



LO QUE SABEMOS

Tratamiento conductual para niños y adolescentes con el TDA/H

El tratamiento conductual comprende tanto terapias sociales como psicológicas. Es una parte crítica del tratamiento para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDA/H) en niños y adolescentes.

A la modificación de la conducta o terapia conductual también se la denomina tratamiento psicosocial. Funciona mediante la modificación de la conducta del niño o adolescente. Las investigaciones muestran que los tratamientos conductuales son efectivos para los síntomas del TDA/H, sobre todo cuando se llevan a cabo junto con medicamentos estimulantes.

El tratamiento del TDA/H en los niños a menudo implica tratamientos médicos, educativos y conductuales simultáneamente. El tratamiento debe planificarse y ponerse en práctica sólo después de conocer qué necesidades individuales tiene cada niño y su familia.

¿POR QUÉ USAR TRATAMIENTOS CONDUCTUALES?

El tratamiento conductual para el TDA/H es importante porque ayuda con los siguientes problemas:

- dificultades para rendir bien en la escuela
- problemas de conducta en la escuela
- dificultades para hacerse amigos de la misma edad
- problemas para llevarse bien con los padres y hermanos

Los tratamientos conductuales funcionan al enseñar a los padres, profesores y a los niños nuevas habilidades para manejar los problemas.

¿QUÉ ES LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA?

Con la modificación de la conducta (o terapia conductual), los padres, los profesores y el niño con TDA/H aprenden nuevas destrezas para interactuar con los demás. Los adultos les enseñan a los niños o a los adolescentes nuevas maneras de comportarse al introducir cambios en la manera en como ellos mismos responden a las conductas del niño o adolescente.

Los padres y los profesores deben usar las nuevas habilidades simultáneamente para obtener los mejores resultados. Para ello, deben hacer lo siguiente:

- Empezar con metas que el niño pueda alcanzar, poco a poco.
- Ser consistente, incluso a diferentes horas del día, en lugares distintos y al rededor de diferentes personas.
- Usar las habilidades nuevas a largo plazo, y no sólo por unos cuantos meses.
- Hay que tener presente que la enseñanza y el aprendizaje de nuevas habilidades llevan tiempo, y que el niño mejorará poco a poco.

¿CÓMO EMPIEZA UN PROGRAMA DE MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA?

El profesional de la salud comienza con la elaboración de un historial completo de los problemas del niño en el hogar, en la escuela y durante las actividades sociales. La mayor parte de esta información procede de los padres y los profesores. El terapeuta también se reúne con el niño para tener una idea de cómo es.

Esta evaluación debe dar paso a una lista de conductas objetivo para el tratamiento. Las conductas objetivo son aquellos comportamientos que necesitan ser modificados para que el niño mejore. Puede tratarse de conductas que deban eliminarse, o de habilidades nuevas que deban aprenderse.

Es posible que las áreas a las que apunte el tratamiento no sean los síntomas del TDA/H (tales como hiperactividad, falta de atención, y actuar de manera impulsiva y repentina sin pensar). En cambio, podrían abordar los problemas que esos síntomas causan en la vida diaria, tales como jugar sin entrar en conflicto con los hermanos y hermanas, u obedecer los pedidos de los padres.

Se pueden llevar a cabo tratamientos conductuales similares tanto en el hogar como en la escuela. Los

padres y los profesores vigilan de manera cuidadosa la respuesta del niño al tratamiento. El tratamiento se modifica a medida que el niño cambia.

CAPACITACIÓN DE LOS PADRES

Los padres necesitan instrucción cuidadosa y apoyo para aprender nuevos métodos de crianza y cómo usarlos todo el tiempo. El temario cubierto en las sesiones

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

de capacitación de los padres puede comprender lo siguiente:

- Establecer reglas y una rutina en el hogar
- Aprender a elogiar las conductas deseadas y a ignorar los comportamientos no deseados leves (elegir las batallas a librar)
- Usar formas apropiadas para hacerle saber al niño lo que se espera de él
- Usar afirmaciones del tipo “si haces esto - entonces” (cuando se produce una conducta indeseada, los adultos pueden quitar recompensas o privilegios)
- Planificar por adelantado y trabajar con los niños en lugares públicos
- Usar pausas (“time outs”) durante o después de conductas inapropiadas
- Usar cuadros diarios y sistemas de puntos para las recompensas y consecuencias
- Utilizar un sistema de intercambio de notas entre la escuela y el hogar para premiar conductas en la escuela y dar seguimiento a las tareas escolares

