

Qué hacer cuando tenemos un hijo hiperactivo

Francisco Javier Beltrán Guzmán
e Irma Aída Torres Fermán¹

algo está sucediendo en casa: un torbellino va de un lugar a otro del espacio familiar; no se detiene ni un momento: brinca, toca, avienta objetos, grita, cambia de tema abruptamente cuando habla. "¿Qué le sucede a mi hijo? ¿Por qué es tan inquieto?", son las primeras preguntas sin respuesta que los padres se hacen ante este dechado de energía aparentemente inagotable.

Una gran inquietud comienza a invadir a los padres, pues tienen que salir a la calle, comer en restaurantes, visitar a amigos y familiares, ir al cine. Mas, ¿qué ocurre? El desastre total. Toda esa inquietud del niño observada en casa se manifiesta en cualquier lugar al que salen con el pequeño.

Además, ven cómo su hijo hiperactivo sufre la incompreensión del mundo adulto: familiares, amigos y extraños lo rechazan y le hacen "feos". El colmo de la situación se presenta cuando el pequeño tiene que acudir a la escuela, lugar donde es marginado, castigado, e incomprendido, y donde hasta los propios compañeros lo rechazan y lo vuelven el chivo expiatorio del grupo, pues es el blanco de todo lo malo que ocurre a su alrededor.

Como sabemos, es el hogar en donde se gesta el principio y el fin del desarrollo de las personas. Asimismo, es allí en donde se detectan las potencialidades y limitaciones de aquellos que conforman la familia. Desde luego, les corresponde a los padres enfrentar la responsabilidad de estimular a sus hijos para que tengan un desarrollo óptimo, como la de arrostrar con ahínco y compromiso cualquier desventaja que alguno de sus hijos llegara a presentar. También es en el seno familiar donde se manifiestan por primera

vez los indicios de que algo puede estar ocurriendo con los hijos, y los padres deben estar preparados para observar cualquier alteración en el desarrollo de los mismos.

Desafortunadamente, debido a la falta de información o ignorancia con respecto al tema, en la mayoría de los casos ello no ocurre oportunamente; por otro lado, aun cuando los padres estén conscientes de que algo está sucediendo, generalmente tienden a negarlo.

Como ocurre con otros problemas, éste es también el caso de los padres de los niños que padecen el llamado desorden de la atención con hiperactividad, también conocidos simplemente como niños hiperactivos.



¹ Instituto de Investigaciones Psicológicas, av. Dos Vistas s/n, km 3.5 Carretera Xalapa-Las Trancas, tel. (28)12-57-40, fax (28)12-86-83, E-mail: jbeltran@bugs.invest.uv.mx.

¿Qué es la hiperactividad?

¿Es la hiperactividad una enfermedad? ¿Cómo afecta interiormente a nuestros hijos? ¿Requiere de tratamiento médico? ¿Cómo podemos ayudarlos? ¿Qué se ha hecho hasta ahora para ayudar a los niños hiperactivos?

En principio, podemos afirmar que la hiperactividad es un concepto que se refiere a un conjunto muy peculiar de alteraciones en la conducta. Frecuentemente, se le encuentra asociada a otros trastornos en el aprendizaje y/o emocionales. No obstante, el término alcanza su significación primordial cuando se hace referencia a un niño en concreto. Esto significa que aun cuando se habla de un síndrome de hiperactividad, ningún niño hiperactivo es igual a otro, por lo que requiere ser diagnosticado y tratado de forma individual. No hay recetas mágicas generales para su atención.

Tanto el diagnóstico como el tratamiento de este trastorno han logrado avances considerables. En nuestros días, el síndrome de hiperactividad incluye frecuentemente los síntomas comportamentales que, de acuerdo con Valet, son los siguientes.

Manifestaciones conductuales de los niños hiperactivos

Movimiento corporal excesivo

El niño presenta constantes movimientos; se retuerce, camina, tropieza, etc. Muy rara vez se encuentra sentado o jugando tranquilamente.

Impulsividad

Por lo común actúa y se mueve de acuerdo con el estímulo del momento, generalmente sin pensar en las consecuencias de sus actos y, aparentemente, sin autocontrol e inhibición.

Atención dispersa

Es muy distraído; no puede concentrarse en la mayoría de las actividades que realiza; no atiende las órdenes o instrucciones y tiene un alto grado de dificultad para concluir las tareas asignadas.

Variabilidad

Un día realiza todo bien y el siguiente puede tener problemas considerables para su realización.

Emotividad

Su labilidad emocional es muy grande. Con frecuencia reacciona de manera desproporcionada con llanto, berrinches u otros estallidos emocionales. Ocasionalmente, sus reacciones pueden tener características de agresión o de retirada emocional de aquello que le rodea.

