



Papás con el TDA/H

Construyendo Relaciones Amorosas con sus Hijos/as

por Terry M. Dickson, M.D.

Editor's Note:
This is a Spanish translation of the preceding article.

LA CRIANZA EFICAZ puede ser particularmente retante para un papá con el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H). Algunas características comunes del TDA/H adulto pueden haber interferido por años con la relación padre-hijo, especialmente cuando el papá con el TDA/H no tuvo una muy buena relación con su propio padre. Las complejidades que presentan los síntomas del TDA/H del padre tal vez pueden hacerle difícil el ofrecer el tipo de amor, entusiasmo y aprobación que sus hijos anhelan. Afortunadamente, existen maneras prácticas de manejar estas conductas y de construir relaciones satisfactorias con sus hijos/as.

Para comenzar, el entendimiento que pueda tener un papá del significado de una buena relación con su hijo/a puede estar muy afectado por el tipo de relación que tuvo con su propio padre. Para los papás, es importante examinar esta relación mediante las siguientes preguntas:

- ¿Las imágenes que tengo de mi papá me hacen sentir aturdido, o tengo recuerdos positivos de mi relación con él?
- ¿Siento que mi papá me aceptó cuando yo estaba creciendo?
- ¿Me dijo mi papá alguna vez que me amaba?

Si usted tiene recuerdos negativos de la relación con su papá, existe mucha probabilidad de que las experiencias que tuvo mientras estaba creciendo afecten grandemente la manera en que usted reacciona a sus propios hijos/as, especialmente durante los momentos cargados con el TDA/H. Si su propio padre fue indiferente hacia usted o muy crítico de usted, puede ser que usted haya crecido sintiéndose incompetente, poco deseado o sin valía. Debido a esto, usted puede retraerse de su responsabilidad como padre, sintiéndose débil y desesperanzado, o puede tratar de controlar a sus hijos siendo extremadamente estricto e inflexible. Puede que tenga falta de confianza en otros y, debido a los síntomas del TDA/H, puede que haya luchado mucho con la auto-estima empobrecida debido a los múltiples fracasos en su vida. Es importante que reconozca que su propio padre puede haber tenido una relación pobre con su padre y que en un momento dado anheló amor y respeto a pesar de que nunca le pudo demostrar esos sentimientos a usted. Lo que usted le puede dar a su padre, lo cual quizás él no pueda pedir, es el perdón. Al perdonar a su padre, usted está liberando de adentro de usted esos sentimientos negativos que pueden afectar adversamente la forma en que usted cría a su propio hijo/a.

Papás con el TDA/H

El próximo paso es estar seguro de que usted realmente tiene el TDA/H y, si es así, buscar el tratamiento adecuado. No puede ayudar a su hijo/a si primero no se ayuda a usted mismo. Necesita un doctor que conozca acerca del TDA/H y sus tratamientos. Usted puede beneficiarse de la medicación. Si tiene problemas con el manejo de la ira, el abuso de sustancias o cualquier otra conducta compulsiva, usted también necesitará un terapeuta o un consejero adiestrado. Enlazarse con un gerente de la conducta del TDA/H (“ADH/D coach”) también puede ser extremadamente útil. Otras fuentes de apoyo pueden provenir de un capítulo local de CHADD, de la *Attention Deficit Disorder Association (ADDA)*, siglas en inglés para la Asociación del Trastorno por Déficit de Atención) o de un grupo de apoyo para hombres, así como de clases, libros y folletos acerca de la crianza.

Los papás con el TDA/H pueden confrontar ciertos problemas específicos en la crianza de los niños/a; especialmente de aquellos niños/as con el TDA/H.

