convivencias

Russell A. Barkley

12 principios para criar a niñas y niños con TDAH



Salud mental

Octaedro



Russell A. Barkley, PhD, ABPP, ABCN, antes de retirarse en 2021, formó parte del profesorado del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, de la Universidad Médica de Carolina del Sur y de 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 un éxito extraordinario tanto para profesionales como para el público en general, como, por ejemplo, *Tomando el control del TDAH en la edad adulta* e *Hijos desafiantes y rebeldes*. También ha publicado seis escalas de evaluación y más de 300 artículos científicos, y es coautor de obras sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el funcionamiento ejecutivo y la conducta desafiante en la infancia. Divulgador científico y conferenciante habitual, citado de manera continuada en los medios de comunicación estadounidenses, el Dr. Barkley fue presidente de la Sección de Psicología Clínica Infantil (la antigua División 12) de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA), así como de la Sociedad Internacional para la Investigación en Psicopatología Infantil y Adolescente. Entre otros muchos reconocimientos, ha recibido premios de la Academia Estadounidense de Pediatría y de la APA. Su página web es http://www.russellbarkley.org

Elogios a *12 principios para criar a niñas y niños con TDAH*

Cuando a mi hijo le dieron el diagnóstico, me sentí desbordada, porque hay una gran cantidad de información disponible sobre el TDAH y no toda es útil. He tenido problemas para comprender a mi hijo y saber cómo ayudarlo, pero este libro lo ha cambiado todo. Por fin, estamos reconstruyendo una conexión que pensé que se había perdido para siempre. Gracias, Dr. Barkley.

Krystle B., Gladstone, Australia

El Dr. Barkley aborda directamente las preguntas más apremiantes para los padres y proporciona orientación práctica respaldada por la ciencia. Este libro estará en el primer lugar de mi lista de recomendaciones para padres y madres.

Stephen P. Becker, PhD, Division of Behavioral Medicine and Clinical Psychology, Cincinnati Children's Hospital Medical Center

Una «lectura obligatoria». Los consejos del Dr. Barkley sobre cómo gestionar un hogar con un niño con TDAH han reducido el estrés en todas las vertientes de nuestra vida. Ayuda a asimilar la importancia del autocuidado, gozar de una comprensión mucho más profunda sobre nuestro hijo y ha sido absolutamente revelador.

Jennie R., Hoboken, NJ

Barkley ofrece perspectivas realistas y concretas para el desafío que representa criar a un niño con TDAH tanto mediante la compasión como con la comprensión. El libro te ayuda a entender cómo funciona el cerebro de tu hijo, por qué tiene dificultades y cómo puedes ayudarlo a desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en la vida. ¡Muy recomendable!

Kathleen Nadeau, PhD, Clinical Director, Chesapeake Center for ADHD, Learning and Behavioral Health, Bethesda, Maryland

12 principios para criar a niñas y niños con TDAH

Obras de Russell. A. Barkley traducidas al castellano:

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

Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños. Guía clara y completa para familias, Octaedro, 2025

Otras obras, en inglés:

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

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

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

Russell A. Barkley

12 principios para criar a niñas y niños con TDAH

Octaedro

Colección Con vivencias

82. *12 principios para criar a niñas y niños con TDAH*

Autor: Russell A. Barkley, PhD

Título original: *12 Principles for Raising a Child with ADHD,* The Guilford Press, 2021

Traducción al castellano: Roc Filella

Primera edición: julio de 2026

© 2021 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: 978-84-1079-320-0
Depósito legal: B 14343-2026

Corrección: Xavier Torras Isla
Maquetación: Palabra de Apache
Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila
Realización y producción: Octaedro Editorial

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Para mis nietos, las luces
y los amores de mi vida:
Claire, Will, Liam y Craig

SUMARIO

Prefacio **15**

Introducción **19**

Principio 1. Utiliza las claves del éxito **34**

Principio 2. Recuerda que estamos ante un trastorno **46**

Principio 3. Sé un guía, no un ingeniero **54**

Principio 4. Ordena tus prioridades **64**

Principio 5. Practica una crianza consciente **75**

Principio 6. Fomenta la autoconciencia y la responsabilidad de tu hijo **87**

Principio 7. Toca más, recompensa más y habla menos **103**

Principio 8. Haz que el tiempo sea real **116**

Principio 9. La memoria de trabajo no funciona **125**

Principio 10. Organízate **133**

Principio 11. Haz que la solución de los problemas sea concreta **141**

Principio 12. Sé proactivo **153**

Conclusión. Integrémoslo todo **168**

Recursos **178**

Índice terminológico **184**

Índice **195**

Las personas que compren este libro pueden descargar e imprimir versiones ampliadas de la Tarjeta de Comportamiento y de los *12 principios para criar a niñas y niños con TDAH* en www.guilford.com/barkley27-forms para su uso personal o para pacientes (para más detalles, véase la página de derechos de autor).

Nota del autor

Para proteger la privacidad de las familias, en todos los casos que aparecen en este libro, aquellos detalles que pudieran dar lugar a posibles identificaciones se han enmascarado, o bien son combinaciones de diferentes ejemplos de niños reales que he conocido en mi práctica clínica.

Al referirme a individuos específicos, alterno pronombres masculinos y femeninos. He tomado esta decisión para facilitar la lectura mientras nuestro lenguaje continúa evolucionando, y no por falta de respeto hacia los lectores. Espero sinceramente que todos se sientan incluidos.

PREFACIO

Gracias por decidir leer este libro. Espero que te sirva como una guía indispensable en el cuidado y crianza diaria de tu hijo con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Mi objetivo es presentarte los principios fundamentales cuya valía e idoneidad he descubierto a lo largo de casi cincuenta años de trabajo con padres e hijos, así como ofrecerte una herramienta a la que puedas recurrir una y otra vez mientras haces todo lo posible por el bienestar no solo de tu hijo o hija con TDAH, sino también del resto de tu familia. Estoy convencido de que, si adoptas estos 12 principios, al educar a tu hijo te toparás con menos dificultades y las que haya serán de menor gravedad; que desarrollarás un mayor sentido de competencia y confianza en ti como padre o madre; que lograrás la paz familiar, y que conseguirás que sea un niño o un adolescente con TDAH mucho más equilibrado.

Si ya conoces una de mis obras más vendidas, *Tomar el control del TDAH en niñas y niños*, cuyo subtítulo es *La guía completa y autorizada para padres,* que ya va por la cuarta edición en EE. UU., tal vez te preguntes por qué me he lanzado a escribir otro libro para padres sobre este trastorno. La respuesta es bastante sencilla: los progenitores de niños con TDAH tienen poco tiempo y necesitan soluciones fiables para los problemas cotidianos. Gracias a los centenares de familias a las que he prestado servicios clínicos y al *feedback* de más de ochocientas conferencias, he aprendido que esos padres y madres requieren un mínimo de pautas claras que los mantengan centrados en su propósito de criar a un niño feliz y sano a pesar del TDAH, pautas como las que vamos a ver, basadas en un juicio transparente acerca de aquello a lo que se están enfrentando. Pautas que pueden brindarles soluciones prácticas y verificadas cuando se ven desbordados por los desafíos de tener el TDAH presente en la familia. Eso es, precisamente, lo que encontrarás en este libro.

Tomar el control del TDAH en niñas y niños ofrece información detallada sobre todos los aspectos del TDAH, a partir de mis investigaciones y de mis revisiones semanales de la literatura científica más reciente. Pero este nuevo libro, aunque se fundamenta en los mismos datos actualizados y en la experiencia clínica, está impregnado de una trascendencia especial, que surge de modo

directo de mi evolución personal y profesional. Al trabajar con miles de padres y madres en todo el mundo, mi comprensión y mi empatía por quienes se entregan con tanto compromiso al bienestar de sus hijos han crecido exponencialmente. Sin embargo, al mismo tiempo, he podido ver de cerca lo que significa la intensa preocupación por un hijo con un trastorno de este calibre y estar decidido a encaminarlo hacia la salud, el bienestar y el éxito. Hace algunos años, me convertí en abuelo de un niño dentro del espectro del autismo y, desde entonces, he tenido el privilegio de ayudarlo activamente a superar los desafíos del trastorno del espectro autista (TEA). Ver a mi nieto alcanzar día tras día hitos en su desarrollo ha sido para mí una gran alegría y me ha motivado aún más a apoyar a los padres y madres de niños con TDAH, del mismo modo en que te animo a ti guiar a tu hijo o hija hacia la mejor vida que pueda tener.

