

NIÑOS Y NIÑAS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN Y/O HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Pautas para padres y madres



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

NIÑOS Y NIÑAS CON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN Y/O HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Pautas para padres y madres



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Ilustraciones:

Isidre Monés

Coordinan:

Jesús María Sánchez Herrero

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

Índice

Introducción	5
¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad?	7
Evaluación y diagnóstico	9
Tratamiento	14
¿Cómo son los niños y niñas TDAH? ¿Qué dificultades y necesidades tienen?	17
Orientaciones para padres y madres	23
Colaboración con el centro educativo	55
¿Cómo evolucionará nuestro hijo o hija con TDAH?	56

Introducción

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos que genera una mayor preocupación y tensión en padres y madres y uno de los que tiene un mayor impacto social en la actualidad.

De hecho, es el trastorno neurobiológico que se produce con más frecuencia en la infancia. Afecta aproximadamente a un 5% de la población infantil, es decir, a uno o dos niños en cada aula. Actualmente podemos decir que representa entre un 40-50% de la población infantil clínica y es uno de los trastornos más estudiados.

Produce un gran desajuste en niños, adolescentes y adultos, interfiriendo en muchas áreas del funcionamiento normal y pudiendo generar importantes problemas en el desarrollo de una persona. En el caso de niños y niñas, disminución del rendimiento académico, retraso en aprendizajes básicos (lectura, escritura, cálculo, etc.), dificultades en las relaciones sociales y en la adaptación social, problemas de autoestima, retraso en habilidades y hábitos de autonomía personal y, como consecuencia, serios problemas de convivencia y desajustes emocionales.

Es importante detectarlo y tratarlo de forma temprana ya que, si no fuera así, los síntomas podrían ir aumentando con los años. Por ello, para que mejoren los síntomas de un niño y niña con TDAH, es fundamental el papel de padres y madres, ya que suponen su base emocional y de seguridad, su fuente de autoestima, aceptación y la referencia de los modelos a seguir y son los que, en definitiva, promueven su desarrollo. Su implicación y participación activa en el tratamiento se convierte en imprescindible. Para ello, los padres necesitarán tener información sobre el trastorno, un diagnóstico lo más temprano posible,

conocer el grado de afectación de su hijo o hija, cuál es el tratamiento más adecuado y qué pautas han de tener en cuenta para facilitar su desarrollo.

Este encarte está dirigido a padres y madres con hijos e hijas con TDAH y pretende aportar información sobre sus características y orientaciones que les ayuden a promover la evolución positiva de sus hijos e hijas, controlando y canalizando de forma adecuada sus síntomas.



¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad?

El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico con tres síntomas principales:

- **Déficit de atención o inatención:** el niño o niña tiene una gran dificultad para prestar atención y concentrarse, es decir, mantener la atención durante un tiempo y fijarse en pequeños detalles.
- **Hiperactividad:** manifiesta un nivel de actividad superior en relación a su edad.
- **Impulsividad:** es impulsivo, le cuesta controlar sus conductas, emociones y pensamientos.

Por ello, de forma general, se puede decir que un niño o niña con TDAH es despistado, le cuesta mantener la atención de forma prolongada y resistirse a las distracciones, distrayéndose ante cualquier estímulo. Parece que está en su mundo, olvidadizo, con frecuencia suele perder sus objetos. Al mismo tiempo, es impulsivo, inquieto e impaciente, se mueve mucho, sobre todo las manos y los pies y tiene dificultades para mantenerse sentado. Suele hablar mucho, interrumpiendo conversaciones o contestando antes de que terminen de preguntarle.

El niño o niña ha de presentar estos síntomas como mínimo en dos ambientes diferentes (familiar, escolar, social, etc.) y antes de los 7 años (el nuevo DSM V lo sitúa antes de los 12 años), pudiendo cambiar sus manifestaciones desde la infancia hasta la edad adulta. Sin duda, todos estos síntomas afectan de forma importante a su vida social, académica y social.

Como consecuencia de estos síntomas, el niño o niña suele tener una baja autoestima, dificultades para relacionarse con los demás, baja tolerancia a la frustración, cambios frecuentes en la conducta y, probablemente, fracaso escolar. Además, en general, viven en un ambiente familiar con tensión, fruto, en la mayoría de las ocasiones, de la dificultad de muchos padres y madres para manejar esta situación.

Estos síntomas no siempre se manifiestan de forma conjunta. Se puede decir que, en función de aquel que predomine, existen tres subtipos de TDAH:

- Hiperactivo-impulsivo.
- Inatento o con déficit de atención.
- Combinado, es el más frecuente.

En el caso de los niños inatentos, el riesgo de fracaso escolar es mayor que en los hiperactivos. A su vez, los niños hiperactivos suelen presentar más problemas de conducta que los inatentos.

Es un trastorno crónico que se produce en niños, adolescentes y adultos. Aproximadamente el 80% de los niños sigue manifestando síntomas en la adolescencia y entre un 30-65% de adultos. Es más frecuente en niños que en niñas, en una proporción de 3 ó 4 niños por cada niña. En los casos de las niñas, se relaciona más con problemas de inatención, dificultades cognitivas o ansiedad que con impulsividad o agresividad.

Las causas del TDAH son desconocidas. Se trata de una combinación de factores biológicos y genéticos y factores psicosociales y ambientales (déficits sensoriales, alternaciones neurológicas, problemas durante el parto, etc.).

Existe una alteración en el funcionamiento de dos neurotransmisores cerebrales en la corteza prefrontal (la noradrenalina y la dopamina) que afectan de forma directa a funciones ejecutivas como la atención, concentración, la impulsividad y el autocontrol e inhibición del comportamiento inadecuado, produciéndose un retraso en la maduración del cerebro en estas áreas.

Evaluación y diagnóstico

El diagnóstico ha de ser realizado por un profesional médico (neurólogo, psiquiatra infantil, neuropediatra, etc.) y se hará en base a la clínica, ya que no existen pruebas específicas que permitan diagnosticarlo.

Por ello, el profesional ha de realizar una historia clínica completa, a través de la observación en diferentes ambientes y de recogida de información (síntomas, problemas médicos o neurológicos, uso de fármacos, problemas familiares o psicosociales, alternaciones del lenguaje y aprendizaje, trastornos psiquiátricos, etc.) del mayor número posible de fuentes fiables, a través de entrevistas con la familia, con el niño o niña, exámenes físicos, análisis de la información del profesorado, etc.

Es fundamental realizar un diagnóstico diferencial que permita no confundirlo con otros trastornos y descartar otros problemas que pudieran producir estos síntomas (alteraciones auditivas, visuales, dislexia, ansiedad, depresión, etc.), por lo que se pueden realizar pruebas complementarias. Tener en cuenta que estos síntomas no siempre están asociados a TDAH, pudiendo ser el resultado de otros factores, y que actualmente se está cuestionando la posibilidad de exista un sobrediagnóstico en muchos de los casos.

Es un trastorno con tratamientos específicos y buen pronóstico, por lo que es importante realizar el diagnóstico de forma precoz, es decir, lo antes posible para poder elegir aquel que sea más adecuado.

Por ello, si padres y madres detectamos determinados síntomas o conductas en nuestro hijo o hija que pudieran responder a este trastorno es necesario que lo observemos de forma detenida, hablemos con su tutor/a y/o el orientador/a del centro y, en caso necesario, solicitemos una entrevista con el pediatra para que nos derive el especialista correspondiente que le pueda realizar el diagnóstico diferencial.

En el caso de que fuera diagnosticado, será necesario valorar el grado de afectación del trastorno en función de su intensidad (leve, moderado o grave) y el grado en que afecta al desarrollo personal, familiar, social y académico del niño o niña. Y, en base a ello, decidir el tratamiento más adecuado (farmacológico, psicosocial, etc.).

Nosotros mismos podemos observar su comportamiento habitual, teniendo en cuenta que los síntomas pueden variar mucho de unos niños a otros y que a partir de los doce años empiezan a cambiar, por lo que a partir de esa edad, debemos valorar también su comportamiento en años anteriores.

Para padres y madres nunca es fácil que nos confirmen el diagnóstico de este trastorno, por ello, las reacciones suelen ser parecidas, angustia, culpa, miedo, desconcierto, depresión, ruptura de expectativas, etc. Conocer las reacciones más frecuentes puede disminuir la posible ansiedad y sensación de desamparo y nos permite poder reflexionar sobre nuestras propias reacciones y sus consecuencias, algunas muy perjudiciales para nuestro hijo o hija, pudiendo así encauzar nuestra energía hacia la búsqueda del mejor tratamiento y de la mejor forma de educarle.

Las reacciones más frecuentes suelen ser:

- **Desconcierto**, especialmente en aquellos padres que no entienden que sus hijos e hijas puedan tener problemas en el centro educativo, cuando en el ámbito familiar esos síntomas los pueden controlar.
- **Negación** de la situación, con dudas y desconfianza, muchas veces como resultado del miedo a que sea rechazado por compañeros y profesores, de su frustración ante sus expectativas o de su incapacidad para afrontar este trastorno. Esta negación puede desembocar en ira, ansiedad, tristeza y hostilidad hacia los profesionales que realizan el diagnóstico, responsabilizando incluso a terceros (profesores, parientes, etc.) de los problemas del niño o presionando a éste para que modifique por sí mismo su conducta y mejore su rendimiento escolar. La negación solo impide o retrasa que el niño o niña pueda recibir la ayuda necesaria lo antes posible.
- **Culpa** sobre la responsabilidad de los padres en cualquier hecho que haya podido determinar o influir en el origen del trastorno (descuidos en el embarazo, educación recibida, posibles traumas, etc.).
- **Enfado**, puede ser hacia sí mismos, si sienten que han fallado a su hijo, o hacia el niño, si sienten que si éste no es capaz de modificar su conducta es porque no se esfuerza lo suficiente. Detrás del enfado, existe un sentimiento de frustración, desamparo, impotencia y desesperanza.
- **Rechazo** hacia el niño o niña, otros miembros de la familia o los profesionales médicos. Incluso si uno de los dos padres tiene también TDAH, las dificultades del hijo pueden ser un recordatorio doloroso de las que ha podido vivir en su infancia.

