



Manejo de la desatención, la impulsividad y la hiperactividad: Consejos para las familias

¿Qué son la desatención, la impulsividad y la hiperactividad?

La desatención significa que un niño suele tener dificultad para concentrarse, se distrae fácilmente o le cuesta mucho terminar las tareas. Un ejemplo de desatención es cuando un niño no puede prestar atención a lo que está diciendo el maestro o parece estar soñando despierto.

La impulsividad ocurre cuando un niño tiende a reaccionar rápidamente, antes de pensar bien las cosas. Un ejemplo de impulsividad es cuando un niño suelta la respuesta a una pregunta antes de que alguien termine de hablar.

La desatención y la impulsividad son normales en los niños pequeños. Pero para cuando empiezan la escuela, la mayoría de los niños pueden prestar atención durante más tiempo y pensar y planificar antes de actuar. Si su hijo en edad escolar se comporta más como lo haría un niño pequeño, esta conducta podría ser un signo de un problema.

La hiperactividad ocurre cuando un niño es inquieto y se mueve más que los demás niños de su misma edad. En la escuela, un niño con hiperactividad tiene dificultad para permanecer sentado y quieto y podría distraer a los otros niños, haciendo que sea difícil para el maestro mantener en orden la clase.

La buena noticia es que hay cosas que los padres pueden hacer para ayudar a su hijo con desatención, impulsividad o hiperactividad a manejar su conducta y tener éxito en casa y en la escuela.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños, pero pueden ser de especial utilidad para los niños con desatención, impulsividad o hiperactividad. Ser padres es un trabajo intenso: aplique su buen criterio para ver qué consejos tienen más sentido en su familia.

Conecte con su hijo.

- **Dedique un tiempo cada día para estar solo con él.** Incluso 10 minutos por día pueden hacer una gran diferencia. Pruebe salir juntos a caminar, jugar a las cartas o leer un libro en voz alta.
- **Hágale preguntas a su hijo sobre su vida.** Asegúrese de que su hijo sepa que puede acudir a usted si tiene algún problema, como por ejemplo si sufre de acoso (*bullying*) o si tiene problemas para hacer amigos en la escuela.

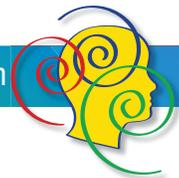
- **Elogie a su hijo** y hágale saber que valora su conducta positiva. Por ejemplo: "Estoy orgulloso de que hayas trabajado tan duro en tu tarea" o "Gracias por guardar los marcadores cuando terminaste de usarlos".

Aplique métodos de crianza positiva

- **Explique las normas de manera positiva.** Por ejemplo, en vez de decir "No corras", podría decir "Por favor, camina más despacio".
- **Recompense el comportamiento positivo.** Elogie a su hijo o dele pequeñas recompensas cuando se comporte de manera amable, generosa o positiva. Pasar el tiempo haciendo actividades divertidas con el padre o la madre es un premio muy poderoso.
- **Preste menos atención a la conducta negativa.** Cuando su hijo se esté portando mal, intente no prestarle mucha atención. También puede aplicar el tiempo fuera como consecuencia. Con el tiempo, su hijo aprenderá que comportarse negativamente no es una buena manera de llamar su atención.

Sea consecuente y ofrezca estructura.

- **Establezca rutinas familiares.** Mantenga un horario regular para jugar, comer e irse a la cama. Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido.
- **Ponga normas, límites y consecuencias claros y cúmplalos.** Asegúrese de que todos quienes cuidan de su hijo estén de acuerdo. Si usted y los demás miembros de su familia no están de acuerdo, pida al médico de su hijo que le ayude a resolver las diferencias. Es importante ser consecuente, no inflexible.
- **Ayude a su hijo a aprender a reconocer y manejar su propia conducta.** Por ejemplo, si su hijo tiende a dejar la tarea en casa, enséñele cómo incorporar el guardar la tarea en la mochila en la rutina de la hora de dormir.
- **Cree un espacio de trabajo tranquilo para las actividades.** Un lugar para hacer la tarea u otras actividades, lejos del ruido y de otras distracciones, ayudará a su hijo a mantenerse enfocado y organizado.
- **Cree una cartelera de horarios visual** para ayudar a su hijo a aprender a ser independiente y organizarse. Para crearla, ponga fotos de su hijo haciendo las tareas en la cartelera (o recorte imágenes de revistas). Esto puede ayudar a su hijo a completar las tareas de rutina que tienen varios pasos, como aprontarse por las mañanas o aprontarse para irse a la cama.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa? (continuación)

Construyan hábitos saludables.

- **¡Sean activos!** Aliente a su hijo a hacer actividad física por lo menos una hora por día. Esta actividad puede incluir jugar al aire libre, participar en un equipo de deportes o en una actividad en la YMCA, andar en bicicleta o caminar hasta la escuela o bailar en casa al ritmo de su música favorita.
- **Comer sano.** Consuman comidas saludables todos los días, incluidas frutas y verduras, granos integrales y alimentos con proteínas. ¡Recuerden desayunar!
- **Dormir lo suficiente.** Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas de sueño por noche. Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas.
- **Limitar el tiempo frente a las pantallas.** Intente que sea menos de 2 horas por día de juego frente a una pantalla. Evite los programas de televisión, los videojuegos y las películas de terror o violentas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en la escuela?