Así que espero que este libro no solo sea un recurso práctico y conciso, sino también un apoyo y una fuente de inspiración. Cuando tu hijo de quinto de primaria recuerde, de repente, después de cenar, que tiene que entregar a la mañana siguiente una maqueta, confío en que acudas al principio 2 para que seas capaz de reconstruir tu paciencia y en que recuerdes que tiene un trastorno y lo que eso significa en vuestra realidad cotidiana. Cuando una invitación a la fiesta de cumpleaños de un compañero de clase te provoque escalofríos, querría pensar que recurrirás al principio 12, que te orientará para anticipar el caos y planificar cómo evitar que tu hija se desmorone en medio de este. Cuando te desesperes por todas las tareas olvidadas, ignoradas o a medio hacer que ha acumulado tu hijo con TDAH, o por cuántas reglas domésticas ha roto en tan solo unas horas, espero que leas el principio 4 y recuerdes que no vale la pena angustiarse por las pequeñas cosas, y menos todavía si no contribuyen a alcanzar las grandes metas que deseas para tu hijo y tu familia.

Encontrarás este tipo de apoyo y consejos, y mucho más, en las páginas que siguen. Ten en cuenta que se trata de principios *orientadores*, pensados para ayudarte a progresar por un camino que solo tú puedes trazar. No olvides que también puedes recurrir a *La guía completa y autorizada para padres* para obtener detalles que te ayudarán a diseñar una cartografía propia y a mantenerte en el rumbo correcto.

Cómo utilizar este libro

Puedes usar este libro tal como acabo de describirlo: yendo directamente a la sección que te brinde la ayuda que necesitas con urgencia en una determinada ocasión en la que te enfrentas a un problema concreto, común en el TDAH. O bien puedes leer el libro de principio a fin y, luego, retornar a aquellos capítulos específicos para tus necesidades de cada momento (y, dicho sea de paso, cuando me refiero a «ti» o a «padres», incluyo también a padrastros, madrastras, padres de acogida, abuelos y cualquier otra persona que tenga la responsabilidad principal de educar a un niño o niña con TDAH).

La Introducción y los primeros cinco principios constituyen la base para criar a un niño con TDAH: comprender las claves del éxito (n.º 1); recordar que tu hijo no se comporta «mal» porque sea «malo», sino porque tiene un trastorno del desarrollo (n.º 2); adoptar la mentalidad de un pastor que guía (n.º 3); establecer bien tus prioridades (n.º 4) y volverte más consciente de tu hijo y de tus interacciones con él o ella en cada momento (n.º 5). Los restantes siete principios están dedicados a abordar soluciones más prácticas a los problemas que los síntomas del TDAH imponen a tu hijo (y a ti): cómo emplear las recompensas y el contacto físico en lugar de solo hablar para estimular las conductas deseadas; cómo compensar las dificultades de tu hijo con el tiempo y la memoria; cómo ayudarlo a organizarse para que le vaya bien en la escuela y en otros ambientes; cómo hacer que la resolución de problemas sea algo tangible y concreto, y cómo evitar que el TDAH dificulte su independencia futura. Si no has leído *Tomar el control del TDAH en niñas y niños*, te recomiendo comenzar por la Introducción, que proporciona una explicación sucinta sobre la naturaleza del TDAH como trastorno del desarrollo y la manera en que ello se traduce en lo que observas en el comportamiento diario de tu hijo o hija. Esta comprensión es fundamental para poder aplicar con eficacia los 12 principios que se presentan aquí. De igual modo, la Conclusión te resultará de gran valor, ya que despliega una visión de cómo estos 12 principios se integran en una crianza eficaz y gratificante de un niño con TDAH.

Agradezco de todo corazón los consejos y la asistencia de Kitty Moore y Chris Benton, de The Guilford Press, por haber hecho que el resultado de este libro sea mucho mejor y por llevarlo a producción. Y, como siempre, gracias a mis amigos Seymour Weingarten, editor en jefe, y a Bob Matloff, presidente de Guilford, por su continuo apoyo a mis numerosos libros, mi boletín, mis escalas de evaluación y otros trabajos que he desarrollado a lo largo de casi cuatro décadas que llevo publicando con ellos. Finalmente, quiero dar las gracias a los miles de padres y madres de niños y adolescentes con TDAH con los que he trabajado durante mi carrera de más de cuarenta años, por brindarme tanta comprensión y consejos acerca de la mejor manera de criar a un niño con TDAH.

INTRODUCCIÓN

Comprender el TDAH

Hablemos con sinceridad y sin tapujos: con el paso de los años, desde que se empezó a diagnosticar, el TDAH ha ido adquiriendo una mala reputación. De hecho, el mismo nombre contribuye al problema. Como marca destinada a describirlo, «trastorno por déficit de atención con hiperactividad», es limitada, superficial y engañosa. Como consecuencia de ello, e influidas por la desinformación tan generalizada en la sociedad actual, muchas personas no comprenden realmente qué es el TDAH, lo que resulta lamentable para los padres que se ven expuestos a ideas equivocadas, ya que asimilar la verdadera naturaleza del TDAH es una condición indispensable para que puedan brindar a sus hijos el tratamiento adecuado y, lo que es todavía más relevante en el contexto de este libro, para que sea capaz de educarlo con éxito en el día a día.

El TDAH no es un mero trastorno de atención

El TDAH no es simplemente un trastorno de atención. Es, en esencia, un trastorno de autorregulación. Dicho de una manera más completa, el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta el autocontrol y el funcionamiento ejecutivo. Comprender las implicaciones de esta definición permite aprovechar todo el potencial de los 12 principios, de manera que puedan serte de ayuda a la hora de criar a un niño o adolescente con TDAH.

> Si has leído la cuarta edición de *Tomar el control del TDAH en niñas y niños*, ya estarás al corriente de la naturaleza del TDAH y no necesitas leer este capítulo, salvo como repaso y verificación, o para comprender cómo cada uno de los 12 principios deriva directamente de lo que sabemos sobre el TDAH gracias a décadas de investigación. Te aconsejo que tengas a mano un ejemplar de *Tomar el control del TDAH en niñas y niños*, para que puedas consultarlo cuando necesites una explicación más detallada del trastorno. También te recomiendo *Getting Ahead of ADHD*, de Joel Nigg, si te interesa profundizar en los fundamentos científicos del tema.

Los datos fundamentales en torno al TDAH

Necesitas una comprensión firme acerca de los síntomas del TDAH y de cómo pueden repercutir en el desempeño de tu hijo a fin de que puedas educarlo adecuada y eficazmente. Pero, antes, sentemos las bases:

El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo

Esto significa, sencillamente, que el trastorno suele aparecer durante la infancia y la adolescencia y que afecta al desarrollo del cerebro que se produce principalmente en esos períodos (aunque parte del desarrollo cerebral continúa hasta cerca de los 30 años). Investigaciones que han comparado escáneres cerebrales de niños con TDAH y niños neurotípicos a lo largo de casi una década han demostrado que los primeros presentan, de promedio, retrasos en el desarrollo cerebral de entre 2 y 3 años durante ese tiempo.

