



LO QUE SABEMOS

Tratamiento conductual para niños y adolescentes con el TDA/H

El *tratamiento conductual* incluye tanto la terapia social como la psicológica. Es una parte muy importante del tratamiento para el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H) en niños y adolescentes.

La modificación de la conducta o la terapia conductual también se conoce como tratamiento psicosocial. Trabaja cambiando la conducta del niño o del adolescente. La investigación señala que los tratamientos conductuales trabajan bien con los síntomas del TDA/H, especialmente cuando se usan con medicación estimulante.

Tratar el TDA/H en los niños con frecuencia incluye tratamientos médicos, educacionales y conductuales usados en conjunto. El tratamiento debe ser planificado y puesto en efecto sólo luego de determinar cuáles necesidades individuales presenta cada niño y cada familia.

¿POR QUÉ USAR TRATAMIENTOS CONDUCTUALES?

El tratamiento conductual para el TDA/H es importante porque ayuda con asuntos tales como:

- Problemas para funcionar bien en la escuela
- Problemas de conducta en la escuela

- Problemas haciendo amistades con otros de la misma edad
- Problemas para llevarse bien con los padres y con los hermanos y hermanas

Los tratamientos conductuales trabajan enseñando a los padres, los maestros y los niños nuevas destrezas para manejar los problemas.

¿QUÉ ES MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA?

Con la modificación de la conducta (o terapia conductual) los padres, a los maestros y al niño con el TDA/H aprenden nuevas destrezas para interactuar con otros. Los adultos le enseñan al niño o al adolescente nuevas maneras de comportarse cambiando las formas en que ellos responden a las conductas del niño o del adolescente.

Los padres y los maestros deben usar las nuevas destrezas al mismo tiempo para obtener los mejores resultados. Todos deben hacer lo siguiente:

- Comience con metas que el niño pueda lograr, en pasos pequeños.
- Sea consistente—aun en momentos diferentes del día, en lugares diferentes o con diferentes personas.
- Use las nuevas destrezas a largo plazo, no sólo por unos pocos meses.
- Recuerde que enseñar y aprender nuevas destrezas toma tiempo, y que la mejora del niño será poco a poco.

¿CÓMO COMIENZA UN PROGRAMA DE MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA?

El profesional de la salud comienza tomando un historial completo de los problemas del niño en la casa y en la escuela y durante las actividades sociales. La mayor parte de esta información proviene de los padres y los maestros. El terapeuta también se reúne con el niño para obtener una idea de cómo es el niño.

Esta evaluación debe terminar con una lista de conductas blanco para el tratamiento. Las conductas blanco son aquellas que necesitan cambiarse para que el niño mejore. Pueden ser conductas que necesitan detenerse o nuevas destrezas que necesitan aprenderse.

Las áreas enfocadas para tratamiento no solo son los síntomas del TDA/H (tales como ser muy activo,

no prestar atención y hacer cosas repentinamente sin pensarlo). Por el contrario, pueden enfocar los problemas que esos síntomas causan en la vida diaria, tales como jugar bien con los hermanos y hermanas u obedecer las peticiones de los padres.

Tanto en la casa como en la escuela se usan tratamientos conductuales similares. Los padres y los maestros vigilan cuidadosamente la respuesta del niño al tratamiento. El tratamiento cambia a medida que el niño cambia.

“ Los padres y los maestros deben usar las nuevas destrezas al mismo tiempo para obtener los mejores resultados. ”

ADiestRAMIENTO PARA LOS PADRES

Los padres necesitan que se les enseñe cuidadosamente y se les apoye para aprender las nuevas destrezas de crianza y cómo usarlas todo el tiempo. Los tópicos que se cubren en las sesiones de adiestramiento para los padres pueden incluir lo siguiente:

- Establecer reglas para el hogar y una rutina
- Aprender a elogiar las conductas deseadas y a ignorar las conductas leves no deseadas (escoger las batallas)
- Usar formas apropiadas para dejarle saber al niño lo que usted quiere de él o ella
- Usar mandatos de “cuando...entonces” (cuando hay una conducta no deseada, entonces los adultos retiran las recompensas o privilegios)
- Planificar de antemano y trabajar con los niños en los lugares públicos
- Usar “tiempo fuera” durante o después de una conducta no deseada
- Usar tarjetas diarias o sistemas de puntos tanto para las recompensas como para las consecuencias
- Usar un sistema de notas escuela-hogar para recompensar la conducta escolar y para darle seguimiento a las asignaciones