- Las **barreras crónicas en la comunicación** pueden deberse a problemas mutuos en las destrezas sociales o en el manejo de la ira, y a la pobre tolerancia a la frustración.
- La **conducta inconsistente**, tanto en el niño/a como en el adulto con el TDA/H, puede ser una fuente significativa de estrés en la relación.
- **Reaccionar exageradamente a las conductas negativas del niño/a** puede ser una tendencia en los padres con el TDA/H. Pueden actuar impulsivamente en estas situaciones.
- **Estar abrumado** por los asuntos escolares de los niños/as, tales como ayudarles a recordar las tareas escolares y ayudarles a completar su trabajo a tiempo, puede ser estresante tanto para el niño como para el papá con el TDA/H.
- Las **demandas conflictivas relacionadas con el tiempo** pueden complicar la dinámica familiar si un niño/a tiene el TDA/H y requiere una gran cantidad de atención. Otros niños/as pueden sentirse menospreciados si el/la hermano/a con el TDA/H domina la atención de los padres.
- La **incapacidad de establecer fronteras**



apropiadas puede llevar a la falta de respeto hacia el espacio físico en la relación.

- Los **problemas maritales** secundarios a los síntomas del TDA/H que presenta el papá pueden con frecuencia exacerbar los síntomas del TDA/H en el niño.
- La **falta de consistencia relacionada a las características del TDA/H** pueden afectar el desarrollo de la confianza entre usted y su hijo/a y la estabilidad de la intimidad den-

tro del seno familiar. También puede tener un efecto perjudicial en su habilidad para disciplinar eficazmente.

- **Los problemas con el manejo del tiempo y los problemas para establecer prioridades** pueden reducir la cantidad de tiempo de calidad que usted pasa con su hijo/a.

Hay varias verdades importantes que usted debe mantener en mente cuando desarrolla un estilo de crianza nuevo. Reconozca

que usted es significativo y que puede hacer una diferencia en la vida de su hijo/a. Reconozca el poder de su presencia en la vida de su hijo/a o el vacío que usted crea cuando se ausenta. Reconozca que su hijo/a necesita de su amor, aprobación, entusiasmo, aceptación y afirmación. Esté comprometido con sustituir los hábitos viejos por hábitos mejores. Esté comprometido con ayudar a su hijo/a a tener éxito, no importa lo que conlleve. Finalmente, usted debe creer que NUNCA es muy tarde para cambiar y, por tanto, efectuar un cambio positivo en la relación con su hijo/a.

Hay varios pasos positivos que usted puede tomar para mejorar la relación con su hijo/a:

- **Practique la comunicación saludable** para fortalecer la relación. Comuníquese con su hijo/a en una actitud de amor. Nunca lo/a ponga en ridículo o se burle de él/ella. No le exprese algo si se siente emocionalmente cargado o fuera de control; espere hasta que se sienta lo suficientemente calmado para hablar del asunto tan objetivamente como sea posible. Aprenda a identificar lo que le saca de control y tome acciones para evitar el reaccionar intensamente. Sea un modelo para resolver los conflictos pacíficamente. Un buen oyente habla menos, hace más preguntas (especialmente aquellas que son abiertas, las cuales no tienen respuestas de sí o no y que fomentan la comunicación. Por ejemplo, “¿Cómo te sientes acerca de lo que sucedió?” Establezca buen contacto visual y no interrumpa. La relación con su hijo/a depende de una buena comunicación.

- **Expresa el gran valor que usted le da a su niño/a.** Utilice cada oportunidad para elogiar, para decir “gracias” o para compartir algo de inspiración con su niño/a. Provea abrazos y palmadas en la espalda cuando sea apropiado. Escriba palabras de entusiasmo en un papel autoadhesivo y péguelo en un lugar donde su hijo/a pueda encontrarlo. Asegúrese de que los comentarios positivos acerca de su hijo, o a éste, sobrepasan en número a los comentarios negativos (y que los comentarios negativos se ofrezcan de manera constructiva, y no destruyendo el valor propio de su hijo/a).

- **Programa tiempo significativo** con su hijo/a. Los/as niños/as, en cierto sentido, deletréan el amor T-I-E-M-P-O. Asegúrese de que el tiempo que invierte con su hijo/a está libre de distracciones que pueden prevenir el que usted enfoque la atención completamente en él o ella. Comuníquese a su hijo/a que usted también tratará de estar siempre disponible durante el tiempo que no está programado.