La causa del TDAH es, principalmente, genética

Las alteraciones en genes específicos responsables de la formación y el funcionamiento del cerebro aumentan el riesgo de desarrollar TDAH en, aproximadamente, el 70 % de los casos. Pese a que representan un pequeño porcentaje, también existen causas ambientales, que incluyen el consumo excesivo de alcohol por parte de la madre durante el embarazo, la exposición al plomo (generalmente a través de pinturas con este mineral) en la infancia, traumatismos craneales, lesiones cerebrales, infecciones, tumores, accidentes cerebrovasculares y otros problemas que afectan de manera manifiesta a ciertas redes del cerebro.

El TDAH se asocia a tener más problemas que los niños sin este trastorno en dos grupos de conductas: 1) mantener la atención y persistir en sus objetivos mientras han de ir manejando las distracciones, y 2) inhibir acciones impulsivas

Debido a patrones comunes en el desarrollo cerebral, todos contamos con cierta capacidad para prestar atención, resistir las distracciones, perseverar en nuestros objetivos, recordar lo que queremos hacer mientras lo estamos haciendo, controlar los impulsos, frenar la impaciencia y la inquietud, y ajustar nuestro nivel de actividad a las demandas de cada situación. Estas habilidades se pueden considerar rasgos humanos, y todos nos ubicamos en algún punto de un espectro que va desde lo típico hasta lo atípico en cada uno de ellos. Quienes tienen TDAH se sitúan en el extremo atípico: se encuentran con muchas más dificultades que los otros niños para mantener la atención y la acción, y es mucho más probable que presenten hiperactividad o que les cueste controlar los impulsos. Nuestras habilidades en estas áreas también mejoran con los años, pues la mayoría de los niños llegan a realizarlas lo suficientemente bien como para responder a las demandas y las expectativas propias de su edad, gracias a un desarrollo cerebral normal. Sin embargo, los niños con TDAH presentan un retraso significativo en este patrón. Cuando estos rasgos se desarrollan tan poco que el niño manifiesta los síntomas del TDAH y, como resultado, expe-

rimenta consecuencias negativas al no poder desenvolverse eficazmente en diversas áreas de su vida, la cuestión se convierte en un trastorno psicológico.

El caso presentado en la página siguiente describe cómo se manifiesta este trastorno del neurodesarrollo en un niño en particular; es posible que dicha descripción te resulte algo familiar.

El TDAH es un trastorno universal que afecta entre el 5 y el 8 % de los niños, más o menos, a 1 de cada 15 o 20

Inicialmente, el TDAH afecta más a los niños que a las niñas, pero esa diferencia de género se va reduciendo con el tiempo: de tres veces más niños que niñas en la infancia pasa a ser el doble en la adolescencia y solo 1,5 veces más en varones adultos que en mujeres. El trastorno se observa en todos los grupos étnicos y clases sociales, y ha sido identificado en todos los países que han evaluado a su población infantil. Este hallazgo confirma que el TDAH es, principalmente, de origen biológico (neurodesarrollo), y no causado de forma predominante por factores sociales o ambientales como la cultura.

El hecho de que este trastorno sea biológico dio lugar, de forma natural, a muchos de los principios presentados en este libro, comenzando por el principio 2, que nos anima a recordar que el TDAH es un trastorno real, y continuando con los siguientes cuatro, todos ellos dirigidos a ayudar a un niño que tiene un problema con el que nació y que no pidió tener. La naturaleza de neurodesarrollo del TDAH también modela los principios prácticos de la segunda mitad del libro, los cuales abordan los síntomas específicos del TDAH.

Los síntomas del TDAH

Si tu hijo tiene TDAH, quizá observes a diario muchos comportamientos derivados de dos conjuntos de síntomas estrechamente relacionados: problemas de atención, y problemas de inhibición e hiperactividad. El hecho de tener un número elevado de estos problemas y su manifestación frecuente son aspectos clave para el diagnóstico: un niño que únicamente muestra unos pocos, y solo en algunas ocasiones, se ubicaría más cerca del extremo «típico» del espectro y no sería diagnosticado con TDAH. Para diagnosticar a tu hijo con TDAH, debe haber presentado estos problemas durante 6 meses; en dos o más ámbitos de la vida; en un grado mucho mayor que otros niños, y han de estar provocando dificultades en funciones vitales importantes, como la vida en la escuela o el hogar, así como las relaciones con sus iguales.

Problemas de atención

Los niños con TDAH a menudo:

- Parece que no escuchen lo que se les dice.
- No consiguen acabar las tareas asignadas.
- Pierden las cosas, especialmente las necesarias para completar las tareas.

Cómo se descubre el TDAH en un niño

Niko tenía apenas 2 años cuando su madre supo que iba a tener problemas con este pequeño torbellino. Nunca estaba contento si tenía que estar quieto más de unos pocos segundos, revoloteando de un lugar a otro de la casa, como si viviera solo para un único objetivo: el movimiento. En vez de caminar, corría, rodaba, saltaba y se tiraba por el suelo de la habitación. A pesar de que la mayor parte del tiempo era un niño feliz, aunque poco despierto, a medida que crecía también podía tener rabietas cuando se frustraba o no conseguía lo que quería. Impulsivo emocionalmente, Niko dejaba claro siempre cómo se sentía, ya que sus emociones estaban a flor de piel. Y podía resultar agotador, metiéndose en cualquier sitio que encontraba, abriendo, rasgando, destapando… Como resultado, antes de cumplir los 5 años ya había sufrido tres lesiones graves (un corte con una lata, una intoxicación por líquidos que estaban bajo el fregadero y una herida en la cabeza al saltar desde una roca en el jardín), y varias más después de esa edad.

Cuando Niko tenía 4 años, su mamá, Chris, descubrió que no podía acurrucarse con ella demasiado tiempo mientras veían la televisión. Las comidas eran un show, ya que Niko tomaba un bocado, se bajaba de la silla y corría por la cocina, para después volver a sentarse para dar otro mordisco rápido, balancearse hacia atrás en la silla, a menudo volcándola, y luego arrastrarse bajo la mesa para acariciar al perro de la familia. La maestra de preescolar se quejaba de que casi siempre tenía que sujetarlo para controlarlo mientras atendía y enseñaba a los otros niños. Sentarse quieto más de 1-2 minutos durante la hora del cuento en la «alfombra» era prácticamente imposible. Para complicar más las cosas, la maestra informó de que «nunca se calla». Siempre tenía algo que decir acerca de todo, pero no escuchaba a nadie, un problema que Chris había notado muchas veces en casa. La maestra incluso recomendó a Chris que Niko debería repetir un año y no comenzar el jardín de infancia con los otros niños, dado que no tenía los comportamientos académicos necesarios para el aprendizaje: mantener la atención, inhibir actividades irrelevantes, y recordar y cumplir instrucciones. Fue entonces cuando Chris llevó a Niko al pediatra para insistir en que los derivara a un especialista en conducta y desarrollo infantil. Después de que un psicólogo infantil pasara varias horas evaluando a Niko, Chris obtuvo la respuesta a todo lo que estaba pasando: TDAH.

- No pueden concentrarse tan bien como los otros niños.
- Se distraen con facilidad.
- Tienen problemas para trabajar sin supervisión.
- Requieren una mayor reorientación.
- Abandonan a medias una actividad para comenzar otra.

- No se acuerdan de lo que se les dijo que hicieran o deberían estar haciendo en una determinada situación.

Problemas de inhibición

Por supuesto, los niños con TDAH también acostumbran a tener problemas con la impulsividad. Así:

- Interrumpen o se entrometen en lo que otros están haciendo.
- Hablan en exceso, con frecuencia fuera de su turno de palabra.
- No piensan en lo que tienen que hacer antes de hacerlo, actúan movidos por impulsos y precipitadamente.
- Tienen dificultad para esperar y para posponer una recompensa inmediata.
- Optan por hacer aquello que les proporciona gratificación o premios sin tardanza, incluso cuando es algo inapropiado
- Expresan sus emociones rápida e intensamente y sin el más mínimo esfuerzo por moderarlas para que sean más apropiadas a la situación en la que están inmersos, sobre todo las emociones negativas, como la impaciencia, la frustración, la hostilidad, el mal genio, la ira y hasta la agresión, si se sienten provocados.

