



Adolescente con TDAH

Un desafío para los padres



Marina Peña, MEd.

COACHING en casa

¡Guía y orienta a tus hijos!

Guiar

Ayudándoles a ir de una situación determinada a otra mejor, identificando el mejor camino para lograr llegar a la meta deseada, reconociendo las dificultades, descubriendo las oportunidades.

Entrenar

Ayudándole a adquirir conocimiento, habilidades y capacidades. El que entrena al joven no es el que enseña sino el que le asiste para que logre su propio aprendizaje.

Motivar

Tratando de eliminar todo aquello que le quita la fuerza o la energía e identificando lo que se la da, para lograr despertar en él o ella interés para llegar a la meta.

ENTRÉNALOS PARA LA VIDA

Los jóvenes con TDAH necesitan que los padres los preparen para enfrentar las dificultades. El sistema educativo, la familia y el entorno social no siempre van a responder positivamente a sus diferencias y esto puede tener consecuencias importantes en su futuro. Más allá de prepararlos para tener éxito académico o para tener un buen comportamiento, es necesario que el joven aprenda a reconocer y manejar sus características.

Para lograr este objetivo, los padres deben convertirse en guías que aconsejan y estimulan al joven para que enfrente los retos, deben ayudarles a que vayan más allá de sus limitaciones hasta lograr desarrollar todo su potencial. El Coaching en casa es un proceso de entrenamiento personalizado para los hijos con TDAH donde, con ideas y estrategias, los jóvenes logran mejorar su manera de desenvolverse y a despertar en ellos la motivación suficiente para ser cada día mejor, superando los miedos y las frustraciones y fortaleciendo la confianza en sí mismos.

El entrenamiento requiere persistencia y disciplina



EL ADOLESCENTE CON TDAH DEBE APRENDER A SEGUIR...

- ✓ Persistiendo a pesar del fracaso
- ✓ Confiando a pesar del miedo
- ✓ Esforzándose a pesar de las barreras
- ✓ Luchando a pesar de la desesperanza
- ✓ Trabajando a pesar de la dificultad

LA ACTITUD DEL ADOLESCENTE CON TDAH

La actitud del adolescente con TDAH responde a esta etapa de cambio, sin embargo, muchas veces en el caso de ellos se suele agudizar algunas veces las conductas como resultado del trastorno. Hay que tomar en cuenta que un alto porcentaje de estos chicos tienen asociado además el Trastorno Oposicional Desafiante lo que hace aún más difícil cualquier intervención. Los padres deben comprender que la adolescencia, como periodo de crecimiento, de cambio, de adaptación, requiere de parte de ellos de mucha paciencia y comprensión pero también de determinación y seguridad para poder ayudarles en el proceso.

Un buen guía puede cambiar la actitud cuando:

- Es convincente con lo que dice
- Sabe negociar las decisiones
- Promueve la autonomía y la independencia
- No entra en argumentaciones
- Sabe negociar
- Escucha
- Se comunica asertivamente
- Motiva y evita la crítica
- Le ayuda a tomar conciencia
- Muestra interés y empatía
- Es positivo
- Define responsabilidades y guía en el proceso

PROCESO PARA GUIAR

Conocer la condición personal del adolescente con TDAH (educativo, social, afectivo, familiar, conductual, emocional)

Tomar consciencia de la situación y de las consecuencias

Definir los objetivos y cómo se quieren lograr

Actuar poniendo en práctica las acciones

Medir si se logró el resultado y si es necesario definir cómo se puede mejorar

La mayoría de los adolescente con TDAH tienen dificultades en diferentes áreas y cada una de ellas requiere de intervención para prevenir consecuencias. El principio de esta modalidad de apoyo en casa es lograr que los padres puedan ser facilitadores de un proceso que le ayude a aprender como manejar sus dificultades para lograr alcanzar sus metas. Este proceso es dinámico, aunque las características del TDAH se mantienen y las consecuencias varían, dependiendo de las circunstancias.

¿Cuál es el propósito de este apoyo?

- Promover el autoconocimiento
- Fortalecer la confianza en sí mismo
- Aprender estrategias que prevengan el fracaso
- Lograr un mejor control de la conducta
- Desarrollar habilidades que compensen las dificultades
- Incentivar la responsabilidad, el respeto, el esfuerzo y la voluntad como un valor importante
- Aprender a manejar la frustración
- Fortalecer el autoestima
- Promover la autonomía o independencia

AREAS DE MAYOR DIFICULTAD

- Persistencia
- Manejo del tiempo
- Atención
- Resolución de Problemas
- Impulsividad
- Organización
- Autocontrol
- Priorizar
- Seguir instrucciones
- Comprensión
- Planificación

El coach en casa:

1. Le convence creándole consciencia sobre las consecuencias
2. Le ayuda a mejorar y a cambiar
3. Lo guía para que aprenda a asumir sus responsabilidades
4. Escucha y cuestiona
5. Le ayuda a descubrir las posibles soluciones
6. Crea un plan de acción
7. Evalúa y mide los resultados de las acciones con objetivos claros
8. Motiva y despierta el interés haciendo énfasis en las oportunidades
9. No personaliza, es objetivo en sus observaciones
10. Observa, analiza y dirige
11. Determina los límites y define las consecuencias
12. Promueve la autonomía
13. Fortalece la confianza en sí mismo y promueve la toma de decisiones
14. Promueve un vínculo de confianza y empatía
15. Ve la pérdida o el fracaso como una oportunidad para aprender
16. Le participa de las decisiones y le da posibilidad de elección

Los padres en casa:

1. Le presionan para que cumpla con lo que debe
2. Asumen muchas de las responsabilidades y le resuelven los problemas
3. Discuten y entran en argumentaciones
4. Le indican que lo que está haciendo mal
5. Reaccionan emocionalmente a las crisis
6. Repiten una y otra vez lo que debe hacer sin valorar los resultados
7. Critican y le hacen ver las consecuencias de sus acciones
8. Personalizan y se sienten culpable y responsables
9. Rescatan y resuelven para ayudarlo a superar la situación
10. No tienen claros los límites y suelen ser flexibles o muy rígidos
11. Crean dependencia
12. No confían, tienen miedo a que fracase y a las consecuencias
13. Deterioran el vínculo como consecuencia de las dificultades y los conflictos
14. Evitan los fracasos y las pérdidas
15. No se le participan de las decisiones sino que son impuestas