- **Miedo** ante el desconocimiento del trastorno, el rechazo de los demás y lo que puede pasar en el futuro de su hijo o hija (en sus relaciones sociales, de pareja, estudios, trabajo, etc.). Este miedo puede hacer que los padres se paralicen.
- **Resignación**, que supone una aceptación parcial del diagnóstico, por lo que siguen pensando que su hijo podría superarlo si pusiese más esfuerzo y voluntad. Por tanto, ellos ejercen una mayor disciplina para conseguirlo.
- **Desilusión y frustración**, cuando se dan cuenta que el niño o niña no responde a sus expectativas y que puede llevar al resentimiento. Es importante evitar este sentimiento frente al niño para que éste no sienta que no es aceptado tal y como es y no exigirle más de lo que puede hacer.
- **Desamparo e impotencia**, cuando sienten que no pueden cambiar lo que le pasa a su hijo o hija y que dependen de terceros (especialistas médicos, profesorado, etc.), teniendo que confiar en ellos y que proporcionar información personal.
- **Alivio**, ya que se sienten menos culpables respecto a la educación de su hijo o hija, al ser un trastorno con orígenes genéticos, lo que hace que sean se orienten de forma más eficaz a la búsqueda de un tratamiento.
- **Compensación** de las dificultades de su hijo o hija, de forma sobreprotectora (estudiando por ellos, organizando sus actividades, etc.), lo que impide que madure y evolucione.
- **Aceptación del diagnóstico, pero respondiendo de forma poco eficaz** (retraso en contactar con un especialista, olvido de aplicar medidas educativas, falta de organización, etc.), lo que hace que se deteriore la relación con su hijo o hija.

- **Aceptación del diagnóstico y participación activa en el tratamiento**, siendo conscientes que su hijo o hija tiene un problema, no que lo sea. De esta forma, participan de forma activa en la búsqueda y aplicación de un tratamiento, comunicándolo también en el centro educativo.

Es importante que seamos conscientes de cuál ha sido nuestra reacción ante el diagnóstico y que canalicemos nuestra energía hacia la búsqueda de un tratamiento adecuado y el establecimiento de unas pautas educativas que permitan a nuestro hijo o hija superar los síntomas y dificultades.

Trastornos asociados al TDAH

Existen varios trastornos que se pueden confundir con el TDAH, al presentar síntomas similares, o que se pueden dar al mismo tiempo o, incluso, que pueden aparecer como consecuencia misma de los síntomas del TDAH, que genera en el niño o niña problemas familiares, sociales y académicos si el trastorno no se ha tratado a tiempo.

De esta forma, la comorbilidad se presenta en dos terceras partes de los niños con TDAH, siendo los trastornos más frecuentes: trastornos negativistas desafiantes, trastornos de conducta, trastornos afectivos y trastornos de ansiedad. También pueden aparecer trastornos específicos de aprendizaje, trastornos del sueño, el síndrome de Gilles de la Tourette y el trastorno de tics.

Estos trastornos pueden surgir también por otros motivos y ser confundidos con el TDAH por la similitud de sus síntomas. Por ello, es fundamental hacer un buen diagnóstico que nos permita distinguir cuándo es TDAH o cuándo es otro tipo de trastorno, ya que el tratamiento sería diferente.

Tratamiento

Una vez diagnosticado el TDAH por el especialista correspondiente, se ha de establecer el tratamiento más adecuado según las características individuales de nuestro hijo o hija, sus necesidades, la edad, el sexo, el contexto familiar y social y el grado de afectación en el desarrollo personal, familiar, social y académico.

De forma general, el tratamiento más eficaz es el multimodal, es decir, aquel en el que se combinan de forma complementaria y coordinada diferentes tipos de tratamiento, tanto en el ámbito familiar como en el educativo: farmacológico, psicológico y psicopedagógico. Es fundamental que estén involucrados y coordinados los diferentes especialistas (pediatras, psicólogos, profesores, etc.) y todas las personas del contexto del niño, fundamentalmente los padres. En concreto, señalamos algunos aspectos a considerar en dos de ellos:

◆ **Psicoeducación y orientación familiar**

Es fundamental nuestra implicación como padres en el tratamiento de nuestro hijo o hija. Cuanto mayor sea nuestro conocimiento sobre este trastorno, más fácil será que nos involucremos activamente en el tratamiento y éste tendrá, por tanto, más posibilidades de éxito. Es decir, será más fácil que aceptemos a nuestro hijo o hija cuando conozcamos cuáles son los síntomas de la enfermedad (es decir, que no son conductas intencionadas) y eliminemos posibles ideas erróneas sobre el trastorno, lo que nos permitirá canalizar nuestra ayuda de forma eficaz, mejorar nuestras habilidades y pautas educativas y favorecer así el desarrollo personal, social y académico de nuestro hijo o hija.

La orientación psicoeducativa nos permitirá a padres y madres tener mejor percepción de nuestras capacidades parentales, lo que influirá en un mejor clima y funcionamiento familiar. Es importante tener en cuenta que un hijo con TDAH genera dificultades importantes en la dinámica familiar, por lo que es frecuente que los padres manifiesten un estilo parental excesivamente directivo, punitivo y negativo, que dificulta la mejora de su hijo. Por ello, es habitual que padres y madres tengamos asociada una sensación de culpa e ineficacia con el trastorno, siendo probable que, a su vez, padezcamos estrés y baja autoestima. Esto hace que una orientación psicoeducativa se convierta en una parte imprescindible del tratamiento.

Además del tratamiento específico para el TDAH, hay que tener en cuenta que el desarrollo integral y equilibrado de nuestro hijo favorecerá y compensará en muchos casos las dificultades propias del trastorno. Por ello, será fundamental promover otros aspectos como un estilo de vida saludable (alimentación, sueño, etc.), actividades lúdicas y de ocio, relaciones sociales, la creatividad, etc.

◆ **Tratamiento farmacológico**

Existen algunos medicamentos que ayudan al niño a mantener más la atención y a estar menos inquieto, lo que permite que mejoren sus habilidades y conductas, beneficiándole en su desarrollo académico, social y personal. El medicamento ha de entenderse como una ayuda para el niño, pero no son medicamentos que curan.

En caso de que el medicamento fuera necesario, éste ha de prescribirse con el criterio del médico y la conformidad de los padres, una vez estén informados del tipo de fármaco, su finalidad y los efectos secundarios.

Es importante que el niño acepte y se sienta cómodo con el medicamento que ha de tomar cada día, por ello, es recomendable mostrarles las ventajas de que puedan ayudarle y que identifiquen en qué aspectos mejoran su vida cotidiana (amistades, juego, escuela, etc.). Asimismo, les podemos hacer ver que es una ayuda que les permite prestar atención y concentrarse, de la misma forma que otros niños usan gafas, aparatos dentales, etc.

Cuando el niño consiga mejorar, es importante reforzar al niño por su esfuerzo y no atribuirlo al medicamento para que no se sienta incompetente.



¿Cómo son los niños y niñas TDAH? ¿Qué dificultades y necesidades tienen?

De forma general, podemos decir que la vida para los niños y niñas con TDAH puede ser difícil ya que, a menudo, tendrán que hacer frente a muchas frustraciones diarias: problemas con sus amigos, para terminar un juego, en la escuela, olvido de las tareas que le costaron tanto esfuerzo el día anterior, interrupciones constantes, etc. Esta frustración continua hace que unos niños manifiesten conductas agresivas, con peleas o destruyendo objetos; otros tengan dolores físicos (de cabeza, estómago, etc.); otros oculten sus sentimientos para que no conozcan cómo se sienten, etc. En general, tienen pocas experiencias que les hagan sentirse valiosos y competentes, siendo frecuente que la única atención que reciban sea el ser regañados y castigados. Se sienten incomprendidos y sienten que los demás creen que ellos mismos pueden controlar su conducta, cuando en realidad no es así. Por eso, si son hiperactivos, se les suele decir que son "malos" y si son distraídos, "vagos".

Para padres y madres tampoco es fácil tener un hijo o hija con TDAH, sintiéndonos muchas veces impotentes y sin recursos para afrontar el día a día: actividades descontroladas, rabietas, desorden, un hijo que no escucha o no sigue las instrucciones, etc. Por eso, a veces, reaccionamos de forma inapropiada, alterados, regañando y castigando de forma frecuente, generando un clima de mayor tensión y, posteriormente, nos sentimos culpables por ello.

Para los hermanos o amigos, también es difícil convivir con un niño o niña que interrumpe constantemente los juegos, a veces empuja, saca sus juguetes y los pierde, recibe más atención por parte de sus padres y profesores, etc. Por

eso, frecuentemente se sienten frustrados y con menos atención, y, aunque no quieran, pueden sentir resentimiento hacia este niño o niña.

Por todo ello, tanto el niño o niña con TDAH, como todas las personas significativas con las que convive, quedan afectadas por este trastorno que genera una dinámica de frustración, culpa y enfado que se convierte en un círculo vicioso que habrá que ir deshaciendo poco a poco con el tratamiento adecuado.

El primer paso para orientar nuestra ayuda a nuestro hijo o hija con TDAH, y cambiar así esa dinámica, es poder comprenderlos, es decir, saber qué sienten, por qué actúan de una determinada forma, con qué dificultades se encuentran, etc., para evitar así interpretaciones erróneas de su conducta que no respondan a su realidad. Una vez que les comprendamos, estaremos en una mejor posición para ayudarles a sentirse mejor y a cambiar una dinámica familiar en la que nosotros también estamos inmersos y que nos genera sentimientos de impotencia.

En primer lugar, es importante comprender que el cerebro de un niño TDAH funciona de manera diferente lo que implica que ellos no eligen actuar de la forma en la que lo hacen. Esto hace que las conductas de los niños y niñas con TDAH se basen en:

- **La búsqueda de novedad y de actividades muy estimulantes.** Su cerebro necesita la novedad de forma constante, por lo que tienden a orientarse hacia aquello que es más excitante y novedoso. Por ello, cuando no es así, se suelen aburrir más fácilmente que los demás.
- **El interés por todo aquello que ocurre en el presente,** es decir, en la inmediatez del "aquí y ahora", por lo que les interesa poco lo que tiene lugar en el pasado o en el futuro, siendo complicado entonces que puedan aprender de sus errores.