> Puede ser desesperante ver a tu hijo luchar por controlar sus emociones. Incluso cuando las que siente son perfectamente normales en una situación determinada, los niños con TDAH tienden a reaccionar de forma más apresurada y extrema que otros de su misma edad. Como resultado, con frecuencia acaban siendo rechazados o evitados por sus compañeros.

- No anticipan las consecuencias de conductas arriesgadas y actúan sin pensar, lo cual hace que sufran muchos más accidentes de todo tipo que otros niños, más lesiones deportivas y que acudan a urgencias al menos tres veces más que el resto de los niños y, por lo general, con daños más graves.

Problemas por excesiva o «hiper» actividad

Relacionado con este problema de inhibición está el de un nivel excesivo de actividad, o hiperactividad. Con frecuencia, los niños con TDAH:

- Actúan como si los impulsara un motor, moviéndose por una habitación o por cualquier entorno mucho más que los demás, abandonándose a un estado de permanente ajetreo.
- Están inquietos, se «retuercen» y se mueven constantemente, agitando brazos y piernas, mientras que requieren un esfuerzo enorme por mantenerse sentaditos en la silla cuando se les exige quedarse quietos.
- Tocan cosas o incluso a otras personas.

- Actúan con más fuerza y de forma más abrupta que los demás, y llaman la atención más que otros, con movimientos exagerados.
- Hablan más que los demás, emitiendo, en general, más sonidos o ruidos vocales que otros niños de su edad.
- Trepan y se suben a los muebles cuando son pequeños, corren por la habitación o zona de juegos más que los otros niños y protagonizan todo tipo de payasadas para llamar la atención.
- Se meten en todo, especialmente en las cosas más inapropiadas, más que otros niños, por lo que se los ha de supervisar con mayor frecuencia y de forma más estricta que a los demás.

La gravedad de los síntomas depende de la situación

Mencioné anteriormente que los síntomas de tu hijo tienen que aparecer con frecuencia y, como mínimo, en dos ámbitos diferentes, por ejemplo, en casa y en la escuela, para que sea diagnosticado con TDAH. Pero eso no significa que los síntomas sean igual de graves en todos los entornos. Los síntomas del TDAH suelen ser peores en situaciones o tareas que:

- Son aburridas o poco interesantes.
- Implican consecuencias diferidas o con una retroalimentación infrecuente.
- Exigen trabajar de forma independiente, sin la ayuda de otros.
- Carecen de supervisión.
- Involucran a grupos de niños.
- Son muy familiares (y, por lo tanto, generalmente, menos interesantes).
- Involucran a sus padres, en lugar de a personas poco o nada conocidas para ellos.
- Incluyen a padres o supervisores que hablan y razonan demasiado y que rara vez actúan para controlar las conductas inapropiadas.
- Comportan saber esperar.
- Ocurren al final de la tarde o por la noche (debido a la fatiga en el autocontrol).
- Imponen restricciones significativas al movimiento (como el trabajo en su mesa del aula).

Tal vez ya hayas notado que estas son las situaciones que típicamente requieren autorregulación. En contraste, cuando se encuentran en situaciones que no la exigen en un grado demasiado elevado, seguramente te has dado cuenta de que los síntomas de tu hijo suelen ser más leves, como sería el caso de las actividades divertidas, las tareas muy estimulantes o interesantes (por ejemplo, videojuegos, películas de dibujos animados), con mucho movimiento (como educación física, recreo, deportes), que incluyen recompensas o retroalimentación frecuentes, mucha supervisión, trabajar en grupos pequeños con compañeros, en lugar de hacerlo de forma independiente, trabajo individual con un adulto, ambientes innovadores, supervisores que hablan poco, pero que vinculan de forma consistente las reglas con los resultados, y contextos sin ape-

nas presión para esperar las cosas. Esto se debe a que este tipo de situaciones no demandan mucho de las funciones ejecutivas de tu hijo.

Las funciones ejecutivas en el cerebro de tu hijo

Los síntomas del TDAH que se han descrito no son más que sus características superficiales, las manifestaciones externas de un problema complejo subyacente en el desarrollo psicológico. Esos síntomas surgen de un conjunto de habilidades mentales o funciones cerebrales subyacentes llamadas *funciones ejecutivas*. Se llaman *ejecutivas* porque actúan organizando el resto del cerebro para que logremos nuestros objetivos y planes. Las funciones ejecutivas se centran en la capacidad de regular nuestro propio comportamiento con una visión hacia el futuro y la consecución de nuestras metas. No ha de sorprender, pues, que las mismas redes cerebrales estén involucradas tanto en el TDAH como en el funcionamiento ejecutivo: las redes que nos permiten decidir en qué centrarnos, diseñar un plan, perseverar en una tarea, pasar a la acción y pensar de manera eficaz, y elegir a qué es importante prestar atención y sobre qué se ha de actuar entre todas las señales que compiten en cualquier entorno.

La mayoría de los neuropsicólogos sostienen que estas redes, y otras, dan lugar a, al menos, siete funciones ejecutivas que interactúan para permitirnos controlar nuestro comportamiento, usando la experiencia pasada y la previsión para anticipar y prepararnos para el futuro. Estas funciones tienen lugar, principalmente, en la parte frontal del cerebro, justo detrás de la frente. Aun así, las redes en las que están involucradas se extienden a muchas otras áreas del cerebro. El impacto de los déficits en las funciones ejecutivas asociados al TDAH es igualmente amplio. Los puedes observar en muchos aspectos de la conducta de tu hijo y en diversos ámbitos de la vida diaria. Como un directivo en una empresa, el ejecutivo en el cerebro examina el futuro, desarrolla planes y determina la mejor manera de actuar en cada momento para asegurar la supervivencia *posterior*, el éxito y el bienestar tanto actuales como futuros. Así pues, un niño con TDAH puede tener un comportamiento que le perjudique en el presente (levantarse sin permiso de su asiento de la escuela) y en el futuro (por no entender que tener una buena conducta en el colegio le podría evitar problemas a largo plazo). Como verás en las descripciones siguientes, estas funciones ejecutivas no operan de forma individual, sino en conjunto, lo cual acentúa aún más su impacto en la manera como piensa, siente y actúa cualquier persona.

Esta parte frontal del cerebro es donde se generan los objetivos y se formulan los planes para alcanzarlos. También se encarga de que el plan se lleve a cabo, se supervise su progreso y se ajuste según convenga para llegar al objetivo. Las funciones ejecutivas ayudan al niño a convertirse en una persona independiente y autónoma, capaz de realizar proyectos y de concluirlos satisfactoriamente. Sin ellas, todos iríamos de un impulso a otro sin una dirección clara, lejos de cualquier meta que quisiéramos alcanzar.

Función ejecutiva 1: Autoconciencia

El autocontrol comienza por saber lo que estás pensando, sintiendo, diciendo y haciendo. Por suerte para todos nosotros, gran parte de lo que hacemos son actos reflejos, surgen de patrones de comportamiento bien aprendidos. Pero, a veces, las prioridades cambian o sucede algo inesperado y hemos de desactivar el piloto automático. Esta función ejecutiva fundamental nos permite supervisar nuestras acciones para valorar si estamos actuando correctamente en lo que se refiere al logro de nuestras metas (o de aquellas que otros nos han asignado).

Los niños y adolescentes con TDAH son menos capaces de controlar lo que piensan, dicen, sienten y hacen, y acaban funcionando en piloto automático incluso cuando las circunstancias exigen un cambio de rumbo. No se dan cuenta tan fácilmente como sus compañeros de que ese piloto automático no los está llevando a donde necesitan ir. Esto hace que sean más distraídos y reactivos tanto a lo que les sucede en su interior como a los acontecimientos que se desarrollan a su alrededor, en lugar de ser más proactivos, reflexivos y prudentes. Como un coche sin conductor, van dando tumbos por la vida, rebotando contra los guardarraíles, acelerando sin control y saltándose semáforos y señales de *stop*, dado que no prestan demasiada atención a lo que están haciendo.

