

## TDAH—¿Qué es la terapia conductual?

La mayoría de los expertos recomienda usar la terapia conductual y los medicamentos para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad - TDAH (ADHD, por sus siglas en inglés), según la edad del niño. Este abordaje se conoce como "tratamiento multimodal".

Existen muchas formas de terapia conductual, pero todas tienen un objetivo común: que los adultos comprensivos aprendan a cambiar el entorno físico y social del niño para ayudarlo a mejorar su atención y actividad.

Aquí se incluye información de la American Academy of Pediatrics sobre la terapia conductual para un niño con TDAH.

### La terapia conductual tiene 3 principios básicos.

1. **Establecer metas específicas que se puedan alcanzar.** Establezca metas claras y razonables para su hijo, como concentrarse en la tarea durante cierto tiempo o compartir juguetes con amigos.
2. **Proporcionar recompensas y consecuencias.** Dele a su hijo una recompensa especificada (refuerzo positivo) cada vez que muestre el comportamiento deseado. Dele a su hijo una consecuencia (resultado no deseado o castigo) de manera constante cuando tenga comportamientos inapropiados. A veces, cuando empieza a usar un castigo, el comportamiento puede aumentar antes de comenzar a disminuir y desaparecer.
3. **Continuar utilizando las recompensas y consecuencias.** El uso de manera constante de recompensas y consecuencias durante un tiempo prolongado moldeará el comportamiento de su hijo de manera positiva.

Dentro de este enfoque, los padres, maestros y otras personas a cargo del cuidado del niño aprenden mejores maneras de trabajar y relacionarse con un niño que tiene TDAH. Usted aprenderá cómo establecer reglas y aplicarlas, ayudar a su hijo a comprender lo que necesita hacer, usar la disciplina con eficacia y estimular el comportamiento deseado. El resultado será que su hijo aprenderá mejores maneras de controlar su comportamiento y usted aprenderá a ser más consecuente.

La tabla 1 muestra técnicas específicas de la terapia conductual que pueden ser eficaces para los niños con TDAH.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a mejorar su atención y actividad?

Al ser los principales encargados del cuidado del niño, los padres desempeñan una función muy importante en la terapia conductual. La capacitación para padres está disponible para ayudarlo a obtener más información sobre el TDAH y sobre maneras específicas y positivas de responder a los comportamientos del tipo de TDAH. Esto ayudará a su hijo a mejorar. En muchos casos, las clases de formación con otros padres serán suficientes pero, con niños que tienen comportamientos más difíciles, es posible que se necesite trabajar con un asesor u orientador en forma individual.

Cuidarse usted mismo también ayudará a su hijo. Ser padre o madre de un niño con TDAH puede ser difícil. Puede poner a prueba los límites de incluso los mejores padres. La capacitación para padres y los grupos de apoyo formados por otras familias con niños que tienen TDAH pueden ser una gran fuente de ayuda. Aprenda técnicas de control del estrés para poder responderle a su hijo con calma. Busque asesoramiento para usted si se siente abrumado o desesperanzado.

Pídale ayuda al médico de su hijo para encontrar capacitación para padres, asesoramiento y grupos de apoyo en su comunidad.

**Tabla 1. Técnicas de terapia conductual**

| <b>Técnica</b>             | <b>Descripción</b>                                                                                                                                                                            | <b>Ejemplo</b>                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Refuerzo positivo          | Elogiar al niño y dar recompensas o privilegios en respuesta a un comportamiento deseado.                                                                                                     | El niño completa una tarea y se le permite jugar en la computadora.                                                                                                                                |
| Tiempo fuera (aislamiento) | Negar el acceso a una actividad deseada debido a un comportamiento no deseado.                                                                                                                | El niño golpea a su hermano y, en consecuencia, debe quedarse sentado durante 5 minutos en un rincón de la habitación.                                                                             |
| Costo de la respuesta      | Retirar recompensas o privilegios debido a un comportamiento no deseado.                                                                                                                      | El niño pierde los privilegios de tiempo libre por no completar la tarea.                                                                                                                          |
| Economía de fichas         | Combinar recompensas y consecuencias. El niño gana recompensas y privilegios cuando tiene comportamientos deseados. Se pierden recompensas y privilegios por los comportamientos no deseados. | El niño gana estrellas o puntos por completar tareas y pierde estrellas o puntos por abandonar su asiento. Las estrellas o los puntos se pueden usar para obtener un premio al final de la semana. |

La terapia conductual está diseñada para ayudar a las familias a reconocer los límites que el TDAH impone en los niños. Se centra en cómo las personas y los lugares importantes en la vida del niño pueden adaptarse para estimular un comportamiento deseado y desalentar el comportamiento indeseado. Es diferente de la terapia de juego o de otras terapias que se centran principalmente en el niño y sus emociones.

## Lo que usted puede hacer

- **Elabore un programa diario que su hijo deba cumplir.** Intente que su hijo se despierte, coma, se bañe, vaya a la escuela y se acueste a la misma hora todos los días.
- **Limite las distracciones.** La música a alto volumen, los juegos en la computadora y la televisión pueden estimular en exceso a su hijo. Establezca como regla que la televisión o la música estén apagados a la hora de las comidas y mientras se hacen las tareas. No coloque una televisión en el dormitorio de su hijo. Cuando sea posible, evite llevar a su hijo a lugares que pueden ser demasiado estimulantes, como centros comerciales muy concurridos.
- **Organice su casa.** Si su hijo tiene lugares específicos y lógicos para guardar el trabajo escolar, los juguetes y la ropa, habrá menos probabilidades de que los pierda. Destine un lugar cerca de la puerta de entrada para la mochila de la escuela, de manera que su hijo pueda recogerla al salir de la casa.
- **Recompense los comportamientos deseados.** Dígle palabras afectuosas, abrácelo o dele pequeños premios por lograr metas de manera oportuna o por demostrar el comportamiento deseado. Elogie y recompense los esfuerzos de su hijo por prestar atención.

- **Defina metas pequeñas que puedan alcanzarse.** Aspire a un progreso lento en lugar de a resultados instantáneos. Asegúrese de que su hijo entienda que puede dar pasos pequeños.
- **Ayude a su hijo a mantenerse concentrado en las tareas.** Use cuadros y listas de verificación para hacer un seguimiento del progreso en las tareas o los quehaceres. Use instrucciones breves. Ofrezca recordatorios frecuentes y amistosos.
- **Limite las elecciones.** Ayude a su hijo a aprender a tomar buenas decisiones ofreciéndole 2 o 3 opciones por vez.
- **Busque actividades en las que su hijo pueda tener éxito.** Todos los niños necesitan experimentar el éxito para sentirse bien con ellos mismos.
- **Use disciplina tranquila.** Use consecuencias, como “tiempo fuera” (aislamiento), retirar al niño de la situación o la distracción. Algunas veces es mejor simplemente ignorar el comportamiento. El castigo físico, como las palmadas o los golpes, no es útil. Hable sobre el comportamiento de su hijo con él cuando ambos estén tranquilos.
- **Hable con los maestros.** Desarrolle un buen sistema de comunicación con los maestros de su hijo.

Visite [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) para obtener más información.

Spanish translation of ADHD—*What is Behavioral Therapy?*

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

En todos los aspectos de su programa de publicación (redacción, revisión y producción), la AAP se compromete a promocionar los principios de equidad, diversidad e inclusión.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Puede que haya variaciones en el tratamiento que le recomiende su pediatra basándose en los hechos y circunstancias individuales.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics