

# **CONTROL DE LA CONDUCTA**

# CONTROL DE LA CONDUCTA



El presente libro está pensado para ayudar a los padres/cuidadores y profesores a aplicar una estrategia coherente en el control de los problemas de conducta. Hay apartados dedicados al refuerzo de las conductas positivas y al mantenimiento de la disciplina mediante sistemas de recompensa, y también se ofrece asesoramiento para enfrentarse a conductas problemáticas, como la ira o la frustración.

Consulte las políticas de su centro escolar, ya que el asesoramiento que se ofrece aquí puede no ser aplicable a todas las situaciones y colegios.



En la página opuesta figura el índice de este libro – si desea volver a esta página, haga clic donde vea este botón.



**Acordar una estrategia coherente para el control de la conducta**

---



**Reforzar las conductas positivas**

---



**Mantener la disciplina**

---



**Controlar la ira y la frustración**



# ACORDAR UNA ESTRATEGIA COHERENTE PARA EL CONTROL DE LA CONDUCTA

Este capítulo tiene dos apartados que explican la importancia de aplicar un enfoque coherente en relación con la conducta de los niños con TDAH. El primer apartado aborda la coherencia en el entorno escolar y el apartado siguiente trata de la importancia de adoptar una estrategia coherente desde el punto de vista de los padres/cuidadores. El capítulo sirve como recurso de asesoramiento tanto para el centro escolar como para los padres/cuidadores en el planteamiento de formar un frente unido.



## CONTROL DE LA CONDUCTA EN EL ENTORNO ESCOLAR

Mantener la coherencia en el control de la conducta en el colegio puede entrañar dificultad, ya que es posible que intervengan distintos profesores. Y si se trata de niños con TDAH, que necesitan límites claros, firmes y coherentes, la dificultad es aún mayor.

Los centros escolares pueden ayudar en la adopción de una estrategia coherente en el control de la conducta con las siguientes medidas:

- Implantación de políticas y procedimientos escolares claramente establecidos para guiar a profesores y niños.
- Garantía de que se realiza un riguroso proceso de selección para el personal que trabaja con estos niños, además de un seguimiento y autoevaluación crítica para garantizar un alto rendimiento
- Apoyo adecuado del personal y una comunicación clara
- Coherencia y una estrategia de control adecuada por parte de los profesores.



- Establecimiento de una buena relación entre los miembros del personal, los padres/cuidadores y el niño antes del inicio del colegio.

Los padres/cuidadores pueden ser muy útiles a los profesores para lograr adoptar un planteamiento bien estructurado del control de la conducta en el entorno escolar.



## Establecimiento de una estructura para el control de la conducta de los niños con TDAH en el colegio

Dado que a los niños con TDAH les encanta la estructura familiar y las rutinas, el control de su comportamiento puede formar parte de una estrategia que incluya no sólo el tiempo que pasan en el colegio, sino también el anterior y el posterior.



Es importante que los profesores acuerden la adopción de una estrategia coherente en relación con el control de la conducta.

- ✓ **Refuerce las conductas positivas.** Realizar comentarios positivos sobre un buen comportamiento puede animar al niño a repetirlo, y mejora su autoestima y motivación
- ✓ **Explique las consecuencias de una mala conducta.** Establezca límites claros sobre qué comportamientos son inaceptables y lleve a cabo cualquier acción que haya prometido hacer en caso de que el niño los adopte
- ✓ **Actúe con rapidez.** Facilitar al niño comentarios, positivos o negativos, inmediatamente después de la conducta en cuestión es lo más eficaz
- ✓ **Sea persistente.** Asuma que el cambio de conducta puede tardar tiempo en producirse y que tal vez sea difícil conseguir resultados.



También es importante que los profesores transmitan un criterio coherente sobre las conductas aceptables en clase y durante toda la jornada escolar. Esto incluye felicitar a todos los niños cuando se comportan bien, como en los casos siguientes:

- Han seguido las normas e instrucciones que se les han dado
- Han finalizado una labor con exactitud y cuidado.
- Han trabajado en silencio
- Mantienen su mesa limpia y ordenada para reducir al mínimo las distracciones (referencia: Mental Health Foundation).

## Mantenimiento de una estructura para el control de la conducta en el entorno escolar

El comportamiento se controla de forma más eficaz si el colegio dispone de un sistema bien planificado.



Es importante que todos los profesores que enseñan a un niño con TDAH comenten sus avances, por ejemplo:

- ✓ Aspectos que parecen funcionar mejor con cada niño
- ✓ Actitudes y conductas del niño en las distintas asignaturas
- ✓ Actitudes y conductas del niño con los diferentes profesores
- ✓ Comportamiento con otros niños y capacidad de entablar y conservar amistades
- ✓ Ejemplos de cómo atraer y mantener la atención del niño
- ✓ Cualquier otra dificultad concreta que sea necesario abordar.

## Guía de debate: reunión para acordar la adopción de una estrategia coherente en el control de la conducta de los niños con TDAH en el entorno escolar

Esta Guía de debate tiene el propósito de ayudar a los profesores cuando se reúnan para acordar la mejor forma de controlar conductas en el colegio. Incluye sugerencias sobre puntos y preguntas importantes que deben tenerse en cuenta.

Cada subapartado de la guía puede imprimirse y rellenarse en papel, o cumplimentarse electrónicamente. Tal vez los padres/cuidadores y profesores deseen intercambiar sus ideas antes de la reunión.

### Guía de debate para el principal profesor del niño: preparación para la reunión

#### Objetivos

- Determinar los sistemas vigentes en el colegio para el control de la conducta
- Establecer la experiencia en materia de TDAH con la que cuenta el centro escolar
- Acordar una estrategia conjunta con respecto al control de la conducta.

#### Acciones

- Establecer cuáles son las necesidades específicas del niño
- Investigar qué sistemas se aplican para mantener una estrategia coherente en relación con el control de la conducta
- Averiguar qué aspectos son los más orientados a abordar los problemas
- Establecer la experiencia que tienen los profesores en el control de la conducta del niño de manera coherente en el pasado o a la hora del almuerzo: técnicas eficaces de las que puedan informar



- Pensar en los posibles obstáculos a los que se enfrenta el equipo escolar y apoyo por parte de los padres
- Mejor forma de colaboración de los miembros del equipo escolar para mantener la coherencia durante los recreos y otros momentos que se pasan fuera del aula.

