH: CÓMO DESENVOLVERSE EN CASA Y EN LA ESCUELA 213

11 Ocho pasos para mejorar la conducta 215

¿Este programa es para ti? **216**
Cómo usar este programa **217**
Paso 1: Aprende a prestar atención positiva a tu hijo **218**
Objetivos y metas **218**
Instrucciones **219**
Consejos **222**
Paso 2: Usa el poder de tu atención para conseguir que obedezca **222**
Objetivo y metas **222**
Instrucciones **222**
Delimita periodos para practicar la obediencia **223**
Paso 3: Da órdenes más efectivas **223**
Objetivos y metas **223**
Instrucciones **223**
Deja claro que lo dices en serio 224
No des una orden como una pregunta o un favor 224
No des demasiadas órdenes a la vez 224
Asegúrate de que tu hijo te presta atención 224
Reduce todo lo que le pueda distraer antes de darle una orden 224
Pide a tu hijo que repita la orden 224
Elabora fichas de tareas 224
Fija los plazos 225
Paso 4: Enseña a tu hijo a no interrumpir tus quehaceres **225**
Objetivos y metas **225**
Instrucciones **225**
Paso 5: Establece un sistema de recompensas con fichas en casa. **226**
Objetivos y metas **226**
Instrucciones para el programa de fichas **227**
Instrucciones para un sistema de puntos en casa **229**
Consejos **229**
Paso 6: Aprende a castigar el mal comportamiento de forma constructiva **230**
Objetivos y metas **230**
Instrucciones para multar a tu hijo **231**

Instrucciones para usar el tiempo muerto **231**
¿Y si abandona la silla sin permiso? 233
¿Dónde conviene colocar la silla? 233
¿Qué puedes esperar de esta semana? 234
¿Y si observas que te alteras? 234
Consejos **234**
Paso 7: Haz mayor uso del tiempo muerto **235**
Objetivo **235**
Paso 8: Aprende a controlar a tu hijo en lugares públicos **235**
Objetivos y metas **235**
Instrucciones **236**
Regla 1: Fija las reglas antes de entrar en un lugar 236
Regla 2: Fija un incentivo a tu hijo para que obedezca 236
Regla 3: Fija un castigo en caso de desobediencia 236
Regla 4: Asígnale una actividad 238
Cuando el tiempo muerto es impracticable 238
Cuando aparecen problemas de conducta en el futuro **239**
Nota final **240**

12 Hacerse cargo en casa: el arte de resolver problemas 241
Un sistema para resolver problemas nuevos **241**
Paso 1: define el problema **241**
Paso 2: reformula el problema de forma positiva **242**
Paso 3: haz una lita de tus opciones **242**
Paso 4: evalúa constructivamente tus opciones **243**
Paso 5: elige la mejor opción **243**
Paso 6: compromiso en los desacuerdos **243**
Paso 7: pon en práctica tu plan y evalúa su éxito **244**
Preparar a tu hijo para las transiciones **244**
Usar estrategias de ***si... entonces*** **245**

13 Cómo ayudar a tu hijo en los problemas de relación con sus compañeros 247
Practicar buenas habilidades sociales **249**
Tratar las burlas **251**
Fomentar los contactos positivos con los compañeros de tu hijo en casa **253**
Crear contactos positivos con compañeros de tu hijo en la comunidad **254**

Obtener ayuda de la escuela de tu hijo **255**
El trato con los hermanos **257**
Qué puedes hacer para aliviar la rivalidad **259**
Ayudar a los hermanos sin TDAH a entender en qué consiste este trastorno 260
Dedicar tiempo a solas con los hermanos no afectados 260
Considerar programas de recompensas para llevarse bien 261
Ten cuidado con el acoso hacia los hermanos menores no afectados 261
No des ejemplo de tratamiento negativo a tu hijo con TDAH 261
No uses al hijo no afectado como niñera 262

