



Comprendiendo y Cuidando a Niños con Deficiencia de Atención y Trastorno de Hiperactividad (AD/HD)

¿Qué es AD/HD?

AD/HD es una condición que hace que las personas sean hiperactivas e impulsivas y que tengan dificultad para prestar atención. Este comportamiento a menudo aparece durante la primera infancia antes de los 7 años de edad aunque también podría ser detectado cuando el niño es mayor.

Diagnóstico

AD/HD afecta aproximadamente a entre 3% y 5% de todos los niños en edad escolar, posiblemente unos 2 millones de niños en los Estados Unidos. AD/HD es más común entre los varones y tiende a estar presente en las familias. Muchos niños continúan teniendo comportamientos de AD/HD al llegar a la madurez. AD/HD afecta a todos los niveles socioeconómicos y antecedentes culturales y raciales. Más de un 20% de los niños con AD/HD también tienen problemas de aprendizaje. Sin embargo, los diagnósticos de AD/HD o de discapacidades en el aprendizaje no están relacionados con la inteligencia.

El diagnóstico de AD/HD lo hacen un médico, un psiquiatra, un psicólogo o un funcionario social autorizado, y todos ellos trabajan con la colaboración cercana y la opinión de los padres, maestro (s) y /o el proveedor de cuidado infantil. Los niños con AD/HD muestran comportamientos que normalmente se pueden clasificar en una de las siguientes tres categorías: falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

Ejemplos de falta de atención (dificultad para prestar atención) incluirían a un niño que:

- Comete errores descuidados
- Tiene dificultad prestando atención a tareas o actividades de juego
- Parece no escuchar lo que se está diciendo
- No continúa o no completa las actividades o las tareas
- Tiene dificultad organizando las tareas y las actividades
- Evita o le disgustan las tareas o actividades rutinarias
- Se distrae fácilmente y es olvidadizo

Ejemplos de hiperactividad (ser demasiado activo) incluirían a un niño que:

- No para de mover las manos y los pies, o se retuerce en su silla
- Tiene dificultad para jugar tranquilamente
- Nunca para o parece como si "le hubieran dado marcha"

- Habla excesivamente
- Tiene dificultad para estar en fila o para esperar a su turno

Ejemplos de impulsividad (actuar antes de pensar) incluirían a un niño que:

- Deja escapar la respuesta antes de que se haya terminado de hacer la pregunta
- Tiene dificultad para estar en fila o para esperar a su turno
- Interrumpe a otros o se entromete

Todos estos comportamientos en los niños son normales a ciertas edades y en ciertas etapas de desarrollo. Por ejemplo, muchos niños de 2 años de edad "no paran" y su capacidad para prestar atención es pequeña. Para que a un niño se le diagnostique AD/HD, algunos de los comportamientos mencionados arriba deberían haber aparecido antes de que el niño tuviese 7 años de edad, deberían haber durado al menos seis meses y deberían ocurrir suficientemente a menudo para que cause inquietud en el hogar y en la escuela o en el centro de cuidado infantil.

Causas

Los científicos no han sido capaces de establecer las causas exactas que producen AD/HD, aunque los estudios sugieren que puede estar causado por un desequilibrio químico o una falta de cierto tipo de sustancias químicas en el cerebro que son las responsables de la atención y la actividad. También hay evidencia que demuestra que si uno o los dos padres han tenido AD/HD, sus hijos también son más propensos a tener los síntomas. La exposición a toxinas (incluyendo la ingestión de drogas y / o alcohol durante el embarazo), las lesiones cerebrales y las enfermedades infantiles pueden contribuir a que se tenga AD/HD. Ver demasiada televisión, no tener buenos padres o asistir a escuelas de mala calidad no causan AD/HD.

Tratamiento

Cualquier intervención para ayudar a niños con AD/HD debería tener como objetivo ayudar a que el niño desarrolle un buen sentido de auto estima. Se recomienda un trabajo en equipo con técnicas educacionales, psicológicas, médicas y de comportamiento y requiere un esfuerzo por parte de los padres, maestros, proveedores médicos y de cuidado infantil para encontrar la combinación exacta de respuestas positivas.