## Dificultades



- Garantizar que todos los profesores comprenden las necesidades del niño y que ninguno tiene prejuicios erróneos
- Garantizar que todos los profesores comprenden la importancia de adoptar un enfoque coherente y de mantenerlo en todas las situaciones.

## Preguntas



- ¿Todos entienden por qué es importante aplicar una estrategia coherente?
- ¿Qué opinión tienen los otros profesores sobre la adopción de una estrategia coherente en el control de la conducta?
- ¿Qué estrategias creen los otros profesores que deberían adoptarse para controlar la conducta?
- ¿Tienen el resto de los profesores alguna experiencia pertinente en relación con la adopción de una estrategia coherente en el control de la conducta?
- ¿Qué sistema funcionaría mejor para intercambiar información y comentarios sobre los resultados en relación con la conducta del niño?



# Guía de debate para los otros profesores: preparación para la reunión

## Objetivos

- Determinar qué experiencia tiene el conjunto del centro escolar en relación con el TDAH
- Intercambiar impresiones con el resto de los profesores sobre el TDAH
- Acordar la adopción de una estrategia conjunta con respecto al control de la conducta.

## Acciones

- Comprender las políticas del centro en materia de control de conductas como, por ejemplo, la intimidación
- Establecer cuáles son las necesidades específicas del niño y qué se ha hecho al respecto hasta el momento
- Qué prioridades deben establecerse para controlar la conducta del niño: ¿en alguna situación convendría utilizar un enfoque estratégico de equipo?
- Averiguar cómo podría reaccionar el niño si todos los profesores adoptaran un enfoque más uniforme en la enseñanza –por lo que respecta a los sistemas de disciplina y de recompensas
- Determinar qué información/experiencia puede compartirse con otros profesores que añadiera coherencia y mejorara la técnica de control
- ¿Cómo se lograría una estrategia coherente si hubiera un profesor auxiliar que ayudara al niño?

## Dificultades



- Acordar las prioridades y cómo gestionar el enfoque coherente en diferentes situaciones
- Acordar el modo en que se mantiene la coherencia si un profesor auxiliar u otros miembros del personal tienen contacto con el niño.

## Preguntas



- ¿Tiene el centro escolar o la institución educativa experiencia en la aplicación de una estrategia coherente en el control de la conducta de los niños con TDAH?
- ¿Qué prioridades considera el colegio que deben establecerse en la aplicación de una estrategia coherente en todas las clases ajenas al aprendizaje estructurado?
- ¿Cuál es la mejor manera en que los padres/cuidadores pueden prestar apoyo al centro escolar en la aplicación de una estrategia coherente?
- ¿Cómo se puede mantener la coherencia entre el profesor y el auxiliar?
- ¿Con qué frecuencia deben debatir los profesores la eficacia de la estrategia de control de la conducta?

## Objetivos



- Determinar las prioridades para adoptar y mantener una estrategia coherente
- Acordar la frecuencia con la que los profesores deben intercambiar información sobre la conducta del niño para garantizar que ésta mejora

Cómo puede mantenerse un enfoque coherente entre los profesores y otros miembros del personal en relación con el niño

Qué aspectos de la estrategia garantizarán que exista un “frente unido” – sistemas de disciplina y recompensas específicos

Cuándo se aplicará la estrategia y qué metodología de seguimiento se utilizará

Con qué frecuencia intercambiarán los profesores información sobre la conducta del niño y qué sistema de comunicación se empleará con los padres/cuidadores.

## Dificultades



- Acordar la forma en la que puede mantenerse la coherencia entre profesores y otros miembros del personal
- Qué aspectos principales de la estrategia coherente garantizarán que exista un “frente unido” – sistemas de disciplina y recompensas específicos
- Establecimiento de un sistema de información periódica sobre los resultados relativos a la conducta del niño en el que participen los padres/cuidadores.

## Preguntas



- ¿Hay otros niños en el colegio que necesiten control de la conducta?
- ¿A qué dificultades se enfrenta el colegio para mantener la estrategia coherente?
- ¿Con qué frecuencia pueden intercambiar los profesores información sobre la conducta del niño para actualizar la estrategia?

## Acción



- Acordar un plazo para estas acciones y el modo en que se evaluarán los avances para garantizar la eficacia.
- Acordar quién se encargará de elaborar un resumen de la reunión en el que figuren los puntos de acción, y de distribuirlo después entre todo el personal.

## Acciones después de la reunión



- Elaborar un resumen con los puntos de acción acordados.
- Llevar a cabo las acciones convenidas para cumplir el calendario previsto.
- Garantizar que toda la información pertinente se transmite según lo acordado.
- Mantener una estrategia coherente en relación con la conducta del niño en el colegio.
- Intercambio periódico de información sobre resultados entre todos los miembros del personal en relación con el niño y las técnicas que han demostrado ser eficaces.
- Intercambio periódico de información sobre los resultados relativos a la conducta del niño entre el colegio y los padres/cuidadores.

## CONTROL DE LA CONDUCTA ENTRE LOS PADRES/CUIDADORES Y EL CENTRO ESCOLAR

El mantenimiento de una estrategia coherente en casa y en el colegio puede ayudar a los padres/cuidadores y profesores a conocer mejor los puntos fuertes y débiles relacionados con el comportamiento del niño. Asimismo, es una manera de mostrar al niño que hay comunicación entre los profesores y los padres, y que hay acuerdo sobre las normas y expectativas importantes.