- **La necesidad de moverse y realizar actividad física de forma frecuente**, por lo que les cuesta mucho estar sentados atendiendo y concentrarse durante un tiempo prolongado en una actividad o juego, ya sea una tarea motriz o una tarea cognitiva.
- **La dependencia**, en mayor medida, **de la aprobación de los adultos y la necesidad de llamar su atención** de forma constante, aunque sea a través de castigos, lo que puede explicar que muestren desobediencia de forma frecuente.
- **La inmadurez emocional** respecto a su grupo de edad, es decir, suelen comportarse de forma inestable, con cambios frecuentes de humor, se enfadan con frecuencia, presentan una baja tolerancia a la frustración, son más vulnerables a las dificultades, desmoronándose con mayor facilidad ante los cambios y frustraciones. Les cuesta aceptar sus errores, culpando con frecuencia a los demás (en vías de proteger una autoestima ya muy dañada) y tienen dificultades para ponerse en el lugar del otro y considerar sus sentimientos y deseos, etc. Cuando tienen que realizar actividades que les resultan muy difíciles, se enfadan y aíslan, para no comunicárselo a los demás.
- **Dificultades para relacionarse con los demás, especialmente con sus compañeros**, por lo que son frecuentemente rechazados por ellos, debido a las conductas anteriores. De forma concreta, su dificultad para controlar su conducta les hace tener más problemas con ellos (interrumpen, no respetan las reglas del juego, etc.). Como consecuencia, les resulta difícil integrarse, hacerse amigos/as y realizar actividades que requieran trabajo en equipo.
- **Una baja autoestima**, es decir, se valoran a sí mismos más negativamente que los demás, por varios motivos:

- Se sienten incapaces de mantener amistades, debido a sus dificultades, por lo que tienen pocas habilidades sociales, se sienten impopulares y sienten que tienen más problemas que el resto.
- Reciben comentarios negativos por parte de los demás (familia, profesores, compañeros, etc.), como “pesado” o “maleducado”, sobre su comportamiento y capacidades.
- Si su rendimiento escolar es bajo y se compara con los demás, puede ver que ha necesitado más tiempo para realizar una tarea que sus compañeros y con un rendimiento peor, es decir, que se esfuerzan más y tienen más errores, por lo que sienten que casi todo les sale mal.
- De forma diaria, tienen que hacer actividades que les requieren más atención y autocontrol de la que tienen, por lo que su sensación de fracaso y frustración es mayor.
- Se sienten incapaces e inseguros, lo que se acentúa cuando los adultos dejan de darles responsabilidades por miedo a que las hagan mal o no las cumplan.
- Experimenta un mayor número de fracasos que el resto, con más errores y generando más problemas en el entorno, lo que les hace ser conscientes de sus mayores dificultades. Esto provoca que sientan indefensión, es decir, que su esfuerzo no les lleve al éxito.
- Los niños con TDAH entran en un círculo vicioso que se retroalimenta negativamente: como hemos visto, son rechazados muy a menudo por los adultos y por sus iguales, lo que afecta negativa-

mente a su autoestima. Por ello, se comportan peor, lo que hará que aumenten los comentarios negativos y, esto dañará aún más su autoestima.

- Cuando los niños con TDAH tiene la autoestima baja, lo pueden manifestar de tres formas:
 - Una aparente autoestima positiva, dando muestras de prepotencia, con la que el niño intenta ocultar la imagen negativa que tiene de sí mismo y las dificultades y frustraciones diarias a las que se enfrenta, aparentando que todo le resulta demasiado sencillo e incluso atacando a los que tienen dificultades para hacerlo. Esta autoestima, con el tiempo, se revela inconsistente.
 - Para esconder sus sentimientos de incapacidad para realizar las tareas, intentan evitarlas o posponerlas o demandan con ansiedad indicaciones para hacerlas, esforzándose luego mucho por realizarlas.
 - Expresan abiertamente que sienten incapaces de realizar una tarea, y que tienen dificultades para hacerla, solicitando ayuda para ello. Incluso, a veces, demasiado, intentando evitar su responsabilidad y esfuerzo para hacerlas y siendo muy vulnerables cuando les salen mal.
- **Presentan dificultades en el aprendizaje.** De forma general, podemos decir que los problemas de atención, hiperactividad e impulsividad generan dificultades en el aprendizaje en los niños y niñas con TDAH. Pueden ser problemas académicos importantes, en un 70% aproximadamente (fracaso escolar, abandono estudios, etc.) o un rendimiento insatisfactorio que

queda más de manifiesto a medida que aumentan las exigencias escolares. Estos problemas son el resultado de sus dificultades en:

- La comprensión y fluidez lectora, la integración del lenguaje.
- La psicomotricidad y coordinación y escritura.
- El cálculo y la resolución de problemas matemáticos.
- Mantener la motivación y seguir las instrucciones.
- Procesar varios estímulos a la vez, distinguir los estímulos relevantes (dispersándose con los irrelevantes) y organizar la información.
- Mantener la atención de forma continuada.
- Aprender y recordar lo aprendido.
- Elaborar estrategias de solución de problemas, etc.
- Procesar la información de forma superficial, no significativa y global, no analítica. Al tener más sensibilidad a los cambios en el entorno, procesan la información de forma superficial.

Sin duda, todas estas habilidades son necesarias para poder llevar a cabo las tareas escolares por lo que estas dificultades promoverán con frecuencia un retraso escolar.

- Como consecuencia de todo lo anterior, en muchas ocasiones presentan problemas de **ansiedad o estrés**, que pueden manifestarse en morderse las uñas, sudor en las manos, pesadillas, tics en el periodo escolar, etc.

Orientaciones para padres y madres

Como hemos visto, un niño o niña con TDAH tiene un desarrollo cerebral diferente y, para que pueda desarrollarse de forma adaptativa en su entorno, minimizando sus dificultades, será fundamental la intervención de la familia y del centro educativo. Con una buena intervención, nuestro hijo o hija podrá evolucionar hacia un adulto adaptado y feliz. Sin ella, el TDAH puede convertirse en una dificultad permanente en su desarrollo.

Para ello, a continuación ofrecemos algunas orientaciones a tener en cuenta que nos ayudarán a mejorar el desarrollo integral de nuestro hijo o hija con TDAH, a canalizar sus síntomas, a mejorar la relación con él y a fortalecer un clima familiar positivo.



1º Tener una actitud positiva

Una vez superada la reacción inicial, cuando conocemos que nuestro hijo o hija tiene TDAH, es importante centrarnos en la actitud positiva que nos permitirá facilitarle el tratamiento adecuado, evitando sentimientos de culpabilidad y sustituyéndolos por la responsabilidad para abordar y mejorar su desarrollo. Para ello, es necesario, en primer lugar, aceptar a nuestro hijo o hija, aceptar el trastorno y revisar las expectativas que teníamos respecto a él o ella. En segundo lugar, estar dispuestos a buscar información para conocer en profundidad en qué consiste el trastorno, a través de especialistas y otros padres y madres y preguntar todo aquello sobre lo que tengamos dudas. Todo ello nos permitirá tener una actitud más confiada y positiva y, como consecuencia, facilitará una mejor relación con nuestro hijo o hija. En concreto:

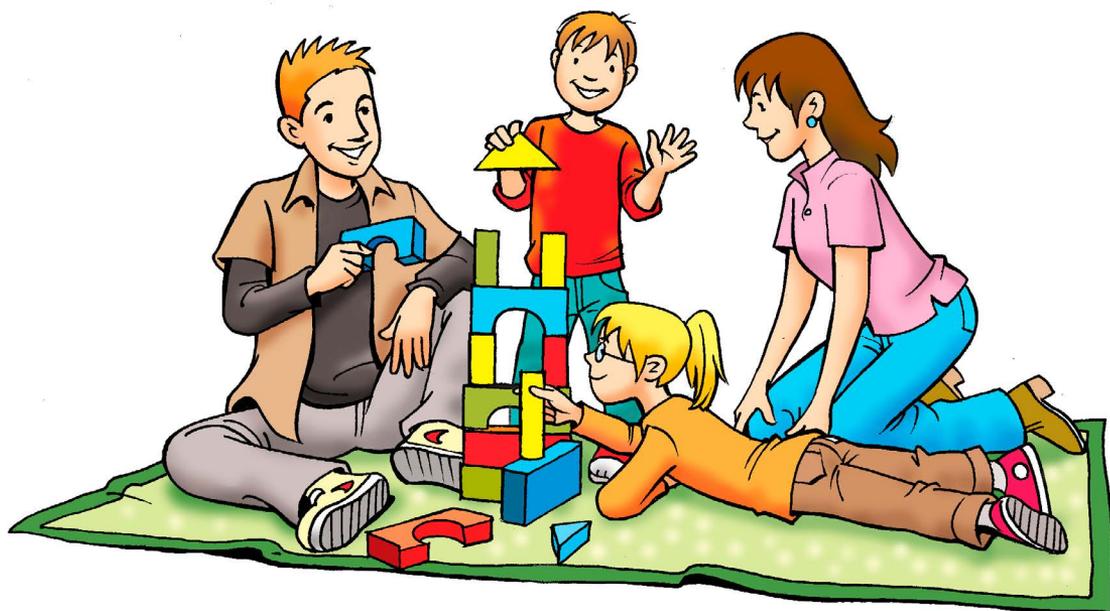
- **Aceptar a nuestro hijo o hija como es y ver a la persona, por encima del trastorno, con todos sus aspectos valiosos y con sus dificultades.** Él es nuestro hijo y nuestro amor incondicional, sentirse querido y comprendido, le ayudará a superar sus dificultades, sobre todo en los momentos más difíciles. Nuestras demostraciones de cariño, especialmente las que conllevan contacto físico (abrazos, besos, etc.), serán, sin duda, el mejor tratamiento.
- **Escucharle y prestarle atención** para poder tener con él una comunicación abierta que mejore la relación y permita enfrentarse mejor a las dificultades del TDAH.
- **Analizar con nuestra pareja nuestro comportamiento y estilo educativo** para revisar aquellos aspectos que puedan perjudicar su desarrollo y acordar nuevos que lo faciliten y que respondan a sus necesidades. Es fundamental que los dos tengamos una relación directa con nues-

tro hijo o hija y estemos implicados y coordinados para establecer un plan conjunto de intervención y los roles de cada uno.

