

Manejo de hábitos para niñas, niños y adolescentes con TDAH

Cuando se habla de hábitos y rutinas se hace referencia a las conductas aprendidas. Los niños y adolescentes con TDAH tienen mucha dificultad para aprenderlas adecuadamente, esto tiene que ver en una inmadurez o retraso en el desarrollo de sus funciones ejecutivas: lenguaje interno, autorregulación, realización de tareas complejas que requieren de varios pasos, organización, etc.

La crianza de un hijo/a puede ser muy complicada si no hay buenos hábitos, además de que le podemos sumar el diagnóstico del TDAH y en su caso, alguna comorbilidad. Sin embargo, esto puede ser una gran área de oportunidad. Debido a ello, es la inquietud de algunos padres, madres o cuidadores de obtener herramientas para desarrollar hábitos en niños y adolescentes con este trastorno. La adquisición de hábitos va a depender de la edad, personalidad, presentación del TDAH, si los padres tienen alguna condición que pueda dificultar el logro de hábitos adecuados.

¿Qué es un hábito?

Es cualquier conducta que se repite regularmente, siendo adecuado o inadecuado.

¿En cuánto tiempo se establece un hábito?

Existen muchas teorías relacionadas al tiempo en el cual se adquiere un hábito. Una de ellas menciona que se logra en 21 días consecutivos; aunque algunos expertos la consideran muy empírica. Otro estudio establece que un hábito se puede lograr entre 28 y 345 días; este es un rango es considerado como muy amplio y que puede desanimar a cualquiera. Indudablemente, la constancia, motivación e información son factores muy importantes para el logro de los hábitos y rutinas. La mejor estrategia es el ejemplo o el modelaje de los padres y madres de familia hacia los hijos.

A continuación, te presento cuatro hábitos a desarrollar en la crianza; sin duda alguna las palabras claves para su desarrollo y manejo en niñas, niños o adolescentes con TDAH son **Modelaje, Paciencia y Constancia**.

1. Hábitos alimenticios:

Los buenos hábitos alimenticios van más allá de lo que se consume, es importante que exista una dieta balanceada y un establecimiento de horarios, ya que son parte de la estructura que necesitan quienes tienen TDAH. En su desarrollo, se recomienda hacer partícipes a niños/as y adolescentes en la elaboración de algunos menús, para hacerlos atractivos y fomentar una buena alimentación, así como evaluar que se integren las sensaciones por medio de los sentidos de una forma adecuada (integración sensorial), esto significa, que no tengan problemas para aceptar ciertos sabores, olores, texturas. Aspectos que se pueden presentar en el TDAH, TEA y ciertos tipos de epilepsia. El hidratarse con agua natural es vital. Sabemos que el organismo y sobre todo el cerebro necesitan de oxígeno y de la reposición de líquidos que se pierden a través del sudor y de la orina. Hay muchas creencias sobre la alimentación y el TDAH, como el evitar los azúcares, gluten, café, alimentos con colorantes amarillo y/o rojo, etc. Cabe recalcar que no hay evidencia científica que lo sostenga, si hay sospecha de que algún elemento nutricional está causando los síntomas, lo mejor será consultar a un especialista.

2. Hábitos del sueño:

Los buenos hábitos del sueño son indispensables para una persona con TDAH ya que es frecuente tener problemas de sueño. Los especialistas deben valorar si existe una mala higiene del sueño o un trastorno del sueño, ya que son situaciones totalmente diferentes. En el primer caso, analizar la dificultad para cumplir con horarios regulares para irse a la cama, el tiempo que transcurre entre acostarse y conciliar el sueño (no más de 30 minutos), el uso excesivo de pantallas antes de acostarse, la ingesta excesiva de alimentos o líquidos al cenar, lapso de tiempo entre la cena y el momento de ir a dormir, etc. En el segundo caso, pueden presentarse el sueño fragmentado durante la noche como despertarse varias veces, sonambulismo, ansiedad, síndrome de las piernas inquietas, bruxismo, exceso de movimiento (hiperactividad motora), etc.

Es importante consultar a un especialista en salud mental, para la evaluación, diagnóstico diferencial y en su caso brindar un tratamiento. El trastorno del sueño suele ser una comorbilidad del TDAH y puede dificultar la adquisición de hábitos adecuados en el sueño. Se pueden observar en la presentación inatenta, pero son más frecuentes en la presentación hiperactiva-impulsiva o combinada.

Los beneficios de un buen hábito del sueño entre otros son: el descanso, reparación del desgaste del cuerpo, disponibilidad para el aprendizaje, mejoría del ánimo y se facilita el autocontrol emocional.

Para mantener hábitos adecuados de sueño, se recomienda evitar la siesta, el consumo de alimentos con cafeína, realizar ejercicio físico, apagar los equipos electrónicos (tablet, celular, tv, video-juego, etc.) una hora antes de ir a dormir, uso de aromaterapia o música relajante.

Otro factor importante es consultar con el especialista si el medicamento para el TDAH que está tomando su hijo(a) podría estar afectando su sueño.

3. Hábito del ejercicio:

El ejercicio o actividad física es muy importantes para el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo. Cualquier tipo de actividad física o deporte es bueno, se recomienda el que al niño le guste. El ejercicio físico moderado brinda diversos beneficios como: mejorar el rendimiento cognitivo (atención, memoria, velocidad de procesamiento, abstracción, etc.), desarrollar el autocontrol, reducir el estrés, disminuir la impulsividad y como resultado los conflictos, desarrollar la tolerancia a la frustración, fortalecer la autoestima y desarrollar habilidades sociales. El ejercicio brinda felicidad, es decir, da una sensación de bienestar porque se generan neurotransmisores como la dopamina.

Se recomienda el ejercicio diario durante una sesión de 50 minutos con una intensidad del 60 al 75% de la frecuencia cardíaca. Esto propiciará la activación de neurotransmisores y el aumento de la atención sostenida.

Sin duda, se recomienda que los padres y madres hagan ejercicio también, dentro de sus posibilidades de horario y que los hijos aprenden del ejemplo, como resultado habrá menos posibilidades de negarse a realizar ejercicio ya forma parte de las actividades en casa y familia. Cuando hay alguna negativa del hijo/a para practicar algún deporte es oportuno el escucharlos y negociar con ellos sobre el tipo de deporte que desean y su horario, es inconveniente imponerles lo que nosotros consideramos como bueno para ellos.

4. Hábito del esparcimiento:

El tiempo libre y el ocio son hábitos saludables, aunque muchas personas las puedan considerar una pérdida de tiempo. Las personas con TDAH pueden utilizar su tiempo libre en aparatos electrónicos, en la utilización de sustancias o actividades adictivas que le son reconfortantes y no les significa un esfuerzo su ejecución o el cumplimiento de la tarea.

Los videojuegos tienen efectos positivos, lo han referido varios estudios. Los juegos incrementan la liberación de dopamina (neurotransmisor de la atención) en el nivel estriado, lo cual mejora los síntomas del TDAH y activa la vía de la recompensa a través del núcleo accumbens, pero también se pueden presentar efectos negativos como repercusiones en el nivel de atención sostenida, dificultades en sociabilización, incremento en niveles de agresión e impulsividad. Se recomienda la supervisión y monitoreo de los contenidos de los videojuegos, establecimiento de horarios que no intervengan con la hora de comer y dormir. El uso de la tecnología como esparcimiento debe ser utilizado como una recompensa por el cumplimiento de los deberes escolares, en casa y personales.

Escrito por: Judith González Torres.