### Estrategias comunes en el control de la conducta del niño en casa y en el colegio

Entre las estrategias principales que sirven tanto en casa como en el colegio cabe mencionar:

- ✓ **Ser coherente.** Establezca que las expectativas sobre la conducta se aplican igual al ámbito doméstico que al escolar
- ✓ **Reforzar las conductas positivas.** Los comentarios positivos ante situaciones de buen comportamiento en casa o en el colegio pueden favorecer la repetición y mejorar la autoestima del niño.
- ✓ **Exponer las consecuencias claras del mal comportamiento.** Las consecuencias del comportamiento inadecuado deben ser coherentes y pertinentes, y deben comunicarse con claridad de modo que el niño entienda las repercusiones



- ✓ **Actuar de inmediato.** Es necesario dar una respuesta a los comportamientos tanto inadecuados como adecuados tan pronto como se produzcan, de manera que el niño pueda establecer una relación clara entre ambos
- ✓ **Facilitar comentarios sobre la conducta.** Ofrecer al niño comentarios frecuentes sobre todos los aspectos de su comportamiento puede ayudarle a conocer bien las consecuencias positivas y negativas, así como a saber exactamente lo que ha hecho mal.
- ✓ **Garantizar la repetición.** Repetir los comentarios sobre las consecuencias de un comportamiento bueno o malo es necesario en el caso de los niños con TDAH, y en este punto debe haber coherencia entre los padres/cuidadores y el colegio
- ✓ **Cambiar las recompensas y las consecuencias en caso necesario.** Sea flexible y vaya cambiando las recompensas y consecuencias por el comportamiento del niño para así estimularle y evitar el aburrimiento
- ✓ **Ser persistente.** Cambiar la conducta de un niño en casa o en el colegio puede llevar tiempo, de manera que es fundamental mantenerse firme para que se produzca una modificación a largo plazo.

Si un niño no presta atención al profesor o al progenitor/cuidador se pueden emplear ciertas estrategias, entre otras:

- ✓ **Dé instrucciones claras** que no se presten a confusión o interpretación equivocada
- ✓ **Intente utilizar el sentido del humor** para cambiar el estado de ánimo del niño y que pase de estar furioso o huraño a alegre
- ✓ **No se deje arrastrar al enfrentamiento** con el niño; límitese a reiterar las instrucciones y las consecuencias de no cumplirlas
- ✓ **Una buena manera de** averiguar qué le pasa a un alumno es, de forma individualizada, repetir con calma frases como: "Dime qué ocurre para que pueda ayudarte", "Tú habla; yo escucho", "Dime que te molesta; yo te escucho".

A continuación se ofrecen algunas recomendaciones para evitar el enfrentamiento con el niño:

- Emplee un lenguaje corporal que no resulte amenazador (cuerpo ladeado, brazos abiertos)
- Evite que los gestos que haga con las manos (apuntar con el dedo), las expresiones faciales y el lenguaje verbal (gritos, acusaciones) no resulten amenazadores
- Reduzca la intensidad y rebaje la tensión: utilice el buen humor o el cambio de conversación
- Ofrézcale su apoyo de una manera calmada...  
"¿Cómo te puedo ayudar?" "Te estoy escuchando"

Las estrategias comunes para el control de la conducta resultan más eficaces si hay una relación estrecha y positiva entre los padres/cuidadores y el colegio en la que se intercambie información periódicamente. Esto puede ayudar a ambas partes a:

- Intercambiar información sobre las estrategias que funcionan
- Modificar objetivos de conducta según proceda
- Garantizar una mayor coherencia en la estrategia para mejorar al máximo la respuesta
- Establecer una relación más estrecha.

La comunicación sobre los resultados obtenidos en relación con la conducta del niño se puede mejorar de diversas maneras:

- Acordando el método de comunicación que mejor funcione para todas las partes, por ejemplo, teléfono, texto impreso, correo electrónico, reunión cara a cara
- Acordando la frecuencia con que se facilitará la información sobre los resultados
- Si los profesores comunican a los padres cuándo se ha producido un comportamiento positivo o problemático, lo que ayuda a que la relación sea más productiva.
- Intercambiando información sobre nuevas estrategias que hayan tenido resultados positivos.



## Guía de debate: reunión para acordar una estrategia coherente en el control de la conducta en casa y en el colegio

Esta Guía de debate tiene el propósito de apoyar a los profesores y padres/cuidadores cuando se reúnan para acordar la mejor forma de controlar la conducta en casa y en el colegio. Incluye sugerencias sobre puntos y preguntas importantes que deben tenerse en cuenta.



Cada subapartado de la guía puede imprimirse y rellenarse en papel, o cumplimentarse electrónicamente. Tal vez los padres/cuidadores y profesores deseen intercambiar sus ideas antes de la reunión.

### Guía de debate para profesores: preparación para la reunión

#### Objetivos



- Acordar una estrategia coherente en relación con el control de la conducta en casa y en el colegio
- Confirmar los objetivos de conducta que pueden acordarse con los padres del niño
- Establecer un mecanismo de comunicación periódica de información sobre la conducta del niño
- Acordar la notificación inmediata a los padres en caso de que ocurran incidentes imprevistos
- Estar abierto a peticiones razonables y determinar los plazos y las personas que se ocuparán de ponerlas en marcha.



- Enumerar las prioridades para una buena conducta del niño en concreto
- Gestionar las expectativas de los padres/cuidadores
- Determinar la frecuencia de comunicación de los resultados a los padres/cuidadores
- Gestionar eficazmente la relación entre los padres/cuidadores y el colegio para que la estrategia coherente resulte eficaz
- Analizar cómo pueden los padres recompensar el buen comportamiento y hacer frente a la mala conducta en casa
- Permitir que los padres/cuidadores se expresen sin interrupciones, escuchándoles y reconociendo lo que dicen
- Preguntar a los padres/cuidadores qué necesitan para resolver cualquier dificultad
- Darles una fecha clara y realista en la que el profesor se pondrá en contacto con ellos y les informará sobre los avances
- Darles las gracias y recordarles que los intereses de su hijo son prioritarios para el profesor.

## Dificultades



- Acordar cuál es la estrategia más adecuada y coherente
- Garantizar a los padres/cuidadores que el colegio actuará de forma apropiada y coherente en respuesta al comportamiento del niño
- Acordar consecuencias similares en relación con las conductas positivas y las problemáticas
- Facilitar información sobre la conducta del niño periódicamente a los padres/cuidadores.