- **Si hay otros hermanos** en la familia, también es aconsejable **hablar con ellos** para que puedan conocer mejor a su hermano, así como otros familiares o amigos que tengan una relación directa y frecuente con nuestro hijo (abuelos, tíos, primos, etc.).
- **Buscar información, actualizada, práctica y realista**, a través de asociaciones de padres y madres, de otros padres o profesionales. Las asociaciones de padres y madres realizan actividades en las que proporcionan información, formación y ayuda, por lo que nos resultará útil y nos sentiremos menos solos al poder compartirlo con otros en la misma situación.
- **Tener una actitud positiva ante el trastorno**, centrándonos en los aspectos positivos de nuestro hijo e hija y reforzándolos, minimizando así los negativos. **Centrarnos en aquello que sí podemos cambiar** en lugar de en aquello que no se puede cambiar, es decir, no centrándonos en que nuestro hijo deje de ser hiperactivo y sí en que aprenda, madure y consiga evolucionar y ser un adulto feliz. Estar atentos a sus logros y estimularle con cariño, para que mejore su autoestima y, por tanto, su comportamiento. Intentar gestionar nuestra frustración y enfado, comprendiendo, reconociendo y permitiendo nuestras emociones negativas, para poder superarlas y para enfrentarnos con humor a las dificultades, para que así nuestro hijo, en la medida de lo posible, pueda vivirlas también con humor.
- **Enfocarnos en el presente**, en lo que podemos hacer cada día para mejorar su bienestar, pero no angustiarnos con lo que sucederá en el

futuro de nuestros hijos ya que eso nos puede paralizar. Sin duda, mejorar el presente de nuestro hijo mejorará su futuro y, con el tiempo, el trastorno puede evolucionar positivamente.

- **Cuidarnos a nosotros mismos.** Nuestro hijo o hija con TDAH puede generarnos cansancio y tensión, por lo que es importante que nos cuidemos, reservar un tiempo para nosotros, descansar y relajarnos, tanto de forma individual como en pareja. Permitirnos expresar nuestras emociones, positivas y negativas lo que, a su vez, facilitará que nuestro hijo se identifique más fácilmente con nosotros. Si estamos ante una situación que consideramos que no podemos afrontar solos, podemos buscar el apoyo psicológico de un profesional.
- **Tener paciencia y constancia** en nuestra labor para conseguir nuestros objetivos. Tendremos de plantearnos objetivos a corto plazo, pero también a medio y largo plazo. A veces, los cambios se producen más



lentamente de lo que nos gustaría, pero la constancia es lo que facilita que éstos se produzcan. A pesar de las dificultades, es muy importante continuar hacia adelante y valorar las mejoras, tanto las pequeñas como las significativas, que nos gratificarán durante todo el camino. Y recordar que lo más importante es el proceso, la dinámica y la relación familiar que establezcamos con nuestro hijo o hija.

- Cuando lo veamos necesario, o cuando estemos desbordados, **ser capaces de pedir ayuda**, tanto a familiares o amigos como asociaciones de padres y madres como a algún profesional especializado.

2º Proporcionar una dinámica familiar organizada y estructurada y un ambiente cálido que le anime y le contenga

Este aspecto es necesario en cualquiera de los casos, pero para nuestro hijo o hija con TDAH se convierte en imprescindible. Será más fácil de llevar si existen unos límites educativos claros y consistentes, una rutina y unos hábitos acordados que contengan, dirijan y organicen su conducta y le hagan sentir más tranquilo. Un ambiente sin normas o con unas normas inestables hará que se sienta más ansioso y confuso, porque no sabrá qué se espera de él y qué conductas son adecuadas o inadecuadas. Sin embargo, en muchas ocasiones, conseguir esta dinámica estructurada puede ser complicado, porque las propias dificultades del trastorno generan un ambiente familiar más tenso y con más ansiedad y porque puede que alguno de los padres también presente este trastorno. Por ello, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Establecer unos límites y normas eficaces que regulen el comportamiento de nuestros hijos e hijas.** Para ello, estas normas han de ser

claras, bien definidas, específicas y precisas; cortas y pocas; estables (su cumplimiento o incumplimiento siempre ha de tener las mismas consecuencias); consistentes (todos los días igual); realistas (que se puedan seguir); comprensibles y explícitas (conocidas y comprendidas por todos, se pueden poner en algún lugar visible); coherentes (no contradecirse unas con otras); predecibles (han de estar definidas previamente, no a posteriori); y darse espaciadas en el tiempo. En los niños con TDAH es especialmente importante que las normas y límites sigan estas pautas ya que un ambiente organizado y estructurado permitirá que nuestro hijo sepa lo que esperamos de él, qué conductas puede hacer y cuáles no y, por tanto, pueda situarse y organizarse. Recordar también la necesidad de que las consecuencias o castigos a aplicar en caso de que no se cumplan, han de ser realistas y han de aplicarse siempre, es decir, no amenazar con algo que luego no podemos cumplir porque entonces las normas perderían eficacia. Si en el momento no sabemos el castigo o consecuencia que vamos a aplicar, podemos posponerlo para otro en el que estemos más tranquilos, anunciándole que se lo comunicaremos más adelante. Por otro lado, señalar que las expectativas y los límites han de ser adecuadas y ajustarse a la capacidad de nuestro hijo, es decir, no hay que exigirle mucho, ni todo lo contrario, sobreprotegerle demasiado.

- **Fomentar un ambiente familiar cálido, sereno y relajado** y con el menor estrés posible, en la medida de nuestras posibilidades, y sabiendo precisamente que es el propio trastorno el que dificultará este objetivo. Sin embargo, es importante ser conscientes que los niños hiperactivos son más sensibles, inestables e influenciados por los distintos factores del entorno. Les resulta muy fácil activarse

ante cualquier estímulo y muy difícil inhibirse y controlarse. Por ello, si el ambiente familiar es desorganizado, estresante y con gritos frecuentes, dificultará bastante que nuestro hijo se pueda controlar e inhibir ya que será más fácil que se excite demasiado y se descontrole. Tener en cuenta:

- Proporcionarle un ambiente cálido y afectivo que le contenga, le refuerce y le anime, evitando sobreprotegerle en exceso, en el que él se sienta aceptado y querido y en el que se puedan expresar demostraciones de cariño y afecto, como abrazos, besos, risas, etc. Como hemos visto, serán muchas las ocasiones en las que nuestro hijo se pueda sentir impotente y frustrado por sus dificultades, por lo que este ambiente será más necesario que nunca ya que es lo le permitirá compensarlo y reestablecerse anímicamente.
- No gritarle de forma continua, ya que lo único que se consigue es alterarle y hacer que se acostumbre a los gritos y, por tanto, sean menos efectivos. Además, en la mayoría de las ocasiones, los gritos suponen intentos desesperados de controlar su conducta, generando una dinámica de círculo vicioso y consiguiendo justamente el efecto contrario.
- **Fortalecer nuestro vínculo con nuestro hijo o hija**, dedicándole tiempo, con una comunicación positiva, empática y asertiva, escuchándole, mostrando nuestro afecto e interés por él, poniéndonos en su lugar, evitando estar centrados en sus fracasos constantes, hablarle con tranquilidad, etc. Preguntarle cómo se siente y que perciba que queremos ayudarle, podemos hablar con él para ver de qué forma

podemos hacer todos para que se sienta mejor. Escucharle con atención para que se sienta acogido y comprendido. Cuando queramos decirle algo importante, elegir los momentos en los que esté más receptivo y con un ánimo más positivo. Si estuviera enfadado o alterado, es mejor posponerlo a otro momento e intentar tranquilizarle y si estuviera sobreexcitado podemos llevarlo a su cuarto durante unos minutos. Cuando seamos nosotros los que estemos alterados, también dejarlo para un momento posterior en el que estemos más calmados. En la comunicación, cuando interrumpa, no prestarle atención y felicitarle cuando sí lo haga en el momento adecuado. Fomentar también nuestros propios recursos para resolver conflictos y gestionar nuestras emociones.

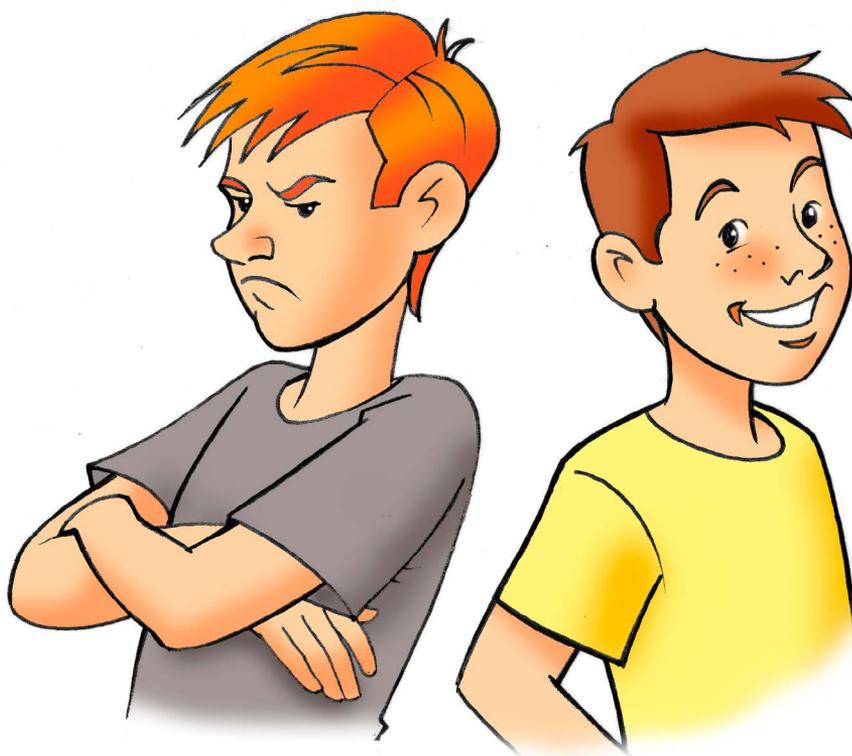
- **Establecer hábitos familiares y mantener las rutinas diarias**, que permitirán que nuestro hijo o hija se organice y se tranquilice y evitará su dispersión (comidas, baño, deberes, etc.). Pedirle que las siga y, cuando lo haga, reforzárselo. Esto evitará tener que perseguirle todos los días para que realice las actividades cotidianas, por lo que nos ahorrará mucha energía negativa, tanto a él como a nosotros. En estas rutinas, dejar también tiempo para el descanso, ocio y ejercicio físico.
- **Ser modelos**, es decir, recordar que nosotros somos un ejemplo y su referencia y guía a seguir en sus actuaciones. Por ello, hacerle partícipe de nuestras ideas, valores, sentimientos, hábitos y comportamientos, etc. Asimismo, si nosotros estamos calmados y sosegados, facilitará que nuestro hijo también lo esté. Por el contrario, una conducta inestable por nuestra parte le alterará más y le hará estar más confuso sobre lo que se espera de él. Aprenderán de nosotros por imitación, por lo que podemos usar este potente recurso para reorientar las conductas

que queramos fomentar. Es importante también ser conscientes que somos más efectivos como modelos cuando nos equivocamos y somos capaces de rectificar que cuando hacemos todo perfecto, más todavía en el caso de nuestros hijos con TDAH que suelen "equivocarse" en muchas ocasiones.