Algunos niños se comportan en casa de manera diferente a como lo hacen en la escuela. Es importante que hable periódicamente con el maestro de su hijo para saber lo que está pasando en la escuela.

Si su hijo tiene problemas en la escuela, pregunte al maestro qué estrategias está usando para ayudarlo y trabajen juntos para pensar en otras ideas.

Aquí le damos algunas estrategias que tal vez quiera probar.

- Pida al maestro que le repita las instrucciones a su hijo para comprobar que entendió.
- Defina si el maestro puede pasar a su hijo al frente del salón.
- Dé a su hijo un planificador de tareas y pida al maestro que lo firme todos los días.
- Trabaje con el maestro para dividir las tareas grandes en partes más pequeñas.

Si el maestro probó varias estrategias y su hijo sigue teniendo dificultades, pida a la escuela que le hagan estudios. También puede firmar un formulario de autorización para que el médico y el maestro de su hijo puedan hablar entre sí.

Recuerde que usted es quien mejor conoce a su hijo.

Ya sea en la escuela o en el consultorio del médico, usted es el mayor defensor de su hijo. No dude en hablar en nombre de su hijo.

¿Cuándo debo volver al médico?

Si pasan varios meses y la desatención, la impulsividad o la hiperactividad no mejoran (o empeoran), es buena idea volver a consultar al médico. Es probable que el médico les pida a usted y al maestro del niño que completen un cuestionario sobre lo que está sucediendo. Luego, usted y el médico pueden hacer un plan para probar nuevos abordajes o estrategias que pueden ser útiles.

Además, el médico puede ayudarle a decidir si es útil en el caso de su hijo visitar a un especialista para que reciba terapia.

Es particularmente importante hablar con el médico si

- La conducta de su hijo está causando problemas o le impide al niño hacer actividades normales en la escuela, en casa o con amigos.
- Su hijo empieza a tener otros problemas de conducta como estar muy triste, preocuparse muchísimo, pelear o llamar la atención negativamente.
- Percibe un cambio en la conducta del niño después de un evento estresante, como un divorcio o una muerte en la familia.

Tómese un tiempo para cuidar de usted.

Criar un hijo puede ser estresante. Si se siente agobiado, no tema pedir apoyo a sus familiares, a los amigos cercanos, a los servicios sociales o a su comunidad religiosa. Los niños captan el estrés y las preocupaciones de los adultos, por lo que obtener apoyo para usted puede ayudar también a su hijo.

Para aprender más sobre la desatención, la impulsividad y la hiperactividad y lo que puede hacer para ayudar a su hijo, visite estos sitios web.

- American Academy of Pediatrics HealthyChildren.org: www.HealthyChildren.org
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: www.aacap.org
- American Psychological Association: www.apa.org

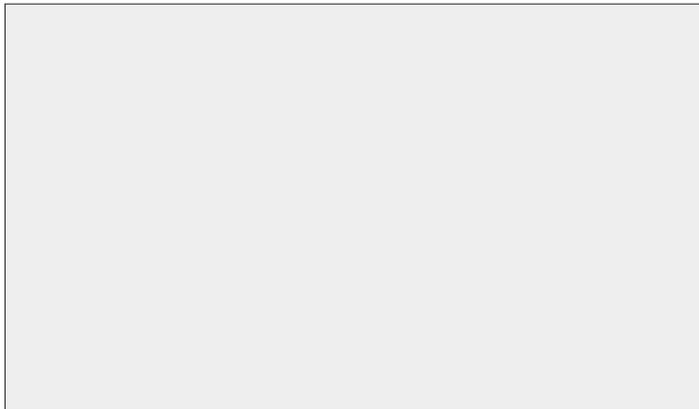


¿Cuándo debo volver al médico? (continuación)

- Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: www.chadd.org
- National Alliance on Mental Illness: www.nami.org
- National Federation of Families for Children's Mental Health: www.ffcmh.org

Más recursos sobre la desatención, la impulsividad y la hiperactividad.

Este espacio está pensado para que tome nota de otros recursos útiles que haya encontrado para el problema de atención de su hijo.



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en este recurso no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede que haya variaciones en el tratamiento que le recomiende su pediatra basándose en los hechos y circunstancias individuales. Recurso original incluido como parte de *Addressing Mental Health Concerns in Pediatrics: A Practical Resource Toolkit for Clinicians*, 2nd Edition.

La inclusión en este recurso no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en este material. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar en cualquier momento.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en este recurso y en ningún caso será responsable de dichos cambios.

Spanish translation of *Managing Inattention, Impulsivity, and Hyperactivity: Tips for Families*.

© 2021 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.