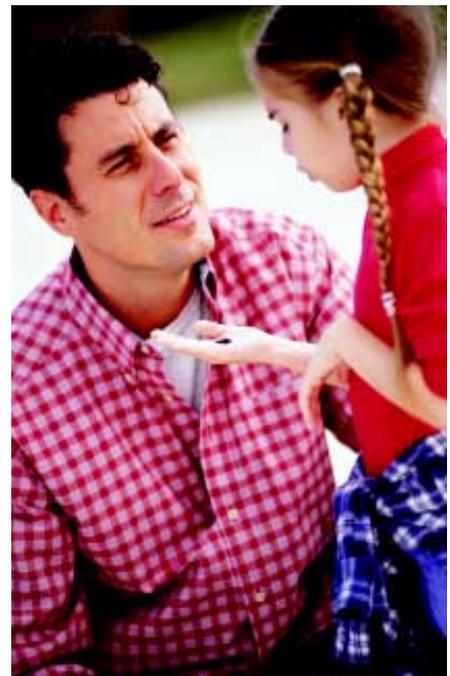
- **Enséñele a su hijo las destrezas de autoayuda** que ha usado para sobreponerse a sus propias dificultades causadas por las tendencias del TDA/H. Es importante enseñarle a pensar independientemente, a hacer preguntas y a pensar en soluciones. Ayude a su hijo/a a encontrar sus propias respuestas. Practique a ser más lento con sus consejos.

- **Establezca metas realistas** para usted y para su hijo/a. Establezca un plan y comprométase con éste. Por ejemplo, sus metas podrían incluir ser un mejor oyente, prestar más atención al estilo y los talentos únicos de su hijo/a o luchar para ayudarlo a su niño a ser más resiliente. Las metas para su hijo/a pueden incluir el desarrollar más confianza en sí mismo/a, contribuir de formas positivas a la sociedad (como por ejemplo, ayudar a personas necesitadas) o ser un/a buen ciudadano/a. Monitoree el progreso de las metas a intervalos mensuales y anuales. El progreso de su niño/a puede medirse por su habilidad para resolver problemas independientemente o para asumir más responsabilidad.

- **Más importante aún, muestre a su niño/a amor incondicional.** Esto debe enfatizarse siempre. La confianza sólida entre ustedes le recordará a su hijo/a que él/ella puede hablarle de cualquier cosa. Su hijo/a también necesita saber que puede depender de usted.

Los papás con el TDA/H pueden construir relaciones amorosas con sus hijos/a.

Las destrezas personales relacionadas con la crianza son importantes en todas las familias, pero para un papá con el TDA/H, el lidiar con su propio TDA/H a través del diagnóstico y el tratamiento es un buen paso inicial para la crianza. A pesar de los errores y fracasos previos, nunca es muy tarde para sanar una relación dañada. Comience hoy;



haga la diferencia en la vida de su hijo/a.

Dr. Dickson es el director de la Clínica de Medicina Conductual del Noroeste de Michigan, la cual sirve y apoya a niños, adolescentes y adultos con el TDA/H. La clínica se inició en el 2001. Es una clínica abarcadora que provee materiales educativos y de apoyo a familias e individuos, así como tratamiento médico cuando es necesario. Luego de asistir hace varios años a una conferencia nacional sobre el TDA/H, el Dr. Dickson decidió que quería trabajar el resto de su vida ayudando y sirviendo a personas con el TDA/H. También coordina el capítulo de CHADD del Noroeste de Michigan en Traverse City, Michigan, y es miembro de la Junta Profesional Asesora de ADDA. ■

Traducido por Carmen C. Salas-Serrano, M.S., Ph.D.

Referencias

- Brooks, R. & Goldstein, S. (2001). *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child*. [Criando niños resilientes: Fomentando la fuerza, la esperanza y el optimismo en su niño]. New York: McGraw-Hill.
- Dobson, J. (2001). *Bringing up Boys*. [Criando varones]. Carol Stream, Illinois: Tyndale House.
- Dendy, C.Z. (1999). Video—*Father to Father: The ADD Experience* [De padre a padre: La experiencia con el TDA]. Clark R. Hill Inc./ Creative Services.
- Lewis, P. (1994). *The Five Key Habits of Smart Dads*. [Los cinco hábitos claves de los papás inteligentes]. Grand Rapids, Mich.: Zondervan Publishing House.
- Smalley, G. (1992). *The Key to Your Child's Heart*. [La llave hacia el corazón de su hijo]. Dallas: Word Publishing.