

ARTICULOS BREVES

Programa de apoyo en el área de autoestima para padres de niños con trastornos de atención

Ma. Angélica Verduzco*
Socorro García Rivas*

Summary

In order to develop their emotional area, a special course for parents was given so they could help their children develop their self-esteem with their acceptance, respect, and support, as well as by setting limits.

This article refers to the contents of the course and the reactions of the parents of children with attention dysfunction.

However, we found that in order to obtain good results we must first work with the parents regarding their own behavior so they may be able to help their children, as the parents were not capable of handling these aspects in themselves.

Resumen

Para poder desarrollar el área emocional de estos niños, se ideó un curso para sus padres a fin de que pudieran trabajar en los aspectos básicos de la formación de la autoestima de sus hijos, por medio de la ACEPTACION, el RESPETO y el APOYO, fijando los límites.

Aquí damos a conocer el contenido del curso y las reacciones de los padres de los niños con trastornos de atención.

Sin embargo, para que este programa pueda dar resultado es necesario trabajar primero con los padres en relación con ellos mismos, y después en relación con sus hijos, pues se encontró que los padres no manejaban ninguno de estos aspectos en ellos mismos.

Los niños que padecen trastornos por déficit de la atención se caracterizan por ser impulsivos y tener fallas en la atención; de manera secundaria pueden o no manifestar hiperactividad. Antes estos niños eran diagnosticados como hiperquinéticos, con disfunción cerebral mínima o lesión cerebral mínima. Actualmente se considera que presentan un trastorno por déficit de la atención, dado que esta deficiencia constituye el síntoma principal; la hiperactividad resulta más difícil de precisar y suele disminuir e incluso desaparecer en la adolescencia, en tanto que persiste la falta de aten-

ción. De los pacientes que acuden a la unidad terapéutica de niños y adolescentes del Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan N. Navarro (Macías V., Verduzco Ma. A., 1986), hasta un 45% llegan a presentar este trastorno.

Se ha observado que los niños que presentan trastornos de la atención por lo general obtienen poca gratificación de su trabajo y de sus acciones, lo cual trae como consecuencia que, además de su problema básico, muestren mucha inseguridad y poca autoestima, lo que en ocasiones agrava aún más su situación.

Lo anterior fue punto de partida para desarrollar un curso de apoyo para que los padres trabajaran en su casa en los aspectos que algunos autores (Coopersmith, 1967 y Reasoner, 1986) han visto que son básicos para la formación de la autoestima en los primeros años, y éstos son: ACEPTACION, RESPETO, LIMITES y APOYO.

El primer punto y el más importante es la ACEPTACION de los padres hacia el niño como es, con sus cualidades y defectos. Si los niños se sienten menos, generalmente es porque se les hace ver con más claridad sus defectos que sus cualidades. Los niños que presentan alguna dificultad en la escuela, como en el caso de los niños con trastornos de atención, o los que tienen cierta desventaja física respecto a sus compañeros o hermanos, necesitan especialmente del aprecio y del reconocimiento de sus padres y de las personas que los rodean. Necesitan saber que por encima de sus desventajas físicas tienen algo que puede agradar a los demás, y a veces no lo saben o no le dan importancia hasta que alguien se los hace ver; pueden tener, por ejemplo, habilidad para conversar, para practicar algún deporte, etc.

Los padres, al oír esto, casi siempre se justifican enumerando lo que los desespera de sus niños; por ejemplo, su hiperactividad, y su falta de interés, así como los reportes de los maestros. Tienen la idea de que aceptar al niño es tener que estar de acuerdo con todo lo que haga. Se les indican formas de aceptación que amplíen la comunicación entre ellos y sus hijos y se les enseña, por ejemplo, que una de las formas de

* Clínica de Niños del Instituto Mexicano de Psiquiatría, Calz. México-Xochimilco 101, Tlalpan, México, D.F.

hacerles sentir su aceptación es escucharlos cuando están con ellos, conocer sus ideas, sus intereses y compartir con ellos el trabajo o el juego. Cuando los padres no tienen tiempo para estar con sus hijos, al menos deben compartir con ellos sus actividades, como salir de compras, arreglar la casa, etc.

Si un niño se siente aceptado por su familia, posteriormente le será más fácil convertirse en miembro activo de algún grupo social: de excursionismo o musical, o de algún club deportivo.

Gran parte de los problemas que impiden que los padres acepten a sus hijos, parten de que los mismos padres no se aceptan a sí mismos. Al igual que sus hijos, pueden hacer una larga lista de sus defectos, pero no de sus cualidades. Su esfuerzo lo dirigen a justificar sus acciones y no a realizar sus objetivos, y se sienten muy mal cuando se les habla de aceptar a sus hijos, pues ellos aún no han solucionado sus propios problemas.