En nuestra sociedad, el autocontrol y las acciones meditadas y reflexivas se valoran porque favorecen conductas que benefician nuestro bienestar a largo plazo y que tienen menos probabilidades de entrar en conflicto con los intereses de los demás. Sin autoconciencia, a un niño le resultará difícil actuar de forma sensata y ponderada. Por eso, seguir el principio 6 puede ser útil. Una vez que entiendes por qué tu hijo no es capaz de monitorizar lo que hace tan bien como otros niños de su edad, puedes practicar el hábito de apoyar el desarrollo de esta función ejecutiva alterada.

Función ejecutiva 2: Inhibición o autocontrol

Las acciones reflexivas orientadas a un objetivo también pasan por que el niño inhiba el impulso de continuar actuando sin antes razonar. La inhibición y el autocontrol crean esa pausa tan importante entre lo que ocurre en su entorno y la respuesta del niño ante ello, pausa que le da tiempo para pensar, y ese pensamiento lo convierte, frente a los acontecimientos, en alguien proactivo en lugar de reactivo. En ese pequeño lapso, el niño puede escoger entre distintas opciones de actuación para aumentar la probabilidad de que ocurra algo mejor, obtener una mayor recompensa o evitar un daño más grave más adelante, ya sea dentro de 5 minutos, mañana, la semana que viene, el próximo mes o incluso dentro de varios años.

Un niño con dificultades para controlar sus impulsos puede parecer, a quienes sí que poseen dicha habilidad, una persona irreflexiva, imprudente, mal aconsejada y hasta irracional o, cuando menos, inmadura. Pero, si comprendes que el problema tiene su raíz en una capacidad debilitada para inhibir impulsos, puedes ayudarlo a concentrarse cuando sea necesario y a dejar de hacerlo cuando la situación lo permita. Los principios 6, 7 y 8 pueden guiarte para ayudar a tu hijo a crear esa pausa indispensable que conduce a mejores decisiones.

Y, debido a que una inhibición subdesarrollada puede comportar un problema serio cuando está fuera de casa, el principio 12 es la regla que hay que seguir para anticipar y prevenir problemas.

Como ya debes de haber advertido, los niños con TDAH no solo «saltan» de una tarea a otra; a veces también se «hiperconcentran» en algo que les resulta divertido o gratificante de inmediato, en detrimento de otras tareas a las que se deberían dedicar, por ejemplo, en la escuela. Así, el niño con TDAH sigue jugando al videojuego que ha empezado por la mañana al levantarse, en vez de prepararse para ir al colegio o realizar algo que tenga asignado, como alguna tarea el sábado por la mañana. O se niega a salir del parque acuático donde se celebra una fiesta de cumpleaños, o sigue viendo compulsivamente una serie de televisión en lugar de comenzar el trabajo que tiene pendiente. O sigue inmerso en las redes sociales cuando debería estar preparándose para el entreno de fútbol y acaba llegando tarde. Los principios ya mencionados pueden servir en todas estas situaciones. El principio 6 te ayudará a enseñar a tu hijo a ser responsable sobre cuándo debe inhibir determinados comportamientos.

Función ejecutiva 3: Memoria de trabajo

Todos tenemos un dispositivo parecido a un GPS (una red) en nuestro cerebro que nos permite consultar mapas de nuestro pasado (retrospectiva) y usarlos para divisar un objetivo o destino y, luego, perseguir esa meta (previsión). Se llama *memoria de trabajo*, y al igual que el GPS, consta de dos partes: una que utiliza imágenes (mapas) y otra que te indica verbalmente cómo llegar de la manera más eficaz a donde has de ir. Estos dos componentes de la memoria de trabajo interactúan para ayudarnos a recordar lo que se supone que debemos hacer y a guiarnos hacia nuestros objetivos. La memoria de trabajo contiene información (imágenes e instrucciones) que utilizaremos para encaminarnos hacia el destino previsto, supervisar nuestro progreso e, incluso, sugerir rutas alternativas (resolución de problemas) si identificamos obstáculos en el camino.

La memoria de trabajo es diferente del almacenamiento de información a largo plazo. Básicamente, consiste en recordar para poder hacer una cosa, y las personas con TDAH no es que olviden la información, sino lo que se supone que deben estar haciendo en ese lugar y en ese momento. Imagina que tu hija entra en el dormitorio a vestirse para ir a clase. Ve su tableta en la cama y se acuerda de que iba a enviar un mensaje a una amiga para acordar dónde quedar fuera de la escuela, y eso es en lo que se centra, en vez de vestirse. Pasados 20 minutos, cuando es hora de salir de la casa para coger al autobús, sigue en pijama. Cualquier distracción o estímulo a su alrededor, como su móvil o tableta, tiene mucho más poder para captar su atención que el recuerdo de la tarea que debería estar haciendo. Los niños con TDAH parecen regirse más por el entorno que por las ideas que tenían o que las instrucciones que recibieron sobre lo que iban a hacer.

Una forma en la que estos olvidos se manifiestan es cuando los niños con TDAH no cumplen las órdenes, reglas, promesas, instrucciones o compromisos de la misma manera que otros niños. Por supuesto, parte de esto se debe a su falta de atención, no estaban escuchando cuando les dijeron lo que tenían

que hacer, pero en muchos casos se trata de un problema de la memoria de trabajo: no pueden retener qué normas, preceptos o compromisos se espera que deban cumplir. Las representaciones mentales, como las reglas o instrucciones, simplemente no son lo suficiente potentes como para dirigir el comportamiento en los individuos con TDAH, como sí que lo son para los demás. Por eso, una cosa que los padres y otras personas pueden hacer para ayudarlos es asegurarse de que esas normas sean concretas y claras (véase el principio 9). Tu hijo también necesitará más recordatorios sobre lo que tiene que hacer y no hacer que otros niños, y estos deberían incluir, más que órdenes verbales, palabras con tacto y recompensas tangibles (véase el principio 7).

El aprendizaje durante la infancia y la adolescencia, así como el funcionamiento en la edad adulta, dependen de la capacidad de mantener varias piezas de información relacionadas entre sí en la mente, de conectar los puntos utilizando la memoria de trabajo. Por consiguiente, es natural que los déficits en esta función ejecutiva afecten el rendimiento académico y, en última instancia, el éxito en el ámbito laboral. El principio 9 se centra en fortalecer la memoria de trabajo. En mi libro *Tomar el control del TDAH en niñas y niños* hallarás información detallada y actualizada sobre apoyos académicos.

Función ejecutiva 4: Sentido del tiempo y gestión del tiempo

Los niños y adolescentes con TDAH son, básicamente, ajenos al tiempo. Parecen incapaces de percibir y utilizar su transcurso para controlar su comportamiento de una forma eficaz. Por ello, no acaban las cosas ni cuando toca ni dentro del tiempo que toca. No se preparan para cumplir plazos, no comprenden cuánto puede llevar completar una tarea ni cuánto tiempo necesitan para llegar a un sitio. Asimismo, da la sensación de que no tienen demasiada conciencia del futuro. Así, no piensan en las consecuencias venideras de sus actos *antes* de que ocurran. Pensar en ellas requiere tanto memoria de trabajo como sentido del tiempo y una noción del posible futuro. Estas dos últimas cosas representan la retrospectiva y la previsión, y los niños y adolescentes con TDAH con frecuencia no utilizan ninguna de ellas cuando deciden cómo actuar.