Coordinación visomotora pobre

Debido a su falta de control, el niño presenta dificultades en actividades como escribir, recortar, dibujar, calcar y otras semejantes. Su equilibrio corporal es escaso. Rara vez puede perseverar en una actividad durante un tiempo determinado.

Dificultades aritméticas

El pequeño experimenta problemas para hacer las operaciones fundamentales de suma, resta, multiplicación y división. Generalmente, estas dificultades se deben a su escasa atención.

Lectura pobre

Tiene problemas de asociación entre el sonido alfabético y las grafías, así como en la comprensión y habilidades relacionadas. (Cabe mencionar que los niños con problemas de lectura no son necesariamente hiperactivos.)

Memoria escasa

Le resulta difícil la retención de la información, y olvida frecuentemente las instrucciones, órdenes, lecciones o encargos.

Tendencia al fracaso

Sus constantes fracasos generan un pobre autoconcepto o una baja estima de sí mismo. Tiene también baja tolerancia a la frustración, por lo que renuncia rápidamente a las tareas que está realizando.

¿Qué hacen los padres para enfrentar este problema?

En principio, debido a la falta de control de la conducta del niño, los padres se ven en la necesidad de ser más directivos y controladores en las interacciones con sus hijos, lo que acarrea frecuentemente relaciones desafortunadas y accidentadas entre ellos.

¿Por qué ocurre lo anterior? Porque esta actitud directiva de los padres se expresa en una atención desmedida, restricciones excesivas, gritos llenos de desesperación y hasta castigos verbales o físicos. En general, son manifestaciones como las que Serrat expresa en la canción *Esos locos bajíos*: "... niño, deja ya de jugar con la pelota; niño, que eso no se dice, que eso no se hace, que eso no se toca".

Asimismo afectan el apoyo a esta clase de niños la dinámica o funcionamiento familiar. Comúnmente, cuando las relaciones en la familia no son armónicas, tienen un efecto directo sobre la agudeza de las manifestaciones de la hiperactividad en el pequeño; de manera adicional, los padres también nos perjudicamos en cuanto a nuestros hijos, y nuestras competencias o habilidades para ayudarlos se ven afectadas negativamente por tal circunstancia.

Debemos resaltar el hecho de que es la madre, en comparación con el padre, quien tiene el mayor número de interacciones con sus hijos. Consecuentemente, y dadas las características de comportamiento del niño hiperactivo, es más probable que el estrés de la madre aumente de modo considerable, al grado de comportarse hostilmente con el niño.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer al respecto? Primero que nada, no podemos dejarnos llevar por lo que los demás digan acerca de nuestro hijo; es por ello que debemos asegurarnos que el diagnóstico de hiperactividad sea correcto. Y la única forma de hacerlo es llevar al menor con un psicólogo especialista para que obtenga un diagnóstico integral, lo cual implica una valoración médica, una evaluación pedagógica y, desde luego, una evaluación psicológica, psicométrica y de la dinámica familiar.

Una vez que estamos seguros de que nuestro hijo ha sido diagnosticado como efectivamente hiperactivo, tenemos que hacer lo necesario para ayudarlo.

Primero que nada, no debemos pensar ni por un momento que nuestro hijo padece una enfermedad; en segundo lugar, debemos tener la convicción de que es un niño en desventaja en relación con los demás considerados como "normales", pero con todas sus potencialidades. Por último, es forzoso tener una disposición absoluta para hacer todo lo que sea necesario para ayudarlo.

La ayuda para nuestro niño hiperactivo se debe proporcionar en varios niveles: médico, psicológico, pedagógico y paternal. La valoración médica y neurológica es importante para determinar el estado físico del niño y el grado de alteración neuronal que padece nuestro hijo. En efecto, nuestro cerebro funciona a través de la actividad eléctrica y tal actividad puede ser estable o mostrar alguna forma de desequilibrio, como si el pequeño tuviera pequeños cortocircuitos, lo que provoca que se comporte de forma impulsiva. Esta información nos permite comprender que, al menos inicialmente, el niño *no puede* controlar su conducta.

Ahora bien, generalmente el neurólogo suele administrar algún medicamento, como el denominado Ritalin o metilfenidato, el cual es un estimulante con el que se espera producir un efecto paradójico, es decir, provocar en el niño una reducción sustancial en su nivel de comportamiento.

El efecto inicial es mágico ya que el pequeño casi siempre se aquieta. Hay entonces un gran silencio en casa y esa vorágine desaparece como por encanto. Sin embargo, es conveniente tener claro que el efecto no es permanente y que perdurará en la medida en que se le siga administrando el medicamento. El Ritalin, como cualquier droga, produce efectos indeseables: ojos vidriosos, pupilas dilatadas, adormilamiento a lo largo del día. La pregunta que surge es cuánto tiempo tendremos a nuestro hijo bajo los efectos de ese medicamento sólo para evitar

que los demás se molesten o que nosotros tengamos un momento de tranquilidad en nuestra casa. El medicamento puede ser importante y tal vez necesario, pero sólo al principio y durante un corto tiempo².