## Preguntas



- ¿Qué estrategia podemos acordar para mantener una estrategia coherente en casa y en el colegio?
- ¿Qué expectativas tienen los padres en relación con el colegio por lo que respecta al mantenimiento de la coherencia?
- ¿Hay áreas concretas de la conducta del niño que necesitan especial atención sobre la base de la experiencia en casa?
- En anteriores centros escolares, ¿se comportó el niño de manera muy diferente en casa y en el colegio?
- ¿Cuáles son las principales dificultades para controlar el comportamiento del niño en casa?
- ¿En qué se centraron los profesores anteriores para controlar la conducta del niño?

# Guía de debate para los padres: preparación para la reunión

## Objetivos



- Facilitar a los profesores su opinión sobre cómo deben abordarse las conductas
- Escuchar las experiencias de los profesores en relación con el TDAH
- Acordar un enfoque coherente en relación con el control de la conducta en casa y en el colegio
- Obtener la garantía de que van a facilitarles información periódica sobre los resultados.

## Acciones



- Confirmar las expectativas del colegio en relación con la aplicación de una estrategia coherente en el control de la conducta
- Enumerar las prioridades para mantener una estrategia coherente en el control de la conducta
- Determinar la frecuencia con la que desean que les informe el centro escolar sobre los resultados
- Facilitar información que contribuya a acordar un informe coherente con el colegio
- Explicar cómo han controlado con eficacia los comportamientos positivos y problemáticos en casa y cómo podrían aplicarse estos criterios en el colegio.

## Dificultades



- Ser positivo en la negociación con el colegio al tratar aspectos concretos del comportamiento
- Mantener un enfoque coherente entre el entorno escolar y el doméstico
- Establecer un sistema de comunicación periódica de resultados.

## Preguntas



- ¿Qué estrategias comunes se pueden acordar por lo que respecta a la conducta?
- ¿Tiene el centro escolar experiencia en la colaboración con otros padres/cuidadores para controlar conductas relacionadas con el TDAH?
- ¿Qué aspectos considera el colegio los más complejos para mantener una estrategia coherente?
- ¿Qué información podría facilitarse para ayudar a mantener la coherencia?
- ¿Con qué frecuencia pueden facilitarles información sobre la conducta de su hijo y cuál es el mejor medio de comunicársela?
- ¿Puede garantizarles el centro escolar que procurará mantener una estrategia coherente?
- ¿Pueden establecer objetivos de comportamiento conjuntos?

# Guía de debate para profesores y padres/cuidadores: durante la reunión

## Objetivos



- Acordar las áreas principales en las que es necesario centrarse para mantener una estrategia coherente.
- Determinar cuáles son las prioridades al adoptar y mantener una estrategia coherente.
- Confirmar que los padres pueden prestar apoyo al colegio.
  - Ser positivos y proactivos al hablar del niño.
  - Enfoques comunes en el control de la conducta del niño.
- Con qué frecuencia debe facilitarse información sobre los resultados en relación con la conducta del niño, y mejor medio para hacerlo.

## Dificultades



- Garantizar a los padres/cuidadores que el colegio procurará mantener una estrategia coherente en el control de la conducta del niño.
- Facilitar información sobre los resultados a intervalos fijos.

## Preguntas



- ¿Qué prioridades tiene el colegio para mejorar la conducta del niño?
- ¿Cuáles son los puntos fuertes y débiles del niño en relación con la conducta?
- ¿Ha habido diferencias en el pasado entre el comportamiento en casa y en el colegio?
- ¿Con qué frecuencia les gustaría recibir información a los padres/cuidadores sobre la conducta de su hijo?
- ¿Con qué frecuencia puede facilitarla el colegio?
- ¿Qué apoyo o información pueden proporcionar los padres/cuidadores para ayudar a mantener una estrategia coherente?

## Acción



- Acordar qué harán el profesor y los padres; por ejemplo, facilitar más información que pueda ser útil al colegio
- Acordar un plazo para llevar a cabo tales acciones
- Acordar la fecha de inicio de la estrategia común para controlar la conducta
- Acordar quién se encargará de elaborar un resumen de la reunión con los puntos de acción convenidos.

## Acciones después de la reunión



- Elaborar un resumen con los puntos de acción acordados
- Llevar a cabo las acciones convenidas para cumplir el calendario previsto
- Garantizar que toda la información pertinente se transmite según lo acordado
- Mantener una estrategia coherente en relación con las conductas positivas y problemáticas, y modificarla según proceda
- Facilitar información sobre los resultados según lo convenido
- Mantener un enfoque coherente si el profesor del niño o la principal persona de contacto de los padres deja el centro escolar.



# REFORZAR LAS CONDUCTAS POSITIVAS

Este capítulo describe la importancia de utilizar el refuerzo positivo para explicar a los niños que su comportamiento ha sido correcto. Se facilitan recomendaciones sobre las mejores estrategias que deben adoptarse, como crear un entorno adecuado para ofrecer comentarios positivos, basarse en los puntos fuertes y ofrecer suficiente apoyo.

## Por qué son importantes los comentarios positivos

Las alabanzas de los padres/cuidadores y profesores pueden ser muy eficaces para mejorar la conducta de los niños con TDAH, y también para motivarles. Hacer saber al niño con exactitud lo que es positivo y por qué inmediatamente después de que haya realizado bien una tarea o haya mantenido un buen comportamiento durante cierto tiempo puede tener los siguiente efectos:

- ✓ Mejora de la confianza del niño y de su capacidad para controlar la conducta
- ✓ Mejora de su autoestima.
- ✓ Ayuda al niño a relacionar la acción o la conducta correctas con los elogios
- ✓ Aumento de las probabilidades de que el niño repita la acción o la conducta positivas.



Los niños con TDAH necesitan información inmediata y directa sobre sus acciones y comportamientos, en comparación con los otros niños, de modo que aquéllos pueden necesitar que el reconocimiento y la alabanza sean reiterados.



