

# ¿Es mi hijo hiperactivo o sólo un poco más inquieto de lo normal?

## 1 Comentarios

Mar 16th 08:00 AM Por: [Adriana Limon](#)



Getty Images

Seguramente has escuchado decir que el hijo de tu prima, tu amiga o tu vecina, que parecía ser un niño más inquieto de lo normal, es 'hiperactivo', y que para tranquilidad de sus padres se encuentra ya bajo tratamiento. Te alegras por ellos, pero al mismo tiempo te surge una duda: tu hijo, que no para desde que amanece hasta que anochece, ¿entrará dentro de esa categoría?

Para ayudarte un poco a responder tu anterior pregunta, primero debemos tener claro que la hiperactividad de los niños es considerada como normal cuando se produce dentro de una etapa de la vida infantil entre los dos o tres años. Así es que si tu hijo entra dentro de ese rango de edad puedes estar tranquila, pues el que sea inquieto nada tiene que ver con la sintomatología que a continuación abordaremos.

Ahora bien, definamos qué niños padecen de hiperactividad con déficit de atención.

Según especialistas, se trata de pequeños que sufren de un trastorno en su conducta; presentan una intensa actividad motora; se mueven continuamente sin ningún propósito y tienden a dejar tareas inconclusas; tienen un bajo rendimiento escolar y presentan dificultades para leer, escribir y resolver problemas de cálculo; su hiperactividad aumenta cuando están en presencia de otras personas con las que comúnmente no tienen mucho contacto y se comportan un poco más tranquilos cuando están solos.

Otros de los síntomas que presentan estos niños tienen que ver con las dificultades para seguir órdenes, para organizarse y parece que no escuchan cuando se les habla; suelen interrumpir a otras personas mientras hablan; presentan bajo rendimiento escolar; tienen

dificultades en lo que a habilidades sociales se refiere; con frecuencia actúan de forma inmediata sin pensar en las consecuencias y su falta de concentración les impide memorizar la información adquirida.

Otra característica importante de un niño hiperactivo es que presentan cambios bruscos de humor, tienen un concepto pobre de sí mismo y no aceptan perder, por lo que no asumen sus propios fracasos.

### **Y ahora ¿quién podrá ayudarme?**

Para decir que el niño que tenemos frente a nosotros presenta o no el trastorno de hiperactividad con déficit de atención es necesario que se presenten varias de las conductas antes mencionadas y en tal grado que lleguen a ser 'perjudiciales' para él en cuanto afecten a sus relaciones sociales. Otra circunstancia que se debe observar es que los síntomas persistan al menos por seis meses y se den en dos de los tres ambientes del menor, es decir, escuela, familia y otros.

De ser así, debes tener un diagnóstico correcto, y en éste deben estar implicados diversos especialistas, profesores del niño y, como protagonista fundamental, la familia. Dentro de los especialistas que forman parte de la evaluación del posible trastorno de hiperactividad, están el pediatra, psicopedagogo, psicólogo infantil y neurólogo, de esta manera se evaluará al niño desde diversos puntos de vista.

### **¿Cómo puedo manejar el comportamiento difícil de mi hijo hiperactivo?**

Una vez que ha sido confirmado el diagnóstico de hiperactividad y descartado cualquier otro tipo de causa de la conducta de tu hijo, se elige la mejor opción de tratamiento, que puede ser desde lo farmacológico, hasta lo conductual, programas de educación especial o bien, algunas sesiones con el psicopedagogo o el profesional correspondiente.

Además de la ayuda profesional que puedas tener, toma en cuenta que el apoyo familiar y el de los profesores resulta imprescindible para la recuperación del niño hiperactivo. A continuación te damos algunos tips de cómo puedes ayudar a tu hijo a superar este trastorno:

- Establece normas en el hogar y define límites. Ponte de acuerdo con el resto de la familia para ser consistentes.
- Cuando tu hijo presente una conducta inadecuada, haz que él lo sepa; en caso contrario, también.
- Si hace algo de forma correcta, refuerza esta conducta con un premio. No debe ser forzosamente algo material, puedes darle un beso o simplemente alabarlo. Si su conducta es inapropiada, olvídate de los castigos físicos o cualquier otra forma de maltrato hacia el niño. Siempre se debe enseñar la conducta alternativa (cómo debía haber actuado).
- No lo etiquetes con calificativos como 'mal portado' o 'tonto'. Hacerlo provocará que su autoimagen se vea mermada, lo que contribuye a la baja autoestima y la depresión.

- Simplifica las instrucciones: divide una actividad larga en varias cortas, que el niño pueda cumplir. Haz listas y recordatorios de lo que tiene que hacer, anticipa los cambios en las actividades.
  
- Haz contacto visual frecuente.
  
- Informa a sus profesores del trastorno que padece tu hijo, de esta manera estarán enterados de que deben tenerle un poco más de paciencia, quizás sentarlo con niños que sean más tranquilos que él; darle un poco más de tiempo para que resuelva pruebas; explicarle con mayor detenimiento la realización de algunas tareas.
  
- Descubre en tu hijo capacidades especiales que tenga en áreas, no necesariamente académicas. Refuerza sus intereses para canalizar su enorme energía. Esto, por ejemplo, a través de un 'hobbie'.
  
- Evita que tu hijo pase mucho tiempo frente a la televisión, juegos electrónicos o sobreestímulos auditivos.
  
- Organiza sus espacios: por ejemplo, procura que su recámara no tenga elementos que lo distraigan, como televisión computadoras o demasiados juguetes.
  
- Establece tiempos para jugar y para dedicar a sus deberes escolares. Por ejemplo, a la hora de dormir evita jugar a la lucha u otra actividad estimulante. Baja paulatinamente las revoluciones del niño, leyéndole cuentos infantiles y conversar con él las cosas que le ocurrieron durante el día.
  
- Mantente positiva ante el problema, hacerlo ayudará a aumentar la motivación de tu hijo y a enfrentar sus problemas de mejor manera. Confía en que con tu ayuda y la de tu familia, él podrá salir adelante.

**También puedes leer:**

- [Las habilidades sociales y emocionales son importantes en la vida de los niños](#)
- [Niños prematuros con más riesgo de desarrollar problemas de conducta y depresión](#)