

# HERRAMIENTAS DE GESTIÓN PARA PADRES

## IMPULSIVIDAD-HIPERACTIVIDAD DIFICULTADES ATENCIONALES

Psicoterapeutas CDIAP Parc Taulí

# ¿Cómo afecta a los niños?

**Hiperactividad:** Presentan un nivel superior e inapropiado de actividad dada su edad.

**Impulsividad:** Les cuesta controlar sus conductas, emociones y pensamientos.

**Inatención:** Tiene una gran dificultad para prestar atención y concentrarse.

**ESTAS DIFICULTADES PUEDEN DESENCADENAR PROBLEMAS EN SU DÍA A DÍA,  
EN SU FUNCIONAMIENTO FAMILIAR, ESCOLAR Y SOCIAL, ASÍ COMO  
MALESTAR EMOCIONAL.**

# ¿cómo se comportan a veces?

- . **A veces no acaban lo que comienzan.**
- . **Puede que hablen rápido (responden antes de acabar la pregunta).**
- . **Se distraen fácilmente**
- . **A veces no se comportan como esperamos.**
- . **Pierden con facilidad sus objetos personales.**
- . **Les cuesta parar antes de actuar.**
- . **Tienen dificultades para aceptar las normas.**
- . **Pierden y/u olvidan cosas.**

**Les cuesta organizarse.**

**Presentan movimientos frecuentes de pies y manos.**

**Se levantan a menudo en situaciones en las que deberían permanecer sentados.**

**Les cuesta relacionarse bien con otros niños.**



. **Les resulta difícil aceptar tareas.**

. **Les cuesta esperar su turno.**

. **Tienen dificultad para establecer un orden en sus juegos y actividades.**

. **Parecen no escuchar cuando se les habla.**

. **Les cuesta anticipar lo que va a ocurrir.**

. **Les cuesta ser conscientes del espacio de los demás.**

# ¿cómo se sienten a veces?

## Aislamiento y enfado

Cuando se les pide que realicen alguna actividad que les resulta difícil, puede que la eviten o se enfaden si se sienten mal consigo mismos.

## Frustración

Puede que necesiten más tiempo que el resto para realizar alguna actividad. Esto puede hacerles sentir frustrados, sentir que no les salen bien las cosas y desmotivarse fácilmente.

## Baja autoestima

A veces les cuesta gestionar los conflictos con otros iguales así que pueden pensar que los demás niños no quieren jugar con ellos.



## ¿Qué necesitan?

- **Mejorar su autoestima**
- **Modificar su conducta**
- **Motivar su aprendizaje**
- **Fomentar sus habilidades sociales**

# Mejorar su autoestima

## Utiliza mensajes positivos/háblale en positivo

**Por ejemplo:** en lugar de decirle “eres un desordenado”, dile “tu habitación está desordenada”.

**Por ejemplo:** en lugar de decirle si no recoges no verás la TV, dile “cuando hayas recogido podrás ver la TV”.

## Descubre qué se le da bien y valóraselo

Elogia las actividades que le gustan.

Elogia las actividades sociales en las que participa.

Felicítalo cuando está tranquilo, aunque sea poco tiempo.

## Cree en él

Ofrécele responsabilidades. Que pueda participar en el hogar. Hazlo sentir útil e importante.

**Por ejemplo:** ayudar a poner la mesa, separar la ropa para lavar, ayudar a cocinar.

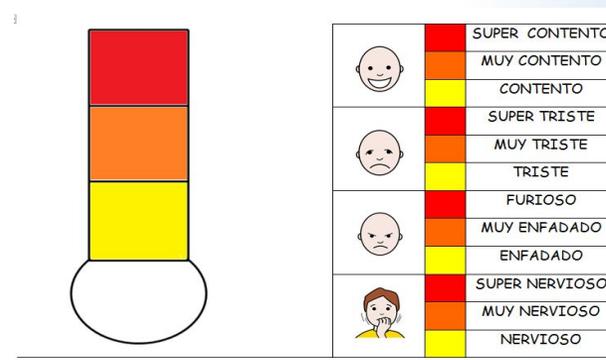
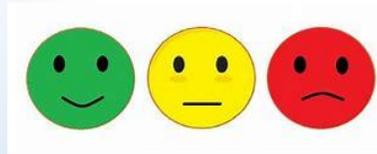
## Ayúdale a tolerar la frustración

**Por ejemplo:** Juega a juegos en los que a veces gana él, pero otras pierde.

Muéstrale que los demás también pierden a veces y se lo pasan bien igualmente.

Trabaja con él **sus emociones**, explícale con palabras sencillas cómo se siente.

Utiliza imágenes para situarle.



# Modificar su conducta

## Refuerza positivamente sus logros

**Por ejemplo:** Felicítalo inmediatamente después de que haya hecho algo bueno.

No respondas solo a sus malas conductas.

**Por ejemplo:** Presta más atención cuando hace las cosas bien.

**Por ejemplo:** Pacta con él recompensas apropiadas a su edad y ofréceselas inmediatamente después de la conducta esperada.

## Asegúrate de que te comprende

Colócate a su altura y ayúdale a parar.



Háblale despacio. Pregúntale si te ha entendido.



## Simplifica las reglas de la casa

Explícale cuáles son las normas y ayúdale a recordarlas con ayudas visuales.