14 Pasar la adolescencia 263

Perspectivas temporales y enfrentamientos entre padres y adolescentes por el control **264**
Reglas de oro para sobrevivir **265**
Desarrollo en el adolescente y TDAH: un curso intensivo **265**
Actitudes de afrontamiento y expectativas razonables **267**
Expectativas frente a demandas **267**
Vaticinar el desastre **267**
Atribuir malas intenciones **268**
Cambiar tus expectativas **268**
Imagina cómo te sentirías... 268
En el peor de los escenarios 268
Fijar normas en casa y en la calle **270**
Control y cumplimiento de las normas **272**
Crear un frente unido entre el padre y la madre **272**
Supervisar cuidadosa y frecuentemente **272**
Sigue usando refuerzos positivos y negativos **273**
Transmitir autoridad **273**
Estar preparado para pedir ayuda **273**
Comunicarse de modo eficaz **275**
Solucionar los problemas en los conflictos con tu hijo adolescente **276**
Paso 1: Definir el problema **277**
Paso 2: Concebir posibles soluciones **278**
Paso 3: Valorar las alternativas **279**
Paso 4: Poner en práctica la solución **279**
Usar de forma inteligente la ayuda profesional **282**

Tómate un descanso y no pierdas el sentido del humor **282**
Lecturas recomendadas **282**

15 Adoptar un estilo de vida sano 283

Mirar el horizonte de la salud a largo plazo **285**
Alimentación **288**
Ejercicio físico **289**
Tiempo de pantalla y jugar con Internet **290**
Higiene del sueño **291**
Higiene dental **295**
Rutinas diarias predecibles **296**
Controlar a tu hijo **297**
Sexo **297**
Adolescentes conductores **300**

16 Iniciar la escuela con buen pie: gestionar la educación de tu hijo 310

Qué buscar en una escuela **312**
Escoger un profesor para tu hijo **314**
¿Está bien informado el profesor? **314**
¿Cuál es la actitud del profesor respecto al TDAH y las técnicas de modificación de conducta? **314**
Qué puedes hacer para ayudar **316**
Algunos consejos sobre el aula y el currículo **317**
¿Qué sitio de la clase es el mejor para un niño con TDAH? **319**
Clases de educación especial **319**
¿Los niños deberían repetir curso? **321**
Cuestiones y opciones que conviene considerar **322**
Nivel académico 322
Estatura y edad 322
Madurez emocional 323
Estilo y expectativas del profesor 323
Opciones escolares alternativas/currículos 323

17 Mejorar la educación en la escuela y en casa 324

Principios generales para la gestión de la escuela **325**
Métodos para la gestión de la conducta en el aula **326**
Usar consecuencias positivas **326**
La atención del profesor 326

Uso de señales para proporcionar consecuencias 328
Programas de refuerzo tangible y fichas 328
Usar consecuencias negativas **331**
Ignorar 331
Reprimendas 331
Comportamiento: Sanciones o multas 332
Tiempo muerto 332
Expulsión de la escuela 334
Cómo limitar los efectos secundarios del castigo **334**
Lograr que los resultados perduren y se trasladen a otras situaciones escolares **335**
Conseguir la ayuda de los compañeros para el control de la conducta **336**
Programas de refuerzo en casa **337**
Ficha de valoración de conducta **337**
Algunos ejemplos de programas de informes para casa **341**
Instruir a los niños con TDAH para pensar en voz alta, pensar por anticipado **342**
Controlar los problemas académicos de adolescentes con TDAH **343**

18 Mantener el rendimiento escolar en perspectiva 347
Lecciones para la vida familiar **349**
Lección 1 **349**
Lección 2 **349**
Lección 3 **349**
Lección 4 **350**
Lección 5 **350**
Lección 6 **350**
Prioridades para los padres **351**

PARTE IV. MEDICAMENTOS PARA EL TDAH 355

19 Los medicamentos estimulantes efectivos autorizados 357
Qué *no* debes creer **359**
Cómo actúan los estimulantes **365**
¿Cuál es el efecto de estos medicamentos para la conducta y las emociones? **368**
¿Cómo cambia la medicación el aprendizaje y el rendimiento académico? **368**