Alabar la conducta –respaldando el elogio con una recompensa tangible cuando proceda– es muy importante cuando un niño ha perseverado en una tarea pesada que ha exigido una concentración extra. Entre las acciones que se prestan a elogiar el comportamiento de un niño se encuentran:

- Juega en silencio
- Permanece sentado, cuando proceda
- Lee por sí mismo
- Espera su turno
- Se queda tranquilo cuando se le provoca o molesta
- Obedece de inmediato
- Trabaja con cuidado
- Mantiene su mesa bien ordenada

Las conductas recién aprendidas pueden exigir paciencia y alabanzas durante cierto tiempo hasta que el niño adopte el comportamiento con regularidad. Esta característica es inherente al trastorno por déficit de atención. El vínculo entre el déficit de atención y no aprender las normas en ocasiones no se entiende bien. Cuando se aprenden las conductas necesarias, los padres/cuidadores y profesores pueden centrarse en otro aspecto que precise mejora a través de los comentarios positivos.

### Creación de un entorno adecuado para los comentarios positivos



Los padres/cuidadores y profesores pueden contribuir a crear un entorno en el que se fomenten los comentarios positivos, en casa y en el colegio.

- **Responda positivamente con más frecuencia.** Aunque es importante expresar comentarios positivos inmediatamente después de una tarea realizada de forma correcta, también es importante adoptar una respuesta coherente con mayor frecuencia que con otros niños. Por regla general, los niños con TDAH están acostumbrados a recibir comentarios negativos, por lo que necesitan más comentarios positivos en comparación con otros niños

- **Concéntrese en los aspectos positivos.** Puede ser útil adoptar cierta distancia y considerar los avances generales del niño. Por ejemplo, al pensar sobre las actividades de una tarde, suele ser más fácil recordar los comportamientos inadecuados que los avances positivos. Céntrese en los últimos y no insista en los negativos.
- **Preste el apoyo adecuado.** Ofrecer apoyo puede ayudar al niño a superar los problemas que tiene para iniciar o concluir una tarea. Aprender a pedir ayuda es una capacidad importante en la vida.
- **Permita que el niño asuma responsabilidades.** Dé responsabilidad al niño en tareas sencillas que después pueda elogiar si las finaliza satisfactoriamente. A medida que aumente la confianza del niño y se muestre satisfecho por el éxito, el grado de responsabilidad puede aumentar.
- **Recompénsesele.** Considere la posibilidad de ofrecerle recompensas sencillas, como una tarea divertida en el recreo, relacionadas claramente con el buen comportamiento o con una actividad realizada de forma satisfactoria.
- **Aproveche los puntos fuertes.** Cada niño con TDAH tiene varios puntos fuertes, ya se refieran al ámbito académico, al deportivo o al de sus aficiones. Aprovechar estos puntos puede brindar oportunidades adicionales para el refuerzo positivo y el aumento de la confianza en sí mismo.



Se pueden dar mensajes positivos a un niño de muchas maneras, desde con una sonrisa hasta con palabras de elogio o de estímulo.

- **Céntrese en las etapas clave de la tarea;** por ejemplo, en relación con los deberes escolares:
  - al comienzo del tiempo dedicado a hacer los deberes, reconozca que el niño ha traído a casa los libros y materiales correctos
  - o hacia la mitad, reconozca al niño que ya le queda menos para concluirlos
  - o exprésele su satisfacción al final por haberlos terminado.
- **Es importante mantener el ritmo de las alabanzas** Procure que sean sencillas y estén centradas en un aspecto concreto. La repetición y la oportunidad de la ocasión son más importantes que las charlas prolongadas.
- **Las alabanzas deben estar relacionadas con acciones o comportamientos específicos.** Si los elogios son indiscriminados o aleatorios, el niño no sabrá distinguir entre el comportamiento adecuado y el inadecuado. Procure ser específico sobre aquello que elogie, por ejemplo, diga “Gracias por recogerlo tan bien”, en lugar de “Eso ha estado muy bien, gracias”.

- **Tenga cuidado de no alabar al niño ante toda la clase.** A algunos niños les resulta difícil aceptar elogios y tal vez sea preciso hacerlo en un ámbito más privado.
- **La alabanza puede mejorar la autoestima.** Las alabanzas pueden mejorar diversas características positivas, como la autosuficiencia, la autonomía, la realización y la motivación.
- **Las alabanzas tendrán distintos efectos.** Los efectos de los elogios variarán en función del sexo, los antecedentes familiares, las capacidades y la personalidad del alumno.
- **La alabanza debe considerarse un estímulo y parte de un proceso continuo.** Utilice el elogio sólo cuando es merecido, de lo contrario, puede reforzar las conductas negativas.
- **Utilice un calendario de recompensas.** Suelen utilizarlos los padres para representar gráficamente los avances de sus hijos. Son bastante útiles para ayudar a los niños con TDAH a seguir los progresos de su comportamiento, por su carácter gráfico (con pegatinas y dibujos), y pueden analizarse periódicamente. El uso de este tipo de calendarios como herramienta proporciona una buena base para una estrategia de recompensas. Es una manera de anotar todo lo que sucede de modo que puedan solucionarse posibles discrepancias.

La alabanza es una destreza y puede manifestarse de forma variada con la inclusión de algunas de las siguientes opciones:

- Alabanza general:.....“muy bien”, “estupendo”
- Alabanza personal:.....“eres brillante”
- Alabanza directa:....."está muy bien que hayas seguido la regla”
- Alabanza reflexiva:.....“deberías sentirse bien con este trabajo”
- Alabanza contextual:.....“este trabajo es tan bueno que necesito mostrárselo al director para que podamos colocarlo en la pared o presentarlo a un premio”, etc.

Para comunicar a los padres la evolución positiva del niño hay diversas estrategias útiles.

- **La comunicación convencional**, por ejemplo, tarjetas postales, teléfono o texto impreso, medios bastante impersonales pero rápidos
- **Concesión** de un premio o certificado al niño por su buena evolución o conducta, con la ventaja añadida de que el niño asuma la responsabilidad de informar a los padres sobre su logro
- **Reunión con** los padres cara a cara, que debería ser positivo para todas las partes, puesto que así pueden intercambiar impresiones y enorgullecerse del éxito del niño.

# MANTENER LA DISCIPLINA

En este capítulo se ofrecen recomendaciones y estrategias para mantener la disciplina en casa y en el colegio. El ámbito de acción incluye el establecimiento y uso de sistemas de recompensa, la utilización de métodos de refuerzo positivo para la disciplina y cómo pueden los profesores hacer frente a diversos problemas conductuales.