El apoyo en la escuela

También nuestro hijo hiperactivo *debe* recibir ayuda en el ámbito escolar, donde generalmente ese apoyo no se ofrece. Por el contrario, es marginado, castigado, rechazado. Desde luego, debemos recordar que la escuela no es un sustituto del hogar sino un complemento del mismo, por lo que no podemos dejar toda la responsabilidad de la educación y corrección de nuestros hijos en manos de los maestros. Pero el maestro debe estar informado de la condición de nuestro hijo para poder esperar su cooperación.

El apoyo de los padres

¿Cómo debemos proceder con nuestros hijos hiperactivos? Ante todo, con mucho amor y comprensión y un gran compromiso para que su desarrollo sea lo más armónico posible a fin de sacarlo adelante.

Una de las principales fuentes de la incompreensión de que es víctima el niño hi-

peractivo proviene del desconocimiento de lo que le está ocurriendo. Así que lo primero es saber qué es lo que los demás nos quieren decir cuando señalan a nuestro hijo como tal. Luego, aprender qué es lo que se ha hecho para ayudar a otros niños hiperactivos y, por último, aplicar al nuestro el posible remedio.

Un niño particularmente inquieto como el hiperactivo requiere de un ambiente seguro y estable; es decir, debe permanecer la mayor parte de su tiempo en un lugar en donde las condiciones ambientales no cambien de manera brusca, preferentemente en su casa. También es importantísimo que existan reglas que sean respetadas por todos los miembros y por quienes las aplican. Por ejemplo, ambos padres deben ser los primeros en tener el acuerdo de aplicar la regla y no contradecirse, sobre todo delante del niño. Se puede ser firme sin ser autoritario.

Los gritos, los regaños, los castigos físicos, el ruido excesivo o la música estridente están contraindicados. Al contrario, debe predominar la actitud serena, la voz pausada, la música tranquila.

Las instrucciones que se le den al chico deben ser claras y directas y asegurarse de que las escuchó y las entendió.

Como en todo, hay tiempo para cada cosa y cada cosa en su lugar. Si bien es cierto que en algunos lugares como la escuela y la casa habrá restricciones, también es cierto que habrá otros lugares en que no las haya. Por ende, podemos llevar a nuestro hijo a espacios abiertos donde pueda dar rienda suelta a su exceso de actividad y brincar y gritar sin molestar a nadie. También podemos realizar juegos de sosegamiento; por ejemplo, enseñarle ejercicios de respiración o jugar a las carreras de velocidad.

Un último aspecto que no deseamos pasar por alto es lo que todos conocemos como *autoestima*. Es ésta la parte más sensible del individuo cuando se es niño y, dependiendo de lo que hagamos con él, le promoveremos una pobre o una alta autoestima, misma que probablemente determinará el éxito o fracaso en su desarrollo futuro.

La autoestima es tratada como un punto importante en el desarrollo de la personalidad del niño y es considerada como "la valoración que el niño se ha formado de sí mismo, indica el grado de aceptación o rechazo que siente frente a su propia persona y expresa una actitud de aprobación y desaprobación".

² A quien desee profundizar sobre este tema se le recomienda leer el artículo "La intervención farmacológica en el tratamiento hiperactivo", de los presentes autores, en *La Ciencia y el Hombre*, núm. 30, septiembre-diciembre, 1998.

Un niño que tiene una adecuada autoestima se caracteriza por ser activo y deseoso de expresar sus opiniones; no son débiles a la crítica ni se ven perturbados por la ansiedad; establecen buenas relaciones con los demás y se perciben como iguales a todos. Por otro lado, un niño con baja autoestima es inseguro, desconfiado, temeroso, tiende a deprimirse, es ansioso, tiene sentimientos de inferioridad, es agresivo, apático y se aísla de los demás.

La autoestima es importante en todos los estadios de la vida; lo es de manera especial en los estadios formativos de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

Son cuatro los aspectos necesarios para desarrollar la autoestima:

- 1) *Vinculación*. Es importante ser parte de algo, estar relacionado con otros, identificarse con grupos concretos.
- 2) *Singularidad*. Es también importante respetarse, saber que se es especial, sentir que se sabe y se puede, ser capaz de expresarse, tomar decisiones y resolver problemas.
- 3) *Poder*. Es indispensable creer que se puede tener éxito en lo que se planea, sentir que se es responsable de cosas importantes y tener control de uno mismo.
- 4) *Pautas*. Necesitamos tener modelos de comportamiento, valores, creencias y muchas experiencias, así como darle un sentido a la vida.