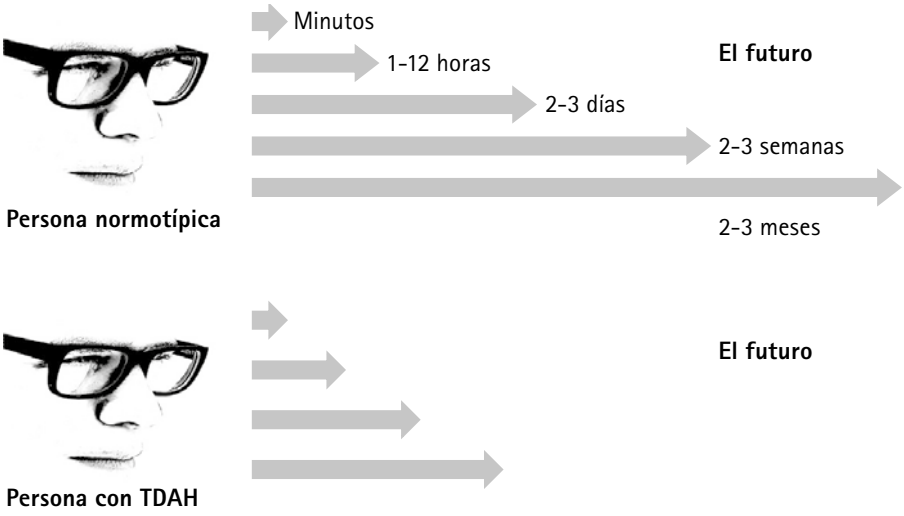
Para las personas con TDAH, lo único que aparentemente importa es «el ahora». En consecuencia, suelen llegar tarde al trabajo, a las citas, a clase, a las reuniones, y no respetar los plazos establecidos. No cumplen los compromisos relacionados con el tiempo y los deberes escolares los entregan tarde o ni los entregan. El niño, y especialmente el adolescente, con TDAH no está preparado cuando llegan las fechas límite señaladas. Pueden esperar hasta el último minuto, cuando el futuro ya se ha convertido en presente, y entonces apresurarse para hacer lo que deberían haber hecho mucho antes. O, simplemente, descartan hacer el trabajo una vez se dan cuenta de que ya es demasiado tarde para terminarlo.

En el diagrama de la página siguiente puedes ver cómo, a medida que el niño madura, su sentido del futuro acostumbra a ampliarse. Pero el niño con TDAH sigue teniendo una ventana temporal relativamente estrecha y no puede pensar con tanta antelación. Afortunadamente, tú, y otras personas, podéis ayudarlo a visualizar un horizonte más lejano. Consulta, a este respecto, el principio 8.

Función ejecutiva 5: Autocontrol emocional

La vida cotidiana está plagada de situaciones frustrantes y que provocan enfado, sobre todo para un niño, lo cual puede activar emociones muy intensas. Cuando se dan situaciones emocionalmente saturadas, los niños con TDAH tienden a reaccionar deprisa, a través de sus iniciales emociones primarias, en lugar de mostrar cierta contención. No se detienen a pensar con más cuidado en ese suceso, no moderan sus emociones ni procuran sustituirlas por una reacción emocional socialmente más aceptable que los beneficie a largo plazo. Al contrario, los niños y adolescentes con TDAH parecen «tener los sentimientos a flor de piel», a la vista de todos, cuando se sienten agredidos por determinadas situaciones o por las personas que las rodean.

El desarrollo de la previsión: una ventana emergente en el tiempo



Como ya se ha mencionado, ser testigo de las consecuencias de todo esto puede ser desgarrador. Tú sabes que, de manera intencionada, tu hijo no es ni egoísta, ni exigente ni agresivo, pero otros tal vez lo desconozcan y, simplemente, prefieran evitarlo. No entienden que los niños con TDAH carecen de la memoria de trabajo necesaria para usar imágenes de experiencias positivas pasadas, así como de autocontrol para calmarse antes de reaccionar de forma inapropiada. Pero tú sí que lo sabes y puedes utilizar este libro para acordarte de que, cuando las cosas se ponen tensas, tu hijo tiene un trastorno y de que no es cuestión de «no querer», sino de «no poder». Consulta los principios 2, 3 y 4, que considero cruciales para establecer y mantener una mentalidad compasiva, solidaria, con autoridad (¡no autoritaria!), tan necesaria para educar a un niño con TDAH y mantener vuestro hogar como un lugar cálido y sereno para toda la familia.

Función ejecutiva 6: Automotivación

A menudo, los niños con TDAH, cuando se enfrentan a tareas rutinarias, deberes o cualquier clase de ocupación tediosa, carecen de la automotivación necesaria para llevarlos a cabo y, en su lugar, buscan actividades más atractivas, emocionantes y satisfactorias. Muchos niños con este trastorno están siempre anhelantes de sensaciones y demandan sin cesar algo que les proporcione una ráfaga momentánea de estímulo o entretenimiento. Los adolescentes con TDAH tienden a conducir a mayor velocidad que otros jóvenes de su edad y participan con más frecuencia en actividades peligrosas como los deportes extremos: esquí de velocidad, paracaidismo, *snowboard* extremo, carreras de coches y motos, etc. También pueden dedicar un tiempo excesivo a videojuegos de acción en Internet, volviéndose incluso adictos. Sin embargo, hasta las cosas que al principio les resultaban sugestivas pueden perder su atractivo mucho más rápidamente que en otras personas. Sus vidas suelen estar llenas de proyectos a medio terminar que parecían buenas ideas en su momento, pero que pronto dejaron de interesarles.

No tener conciencia del tiempo también puede interferir en la motivación, al menos cuando se trata de metas a largo plazo. Los niños con TDAH no valoran tanto las futuras consecuencias importantes de la vida como las pequeñas recompensas inmediatas. De ahí que no suelan esforzarse mucho ni durante mucho tiempo para alcanzar premios futuros. Sin incentivos adicionales, normalmente elegirán las gratificaciones inminentes antes que las que conlleven esperar. Sin apoyos añadidos, los niños con TDAH también tendrán dificultades para compartir, cooperar, respetar el turno, devolver favores o cumplir promesas. Los principios 6 y 7 te ayudarán a aplicar estos incentivos y apoyos, así como a crear otros nuevos que se ajusten a las necesidades específicas de tu familia.

La capacidad de compartir, cooperar y corresponder depende de nuestras habilidades de autocontrol, autoconciencia, previsión y gratificación diferida. Sin estas funciones ejecutivas, a los niños con TDAH no les motiva hacer cosas por los demás pensando que, dentro de un tiempo, familiares, amigos o compañeros de trabajo podrían hacer lo mismo por ellos. Las deficiencias en el sistema ejecutivo del cerebro en el TDAH nos ayudan a entender por qué los niños con este trastorno, durante su crecimiento, pueden presentar más dificultades en su vida familiar, social, escolar y, ya como adolescentes, cuando conduzcan, en el trabajo y en el manejo del dinero. El principio 2 te ayudará a tener siempre en mente que el TDAH es un trastorno.

Función ejecutiva 7: Autoorganización, planificación y resolución de problemas

Debido a que los niños y, en especial, los adolescentes con TDAH se distraen con facilidad con lo que sucede a su alrededor, se aburren enseguida y tienen más dificultades para mantener la atención en lo que han planeado o en lo que deberían estar haciendo, suelen dejar tras de sí un rastro de desorganización. Tienden a dejar las cosas donde las usaron por última vez, en lugar de devol-

verlas a su sitio, como guardar los libros y los deberes escolares en la mochila y poner esta junto a la puerta, o, en el caso de los jóvenes, colgar las llaves en el gancho de la puerta. Con frecuencia dejan los platos sucios en el fregadero y restos de comida por toda la casa, extravían las cosas, como el cargador del móvil, y cuando este aparece, lo que no encuentran es su teléfono. Asimismo, pierden el dinero y otros objetos de valor. Las personas con TDAH no pueden mantener sus acciones dirigidas a objetivos el tiempo suficiente para completarlos, y terminan llenando taquillas, escritorios y armarios con multitud de proyectos sin terminar. Todo esto desemboca en una vida desordenada y caótica tanto en el hogar como en la escuela. El principio 10 puede ayudar a abordar estas cuestiones.