Por lo general, los niños que sufren AD/HD aprenden bien con la práctica y normalmente responderán bien a:

- Actividades estimulantes o nuevas
- Un número bajo de niños en proporción al número de adultos
- Entornos predecibles
- Programas individualizados
- Estructura, rutina y regularidad
- Un plan de estudios motivador e interesante
- Periodos más cortos para actividades
- El uso de refuerzos positivos
- Complementar la enseñanza oral con ayudas visuales.

Se han usado algunos medicamentos con éxito en niños con AD/HD como parte del plan de tratamiento-nunca por sí solos. Se ha comprobado que los medicamentos estimulantes mejoran síntomas como la capacidad para prestar atención, el control de impulsos y la hiperactividad, y que los efectos secundarios que producen son mínimos. El proveedor de cuidado infantil debe trabajar muy de cerca con la familia y el proveedor de salud y notificar cualquier cambio que note en el comportamiento de un niño que esté tomando medicamentos.

Tener reuniones con un consejero es también otro importante elemento del tratamiento pues puede ayudar a que el niño mejore su auto estima, el control de sus impulsos y a que siga tomando los medicamentos, y también pueden intentar solucionar algunos de los problemas de comportamiento. Debido a que AD/HD no sólo afecta al niño diagnosticado, sino que afecta a toda la familia, podría ser útil incluir también a la familia en las reuniones de apoyo y con el consejero.

Las actividades físicas, además de ayudar al niño con AD/HD a mejorar su coordinación y su auto estima, también proporcionan la ocasión de quemar un exceso de energía.

Algunos padres adoptan dietas especiales que eliminan los alimentos que producen problemas. Aunque no existe evidencia científica de alimentos específicos o alergias que causen AD/HD, muchas familias creen que el comportamiento del niño mejoró cuando se eliminaron ciertos alimentos de su dieta.

Consejos para los Proveedores de Cuidado Infantil

- Aprenda todo lo que pueda sobre AD /HD.
- Pida a los padres del niño que le den sugerencias y consejos de cosas a las que el niño responde bien en el hogar.
- Intente seguir las mismas pautas que siguen los padres para guiar y controlar el comportamiento del niño.
- Permita que el niño tome descansos regularmente y dele acceso a un lugar tranquilo donde poder relajarse.

- Proporcionele instrucciones con una descripción paso a paso.
- Mantenga con el niño unas reglas claras y unos horarios regulares.
- No olvide identificar y elogiar el buen comportamiento.

¿Está AD/HD incluida bajo IDEA o bajo ADA?

Los niños diagnosticados con AD/HD podrían cumplir los requisitos para obtener una educación especial y otros servicios relacionados bajo la Ley para Individuos con Discapacidades en la Educación (IDEA por sus siglas en inglés). Los niños que no cumplen los requisitos para obtener servicios de una educación especial pero que, aún así, necesitan que se hagan modificaciones al entorno o de otro tipo dentro del programa o en el entorno del programa, podrían cumplir los requisitos bajo la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés). Para más información, consulte con su distrito escolar local para averiguar si el niño cumple los requisitos para obtener esos servicios.

Referencias y Recursos:

Center for Parent Information and Resources, (2017). *ADHD* <https://www.parentcenterhub.org/adhd/>.

Academia de Pediatría Americana (1994). *Understanding the AD/HD Child: Information for Parents about Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Elk Grove Village, IL.

Asociación Psiquiátrica Americana (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th edición, revisado, DSM IV). Washington, D.C.

Mental Health America (2022). *ADHD And ADD*. <https://www.mhanational.org/conditions/adhd-and-add>.

CHADD (1994). *Attention Deficit Disorder: An Educator's Guide*. CHADD es una organización nacional que representa individuos con AD/HD, para su educación, defensa y apoyo. *CHADD Fact Sheet #1: AD/HD* (2001). www.chadd.org.

La Ley para Americanos con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). www.ada.gov.

Instituto Nacional de Salud Mental. www.nimh.nih.gov.