¿Cambian las medicinas la conducta social? **369**
¿Cuánto dura el efecto de los medicamentos? **369**
¿No hubo en otro tiempo otro estimulante llamado Cylert? **370**
Efectos secundarios **371**
Disminución del apetito **371**
Aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial **372**
Incremento de la actividad eléctrica cerebral **372**
Insomnio **372**
Tics y hábitos nerviosos **372**
Psicosis temporal **374**
Efectos a largo plazo **374**
¿Tu hijo debe tomar estimulantes o cualquier otra medicina? **376**
Cómo se prescriben los estimulantes **379**
¿Cuándo se debe suspender la medicación? **381**

20 Otros medicamentos 383
Strattera (Atomoxetina) **383**
¿Cuáles son los efectos secundarios de la atomoxetina? **384**
¿Cómo se prescribe la atomoxetina? **384**
¿No se habla de problemas hepáticos relacionados con la atomoxetina? **385**
Intuniv (Guanfacina XR) **385**
¿Cuáles son los efectos secundarios de la Guanfacina XR? **386**
¿Cómo se prescribe la Guanfacina XR? **387**
Clonidina XR **387**
¿Cuáles son los efectos secundarios? **388**
¿Cómo se usa la Clonidina XR con los niños? **389**
Antidepresivos tricíclicos **389**
¿Cuáles son los efectos secundarios? **391**
Frecuencia cardíaca más lenta 391
Convulsiones 391
Efectos físicos menores 391
Efectos secundarios raros 392
Interacciones de los medicamentos 392
¿Cómo se utilizan estos medicamentos con los niños? **392**
Wellbutrin (Clorhidrato de Bupropión) **393**
¿Acaso es posible que los antidepresivos puedan derivar en conductas suicidas? **393**

Lecturas recomendadas **395**
Libros para padres y profesores **395**
Libros sobre TDAH para niños **397**
Libros para adultos con TDAH **398**
Publicaciones profesionales **399**
Revistas **403**

El autor **405**

con vivencias

- Hiperactividades y déficit de atención. Comprendiendo el TDAH
  Coord. general: Mercè Mabres Boix
- Dislexia. Una comprensión de los trastornos de aprendizaje
  Eulàlia Torras de Beà
- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
  Luis Raimundo Guerra Cid
- Cuéntalo con muñecos. Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento
  Anna Ferre Giménez
- Entrar con éxito en la madurez con TDAH. Guía práctica para ayudar a adolescentes con neurodesarrollos diferentes
  Chris A. Zeigler Dendy, Ruth Hughes
- ¿Es esto autismo? Guía para profesionales clínicos y personas interesadas
  Donna Henderson, Sarah Wayland, Jamell White
- Guía rápida sobre la dislexia para las familias
  James W. Forgan, Noelle Balsamo
- El TDAH en niñas y mujeres. Identificación y visibilización
  Lotta Borg Skoglund
- Tomar el control del TDAH en la edad adulta (2ª edición revisada y ampliada)
  Russell A. Barkley

con vivencias

Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños

Guía clara y completa para familias

El manual de referencia para familias acerca del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y su manejo ha sido revisado y actualizado con los datos y recursos más actuales.

El reconocido experto Russell A. Barkley le guía para:

- Entender por qué los niños y niñas con TDAH actúan como lo hacen.
- Obtener un diagnóstico preciso.
- Colaborar con profesionales de la escuela y la salud para encontrar el apoyo necesario.
- Implementar un plan de ocho pasos para el manejo del comportamiento.
- Fortalecer las habilidades académicas y sociales de sus hijos.
- Restablecer la armonía en el hogar.

La cuarta edición incorpora, como novedad, un capítulo sobre los riesgos sanitarios asociados con el TDAH, la información más reciente sobre las causas del trastorno, información actual sobre medicamentos, un nuevo debate sobre problemas entre hermanos, recomendaciones para madres y padres que podrían padecer TDAH, entre otros aspectos.

«El Dr. Barkley nos regala esta cuarta edición de su obra clásica. El lector encontrará en él una gran cantidad de nueva información, basada en los conocimientos científicos más actuales, y los consejos de un solícito profesional de los más experimentados y reflexivos con los que contamos. Este libro está repleto de conocimientos que los padres podrán aplicar en su día a día.»

Edward M. Hallowell, MD,
coautor de *Driven to Distraction*

ISBN 978-84-1079-101-5

Octaedro