



¿Cómo mejorar la autoestima de mi hijo con TDAH?

La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de la autoestima de su hijo y en la posterior valoración que le atribuirá con efectos en su vida futura. Reconociendo sus fortalezas, áreas a desarrollar y potencialidades le permitirá tener una perspectiva realista de sí mismo sobre la cual plantearse retos y metas para su crecimiento personal.

En el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), como consecuencia de las dificultades de autorregulación, suelen presentarse experiencias de inadecuación o fracaso en distintos contextos como son la familia, escuela, amistades, entre otros.

Frecuentemente en los niños su impulsividad, inatención o hiperactividad, características centrales del TDAH, conlleva a recibir comentarios negativos con respecto a ellos: a cómo son, cómo deberían ser, cómo hacen las cosas, etc. Así, niños con TDAH tienden a desarrollar esa "sensación crónica" de fallar en todo, de no saber o hacer nada bien, no servir para nada, de ser "malos", "tontos", "vagos", a pesar de que intentan hacer las bien las cosas.

Imaginemos que estos comentarios se den de forma constante, durante el día y en diferentes contextos. ¿Cómo cree que se sentiría su hijo? ¿Qué es lo que él va pensando de sí mismo? Efectivamente, el destacar más sus errores que aciertos impacta en el concepto que tienen de su valía, la cual está basada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias a lo largo su nuestra vida. Hablamos entonces de su autoestima, esa evaluación afectiva de su autoconcepto, la cual puede ser modificada por la percepción de fracaso o éxito personal; llegando a condicionar su motivación y esfuerzo hacia las tareas y situaciones.

Entonces, si el ambiente que los rodea constantemente les dice a los niños con TDAH que no hacen bien las cosas o no son buenos se vulnera su autoestima repercutiendo, a corto y largo plazo, en su nivel de satisfacción personal, profesional y social.

Siendo la familia la primera base sobre las que las personas forman su autoestima pues, el sentirse valorados y queridos por sus seres más cercanos resulta ser fundamental para las bases de una sana autoestima, es primordial para niños con TDAH la actitud de los padres tanto como las experiencias que les proporcionan.

Así, el reconocer los logros reales de sus hijos producto de su propio esfuerzo, ser comprensivos, abrir canales de comunicación, validar sus sentimientos, no culpabilizarlos, reflexionar sobre el fracaso así como evitar sobreprotegerlos, elogiarlos de forma continua e injustificada o no señalarles límites y consecuencias promueven y mejoran la autoestima de sus hijos, con miras a que en la adolescencia y adultez cuenten con mejores estrategias para afrontar los diferentes retos que se le presenten.

A continuación, les presentamos algunas recomendaciones y ejemplos prácticos a tomar en cuenta:

1. Valoración incondicional: El niño debe sentirse siempre querido a pesar de los actos o conductas que cometa. No se debe "amenazar" o intentar marcar normas con la retirada del amor. No es negar tampoco que hizo algo mal, pero allí está la diferencia: se le debe hacer entender que lo que no nos gusta es lo que ha hecho (conducta) y no él en sí mismo (valía personal). Es diferente decirle: "tu cuarto esta desordenado" (conducta) a "eres un desordenado" (alude a la persona, genera culpa y tristeza).

Esto es vital en una comunicación asertiva y empática con los hijos.

2. Elogiar basado en logros reales: Si bien se debe elogiar, la autoestima no se desarrolla por la vía del elogio continuo e injustificado. La mejor autoestima es la merecida, la que se basa en logros reales, la que cada uno se gana con su propio esfuerzo.

3. Reflexionar sobre el fracaso: Los errores y las pequeñas o grandes frustraciones forman parte de la dinámica de la vida. Así, se ha de evitar el “nunca ocurrió nada” para que su hijo no se sienta “mal” o no se enoje. Por el contrario, hay que enseñarles a ganar pero también a perder o fracasar y a volver intentarlo para afrontar de nuevo las situaciones. Así se logra que su atención se centre no en sus fallas, sino en la búsqueda de soluciones para llegar a mejores resultados.

4. Darle responsabilidades en el hogar: Cuando su hijo tiene un rol y es reconocido como importante, se facilita un sentimiento de utilidad y pertenencia. El brindar oportunidades para que asuma tareas que correspondan a sus habilidades, lo ayudarán a tener experiencias de logro que fortalezcan su valía personal. A su vez, éstas podrán ser más complejas conforme vaya consolidando hábitos.

5. Evitar sobreprotegerlos: Permitirles tomar decisiones tales como ofrecerles dos sabores de helado, dos prendas para vestirse, entre una actividad y otra les otorga la oportunidad de sentirse seguros.

6. Brindar oportunidades para encontrar y demostrar su talento: Siempre hay algo en lo que uno es realmente bueno y puede demostrarlo. Búsquelo en su hijo: observe a su hijo en variadas actividades, identifique sus intereses, hobbies, pasatiempos; estimúlelo y motíVELO. Así obtendrá valiosas experiencias de logro que llevará consigo a lo largo de su vida.

Referencias:

Scandar, R. (s.f.). Manual para padres de niños con TDAH. Fundación de neuropsicología clínica. Recuperado de <http://www.fnc.org.ar/padres.html>

Fundación CADAH (2012). TDAH: Qué hacer para mejorar la autoestima. Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-que-hacer-para-mejorar-la-autoestima.html>

Fundación CADAH (2012). Formas erróneas de construcción de la autoestima en afectados de TDAH. Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/formas-erroneas-de-construccion-de-la-autoestima-en-afectados-de-tdah.html>

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. María de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic.

Prácticas Pre Profesionales: Vanessa Soplá, Marcela Sangster y Sergio Corcuera.