- **Cuidar por el bienestar de toda la familia**, incluidos el resto de los hijos, que en muchas ocasiones, pueden sentirse de lado, sobre todo si tendemos a sobreproteger a nuestro hijo con TDAH y a solicitarles a ellos unos cuidados especiales. Por ello, es necesario también dedicarles un tiempo en exclusiva a cada uno y motivarles y apoyarles según sus necesidades. Es importante que seamos justos, y que no tengamos una consideración preferente hacia él, es decir, que ha de cumplir también normas y tener sus consecuencias ante su incumplimiento. Asimismo, como todos los hermanos, será importante que ellos mismos resuelvan sus diferencias. Y, sin duda, que todos los miembros de la familia se sientan bien, repercutirá en un mejor clima familiar.
- **Promover hábitos saludables en casa**, con una alimentación adecuada (que vayan al colegio habiendo desayunado), y cuidando las horas de sueño suficientes.

3º Favorecer su desarrollo individual y equilibrado

Es fundamental que favorezcamos el desarrollo sus potencialidades y su bienestar emocional, ayudándoles a regular sus emociones y comportamientos y a relacionarse de forma positiva con los demás. El éxito académico es solo un aspecto más de su vida.



- **Promover las actividades deportivas, artísticas y musicales, para potenciar su desarrollo integral y su autoestima,** evitando darle estas horas al estudio, y para contribuir a que su experiencia escolar sea más gratificante. Sí es importante tener en cuenta que tampoco es positivo que haga demasiadas actividades, sobrecargándole, y aumentando las posibilidades de frustración si no puede abarcarlas todas con éxito. Si pudiera ser, son recomendables actividades que tampoco sean demasiado largas ni demasiado complejas.
- **Educarle en la tolerancia a la frustración,** es decir, en su capacidad de control cuando sus deseos no se hacen realidad. Permitirle expresar su enfado o frustración, pero no dejarnos llevar por él eliminando o

reduciendo las consecuencias de una conducta inadecuada. Su capacidad para autocontrolarse dependerá así de nuestra actitud. Teniendo en cuenta que será inevitable que nuestro hijo tenga muchas frustraciones, podemos contenerle y ayudarle a que su reacción ante las mismas sea diferente, es decir, a que no se sienta tan mal con ellas ni se altere y enfade tanto cuando algo no sale como esperaba. La tolerancia a la frustración le permitirá evitar otras consecuencias negativas, tanto hacia sí mismo como hacia los demás, y sobre todo, le ayudará a sentirse mejor.

4º Promover su autoconfianza y autoestima, ayudándole a que reconozca y desarrolle su potencial personal

- **Hacer que se sienta valorado y querido por nuestra parte**, que sepa que es especial para nosotros, que le queremos y nos preocupamos por él y hacerle ver qué tiene de especial como persona.
- **Demostrarle nuestra confianza** y que sienta que creemos en él, ofreciéndole experiencias adaptadas a sus posibilidades y exigiéndole en función de las mismas. Por ejemplo, podemos ofrecerle oportunidades para realizar tareas y responsabilidades en casa, según sus capacidades, con las que pueda sentirse útil. En un principio, aquellas que sabemos que puede realizar correctamente. Asimismo, cuando nuestro hijo o hija está tratando de solucionar un problema, evitar intervenir y si nos pide ayuda, darle sugerencias, pero no la solución directa, para que pueda encontrarla por sí mismo.

- **Separar a nuestro hijo como persona de sus conductas, habilidades, logros y dificultades**, lo que ayudará a no debilitar más su autoestima, ya de por sí muy dañada por la cantidad de fracasos que ha ido ido acumulando. Para ello, utilizar mensajes positivos, basados en la descripción de conductas y situaciones a mejorar, en lugar de en su persona, evitando así las etiquetas que son más difíciles de cambiar y que dañan a su autoestima. Tenerlo especialmente en cuenta cuando queramos que corrija algo, por ejemplo, en vez de decirle "*eres un desordenado*", decirle "*tu cuarto está desordenado*" o "*no has ordenado tu cuarto*".
- **Ayudarle a que descubra en qué cosas es bueno y cuáles son sus habilidades especiales y promoverlas**, para que constituyan una fuente de logros de los que se sienta orgulloso y adquieran mayor peso y lugar que sus dificultades.
- **Reconocerle su esfuerzo y los logros conseguidos**, ante él y ante los demás, por pequeños o esperables que sean, son importantes para él (cuando consiga estar un tiempo quieto, cuando está haciendo algo, animarle a que lo termine, etc.). Reforzar todo lo positivo y concentrarnos en estos refuerzos y progresos, especialmente cuando manifiesten actitudes y valores que queremos inculcarles, y no en criticarle por aspectos que no puede cambiar (moverse demasiado, dejar cosas que empieza, etc.). Solo criticarle aquello realmente importante, no aspectos secundarios, no dando tanta relevancia a lo negativo. Así evitaremos criticar o juzgar de forma continua lo que hace. En su lugar, cuando no compartimos algo de lo que hacen, podemos utilizar el silencio. Un ambiente familiar con gran crítica y hostilidad hacia ellos promueve una evolución negativa. Recordar que los refuerzos más potentes son aquellos más relacionados con lo afectivo que con lo material (abrazos, son-

risas, elogios, etc.). Mostrarle que nos sentimos orgullosos, por ejemplo, colgando en algún lugar visible todos sus logros. Todo esto nos ayudará también a nosotros a ser más conscientes de estos progresos y a animarnos en nuestra labor. Además, podemos establecer conjuntamente un sistema de refuerzos y recompensas para reforzar sus buenos comportamientos, y reconocer cualquier señal de progreso.



- **Crear en casa**, entre todos, incluidos sus hermanos, **un ambiente de apoyo y ayuda**, no competitivo, donde se puedan celebrar sus logros, en función de su desarrollo, no de la comparación con los demás. Como hemos comentado, en este sentido, será también importante evitar un ambiente y dinámica familiar basado en una crítica permanente.

- **Ayudarlo a aceptar sus propias limitaciones y dificultades**, haciéndole ver que nosotros las aceptamos y le entendemos y que todos tenemos habilidades y dificultades en diferentes áreas. Asimismo, intentar compensar estas dificultades, focalizándonos en sus potencialidades y prestándole los apoyos que necesite.
- No hacer comentarios negativos sobre nuestro hijo con otras personas, delante de él.
- **Demostrar un interés real por sus actividades y sus preocupaciones**, por ejemplo, asistiendo a sus actividades escolares, deportivas, etc. o preguntándole cómo le ha ido en el colegio o con sus amigos.
- Para fortalecer nuestro vínculo con él y que se sienta especial, como ya señalábamos, **dedicar un tiempo todos los días a estar con él de forma exclusiva y compartir alguna actividad que le guste**, aunque sea poco tiempo, pero que sea de calidad (contar cuentos, jugar, leer, etc.) o si es más mayor, hablar con él sobre lo que le gusta, cómo se siente, qué piensa, qué le preocupa, etc. Es importante que le transmitamos nuestro interés a través de una comunicación sea positiva, tanto verbal como no verbal (mantener contacto ocular, postura física, etc.).

5º Ayudarle a mejorar sus relaciones sociales y las habilidades necesarias para ello

Como hemos visto, una de las consecuencias de sus síntomas es un posible deterioro en sus relaciones sociales, manifestando dificultades, entre otras, para relacionarse con sus iguales. Por ello, será necesario que le

enseñemos distintas habilidades que le permitan mejorarlas (habilidades sociales, habilidades cognitivas de resolución de problemas interpersonales, habilidades de comunicación y habilidades para regular las emociones, etc.) y propiciemos el desarrollo de encuentros y situaciones donde pueda desarrollarlas. En concreto:

- **Favorecer que nuestro hijo o hija tenga un grupo de niños de su edad** con los que relacionarse y promover los contactos controlados. Para ello, incorporarle en actividades de grupo (sociales, artísticas, deportivas, etc.), que respondan a sus intereses y habilidades y en un entorno donde pueda hacer amigos y con el que creamos que pueda identificarse y ser aceptado. Pertenecer a un grupo adecuado de iguales es uno de los factores que más influyen en una evolución positiva de nuestro hijo. Aún así, si prefiere relacionarse con niños más pequeños porque se siente más aceptado y menos presionado, animarle también a ello.
- **Apuntarle a alguna actividad deportiva**, preferentemente individual y que le permita al mismo tiempo estar con otros niños ya que le ayudará a mejorar socialmente.
- **Promover reuniones familiares** (abuelos, tíos, primos, etc.), que le permitan vivenciar distintas reuniones sociales y motivarle a interactuar y participar en las conversaciones de grupo. Aunque tener en cuenta que si son demasiadas personas, puede excitarse, estresarse demasiado y sobreestimarse.
- Es importante que le **observemos mientras juega e interactúa** con otros niños, para que podamos ver en qué aspectos concretos necesita mejorar.



- **Enseñarle recursos y habilidades sociales** para manejarse en las distintas situaciones sociales, especialmente, a controlar su conducta y sus emociones, por ejemplo, con sus amigos, para no romper la dinámica ni la relación con ellos. Podemos usar ejemplos de la vida real o situaciones de la televisión que nos permitan dialogar con él. Buscar el momento adecuado para enseñarle estas habilidades, cuando esté tranquilo y receptivo y no cuando esté alterado. Y es recomendable concentrarse en promover una habilidad social concreta durante un periodo de tiempo, en lugar de muchas a la vez. Especialmente impor-

tante es enseñarle a empatizar con los demás, haciendo que se ponga en el lugar del otro.