El adiestramiento para los padres puede llevarse a cabo en grupos con o sin el niño. El adiestramiento para los padres también puede realizarse durante las sesiones familiares individuales que incluyen al niño. Cuando el niño es un adolescente, el adiestramiento para los padres

es un poco diferente. Los padres aprenden destrezas que son adecuadas para los adolescentes. Los padres y el adolescente pueden reunirse con el terapeuta para llegar a una solución con la que puedan estar de acuerdo para los problemas conductuales. Los padres tratan de obtener mejoras en las conductas blanco del adolescente (tales como mejores notas en la escuela) a cambio de recompensas que ellos pueden controlar (tal como permitirle al adolescente que salga con los amigos).

TERAPIA EN LA ESCUELA

Muchos niños con el TDA/H tienen maestros que tal vez no saben mucho acerca del TDA/H o la modificación de la conducta. Los padres de los niños con el TDA/H deben trabajar de cerca con los maestros para ayudarles a aprender las destrezas necesarias para manejar la conducta en los salones de clase.

Manejar a los adolescentes con el TDA/H en la escuela es diferente de manejar a los niños con el TDA/H. Los padres con frecuencia trabajan con los consejeros u otro personal escolar y no con los maestros que pondrán en práctica los programas de modificación de la conducta.

TERAPIA CON EL NIÑO

Con mucha frecuencia los niños con el TDA/H tienen serios problemas para llevarse bien con otros niños. Los niños que superan estos problemas funcionan mejor a largo plazo que aquellos que no lo hacen.

A continuación hay cinco buenas maneras de ayudar a los niños que no se llevan bien con otros niños:

1. Enseñe destrezas sociales (cómo llevarse bien con otras personas)
2. Ayude a solucionar problemas sociales
3. Enseñe otras destrezas que los niños piensan que son importantes, tales como destrezas para los deportes y reglas para juegos de mesa
4. Disminuya las conductas no deseadas tales como querer dominar o no compartir
5. Ayude a formar una amistad estrecha entre el niño con el TDA/H y otro niño

Para ayudar mejor al niño, las destrezas para cambiar la conducta no deseada debe ser la misma para el padre o la madre, la escuela y el profesional de la salud. Las mismas conductas deben ser observadas, desalentadas o estimuladas, y recompensadas en los tres ambientes.

Los grupos de adiestramiento en destrezas sociales son un tipo común de tratamiento. Los grupos de destrezas sociales con niños con el TDA/H sólo trabajan bien cuando son pareados con lo que los padres y la escuela están haciendo para reducir las conductas perturbadoras y negativas.

¿QUÉ HAY DE COMBINAR LOS ACERCAMIENTOS CONDUCTUALES CON LA MEDICACIÓN?

Tanto la medicación como el tratamiento conductual trabajan bien para mejorar los síntomas del TDA/H. La medicación por si sola es más eficaz para tratar los síntomas que el tratamiento conductual solamente. En algunos casos, combinar los dos acercamientos trabaja mejor. No hay un plan de tratamiento que sea adecuado para todo el mundo.

La información provista en esta hoja de datos fue financiada por el Acuerdo Cooperativo Número R04/CCR321831-01 del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad total de los autores y no necesariamente representa las posiciones oficiales del CDC. La información fue adaptada de la Lo Que Sabemos #7, "Tratamiento Conductual para Niños y Adolescentes con el TDA/H."

La versión completa de esta hoja, "Tratamiento Conductual para Niños y Adolescentes con el TDA/H," está disponible en la página de internet www.help4adhd.org.

© 2004 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD). Para información adicional acerca del TDA/H o de CHADD, por favor comuníquese con:

**Centro Nacional de Recursos sobre el TDA/H
Children and Adults with
Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder**

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

800-233-4050

www.help4adhd.org

Por favor, visite también el sitio electrónico de CHADD en www.chadd.org.

Traducido por Carmen C. Salas, M.S., Ph.D.