Relacionado con esta dificultad de autoorganización está el escollo de la planificación y la resolución de problemas. Estas habilidades implican la capacidad de generar múltiples ideas u opciones para reaccionar a un problema concreto, a un obstáculo en el camino hacia nuestras metas o a una situación que se avecina. Es una forma de creatividad. También requiere pensar en la manera óptima de secuenciar los pasos que deberíamos seguir para alcanzar el objetivo. Es un tipo de juego mental que surge de la habilidad para descomponer y recombinar información en nuestra mente. Y es mucho más difícil conseguirlo si la mente y la vida están desorganizadas, como suele ocurrir en los niños y adolescentes con TDAH.

Las personas con este trastorno no planifican ni resuelven problemas con facilidad. Como resultado, se quejan de que su vida, pero también su mente, es un caos y tienen más dificultades para usarla de manera efectiva para retener información en la memoria de trabajo. Los adolescentes con TDAH se lamentan de que no pueden manipular esa información con rapidez para planificar posibles líneas de acción o para hallar soluciones, como sí que hacen otras personas. Esta deficiencia tiene un impacto negativo considerable, sobre todo en sus actividades sociales y educativas, donde la resolución de problemas es esencial para el éxito. El principio 9 puede servir de guía en lo que atañe a la memoria de trabajo, y los principios 10 y 11 pueden contribuir a apoyar los esfuerzos de tu hijo para planificar y resolver problemas de forma más eficaz.

¿Qué es lo que hay que hacer?

Reconocer estos déficits en las funciones ejecutivas debería ayudarte a comprender por qué el TDAH es un trastorno tan serio. Las deficiencias ejecutivas que subyacen al TDAH afectan la capacidad de poder ser independiente de los padres y de otras personas, esto es, de desarrollar el autocontrol, el autocuidado y la autodeterminación. Estas habilidades son cruciales para planificar, organizar y llevar a cabo conductas a lo largo del tiempo encaminadas a completar trabajos o cumplir objetivos, de manera que se esté bien preparado para el futuro.

¿Es el TDAH un don?*

¿Tiene el TDAH algún aspecto positivo? Algunos autores han representado el TDAH como un don y continúan haciéndolo. Lo ven como una fuente de ventajas, como la creatividad, superior a la de quienes no tienen el trastorno. Ahora que has leído sobre cómo son las bases del neurodesarrollo en el TDAH, sus síntomas y los problemas que provoca en las funciones ejecutivas, puede parecerte absurdo presentar este trastorno como un regalo. Creo que considerar el TDAH como una cosa beneficiosa constituye un error. En primer lugar, porque distorsiona los hallazgos científicos: ninguno de los miles de artículos especializados publicados sobre el TDAH ha señalado que el trastorno confiera alguna ventaja, talento, habilidad u otra característica especial a quienes lo padecen. En segundo lugar, porque minimiza su gravedad y puede generar falsas esperanzas. Lo peor de todo es que puede negar a los niños la ayuda que necesitan, ya que los «dones» no requieren tratamiento.

Si tener TDAH fuera algo tan bueno, ¿por qué la sociedad debería ofrecer adaptaciones y servicios especiales en la escuela o la universidad a quienes lo padecen? Y, en muchos países, ¿por qué ese «don» haría que un adulto con TDAH fuera elegible para ocupar un puesto de trabajo por compensación laboral por razones de inserción de colectivos especiales o tuviera derecho a pagos por discapacidad por parte de la seguridad social? ¿Por qué las compañías de seguros o la sanidad pública deberían sufragar visitas a profesionales de la salud mental y a los tratamientos?No puede ser algo digno de elogio y, al mismo tiempo, merecer la compasión y ayuda de la sociedad. Tu hijo merece esa empatía y apoyo, y tú también.

* En España, las personas con TDAH tienen derechos específicos en el ámbito de la Seguridad Social como el acceso a evaluaciones diagnósticas, acomodaciones laborales razonables, servicios terapéuticos y medicamentos, y apoyos educativos y formación profesional. *(N. del t.)*

Este libro presenta los principios que te pueden ayudar a abordar o, por lo menos, a adaptarte a estos déficits ejecutivos. En cada capítulo explico el problema esencial que se debe tratar y luego ofrezco soluciones específicamente dirigidas a él. Estos principios no solo te dicen qué hacer o cómo hacerlo; al igual que esta Introducción, están diseñados para proporcionarte el *porqué* de lo que ha de hacerse para ayudar al niño a ser lo más independiente posible y a que la vida le vaya lo mejor posible. En el transcurso de mis años de trabajo con padres de niños con TDAH y con esos mismos niños he comprobado que desarrollar una comprensión más profunda sobre cuál es el problema y por qué existe puede derivar en una mayor precisión acerca de qué hacer, más allá de recibir una lista de instrucciones. Una vez que conocen las razones y los principios

detrás de las soluciones, se pueden inventar nuevos métodos para enfrentarse a los problemas que vayan surgiendo. Después de todo, tu hijo es único, y tu vida también lo es. Según mi experiencia, disponer de principios que te guíen en el sinfín de situaciones que se presentarán te hará un padre o madre mejor y más eficaz, con una implicación más sincera que la que tendría alguien que sigue un manual de recetas sin entenderlo en absoluto. Mi esperanza y mi convicción es que estas páginas te ayudarán a criar a un niño sano, feliz y que obtenga buenos resultados en todos los sentidos, por más que tenga TDAH.

ÍNDICE

Prefacio 15

Cómo utilizar este libro **16**

Introducción 19

Comprender el TDAH **19**
El TDAH no es un mero trastorno de atención **19**
Los datos fundamentales en torno al TDAH **20**
- El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo **20**
- La causa del TDAH es, principalmente, genética **20**
- El TDAH se asocia a tener más problemas que los niños sin este trastorno en dos grupos de conductas **20**
- El TDAH es un trastorno universal que afecta entre el 5 y el 8 % de los niños **21**

Los síntomas del TDAH **21**
- Problemas de atención **21**
- Problemas de inhibición **23**
- Problemas por excesiva o «hiper» actividad **23**
- La gravedad de los síntomas depende de la situación **24**

Las funciones ejecutivas en el cerebro de tu hijo **25**
- Función ejecutiva 1: Autoconciencia **26**
- Función ejecutiva 2: Inhibición o autocontrol **26**
- Función ejecutiva 3: Memoria de trabajo **27**
- Función ejecutiva 4: Sentido del tiempo y gestión del tiempo **28**
- Función ejecutiva 5: Autocontrol emocional **29**
- Función ejecutiva 6: Automotivación **30**

Función ejecutiva 7: Autoorganización, planificación y resolución de problemas **30**
¿Qué es lo que hay que hacer? **31**

Principio 1. Utiliza las claves del éxito 34

El apoyo, el gran aliado del éxito **34**
Clave 1: Asegúrate de que tu hijo sea evaluado, diagnosticado y tratado profesionalmente **38**
Clave 2: Identifica los talentos y las aptitudes de tu hijo **40**
Clave 3: Busca en tu zona recursos que puedan ayudar a desarrollar esos talentos **44**
Clave 4: Sé una red de seguridad, un defensor incondicional y un sistema de apoyo para tu hijo **44**

Principio 2. Recuerda que estamos ante un trastorno 46

Aceptar lo que es el TDAH y mirarlo en consecuencia **46**
La regla del 30 % **50**

