



PRINCIPIOS PARA LOS PADRES DE ADOLESCENTES CON TDAH

Por Arthur. L. Robin, Ph. D.
Con la traducción voluntaria de Roxana Alanis Villalón para AMDAHTA Abril 2004

Los adolescentes con TDAH presentan desafíos para los padres más experimentados. Los padres se sorprenden del comportamiento del adolescente o sus actitudes, lo que les provoca dificultad para saber cómo responder en el momento y con frecuencia reaccionan impulsivamente basados en sus instintos o en sus emociones. Algunas reacciones pueden empeorar la situación. El Dr. Russell Barkley (1995) ha argumentado que los padres necesitan una serie de principios generales para mantenerlos en el camino correcto cuando se atraviesa el laberinto que significa la crianza de un niño con TDAH. Definió una serie de principios, basado en sus investigaciones y su experiencia clínica. He personalizado y extendido estos principios para la crianza de adolescentes con TDAH. Los principios delineados a continuación son una guía general, no reglas rígidas. Funcionarán algunas de las veces, pero ciertamente no siempre. Sugiero que las consideren especialmente cuando estén perplejos por las acciones de sus adolescentes, y esto puede cambiar su reacción hacia ellos, tomando alguno de estos principios en lugar de reaccionar impulsivamente. Los lectores que deseen mayor información sobre el ser padres de adolescentes con TDAH, pueden consultar el libro: ADHD in Adolescence: Diagnosis and Treatment (Robin, 1998).

1. Facilitar una apropiada búsqueda de independencia.

Dado que los individuos con TDAH necesitan una guía extra y aprender trucos para adquirir nuevos comportamientos, los padres necesitan buscar oportunidades para dar a los adolescentes gradualmente más libertad en respuesta a su demostración de responsabilidad. Una manera de hacerlo, es estableciendo una meta de comportamiento, y dividirla en pequeñas unidades, con el objetivo de ir modelando cada comportamiento antes de dar el siguiente paso después de que el adolescente demostró su responsabilidad. Por ejemplo. Estar fuera de casa hasta las 10:30, luego hasta las 11:00, luego hasta las 11:30, entonces se llega a la meta de poder estar fuera hasta las 12 de la noche. El adolescente tiene que cumplir con cada una de las horas durante un tiempo establecido de común acuerdo (alrededor de 6 semanas), para lograr poder llegar a casa más tarde la próxima vez. Si el adolescente regresa a casa más tarde de la hora convenida, los padres pueden regresar a la meta anterior, para volver a dar el siguiente paso hasta que cumpla con su responsabilidad.



2. Mantener una adecuada estructura y supervisión.

Los padres se preguntan con frecuencia cuándo pueden relajar la estructura que han creado para monitorear el desempeño académico del adolescente y su comportamiento en casa. La respuesta es que se necesita mantener la estructura y supervisión por más tiempo del que pensaban. Los individuos con TDAH necesitan ser monitoreados más cerca por toda su vida, pero nosotros esperamos que ellos aprendan a auto monitorearse y /o pasarle la estafeta a los esposos y otras personas significativas para que monitoreen sus actividades en la adultez. Lo ideal sería que los padres facilitaran la transferencia del monitoreo al adolescente durante la adolescencia, pero la realidad es que la mayoría de los padres continúa con la estructura extra hasta que el adolescente se gradúa de preparatoria, o incluso hasta después. Parte de la estructura involucra el monitoreo activo del comportamiento del adolescente fuera de la casa. Los padres deben conocer siempre la respuesta a cuatro preguntas básicas:

- 1) ¿Con quiénes está mi hijo?
- 2) ¿Dónde están?
- 3) ¿Qué están haciendo?
- 4) ¿A qué hora regresa a la casa?.

Las investigaciones muestran que los padres que no pueden contestar consistentemente estas preguntas, tienen adolescentes en riesgo de andar de vagos con el grupo de amigos, o caer en el abuso de sustancias y delincuencia. Los padres deben desarrollar también "reglas de la calle" para que los adolescentes sepan claramente qué se espera de su comportamiento fuera de casa.

Otro aspecto de la estructura y el monitoreo es planear cómo enfrentar las situaciones problemáticas antes de que ocurran. Muchos conflictos entre padres y adolescentes son altamente predecibles, por lo que los padres deben aprender a anticipar y planear cómo manejar estas situaciones. En una familia en la que ocurre una guerra por la tarea diariamente, los padres pueden elaborar un convenio con el hijo para regular todos los aspectos de la tarea (lugar, hora, premios). Si el problema es el continuo incumplimiento de la hora de llegada a casa, los padres deben saber qué van a hacer cuando el hijo llegue a casa a las 2:00 A.M., dos horas tarde. Sin tener esto planeado, los padres y adolescentes reaccionarán basados en emociones y causarán daño a su relación por el calor de la discusión.