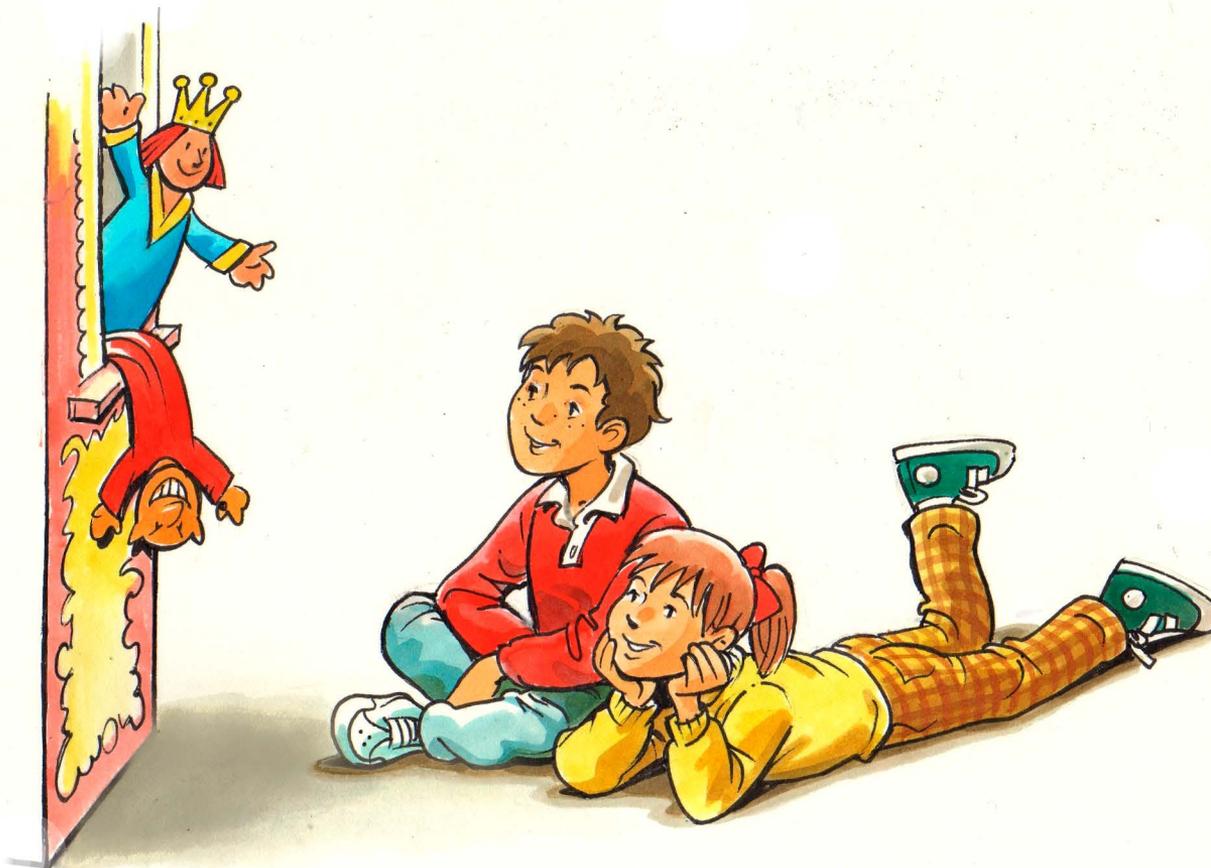
- Recordar de nuevo que somos un **modelo positivo** de comportamiento social, por lo que utilizarlo positivamente para favorecer sus habilidades sociales.
- Acordar con él un **sistema de señales** que podamos utilizar en diferentes situaciones sociales que le den pistas sobre las pautas que ha de seguir, pero sin que el resto se entere (por ejemplo, un gesto para indicarle que ha de parar un determinado comportamiento).
- Estar abiertos a **dialogar con él sobre sus relaciones sociales**, sus posibles dificultades a relacionarse con los demás, posibles estrategias que les puedan ayudar, etc.

6º Ayudarle a mejorar su atención

Como hemos visto, sin duda, uno de los aspectos más significativos es su dificultad para prestar y mantener la atención, lo que a su vez, repercutirá de forma importante en otras situaciones (relaciones sociales, tareas escolares, etc.). Por ello, además de establecer y mantener una organización y dinámica estructurada en casa (rutinas, hábitos, etc.), podemos tener en cuenta las siguientes pautas que se lo faciliten:

- **Evitar estímulos demasiado llamativos** que puedan distraer su atención.
- Para las actividades que requieran un nivel de atención elevado, **acompañarles en un inicio**, y poco a poco, ir retirando nuestra ayuda y dejándoles solos cada vez más tiempo.

- Si parece que no nos está oyendo, para captar su atención, **utilizar el contacto físico**: sujetarle la cabeza con las manos, mantener su mirada y hablarle de forma suave pero firme. Después, pedirle que nos lo repita y si no se acuerda, decírselo de nuevo de la misma forma.
- Realizar en casa distintas tareas o **actividades que facilitan el autocontrol y la atención**: puzzles, juegos de semejanzas y diferencias, juegos de construcciones, laberintos, búsqueda de errores en dibujos, etc.



7º Favorecer la regulación de sus conductas impulsivas

Las conductas impulsivas son aquellas que no tienen un objetivo claro y no tienen en cuenta las consecuencias, por ello, es fundamental que nuestro hijo o hija pueda inhibir su primer impulso, demorar la gratificación y seguir las normas. Algunas pautas a tener en cuenta son:

- Para regular su conducta, promover el uso de **autoinstrucciones**, es decir, que sea capaz de hablarse a sí mismo para regular su comportamiento. Asimismo, si en el centro escolar o con algún profesional está trabajando con ellas, hacerlo también en casa, colocando carteles que puedan ayudarle a controlar y dirigir sus conductas.
- Cuando se va a acudir a un lugar con muchas personas y estímulos, **comunicarle previamente algunas pautas breves** y claras de comportamiento. Si se pone nervioso en esta situación, apartarle a un lugar tranquilo para que se calme y reforzarle el esfuerzo que hace por cumplir las pautas.
- **Comunicar** con suficiente antelación **cualquier cambio de rutina**.

8º Potenciar su autonomía y responsabilidad

- Ofrecerle la oportunidad de **realizar alguna tarea doméstica**, en función de sus capacidades, pudiendo elegir él la forma de realizarlo y sin que le exijamos su cumplimiento estricto, pero sí le reforcemos que se haga cargo de ella. Cuando le encargamos una tarea, pedirle que repita en voz alta qué tiene que hacer, nosotros también podemos actuar de modelo, reforzándole cuando lo haga por sí mismo.

- **No sobreprotegerle y permitirle tener experiencias con algún riesgo** o que puedan conllevar dificultades, para que pueda aprender de sus errores, siempre que no puedan ocasionarle un daño importante. Si se equivoca, no recriminárselo en el momento, esperar uno posterior más adecuado, para hacerle reflexionar sobre lo que ha hecho, cómo lo hizo, qué sucedió, si ha habido algún perjuicio para sí mismo u otra persona.



9º Para conseguir que obedezca a nuestras indicaciones, que realice una determinada conducta o cambiar aquellas que sean inapropiadas

Es importante ser paciente y recordar que su comportamiento, en la mayoría de las ocasiones, no es intencional, sino que responde a los síntomas propios del TDAH que no puede controlar. Asimismo, en general, para controlar sus conductas, es conveniente que le hablemos con un tono suave y cálido, para que sienta que controlamos la situación y, de esta forma, se pueda sentir seguro.

Aún así, conseguir que nuestro hijo o hija obedezca es uno de los aspectos más complicados, por lo que tenemos que facilitar en lo posible esta tarea evitando forzarla, ya que esto terminaría deteriorando la relación.

- Respecto a **las órdenes o indicaciones a transmitir**, para que sean más eficaces, tener en cuenta:
 - Simplificar las normas de la casa, explicando el significado de cada una de ellas, que sean simples y claras, con frases sencillas y cortas, definiendo claramente qué ocurrirá cuando se cumplan y cuando no se cumplan y lo que se espera de él.
 - Intentar dar las órdenes en positivo, siendo creativos, evitando la palabra "no".
 - Que sean paso a paso, no todas juntas, una vez vayan terminando las anteriores.
 - Cuando se las demos, mirarle a los ojos y comprobar que ha estado atento y están siendo comprendidas, pidiéndole que nos las repita.

- Dárselas una o dos veces, y no razonarlas demasiado, hacerlo una vez y si aún así, no lo hacen, pedirle que las cumpla sin contemplaciones.
 - No excedernos con el número de órdenes, ya que si no se aturdirá y no hará ninguna.
 - Que estén ajustadas a sus capacidades y que no sean arbitrarias para no generar un clima autoritario ni resistencias.
 - Intentar darlas en un tono de voz neutro, es decir, sin añadirles una carga emocional que pueda confundirle.
- **Cuando queremos que realice una determina conducta** y se repita, tener en cuenta:
- Fijarnos en cuáles son aquellas que sí consideramos adecuadas y, después de realizarlas, alabarle de forma sincera en un tono agradable y prestándole atención de forma positiva, escuchándole cuidadosamente. Mientras ocurre, mantener contacto físico con él de forma afectiva, incluso agachándonos para estar a su altura, lo que potenciará enormemente estos comportamientos.
 - Establecer con él un sistema de recompensas adecuadas, que vayan variando, y dárselas después de realizar la conducta. Especificar también aquellas que se retirarán si no las realiza. Los comportamiento positivos a corto plazo, se pueden reforzar con un reconocimiento verbal y los que son a largo plazo, con algún premio.