El segundo punto básico en la formación de la autoestima es el RESPETO. Cuando los adultos les gritan a los niños, se burlan de ellos o los callan diciéndoles que no saben de lo que hablan, los pequeños pueden reaccionar peleándose con otros niños, discutiendo o volviéndose tímidos. A lo largo de la vida les parecerá natural que otras personas los traten de la misma manera en que los trataron sus padres. Se ha observado que la mejor manera de cambiar la mala conducta de los niños y su falta de autoestima, es modificando la manera en que se les trata. Cuando los padres o adultos que conviven con los niños muestran más respeto, interés y preocupación por ellos, automáticamente cambia su manera de ser, pues si se sienten respetados dejan de tener necesidad de luchar porque se les respete, por lo que sus relaciones en la familia serán menos tensas. Pero los adultos deben respetarse si quieren que el niño aprenda esta forma de comportamiento.

Es muy fácil que un niño con trastorno de atención incurra en faltas de respeto ya que él es constantemente objeto de lo mismo; los compañeros lo catalogan, le ponen mote y se burlan de él, acentuando sus dificultades.

Si un padre empieza por respetar los gustos de su hijo, éste no se avergonzará de sí mismo, de lo que piense ni de lo que sienta y podrá expresar su manera de ser de una forma más abierta.

La tercera condición para fomentar la autoestima es saber poner LIMITES. Se habla mucho de ellos, pero en realidad pocas veces se les explica a los padres qué son ni para qué sirven. Los límites son importantes para el niño porque le sirven de guía para saber lo que se espera de él. Si sabe lo que puede sucederle cuando obedece o desobedece las reglas, se sentirá más seguro y podrá comportarse correctamente en su medio. Si no se le marcan límites, no tendrá forma de saber si está o no actuando bien.

Los límites que se les pongan a los niños deben de ser claros, o sea que estén bien definidos y se especifique cómo se espera que se cumplan; también deben especificarse las sanciones que se aplicarán si no hacen lo que deben. Debe haber reglas que sigan tanto quienes las ponen como quienes deben obedecerlas; y

éstas deben ser inalterables. Los niños con trastornos de atención necesitan marcos de referencia muy precisos para poner un poco de orden dentro de su dispersión.

Como los niños tienden a probar los límites, es inevitable y necesario que éstos se vayan modificando a través del tiempo. Los límites confusos deben de explicarse muy bien o quitarse. Ambos padres deben de estar de acuerdo con las reglas y con las recompensas o castigos que den a sus hijos. Si sólo uno de los padres es exigente, los niños aprenderán a obtener lo que quieren solicitando el permiso del padre más débil, hasta llegar a convertirse en verdaderos especialistas para escapar de las reglas y de los castigos.

Uno de los problemas que se encontraron en el grupo de padres es que muchas veces ni ellos mismos saben qué es lo que esperan de sus hijos. Ponen los límites que les pusieron a ellos sin entenderlos, y se desconciertan cuando sus hijos los confrontan con esta situación y los desobedecen. Esto es especialmente cierto en los padres de niños con trastornos de atención, pues constantemente tienen que poner prioridades porque la imposición de reglas no funciona fácilmente en ese tipo de niños.

Otro de los problemas que se encontraron es la dificultad de los padres para graduar los castigos; la mayoría de las veces se utiliza la misma sanción por una falta leve que por otra más grave, por lo que les proporcionamos a los padres alternativas para no tener que estar insistiendo en las reglas, las amenazas y los castigos, como el establecimiento de rutinas al levantarlos, al acostarlos, o al ponerlos a hacer sus tareas, con lo cual se facilitó la interacción con el niño, proporcionándole seguridad dentro de un ambiente más estable. Otra alternativa en lugar de castigarlos es hacerles notar las consecuencias naturales de su desobediencia para corregir las faltas que cometan; por ejemplo: limpiar cuando se ha tirado algo, reponer algo que se ha perdido, etc.

La manera como se les pide que cumplan las reglas determinará la reacción del niño hacia ellas. Si se hace con afecto y firmeza, el niño reaccionará con agrado, en cambio, si se hace en forma dura y carente de afecto, tratará de no obedecer. La asimilación de los valores de los padres por los hijos, dependerá de cómo se han aplicado estos límites; es más fácil que el niño asimile los valores de los padres si no se han transmitido éstos de manera violenta. Posteriormente, en la adolescencia se podrá observar la forma en que el niño vivió la imposición de los valores por su forma de reaccionar ante ellos.