## Por qué centrarse en lo positivo puede ser eficaz para mantener la disciplina

Los procedimientos para mantener la disciplina en el entorno escolar forman parte de las políticas del centro escolar. Incluyen directrices sobre cómo deben los profesores abordar diversos resultados positivos o negativos, incluidas las conductas que pueden poner a otros niños en peligro.




La disciplina en los colegios modernos puede diferir de la propia experiencia que tienen los padres/cuidadores en ese terreno. Los castigos leves –como obligar al alumno a quedarse en el centro después de la jornada escolar, expulsarle, aumentarle los deberes, remitirle al director o hacerle permanecer en un rincón– es probable que no hayan variado mucho. En las antiguas escuelas, la disciplina se reforzaba con el miedo, el ridículo y, en ocasiones, con castigos físicos a los alumnos, como darles bofetadas o pegarles con una palmeta. Los colegios modernos tienen prohibido aplicar castigos físicos, por lo que en la actualidad se utilizan métodos más creativos y positivos, entre otros:


- Retirada de privilegios
- Restricciones en los tiempos de recreo y almuerzo



- Información a los padres
- Tiempos de aislamiento en algún lugar donde el niño no tenga nada que hacer
- Tareas extra (limpieza, estudio, ayuda...).

Tal vez resulte útil para los padres/cuidadores:

- Leer la política del centro escolar sobre disciplina para ver las opciones disponibles para profesores. 
- Hablar con el profesor de su hijo sobre lo que ellos hacen para mantener la disciplina.
- Comprobar si hay formas de reforzar el enfoque del centro escolar sobre la disciplina, como la utilización de un sistema de recompensas si su hijo se ha portado bien en el colegio.

El sistema de recompensas podría basarse en el uso de un método de seguimiento (por ejemplo, un gráfico con estrellas), cuando el niño adopta un buen comportamiento.   
Cuando consigue varias estrellas podría recompensársele por portarse bien de forma continuada. Tal vez podrían pedir a su hijo que dibuje su propio gráfico y la recompensa.

Los comentarios positivos pueden ser importantes para mejorar el comportamiento de los niños con TDAH; además, pueden ser una forma eficaz de gestionar los posibles conflictos cuando la disciplina es necesaria.



Resulta de utilidad que los padres/cuidadores y profesores consideren la disciplina no como un método de castigo a un niño por su mal comportamiento, sino como una manera de enseñarle a actuar de forma responsable y adecuada. El castigo es una técnica de la terapia conductual para evitar el mal comportamiento y favorecer el bueno. Conviene no olvidar que los castigos no se imponen para que el profesor se sienta menos frustrado o menos enfadado.

Centrarse en los aspectos positivos al abordar la disciplina también puede:

- Motivar al niño, puesto que se le muestran las consecuencias claras de la mejora de la conducta
- Ayudar a los padres/cuidadores y profesores a afrontar más eficazmente las situaciones estresantes
- Marcar mejor los límites entre buen y mal comportamiento
- Reducir la tensión en casa o en el aula
- Apoyar el uso de los sistemas de recompensa que ya se aplican para el buen comportamiento.



## De la disciplina al sistema de recompensas

Ya sea en el colegio o en casa donde se plantee la necesidad de disciplina, puede ser útil determinar los pasos que han dado lugar al conflicto, la gestión eficaz y las ventajas de un sistema de recompensas.

- ✓ **No actúe en los momentos de ira.** Espere a que sus emociones estén controladas para aplicar la disciplina
- ✓ **Mantenga la serenidad.** Si habla con calma es más probable que el niño le preste atención y la mantenga
- ✓ **Sea conciso.** Si habla demasiado, tal vez el niño “desconecte” y deje de escucharle. Escoja detenidamente unas pocas palabras para explicarse
- ✓ **Explique con claridad que el comportamiento en cuestión es inaceptable.** El niño tiene que comprender claramente lo que ha hecho y por qué su comportamiento es inaceptable
- ✓ **Diga lo que espera del niño.** Mantenga el contacto visual y hable con claridad y firmeza
- ✓ **Pida al niño que repita las expectativas que le acaba de explicar.** Al pedir al niño que exprese verbalmente cómo debería comportarse se refuerza la acción
- ✓ **Explique las consecuencias de no responder a las expectativas.** Procure que las consecuencias resulten lógicas y asegúrese de que el niño entiende todo lo que implican. Las consecuencias pueden incluir imponer restricciones a la libertad de movimientos del niño o ponerle más deberes para casa

- ✓ **Explique las recompensas que lleva implícito el cumplimiento de las expectativas.** Refuerce el tipo de recompensa que el niño podría recibir si la conducta no se repite y se porta bien
- ✓ **Tiempo muerto.** Después de explicar el motivo del conflicto o la necesidad de disciplina, concluya la conversación o la actividad y deje algún “tiempo muerto”. De este modo se puede ayudar al niño a que reflexione sobre los sentimientos o creencias que pueden haber contribuido a la situación
- ✓ **Aplique un sistema de recompensas.** Si el niño no repite el comportamiento que hizo necesaria la disciplina, aplique de inmediato el sistema de recompensas y explíquelo las razones para ello. El niño recibe una recompensa que forma parte del sistema que él entiende
- ✓ **Castigue sólo la mala conducta,** no castigue la personalidad del niño
- ✓ **No imponga castigos desproporcionados.** Después de pasar por alto varias veces la mala conducta, no castigue al niño por todo en conjunto, sino sólo por el último mal comportamiento, de lo contrario el niño puede pensar que se le está tratando injustamente y reaccionará contra un castigo excesivo.

## Ocasiones propicias para la utilización de sistemas de recompensa durante el día



- Levantarse a la hora prevista
- Estar preparado para ir al colegio a la hora prevista
- Salir de casa a la hora prevista
- Llegar al colegio a la hora prevista
- Estar en el aula a la hora prevista
- Tener los libros y materiales correctos para cada lección
- Portarse bien en los recreos y durante el almuerzo
- Portarse bien durante las lecciones
- Volver a casa a la hora prevista
- Tener los libros y materiales correctos para hacer los deberes
- Terminar los deberes.