- Si nuestro hijo o hija quiere hacer algo, establecer como condición que realice otra conducta que nosotros queramos que realice (por ejemplo, *"si quieres jugar a este juego, antes tienes que realizar tu tarea"*).
- Si queremos que **no realice una determinada conducta**, tener en cuenta:
 - Priorizar los refuerzos a los castigos, es decir, si queremos que cambie una determinada conducta, pensar en aquella otra que puede reemplazarla y podemos reforzar, priorizando así la motivación positiva y el refuerzo y no el castigo.
 - Después de que se produzca una conducta inadecuada no prestarle atención, aunque no durante mucho tiempo.
 - Cuando la esté realizando, anunciarle y recordarle qué consecuencias son las que tiene esa conducta, de forma rutinaria.
 - Si le aplicamos un castigo, es importante que sea proporcional a la conducta realizada.
 - Para cambiar su conducta, tener en cuenta que responderá mejor a consecuencias a corto plazo que a largo plazo.
 - Darle la posibilidad de comenzar cada día, sin acumular enfados, castigos, etc. por aspectos secundarios.
 - Para informarle de algo que no nos ha gustado, hablar en un tono serio y firme pero sin reñirle y utilizar mensajes "yo", en el que expresamos cómo nos sentimos porque una conducta suya ha provocado una determinada consecuencia.

- Si es una conducta violenta, apartarle durante unos minutos a un lugar más tranquilo, para que se calme.
- Prever situaciones más complejas o con un mayor riesgo, para tomar las medidas adecuadas que nos permitan evitar que nuestro hijo se comporte de manera no adecuada.
- Transmitirle la importancia de comportarse de forma adecuada cuando se está en otros contextos y en los espacios públicos.

10º Enseñarle a ser organizado

Los niños y niñas con TDAH tienen muchas dificultades para organizarse y administrarse el tiempo que tienen para realizar sus tareas, ya que se distraen con mucha facilidad, no presentan atención y les cuesta mucho realizarlas de forma correcta. No saben priorizar sus tareas, pierden las cosas, no ponen atención a los detalles, tienen errores torpes, pierden el tiempo, dejan de hacer las tareas o se retrasan. A su vez, a nosotros, padres y madres, nos suele molestar mucho que no finalicen o cumplan con aquellas tareas que les hemos pedido. Pero podemos fomentar algunas pautas que faciliten a nuestro hijo o hija esta labor que le resulta tan compleja:

- Como ya hemos comentado anteriormente, promover **un ambiente familiar lo más estructurado posible**, con unos límites definidos y estableciendo unas rutinas y hábitos lo más estables posibles. Incluyendo también los periodos festivos (fines de semana, vacaciones, etc.), cuando los horarios tienen a estar menos definidos. En este caso, planificar con anticipación las actividades que vamos a realizar.

- **Crear con él listas de las tareas o actividades** que tiene que realizar, ordenadas por horas, tanto de sus actividades diarias, como de las tareas y responsabilidades de las que se tiene que ocupar en casa. Cada vez que vaya realizando una tarea, ha de marcarla. Es recomendable que las listas estén en un lugar bien visible para todos. Asimismo, que le reforcemos al final de la semana según las que haya realizado. Estas listas le ayudarán a organizar su tiempo, priorizar las tareas y ser consciente de cuáles ha finalizado y cuáles no. Por nuestra parte, si se produce cualquier cambio respecto a las mismas, es importante comunicárselo con antelación e, incluso, varias veces el mismo día.
- **Colocar y programar alarmas** en diferentes lugares de la casa, que le ayuden a recordar los horarios en los que tiene que realizar cada tarea: cuándo empiezan y cuándo terminan (por ejemplo, tiempo para el desayuno, para los deberes, para jugar, para bañarse, para ordenar, etc.).
- **Fomentar el orden de las cosas**, definiendo que haya un sitio para cada una de ellas, que todos lo conozcan y utilizando diferentes materiales que nos permitan colocarlas ahí de forma ordenada (organizadores de armarios, cajas, cajones, etc.). Es especialmente importante mantener y reforzar este aspecto con todo lo que tiene que ver con sus cosas: juguetes, ropa, material de estudio, etc., facilitándole el lugar donde colocarlo (con los materiales mencionados) y el tiempo de hacerlo (con las alarmas, por ejemplo). También facilitarle con su material escolar, por ejemplo, una carpeta clasificadora para colocar los apuntes de cada materia, un estuche, etc.
- **Proporcionarle una agenda**, que le ayude a mantener sus horarios y rutinas, a realizar sus tareas y a ser consciente de la organización de

su tiempo. Que la agenda sea lo más atractiva posible para facilitar su uso, puede incluso personalizarla con elementos decorativos.

- **Cuando tenga que ir al colegio, ayudarle a que deje preparado todo lo necesario el día anterior** (material, ropa adecuada, etc.) y lo deje colocado en un lugar concreto. Esto facilitará que la rutina por las mañanas se desarrolle de la forma más normalizada posible, si no este momento del día puede resultar algo caótico. Asimismo, levantarlo a una hora en la que tenga tiempo suficiente para prepararse con calma.
- **Facilitarle los momentos de transición y cambio de una tarea a otra**, anunciándoselo unos minutos antes, para que le dé tiempo a que se haga a la idea y a finalizar la tarea (puede ser a través de la alarma o de alguna señal, música o similar).
- **Fomentar que desarrolle su habilidad para organizar, planificar y clasificar**, incluyéndolo en actividades cotidianas (cocinar juntos siguiendo una receta, planificar el menú semanal, elaborar la lista de la compra, hacer la compra, ordenar un armario) o animándole a realizar alguna actividad que responda a sus intereses (por ejemplo, coleccionar objetos y guardarlos, hacer un álbum de cromos, juegos de ordenador que requieran estas habilidades, etc.).

11º Motivar y facilitar su aprendizaje, sus habilidades y hábitos hacia el estudio y la realización de las tareas escolares

Los propios síntomas de los niños con TDAH (dificultad para prestar atención, para concentrarse y para estar tranquilos y quietos) hacen que les resulte

especialmente complejo realizar de forma correcta las tareas escolares. Por otro lado, podemos decir que, en general, cualquier niño o niña tiene una predisposición y motivación hacia el aprendizaje. Sin embargo, en los niños con TDAH esta motivación puede disminuir de forma importante por sus frustraciones y fracasos previos. Por ello, es fundamental que potenciemos



todos aquellos aspectos que le permitan recuperar y mantener la motivación hacia al aprendizaje, estimulándole en todo lo posible, y que le ayudemos a establecer unos hábitos de estudio que le faciliten el aprendizaje y la realización de las tareas. En concreto:

- **Reconocer y reforzar su esfuerzo**, no sólo los resultados académicos. Cuando consiga buenos resultados o logros, premiárselo también. Que

nuestro hijo se dé cuenta de que estamos orgullosos de él. Fomentar la motivación positiva hacia la tarea, es decir, que no la realice por evitar castigos. Es importante que conozca lo que esperamos de él.

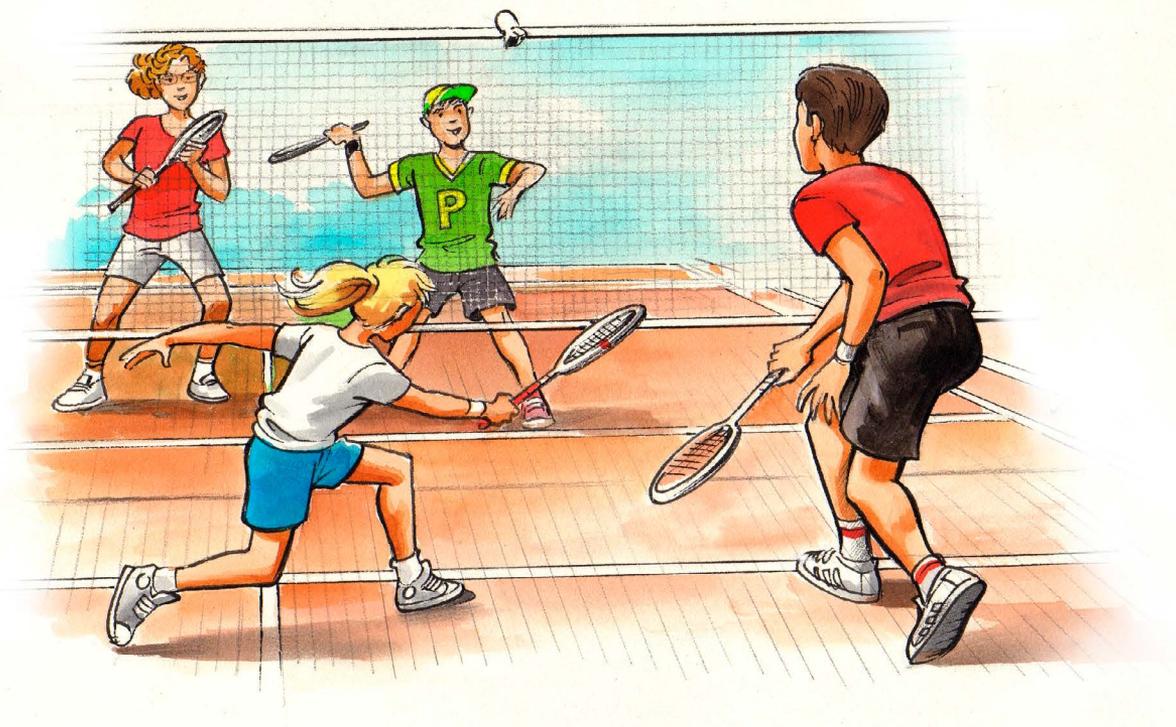
- **Interesarnos por sus actividades escolares**, preguntándole por lo que hace en la escuela, lo que más le gusta, sus intereses vocacionales, etc.
- **Crear un hábito y una rutina de estudio**. Para ello, es importante planificar un horario con él y que tenga un lugar de estudio constante. El horario ha de estar adaptado a su capacidad y disponibilidad y ha de ser fijo, siendo flexible solo con algunas excepciones, personalizado y realista. Es recomendable que sean periodos de tiempo cortos con descansos y refuerzos. El horario se puede ir adaptando a las diferentes necesidades de nuestro hijo (si vemos que una tarea le lleva más o menos tiempo del esperado). Si un día no tiene ninguna tarea escolar, que utilice ese tiempo para leer o realizar alguna actividad tranquila, que le permita mantener esta rutina. El lugar de estudio ha de ser siempre el mismo y ha de ser, en la medida de lo posible, tranquilo, alejado de distracciones, luminoso, cómodo, con espacio suficiente y donde disponga de todo el material necesario. En este caso, es necesario también que haga una lista de las tareas, lo más concretas posibles, y deberes que tiene que hacer y tenga una planificación diaria y semanal señalada en un calendario (a ser posible que esté bien visible en la pared). Dentro de esta planificación, dejar para el final las tareas más fáciles e incluir también otro tipo de actividades o acontecimientos (lúdicos, deportivos, etc.).
- **Promover y enseñarle hábitos de autonomía** en las tareas escolares, es decir, que sea capaz de organizarse y de hacerlas solo, con sus

propios recursos. Reforzar cuando ha sido así, cuando ha adelantado materia de estudio, cuando ha conservado bien el material, cuando prepara sus cosas para el día siguiente, etc.