La autoestima es un factor muy importante en el desarrollo de la persona puesto que, al incrementarla se estará en mejores condiciones para superar las dificultades personales, facilitar el aprendizaje, asumir su responsabilidad, determinar la autonomía personal, posibilitar una relación social saludable, permitirá apoyar la creatividad, constituir el núcleo de la personalidad y además garantizar la proyección futura de la persona.

Los padres juegan un papel importante en el desarrollo de la autoestima de sus hijos; ellos son para éstos como "espejos psicológicos" a partir de los cuales van construyendo su propia imagen; desde que nace, el niño se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran. Tiende a creer lo que sus padres le dicen y a comportarse en conformidad con lo que éstos esperan de él.

Entre los factores que contribuyen a la formación de la autoestima positiva del niño, los más importantes son el lenguaje corporal, las miradas, las caricias, las sonrisas y el tono agradable de voz, pero contribuyen a la negativa los silencios, las caras largas, los gritos, los golpes y demás actitudes similares.

Otro factor importante es la propia experiencia del niño, es decir, que éste vaya descubriendo y conquistando con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades el mundo que le rodea, aprendiendo en consecuencia a valerse por sí mismo.



La palabra es un factor más que influye poderosamente en la formación de la autoestima; es necesario decirle que se le quiere, halagarlo, felicitarlo, darle ánimos; pero nunca insultarlo, criticarlo o burlarse de él. La corrección forma parte de la educación, pero debe ser constructiva y duradera e implica corregir comportamientos concretos sin descalificar al niño como persona. Lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el niño y los adultos importantes en su vida: sus padres, hermanos, familia, amigos, puesto que la autoestima de aquél tiene mucha relación con el nivel de autoestima de los padres.

Hay autores que afirman que la autoestima es aprendida y, como tal, susceptible de ser modificada y aprendida de nueva cuenta. Es así que la reconstrucción de la autoestima se lleva a cabo con la utilización del potencial que se pueda manejar, poniendo metas, haciendo contratos consigo mismo, remodelando actitudes y actividades, actualizando la escala de valores y manejando la agresividad.

Autoestima y actitudes

1) Autoestima

Es la imagen que tenemos y lo que pensamos de nosotros mismos; el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo; en suma, es la percepción evaluativa de uno mismo.

2) Autoestima alta

Es reconocer las propias limitaciones y debilidades, sentirse importante, tener confianza para tomar decisiones, respetar a los demás y aceptarse uno mismo como persona.

3) Autoestima baja

Es pensar que uno no vale nada, sentirse menospreciado, desconfiado, aislarse, culparse, sentir temor, ser agresivo frente a los fracasos, deprimirse, tener sentimientos de inferioridad.

5) Actitud

Es la disposición a obrar de una manera determinada en relación con un aspecto del ambiente, incluyendo en él a otras personas; ésta es una disposición implícita organizada a través de la experiencia que ejerce una influencia general y continua en muchas respuestas evolutivas. La actitud materna es el conjunto de creencias y comportamientos que la madre tiene hacia los hijos; es la relación que se establece con los vástagos en términos de aceptación, sobreprotección, sobreindulgencia o rechazo.

Hay mucho por hacer y a los padres les debe quedar claro que el futuro de un niño hiperactivo que no reciba asistencia profesional adecuada es impredecible, ya que el resultado en su desarrollo estará condicionado por otros importantes factores: su capacidad intelectual, el estilo educativo de sus padres y el estilo educativo de sus profesores.

La preocupación de que nuestro hijo fracase en la vida y en la escuela es muy alta si los padres ignoramos sus problemas, le exigimos demasiado, no tomamos en cuenta sus dificultades y le pedimos lo mismo que a los demás.

La probabilidad de que tenga problemas graves de conducta social, como inadaptación o delincuencia, se asocia a la del fracaso escolar y a la falta de apoyo familiar.

En cualquier caso, el futuro de un niño siempre es incierto, sea o no sea hiperactivo. Debemos trabajar permanentemente con él para que logre alcanzar sus metas, no las nuestras.

Bibliografía recomendada

- Beltrán, F.J., Torres, I.A., Vázquez, F y Díaz Mirón, S., (1998). La intervención farmacológica en el tratamiento hiperactivo. *La Ciencia y el Hombre*, 30, septiembre-diciembre.
- García Pérez M., (1997). *Rubén, el niño hiperactivo*. Madrid: Consultores en Ciencias Humanas.
- Valett, R. (1988). *Niños hiperactivos*. Madrid: Cincel Kapeluz.