Principio 3. Sé un guía, no un ingeniero 54

¿Podemos diseñar a nuestros hijos? **55**
Tu oxidado sistema interno de guía **57**
Lo que te tiene que quedar claro **59**
Así pues, ¿qué se ha de hacer? **60**
1. Brinda protección **60**
2. Haz todo lo que puedas para encontrar el mejor barrio donde criar a tu hijo **61**
3. Cuanto más pequeño es tu hijo, más importan tus interacciones con él **61**
4. Haz los ajustes necesarios para adaptarte a las limitaciones de tu hijo **61**
5. Piensa en todas las formas posibles de mejorar el entorno de tu hijo para estar e interactuar en él, haciendo que sea lo más educativo, estimulante y divertido posible **62**
6. Dale una buena alimentación **62**
7. Proporciona entornos y rutinas que sean coherentes y predecibles **62**
8. Cuida bien de ti mismo **63**

Principio 4. Ordena tus prioridades 64

1. Empieza evaluando si puedes obviar algunas peticiones, al menos, de momento **66**
2. Revisa las situaciones o los momentos del día en los que tú y tu hijo parecéis especialmente propensos al conflicto **66**
3. Ahora pregúntate cómo quieres que termine este momento del día o esta situación **67**
4. Pregúntate: «¿Cumplir esto ayudará al desarrollo y el funcionamiento de mi hijo?». En otras palabras, ¿quién se beneficia, tú, tu hijo o ambos? **68**
5. Pregúntate si es necesario que esta orden se tenga que cumplir ahora **69**
6. Reflexiona sobre cuál es la importancia y la urgencia de que tu hijo atienda una determinada petición **69**
7. Si te cuesta organizar las prioridades, plantéate tener una reunión familiar (o acudir a terapia familiar) **72**
8. Si la petición que quieres hacer cumple con las tres preguntas clave, intenta aplicar otros principios presentados en este libro para formular la solicitud de manera eficaz **74**

Principio 5. Practica una crianza consciente 75

Estar presente y estar atento **75**
Practica *mindfulness* a solas: ejercicios de meditación **78**
Practica *mindfulness* con tu hijo durante momentos especiales de juego: presta atención a la buena conducta **81**
Practica *mindfulness* para atender a tu hijo durante todo el día **84**
Practica *mindfulness* cuando tu hijo cumple lo que se le pide **86**

Principio 6. Fomenta la autoconciencia y la responsabilidad de tu hijo 87

Compartir las riendas **87**
Modelar y entrenar la autoconciencia **89**
Controles aleatorios: «Para, mira y escucha» **90**
La técnica de la tortuga **91**
El método del espejo **92**
Señales discretas para niños mayores **92**
Los niños como modelos de sí mismos **94**
Sesiones de «Revisión del día» antes de dormir **94**
Enseñar a los niños la práctica del ***mindfulness*** **95**
Crea el hábito de verificar la responsabilidad **96**
Mejora la responsabilidad mediante una tarjeta de comportamiento **98**

Uso de la tarjeta de comportamiento para la autoevaluación **100**
Mejora la responsabilidad a través de los compromisos sociales **101**
Mejora la responsabilidad clarificando las reglas del hogar y aplicándolas de forma consistente **101**

Principio 7. Toca más, recompensa más y habla menos 103

Prepárate para afrontar y atenuar la actitud desafiante **103**
1. Acércate a él **105**
2. Tócalo **105**
3. Míralo a los ojos **105**
4. Di brevemente lo que tengas que decir **105**
5. Pide a tu hijo que repita lo que le has indicado **106**
6. Despídete con afecto **106**
7. Los premios y motivaciones habituales que solemos asociar con las tareas escolares y domésticas son insuficientes y demasiado escasos para los niños con TDAH **107**
8. Para mantener su comportamiento orientado hacia una tarea, las consecuencias han de ser inmediatas y frecuentes **108**

Utiliza recompensas artificiales potentes **108**
Ofrece retroalimentación y recompensas inmediatas y frecuentes **110**
Formas de recargar el depósito de combustible de la función ejecutiva y motivar a tu hijo a trabajar **110**
¿Pueden las recompensas externas enseñar a tu hijo a automotivarse? **113**
1. No des recompensas a tu hijo por absolutamente todo **114**
2. Asegúrate de que tu hijo no se obsesione con ganar recompensas **115**
3. Vigila que las recompensas no empiecen a distraer a tu hijo de la tarea **115**

Principio 8. Haz que el tiempo sea real 116

Cómo desarrollan los niños el sentido del tiempo **116**
¿Qué sucede con los niños que padecen TDAH? **117**
Opciones para cronometrar el tiempo **120**
Utiliza relojes externos para las tareas cortas **120**
Reduce o elimina los períodos sin actividad (retrasos) en las tareas de proyectos a largo plazo **121**
Gestiona adecuadamente los tiempos de espera: distrae a tu hijo con actividades **123**

Principio 9. La memoria de trabajo no funciona 125

Descárgala y plasma la información materialmente **125**
El TDAH es un trastorno sobre no hacer lo que se sabe,
no sobre no saber lo que se ha de hacer **125**
Tu hijo no carece de inteligencia **126**
Tu hijo no es «malo» **127**
No se puede «reparar» a un niño con TDAH enseñándole
conocimientos y habilidades **127**

Principio 10. Organízate 133

Todo lo que explica la tendencia al desorden **133**
No dejes que la organización eclipse el objetivo **139**

Principio 11. Haz que la solución de los problemas sea concreta 141

La ardua tarea de mantener, sintetizar y materializar la información **141**
Cuatro pasos para cada solución **147**
Paso 1. Expresar el problema en voz alta **147**
Paso 2. Dividirlo en partes **147**
Paso 3. ¡Lluvia de ideas! **147**
Paso 4. Valora y clasifica las ideas que escribisteis **148**
Problemas de la vida cotidiana que se pueden resolver
volviéndolos manuales, concretos o externos **151**
Problemas sociales **151**
Habilidades de autoayuda y autocuidado **151**
Manejar responsabilidades de forma independiente **151**
Ideas para convertir los problemas mentales
en manuales y materiales **151**

Principio 12. Sé proactivo 153

Anticipa y planifica las situaciones difíciles que puedan
darse dentro o fuera de casa **153**
Cómo evitar la desregulación emocional **163**
Elegir la situación **164**
Modificar la situación **164**
Enfocar o redirigir la atención del niño **165**
Cambiar la forma de pensar del niño sobre la situación **166**
Modificar la respuesta emocional **167**
Alterar las consecuencias **167**

Conclusión. Integrémoslo todo 168

Practica el perdón **169**
Perdonar a tu hijo **170**
Perdonarte a ti mismo **173**
Una nota sobre cómo perdonar a los demás **173**
Considera la medicación cuando los 12 principios no sean suficientes **174**
Mitos acerca de los medicamentos para el TDAH **175**
Cerrando el círculo: cambia tu mentalidad para cambiar cómo entiendes y cuidas a tu hijo con TDAH **177**
Mi deseo para ti **177**

Recursos 178

Índice terminológico 184

convivencias

- 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
- 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
- Hacerse cargo del TDAH en niñas y niños. Guía clara y completa para familias
  Russell A. Barkley

convivencias

12 principios para criar a niñas y niños con TDAH

Tras décadas de investigación y trabajo con miles de familias, Russell A. Barkley se ha convertido en una autoridad dentro del campo del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. En esta obra subraya la importancia de que las familias les ofrezcan el apoyo adecuado para maximizar sus opciones de éxito en la vida, más allá de lo descorazonador que pueda resultar el día a día con jóvenes con TDAH.

Esta guía presenta doce principios parentales clave para afrontar los desafíos conductuales, emocionales y escolares más comunes. Cultivando una mentalidad de aceptación, persistencia, flexibilidad y empatía, junto con una comprensión profunda de los déficits asociados a las funciones ejecutivas de los jóvenes con TDAH, se puede fortalecer el vínculo con ellos a la vez que se refuerza la cohesión y la paz familiar.

Con una multitud de consejos prácticos y recursos con información complementaria, este libro puede leerse linealmente de principio a fin, o bien ser consultado para buscar orientación concreta para situaciones específicas.

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:

www.octaedro.com

ISBN 978-84-1079-320-0

Octaedro