- **Fomentar que lleve al día su agenda escolar.** Revisar con él su agenda para ver las tareas que tiene que realizar y ayudarle a hacer un seguimiento.
- **Conocer y estimular sus habilidades naturales y sus intereses,** potenciando el aprendizaje en estas áreas (deporte, naturaleza, etc.), aunque cuidando no sobrecargar su agenda con muchas actividades extraescolares. Es recomendable que las posibles actividades no tengan una duración muy larga y, a priori, no requieran demasiada concentración, para evitar acumular demasiadas frustraciones.
- Para **fomentar su capacidad de concentración,** limitar las actividades o estímulos externos que puedan distraerlo demasiado (televisión, móvil, ordenador, etc.), acotando el tiempo que puede realizarlas.
- Dejarle también **un tiempo de descanso y ocio,** entre su vuelta de la escuela y antes de hacer los deberes, que le permita descargar energías y disfrutar. Hay que tener en cuenta que para estos niños dedicar mucho tiempo al estudio, en la mayoría de las ocasiones, puede ser muy frustrante por la relación entre la energía que dedican y los logros conseguidos, por lo que es especialmente importante para su bienestar emocional compensar estas frustraciones con las satisfacciones de otras actividades.

12º En los momentos de ocio y tiempo libre

- **Potenciar en nuestro hijo o hija los deportes individuales**, como la natación, las artes marciales o el tenis, que son los que más le pueden beneficiar y contribuir a su sensación de éxito. Estos deportes, en general, tienen los beneficios de un deporte individual (el esfuerzo y la instrucción) pero al entrenarse junto a otros niños, también tienen los beneficios sociales del contacto con sus iguales. A través de ellos suelen tener un contacto directo con el entrenador, lo que les permite concentrarse más fácilmente. Las artes marciales son especialmente positivas porque el entrenador actúa como modelo y proporciona instrucciones claras sobre los diferentes pasos, aporta rituales, etc., facilitando su control, mental y físico, evitando distracciones y gene-



rando conductas automáticas. En otros deportes en los que se trabaje en equipo de forma más directa (como el fútbol o baloncesto), a priori, no son tan beneficiosos para ellos, ya que requieren un orden, una estructuración, un sentido táctico y el seguimiento de unas reglas, aspectos que les resultan muy complicados, por lo que es más fácil que aparezcan problemas (tiran la pelota sin pensar, se colocan en lugares inadecuados, no esperan su turno, tienen mal perder y lo expresan con comportamientos inadecuados, etc.). En caso de que tenga mucho interés en realizar estos deportes, es importante que el entrenador conozca las características de nuestro hijo para poder hacer las adaptaciones necesarias que le permitan que su práctica sea una experiencia de éxito y no otra más de fracaso. Los deportes o actividades demasiado competitivas pueden llegar a ser una fuente de ansiedad que dificulte su aprendizaje.

- En los momentos de **vacaciones y ocio compartido con toda la familia**, es especialmente importante la organización y la planificación. Estos periodos implican mucho tiempo libre sin una estructura tan clara (no hay horarios escolares ni las mismas rutinas), por lo que son más propensos a perder el control. Por ello, es necesario que lo tengamos en cuenta para organizar actividades enriquecedoras educativas, lúdicas, de tiempo libre y naturaleza en las que también establezcamos unas reglas y horarios (se pueden acordar con ellos) y que equilibremos los momentos más dinámicos con los momentos más tranquilos (por ejemplo, leyendo un cuento, etc.). En el contexto festivo, hay otro tipo de situaciones que hay que cuidar y prevenir especialmente por sus características: los viajes en coche, en los que tiene que permanecer mucho tiempo sentado, es recomendable entretenerle con diferentes cosas (música, juegos, cuentos, etc.), pararse con frecuencia, hacer-

lespartícipe de la planificación y transcurso del viaje (con un mapa, de copilotos, etc.). En las vacaciones navideñas, tener también en cuenta que habrá un número de encuentros familiares con mucha gente, la emoción de los regalos, etc. En cualquiera de las situaciones, siempre es útil repasar previamente con él cuáles son las pautas y normas en cada situación y qué se espera de él.



Colaboración con el centro educativo

En todos los casos, la comunicación y colaboración con el centro educativo es muy importante, pero en el caso de los niños y niñas con TDAH se convierte en un aspecto fundamental.

Por ello, a continuación indicamos algunas pautas a tener en cuenta:

- **Al comienzo del curso escolar, solicitar la colaboración del centro**, es decir, hablar con su tutor o tutora y los servicios de orientación para explicarles cuál es la situación de nuestro hijo o hija y cuáles son sus características y buscar su apoyo con el fin de que puedan adecuar la respuesta educativa a sus necesidades.
- **Tener una actitud positiva de comunicación y colaboración con el centro.** Comunicarnos con ellos de forma regular, facilitando información sobre su evolución en casa, y preguntando qué sucede en la escuela, dentro del aula y en el recreo (comportamientos, relaciones con los iguales, relaciones con el profesorado, rendimiento en las diferentes materias, dificultades, grado de autonomía, estabilidad emocional, autoimagen, etc.). En los trabajos corregidos que traiga nuestro hijo, leer los comentarios del profesor. Establecer pautas de trabajo conjunto, estableciendo objetivos realistas y pautas coordinadas e, incluso, un plan de motivación conjunto. Utilizar los diferentes canales de comunicación, especialmente la agenda escolar pero, dado que también la leerá nuestro hijo, utilizarla solo para recordar instrucciones o resaltar los aspectos positivos, evitando señalar aquí los negativos.
- Favorecer el **trabajo multidisciplinar y la comunicación** entre todos los adultos implicados en el cuidado de nuestro hijo: centro educativo, es-

pecialistas, etc. Para ello, será necesario que coordinemos el intercambio de información que recibe cada uno. Por ejemplo, en relación a la medicación, en caso necesario, el neurólogo establecerá la dosis adecuada en base a la información que tanto el profesorado como nosotros aportemos sobre el comportamiento de nuestro hijo, por lo que, durante este proceso, tendremos que realizar un registro de su conducta para ir la ajustando en base al mismo. Una vez ajustada, para que la información sea lo más precisa y útil posible, es necesario que anotemos diariamente los sucesos significativos, que registremos posibles variaciones en la medicación, si ha tenido problemas de salud, etc. En general, las dosis adecuadas serán aquellas que mantengan su efecto durante la jornada escolar, por lo que el registro del profesorado es especialmente importante.

¿Cómo evolucionará nuestro hijo o hija con TDAH?

Es normal que todos los padres y madres nos preguntemos cómo será nuestro hijo o hija cuando crezca, que nos genere cierta inquietud que en el caso de nuestro hijo con TDAH, puede ser mayor todavía.

Como en la mayoría de los casos, el futuro de cada persona dependerá de muchos factores, algunos controlables y otros no, lo que hace que no podamos saber cómo será. Pero lo que sí podemos decir que es el futuro de nuestro hijo o hija con TDAH va a estar muy influenciado por nuestra actitud, presente y futura, por nuestro comportamiento con él y nuestro estilo educativo. Y, lo más importante, porque seamos capaces de aceptarle tal y como es. Es decir, nuestro hijo o hija tendrá un mejor futuro si le aceptamos como es, si le apoyamos y proporcionamos nuestro

afecto, cariño y comprensión, si confiamos en él, si le ayudamos a encontrar y desarrollar sus fortalezas, si seguimos unas pautas educativas que respondan a sus necesidades y si le facilitamos las ayudas necesarias.

Si esto es así, nuestro hijo o hija está en buenas condiciones para evolucionar y desarrollarse de forma positiva, tanto a nivel personal y social, como a nivel profesional. Incluso, por su alto nivel de actividad, la condición TDAH puede llegar a ser muy valorada y reconocida a nivel profesional.

Durante este recorrido, en los momentos difíciles, que sin duda los habrá, será necesario recordar algunas de las claves más relevantes comentadas anteriormente: expresarle continuamente afecto (siempre será la mejor herramienta), apoyarle en los momentos difíciles, dejar que evolucione a su propio ritmo, proporcionarle un ambiente estructurado, facilitarle instrucciones e información sobre sus conductas, reforzarle todos sus esfuerzos y logros, minimizando las críticas y castigos, etc.

Durante su adolescencia, será importante que facilitemos su autonomía e independencia dentro de un marco de estructura y supervisión; que promovamos su responsabilidad, haciéndole responsable de sus actos, y dándole más libertad a medida que vaya cumpliendo pequeños objetivos de comportamiento; establecer con él nuevos límites adaptados a su edad, algunos no negociables y otros negociables que podamos acordar conjuntamente; involucrarle en la toma de decisiones; continuar priorizando el refuerzo de su esfuerzo y logros; continuar fomentando la comunicación familiar, etc.

Podemos decir, por tanto, que el hecho de que nuestro hijo o hija con TDAH tenga un futuro u otro depende, en gran parte, de nosotros.

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: www.fapacealmeria.org

Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: www.fapaasturias.es

Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmesi, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapa-cantabria.es/>

Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

Web: <http://www.fapaes.net>

Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta | 11701 Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

Web: <http://www.fapaciudadreal.com>

Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

Web: <http://www.fapacordoba.org>

Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. | 16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de Educación Ocupacional | 35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagaronay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez, 28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín | 28028 Madrid
Tel: 91 534 58 95 | Fax: 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamálaga.org>
Email: fdapa@fdapamálaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia Universitaria de La Rioja
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@yahoo.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

**CONFAPA "Miguel de Cervantes"
(Castilla-La Mancha)**

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

**CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA"
(Comunidad Valenciana)**

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es