3. Establecer las "reglas fundamentales" para vivir en la casa y reforzarlas constantemente.



En relación a la disciplina, los padres necesitan dividir las cosas que pueden negociarse y las que no. Hay una diferencia importante entre las cosas que pueden manejarse democráticamente y las que no. Cada padre tiene una serie de aspectos referentes a reglas básicas para vivir en una sociedad civilizada, valores, moralidad, legalidad, los cuales no están sujetos a negociación. Esto incluye entre otras cosas la cuestión del uso de drogas, alcohol, aspectos de sexualidad, religión. Se debe hacer una lista clara y enseñarle al adolescente que estas cosas no son negociables. Los padres necesitan reforzar las reglas alrededor de estos aspectos constantemente, a través del uso de las consecuencias (Ver el principio número 5).

4. Negociar las reglas que no son fundamentales con el adolescente:

Los padres necesitan involucrar a sus adolescentes en la toma de decisiones acerca de las reglas que pueden negociarse. Este es el principio más importante al ser padres en la adolescencia, y es uno de los métodos para ir formando los comportamientos de independencia responsable. Hay más posibilidades de que los adolescentes cumplan con las reglas y regulaciones que ayudaron a establecer. Adicionalmente, los adolescentes pueden tener novedades y una perspectiva creativa en algunas cosas debido a su juventud o al lugar que ocupan en la familia. A veces su perspectiva los lleva a sugerir soluciones nuevas. Los padres deben recordar, sin embargo, que ese involucramiento en la toma de decisiones no significa que los padres y los hijos sean iguales. En algunos casos, los padres pueden quedarse con la opción de vetar algunas decisiones. En otros casos, los adolescentes pueden ser iguales a los padres. Los padres deben ir incrementando gradualmente el grado de involucramiento que les dan a los hijos en la toma de decisiones, a través del proceso de formación.

5. El sabio uso de las consecuencias.

Los padres necesitan convertirse en expertos de la administración del comportamiento, con el objetivo de reforzar sus reglas fundamentales, monitoreo y estructura efectivamente, y la disciplina consistentemente. Barkley (1995) ha delineado una serie de aspectos sobre el uso efectivo de las consecuencias cuando el hijo tiene TDAH.

1. Dar al adolescente retroalimentación inmediata y consecuencias: Para los adolescentes con períodos cortos de atención y con tendencia a posponer las cosas, es más fácil seguir haciendo su tarea cuando reciben una retroalimentación positiva inmediata, dependiendo del desempeño en el cumplimiento de sus tareas, y complementado con las consecuencias negativas por dejar de hacerla. Los castigos después de una larga discusión son inefectivos.



2. Dar al adolescente retroalimentación frecuente.- Los adolescentes con TDAH se benefician de escuchar cosas agradables acerca de sus acciones y su apariencia, tanto como de recibir retroalimentación frecuente y correcciones para sus errores. Hay muchas cosas negativas en la vida del adolescente promedio con TDAH que pueden bajar su autoestima, ellos necesitan desesperadamente escuchar con frecuencia qué están haciendo bien. Necesitamos enseñar a los padres ocupados maneras creativas de recordarles que deben darle a los adolescentes retroalimentación frecuente.

3. Utiliza incentivos antes que castigos. Es una reacción natural de los padres el castigar al adolescente (sin salir) hasta el fin de la siguiente entrega de calificaciones, después de recibir el reporte con reprobadas, hasta el fin de mes en que entreguen la siguiente boleta de calificaciones. Los padres tienden a poner una inmensa cantidad de castigos, en los que gastan todas sus municiones, y el adolescente tiene poco qué perder por mal comportamiento. Cuando los padres desean modificar un comportamiento como el salir mal en los estudios, necesitan entrenarse para preguntarse primero qué comportamiento positivo les gustaría ver en el desempeño del adolescente y preguntarse cómo pueden reforzar ese comportamiento positivo. Solamente después de dar ese paso pueden seleccionar un castigo para los comportamientos negativos. También se ha notado en algunos casos, especialmente en los de comportamiento opositor, que los incentivos solos no son suficiente consecuencia; los padres deben administrar los castigos.