Los centros escolares utilizan también sistemas de recompensa en las actividades en las que participan todos los niños de la clase. La cuestión en este punto es cómo afecta a un niño con TDAH.

- El niño debe participar en el sistema general de la clase, pero debería haber un elemento adicional para cubrir objetivos específicos debido a su TDAH
- Al usar un sistema de recompensas diferente para los niños con TDAH, el profesor debe tener cuidado de no estigmatizar o hacerles destacar indebidamente del resto de los alumnos
- Los niños con TDAH deben participar también en los sistemas de recompensa que se aplican a sus hermanos en casa, aunque también en este caso debe haber un sistema específico para ellos.

# CONTROLAR LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN

Este capítulo explica las mejores estrategias para controlar las conductas problemáticas, la ira y la frustración. Incluye apartados sobre cómo reconocer las señales de aviso, cómo controlar la ira y cómo puede la familia enfrentarse a la ira del niño. Hay juegos y ejercicios que ayudan a los padres/cuidadores a analizar y entender las emociones y los sentimientos de un niño.

## Control de la ira, la frustración y otras conductas problemáticas

Sentirse enfadado y frustrado es natural, pero el modo en que actuamos ante estos sentimientos puede crear dificultades para los niños con TDAH, sus hermanos, sus padres/cuidadores, los profesores y otros niños.

Todos los niños, incluidos los que sufren TDAH, pueden aprender a reconocer las señales de aviso y los desencadenantes de tales sentimientos para poder abordarlos antes de que sean incontrolables. Esto puede ayudar a mitigar los efectos de la ira o la frustración en otras personas.



Los padres/cuidadores y profesores pueden aprender también a identificar las señales de aviso y los desencadenantes, a intervenir para evitar que se produzca una conducta problemática y a abordar las explosiones de ira de modo que la situación pueda resolverse con más eficacia.



Abordar una explosión de ira puede ser una tarea difícil para los padres/cuidadores y profesores de los niños con TDAH. Los pasos siguientes pueden ayudar a enfrentarse al ataque, calmar la situación y dejarla atrás:

- Espere a que el niño se haya calmado, con independencia de lo que tarde
- Intente escuchar al niño para entender los motivos de su cólera
- Explíquele que desea comprender lo que pasaba
- Escuche las explicaciones que el niño le ofrezca
- Escuche también a los otros niños que hayan participado en el incidente
- Hable con él de las emociones y los sentimientos que hay detrás de la ira
- Comenten cómo se puede salir de la situación e intentar evitar los sentimientos que pueden producir futuras explosiones de ira. Algunos niños con TDAH tienen dificultades para expresar verbalmente cómo se sienten y, sin embargo, consideran más fácil dibujarlo





Algunos niños con TDAH pueden mostrar agresividad o frustración porque no pueden expresarse de ningún otro modo. Comentar los sentimientos con el niño puede ayudarle a encontrar maneras de hablar de sus sentimientos y emociones.

En los casos en que el niño tenga dificultad para expresar ira con palabras, podría resultar útil emplear un “termómetro del estado de ánimo”, con una escala de 1 a 5, con el que el niño pudiera expresar su ira o frustración sin necesidad de decirlo verbalmente. Aquí puede descargar una plantilla, con un recuadro gráfico para que el niño pueda dibujar cómo se siente.



## Cómo abordar las dificultades de enfrentarse a una explosión de ira

Una explosión de ira puede incluir muchos aspectos:

- ✓ Acciones
- ✓ Pensamientos
- ✓ Sentimientos
- ✓ Palabras
- ✓ La forma en que se comunica la ira
- ✓ Los efectos de la ira en las personas a las que va dirigida.

Vivir con estos aspectos distintos de las explosiones de ira puede resultar difícil para las personas a las que va dirigida la ira.

- ✓ **No se lo tome como algo personal.** No interprete que la ira del niño va dirigida personalmente contra usted; lo que debe hacer es retroceder un poco e insertar las observaciones hechas por el niño en su contexto
- ✓ **Intente distinguir entre el niño y la conducta.** Por definición, los niños con TDAH pueden tener menos control de sus emociones que otros niños. Si usted culpa o guarda rencor al niño por una explosión de ira, la relación puede deteriorarse aún más. No es fácil cuando el niño dice o hace cosas hirientes, pero trate de verlas obra del niño que es, no del que ha tenido la explosión de ira
- ✓ **Retírese unos minutos.** Aléjese de la situación de ira durante unos minutos para serenarse y evitar decir algo que después pueda lamentar. También es importante alejar al niño, si es posible, de la situación y permitirle que se calme
- ✓ **Cuénteselo a alguien posteriormente.** Hablar de las explosiones de ira con otras personas, como los miembros de un grupo de apoyo en relación con el TDAH, puede ayudarle a reevaluar la situación e identificar otras formas de abordar la ira que han resultado eficaces
- ✓ **Deje que el niño exprese su ira de forma segura.** Por ejemplo, permítale que golpee un cojín grande con un periódico enrollado o que patalee ruidosamente en el exterior. Esto libera la tensión física y la energía acumuladas de una manera más controlada, tras lo cual estará en una disposición de ánimo más tranquila para comentar sus sentimientos.

## Estrategias basadas en la familia para abordar las explosiones de ira

Para enfrentarse a las explosiones de ira puede ser importante adoptar estrategias en las que participe toda la familia. Aunque la familia quiera mucho al niño con TDAH, las relaciones familiares pueden ser muy tensas. Las dificultades de vivir juntos pueden provocar la ira en cualquiera de los miembros de la familia.



Origen de la ira	Estrategia
<p>Su hijo no acepta que determinadas conductas sean inaceptables</p>	<p>Anote algunas “reglas en caso de ira” que deban regir en el hogar y colóquelas en un lugar en el que todos puedan verlas, por ejemplo, contar despacio hasta 10 o tratar de explicar su punto de vista de la situación</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sea específico sobre cuál es el problema</li><li>- Procure no culpar a la persona, pero deje claro lo que no es aceptable</li></ul> <p>Explique que todas las personas se enojan a veces, pero que el modo en que nos comportamos cuando nos enfadamos puede herir a los demás</p> <p>Las reglas pueden establecer que, aunque es normal enojarse a veces, no significa que por ello haya que herirse uno mismo o herir a otras personas.</p>

## Origen de la ira

## Estrategia

Su hijo tiene dificultades para expresar la ira en palabras

Comente con el niño sus sentimientos y emociones para ayudarle a que se sienta más cómodo al expresarlos

“Juegos de preguntas y respuestas”: facilite al niño un test con preguntas o una sopa de letras, que le permitan hablar de sentimientos o dificultades a partir de preguntas como, por ejemplo, “¿Por qué me siento feliz cuando hago deporte?”, “¿Por qué me siento frustrado al hacer los deberes?”