La capacitación de los padres se puede realizar en grupos con o sin la presencia del niño. También se puede llevar a cabo durante sesiones familiares individuales en las que el niño esté presente. Cuando el niño es un adolescente, la capacitación de los padres es un poco diferente. Los padres aprenden habilidades que son adecuadas para adolescentes. Los padres y el adolescente

podrían reunirse con el terapeuta para plantear y acordar soluciones a los problemas de conducta. Los padres negocian mejoras en las conductas objetivo del adolescente (tales como mejores calificaciones en la escuela) a cambio de recompensas que pueden controlar (como permitir al adolescente salir con sus amigos).

CHADD ofrece un exclusivo programa educativo para ayudar a los padres y a los individuos a superar los desafíos del TDA/H durante toda la vida. Puede encontrar información acerca del programa “[De padre a padre](#)” de CHADD en el sitio web de CHADD.

TERAPIA EN LA ESCUELA

Muchos niños con TDA/H tienen profesores que podrían no saber mucho sobre el TDA/H o la modificación de la conducta. Los padres de los niños con TDA/H deben trabajar de manera estrecha con los profesores con el fin de ayudarlos a aprender las habilidades necesarias para manejar la conducta en el salón de clases.

El manejo en la escuela de adolescentes con TDA/H es diferente manejo de niños con TDA/H. Los padres trabajarán a menudo con consejeros guía u otro personal escolar, en lugar de profesores individuales, que estarán a cargo de implementar los programas de modificación de la conducta en el salón de clases.

TERAPIA CON EL NIÑO

Generalmente los niños con TDA/H tienen serios problemas para relacionarse con otros niños. Los que logran superar estos problemas consiguen mejores resultados a largo plazo que los que no lo hacen.

A continuación se mencionan cinco buenas formas de ayudar a los niños que tienen problemas para relacionarse con otros niños:

1. Enseñarles destrezas sociales (cómo llevarse bien con otras personas)
2. Ayudarlos a resolver problemas sociales
3. Enseñarles otras habilidades que los niños consideran importantes, como habilidades deportivas y reglas de juego de mesa
4. Disminuir las conductas indeseadas tales como el autoritarismo y el no compartir
5. Ayudar a crear fuertes lazos de amistad entre el niño con TDA/H y otro niño

Con el fin de ayudar mejor al niño, las habilidades usadas para modificar las conductas indeseadas deben ser las mismas para los padres, la escuela y el profesional de atención de salud. Esas mismas conductas deberán ser vigiladas, desalentadas o motivadas, y recompensadas en los tres entornos.

Los grupos de capacitación en destrezas sociales son un tipo común de tratamiento. Los grupos de destrezas sociales para niños con TDA/H sólo dan buenos resultados cuando concuerdan con lo que los padres y la escuela están haciendo para reducir las conductas perturbadoras y negativas.

¿QUÉ SUCEDE SI SE COMBINAN MÉTODOS CONDUCTUALES CON MEDICAMENTOS?

Tanto el tratamiento con medicamentos como el conductual son efectivos para mejorar los síntomas del TDA/H. Tratar los síntomas del TDA/H con solo medicamentos es más efectivo para tratarlos solo con el tratamiento conductual. En algunos casos, con la combinación de ambos métodos se consiguen los mejores resultados. No existe un plan de tratamiento que sea apropiado para todo el mundo.

La información provista en esta hoja de datos recibió el respaldo del Acuerdo de Cooperación Número 5U38DD000335-04 de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). El contenido es exclusivamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los CDC. La información ha sido adaptada de Lo que sabemos N° 7, "Tratamiento psicosocial para los niños y adolescentes con TDA/H".

La versión completa de esta hoja, "Tratamiento psicosocial para los niños y adolescentes con TDA/H", también está disponible en línea en www.help4adhd.org. Esta hoja de datos debe leerse conjuntamente con Lo que sabemos N° 3, "Manejo de los medicamentos para los niños y adolescentes con TDA/H".

© 2004 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD).

Para más información acerca del TDA/H o CHADD, comuníquese con:

**National Resource Center on AD/HD
Children and Adults with Attention-Deficit/
Hyperactivity Disorder**

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

1-800-233-4050

www.help4adhd.org

También visite el sitio Web de CHADD en

www.chadd.org.