4. Ser consistentes.- Los padres de un adolescente con TDAH con frecuencia se rinden fácilmente en las intervenciones para cambios de comportamiento al primer signo de falla. Los adolescentes con TDAH incesantemente discuten con sus padres, algunas veces hasta llegar al punto en que los padres se rinden. Necesitamos ayudar a los padres a continuar con sus intervenciones y demandas, por ejemplo, manteniendo consistencia en el tiempo. Divide y vencerás, es también el lema de muchos adolescentes con TDAH, quienes han aprendido que si ven a Papá y Mamá en desacuerdo, entonces ellos pueden evitar un castigo disciplinario. El principio de Divide y Vencerás, es particularmente común en familias en que los papás están divorciados y vueltos a casar, donde la estructura natural cambia y les da una oportunidad de oro a los adolescentes para manipular el sistema.

5. Actúa, no parlotees. Muchos padres hablan y hablan de cuando los adolescentes fallan en cumplir con lo requerido. Los adolescentes aprenden rápidamente que Papá y Mamá son "puras habladas, no acciones". El tiempo de hablar es durante las juntas familiares y cuando se estén negociando soluciones a los desacuerdos, pero después de que las reglas y las consecuencias se han acordado, es tiempo de actuar. Los padres deben aplicar las consecuencias tal y como se definieron; lo que no debe hacerse con gritos, sino proyectando autoridad, sin titubeos ni vacilaciones.



6. Mantener buena comunicación.

Los padres deben estar disponibles para escuchar cuando los adolescentes desean hablar, pero no esperar que los adolescentes les confíen cosas regularmente. Tanto los padres como los adolescentes tienen que aprender habilidades efectivas para escuchar cuando el otro quiere expresar sus ideas y sentimientos asertivamente, sin herirse el uno al otro. Los padres deben ser claros y específicos al hacer sus demandas y al dar retroalimentación.

7. Mantén una perspectiva de la discapacidad, y practica el olvido.

Los padres deben recordar que sus adolescentes con TDAH tienen una incapacidad neuro-biológica, y esto tiene un componente de "no puedo" y "no quiero" en sus acciones. Los padres deben refrenar sus reacciones exageradas de ira cuando los adolescentes cometan errores. Parte de tener una perspectiva de la discapacidad, significa frenar la individualización del problema del adolescente o su desorden. Los padres necesitan evitar maldecirse a sí mismos o perder su sentido personal de mérito sobre los problemas de la adolescencia. Los padres deben perdonarse a sí mismos por los errores que inevitablemente cometerán en la crianza de su adolescente con TDAH, y también olvidar los errores que los jóvenes cometan. Los adolescentes deben, sin embargo, ser responsables de sus acciones y las consecuencias deberán ser administradas como se planearon, y después, los padres no deben guardar rencores.

8. Enfocarse en lo positivo.

En la angustia del manejo de conflictos con un adolescente opositor, es muy difícil para los padres pensar positivamente. Sin embargo, es importante recordar a los padres que deben ser los animadores de su adolescente. Los adolescentes con TDAH, necesitan el afecto incondicional de sus padres y concentrarse en pasar un tiempo positivo con ellos. Estudios repetidos han encontrado que los adultos con TDAH exitosos dijeron que la cosa más importante que tuvieron durante su adolescencia fue que tuvieron al menos un padre, o en algunos casos un adulto fuera de la familia, que creyó realmente en su habilidad para tener éxito. Los adolescentes con TDAH necesitan que sus padres creen en ellos, que aplaudan cada logro y que lo animen, que le echen porras. También necesitan padres que dediquen su tiempo a ellos; los padres ocupados quizás no tengan mucho tiempo disponible para dar, pero es preferible la calidad sobre la cantidad, al



concentrarse en cosas que realmente importan. Para los padres, un segundo aspecto de enfocarse en lo positivo, consiste en alentar a su adolescente a construir sobre sus fortalezas. Muchos adolescentes con TDAH reciben muchas críticas, por lo que ellos comienzan a creer que son flojos y desmotivados. Los adolescentes quizás fracasen en la escuela y en las relaciones sociales con sus compañeros, pero tienen al menos una cosa en la que son excelentes.

Los padres deben ayudar al adolescente a identificar sus intereses, hobbies, habilidades artísticas o deportivas, y ayudarlos a dedicarse a esas actividades en las cuales son buenos, para facilitarles el camino al éxito.

Referencias

Barkley, R. (1995). Taking charge of ADHD. New York: Guilford Press.
Robin, A. L. (1998). ADHD in adolescents: Diagnosis and treatment. New York: Guilford Press.