## Sigue unas rutinas claras y estables

Planea las actividades con anticipación y que sepa qué hacer para que esté entretenido.

Para ello **crea agendas visuales**.



## Ayúdale a organizarse

A menudo no saben administrar el tiempo que tienen para hacer las cosas y necesitan avisos.

**Usa alarmas**



**Usa un reloj para marcar el Inicio y final**



**Intenta que haya un sitio para cada cosa**

Tendrá menos problemas para encontrar sus cosas y mantenerlas ordenadas.

**Por ejemplo:** Cajas diferentes con rótulos y dibujos



Si le das **ÓRDENES**, que sean siempre **DE UNA EN UNA**. Felicítalo de inmediato si las cumple.

**Ayúdale a encontrar un sitio de la casa para relajarse** cuando esté nervioso. Asocia las emociones de su cuerpo con ejemplos claros para que identifique fácilmente cuando se está poniendo muy nervioso.

**Por ejemplo:**

“Cuando respiras muy rápido estás nervioso”

“cuando frunces el ceño te estás enfadando”

Dale alternativas para calmarse. Sitúale:

**Por ejemplo:**

“¿Te noto algo nervioso, necesitas **un abrazo?**”

necesitas **que juguemos?**”

necesitas que salgamos a dar **un paseo?**”



**Ofrécele momentos a lo largo del día en los que pueda descargarse, correr, saltar.**

# Motivar su aprendizaje

Fíjate en sus intereses y anímale a seguirlos

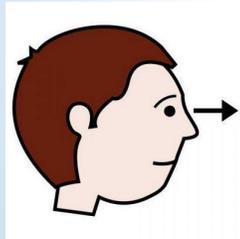
Ayúdale a secuenciar sus tareas. Enséñale **PALABRAS CLAVE** para resolver cualquier problema

**Por ejemplo:**

1.PARO



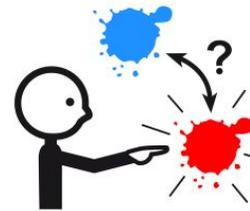
2. MIRO



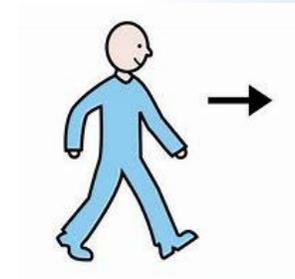
3.PIENSO



4.DECIDO



5.ACTÚO



**Por ejemplo:**

1. **Primero** hay que hacer..

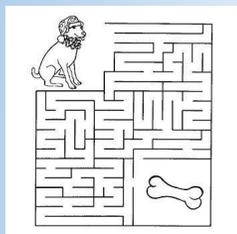
2. **Luego** seguimos..

3. **Para terminar**..

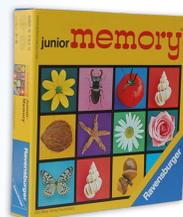
Juega con él a juegos que estimulen su atención y su memoria

Por ejemplo:

Laberintos



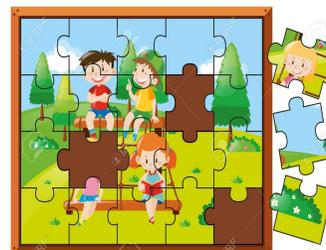
Memoriza imágenes



Lotos iguales



Puzzles



Cuentos



Enséñale juegos que mejoren su psicomotricidad

Por ejemplo:

Realiza circuitos



Construye formas



Construcciones



Engancha pegatinas



# Fomentar sus habilidades sociales

- Dale ideas **de juego simbólico** y representa escenas de la vida diaria y de situaciones sociales.

· Invítalo a jugar a **juegos de mesa** y practica:

- Los **TURNOS** (ahora yo, ahora tú). Ayúdale a **ESPERAR** mientras no le toque a él.

- **Aprovecha rutinas familiares para fomentar la escucha:**

**Por ejemplo:**

Mientras cenamos que cada familiar explique lo que le ha gustado más del día y lo que menos. Ayúdale a estar en **silencio** cuando hablen los demás.

Utiliza **palabras clave e imágenes** para ayudarle a estar en **silencio**.

Y para estar callado y **escuchar** cuando no es su turno para hablar.



- **Fomenta que participe en actividades deportivas que se le dan bien.**

- **Anímale a participar en grupos que tengan sus mismos intereses.**

# ¿Qué hay que evitar?



**Uso excesivo de aparatos electrónicos.**

**Por ejemplo:** TV, móvil, tabletas.

**Utilizar etiquetas de personalidad.**

**Por ejemplo:** “No me atiende porque es un vago”.

**Uso de amenazas y castigos.**

**Pedirle que haga cosas demasiado difíciles de conseguir.**

**Pedirle varias cosas a la vez.**

**Ridiculizarle cuando no le salen las cosas.**

**Darle mucha cantidad de alimentos con azúcar, que son estimulantes.**

**Por ejemplo:** chocolate.

**Anticipar que no podrá conseguir algo.**

**Darle prisas en responder.**



**Si teniu algun dubte o consulta , podeu contactar amb els  
vostres professionals de referència del CDIAP Parc Taulí.**



**CDIAP Parc Taulí**

T.93.745.83.68