La cuarta característica es el APOYO. Cada niño debe de saber qué es lo que quiere, aprender a tomar sus propias decisiones, a fijarse sus metas y a cumplirlas. Cuando los niños saben lo que quieren hacer, cómo lo van a lograr y lo que les falta para cumplirlo, dirigen todo su esfuerzo hacia esa meta y sienten mucha satisfacción cuando la alcanzan.

Esto se logra poco a poco, dejando que el niño vaya escogiendo sus útiles, su ropa, sus actividades y conociendo sus gustos. Las mismas actividades serán su recompensa y no necesitará del estímulo de otras personas para sentirse bien.

Los niños que no saben lo que quieren, no tienen ninguna razón para esforzarse, se pasan aburridos la mayor parte del tiempo y se sienten mal si se les obliga a hacer algo. Igualmente, los niños con poca autoestima no se esfuerzan por lograr nada, ya que su preocupación constante es tratar de no sentirse tan mal y evitar enfrentarse al fracaso. Los niños con trastornos de atención necesitan ir obteniendo pequeños logros y sentir que tienen éxito en lo que emprenden antes de intentar nuevas cosas.

Como el niño es un ser en formación, necesita del apoyo de los adultos porque él no puede hacerlo todo. El apoyo es diferente a la sobreprotección, en la que los padres le solucionan al niño todos sus problemas, hablan por él inventando excusas para que no quede mal cuando no cumple con sus obligaciones; se acostumbra a que otra persona resuelva sus problemas, lo que evita que se desenvuelva y encuentre sus propias soluciones para salir adelante. Estos niños se vuelven irresponsables, se enojan cuando se les manda hacer algo y no son capaces de hacer nada por ellos mismos.

Al niño se le puede ayudar sin decirle qué tiene que hacer, sino cómo lo puede lograr, qué metas puede alcanzar, cómo se puede organizar. Por ejemplo cuando deba hacer alguna tarea, indicarle qué es lo que necesita, o quién lo puede orientar para hacerla. La única forma de aprender algo es haciendo las cosas; si se le escoge al niño la actividad que ha de desarrollar, se sentirá molesto si no le sale bien y le echará la culpa de su fracaso a la persona que lo obligó a hacerla; en cambio, si él mismo escoge la actividad, encontrará la forma de desarrollarla mejor, porque estará de acuerdo con sus intereses.

Es muy frecuente que los niños con trastornos de atención se desanimen porque no pueden hacer lo que

desean. Se les puede ayudar revisando con ellos lo que han hecho y viendo qué es lo que les falta por hacer, mostrándoles otras posibilidades y haciéndoles sentir que lo pueden lograr. Los problemas deben resolverse solucionándolos por partes, especialmente en casos como éstos, por la poca atención que pueden darle a una tarea.

Si lo que desean es algo imposible de lograr, se les puede hacer ver que sería mejor que dedicaran sus esfuerzos a hacer algo diferente. La opinión de sus padres puede hacerlos cambiar si están equivocados. Cada vez que el niño logre algo, se sentirá más seguro, más confiado y más independiente, querrá intentar nuevas cosas y crecerá su autoestima. Si le reconocen sus éxitos, se sentirá orgulloso y tendrá un sentido de pertenencia al grupo que lo considera valioso.

Como se ha visto en cada uno de estos puntos, la característica principal de este tipo de programas, es que da un entrenamiento doble a los padres: primero, respecto a sí mismos, y después en relación con sus hijos.

En la medida en que el padre se conozca más, se acepte más, identifique sus limitaciones y tenga metas definidas, le será más fácil aceptar a sus hijos cuando son diferentes de él y responder a las necesidades del niño para lograr el desarrollo de sus capacidades.

Los niños con trastornos de atención que tienen un apoyo adecuado en el área emocional, tienen menos dificultades para enfrentarse a sus problemas y para integrarse a las actividades de sus compañeros.

Agradecemos al Dr. Guido Macías-Valadez, Director del Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro", y al Hospital de Día, las facilidades brindadas para la realización de este proyecto.

REFERENCIAS

1. COOPERSMITH S: *The Antecedents of Self-esteem*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press Inc, 1981.
2. MACIAS-VALADEZ G, VERDUZCO MA A: Análisis de las características de un grupo de niños con trastornos de atención. *Revista de Salud Pública de México*, 28(3) mayo-junio de 1986.
3. REASONER R: *Building Self-esteem. Parent's Guide*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press Inc, 1982.