“Dilo con un dibujo”: proponga al niño que realice un dibujo de cómo se siente en la situación difícil para expresar visualmente sus emociones y su punto de vista

“Mi cuerpo”: pida a su hijo que haga un dibujo de sí mismo y señale en él qué siente cuando está realmente enfadado, por ejemplo, el corazón se le acelera, le duele la tripa o aprieta los dientes.

“Tíralo”: pida a su hijo que piense en una situación difícil y dibuje cómo se sentía entonces. Puede hacerle preguntas para analizar con él por qué el comportamiento es incorrecto y las consecuencias que tiene, y acabar explicando qué debe hacer para resistir el impulso en el futuro. Una vez de acuerdo, su hijo puede llenar todo el dibujo de garabatos o hacer una bola con el papel y tirarlo a la papelera (explíquelo que es una forma de tirar también a la papelera su anterior comportamiento)

## Origen de la ira

Usted se enfada por lo que hace su hijo, por ejemplo, por el desorden del dormitorio

## Estrategia

No haga ni diga nada de lo que pueda arrepentirse después o que pueda empeorar la situación

Céntrese en su capacidad de ayudar con calma a su hijo a mejorar la situación que le causa ira

Pregúntese qué objetivo persigue con ayudar a su hijo. Piense en qué paso es el siguiente para lograr tal objetivo y en qué está haciendo ya para llegar ahí

## Áreas que deben considerarse antes de comentar con su hijo sus sentimientos

Merece la pena prepararse antes de conversar con su hijo sobre los sentimientos y las emociones.

- ¿Cómo saco tiempo para hablar de sentimientos y emociones con mi hijo?
- ¿Qué me impide hablar con mi hijo con mayor frecuencia sobre los sentimientos?
- ¿Qué aspectos de las emociones y los sentimientos considero que son más importantes para mi hijo?
- Como familia, ¿nos sentimos cómodos hablando de las emociones y los sentimientos?
- ¿Pienso que sé lo que siente mi hijo?
- ¿Me habla mi hijo sobre cómo se siente? ¿Hay otra manera de expresar emociones que tal vez él prefiera? ¿Mediante dibujos o un diario?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que hable conmigo sobre cómo se siente?
- ¿Cuándo parece que mi hijo está feliz y atento?
- ¿Cuándo parece que está más inquieto y enfadado? ¿Cuál es el probable desencadenante?
- ¿Sé si mi hijo habla con otras personas –por ejemplo, sus hermanos y amigos– sobre cómo se encuentra?

Antes de hablar con su hijo, también es importante tener en cuenta lo siguiente:

- El mejor momento para ello, por ejemplo, no dejarlo para momentos en que haya presión para hacer los deberes, ni para el final del día, ya que el niño puede estar cansado.
- Cómo puede introducir la cuestión de los sentimientos –no sólo los del niño, sino cómo le hacen sentir a usted o a la persona a la que va dirigida la ira.
- Cómo puede relacionar los sentimientos con diferentes aspectos de la vida del niño.
- Cómo puede relacionar los sentimientos con diferentes aspectos de la vida del niño.
- Cómo puede abordar las áreas más delicadas, por ejemplo, el control de la ira.
- Cuánto tiempo puede hablar con el niño antes de que éste se distraiga o se canse.

## ¿Cómo se siente su hijo?

Los siguientes cuestionarios pueden ayudar a su hijo a reflexionar sobre lo que siente, cuándo y dónde lo siente, e incluyen palabras para ayudarles a explicar sus emociones.

Haga que complete los cuestionarios y comenten los diversos problemas que puedan surgir, por ejemplo, “¿Por qué me siento feliz cuando hago deporte?” “¿Por qué me siento frustrado al hacer los deberes?”

### *Cuestionario para los niños: ¿Cómo me siento y cuándo lo siento?*



Escoge una palabra en la columna “¿Cómo me siento?” y únela con una palabra de la columna “¿Dónde lo siento?”. Puedes establecer las uniones que desees entre las dos columnas.

Cuando hayas terminado, haz lo siguiente:

- Comprueba qué palabras tienen mayor número de conexiones
- Habla sobre alguna ocasión en la que te sentiste así
- ¿Qué unión entre las dos columnas representa mayor felicidad?



## Columna 1: ¿Cómo me siento?

## Columna 2: ¿Cuándo lo siento?



Feliz

En casa

Triste

Cuando estoy dedicado a alguna afición

Preocupado

En clase

Enfadado

En los recreos

Listo

Al practicar deporte

Malhumorado

En el trayecto del colegio a casa

Frustrado

En las tiendas

Excluido

Al hacer los deberes

Asustado

Cuando salgo con mi familia

Aburrido

Cuando salgo con mis amigos

Contrariado

Al hablar con personas que no me conocen

Absurdo

Al ver la televisión o jugar en el ordenador

Solo

Al hablar con los profesores

Excitado

Al ayudar a mis padres/cuidadores en casa.

## Sopas de letras para los padres/cuidadores y los niños

Es una manera interactiva de comentar emociones: elabore una plantilla para la sopa de letras que incluya términos como feliz, encantado, emocionado, contento, triste, molesto, enfadado, solo, malhumorado y frustrado. Pida a su hijo que busque las palabras y, conforme vaya encontrándolas, pregúntele cuándo fue la última vez que se sintió de esa manera y por qué.



Anote las palabras que más se mencionen en la conversación y úselas como base para:

- mejorar los sistemas de recompensa a partir de un mejor conocimiento de lo que motiva al niño.
- evitar conductas problemáticas, puesto que sabe lo que el niño considera frustrante o le enoja.



