



Consells i recomanacions

TDAH: estratègies per a la *modificació de conductes*

GUIA PRÀCTICA



Continguts

Què és el TDAH?	4
Comprensió del TDAH	5
Mantenir uns hàbits de vida saludables	6
Establir una estructura i rutines	7
Externalització del temps	8
Comunicació clara	9
Tècniques de modificació de conducta	10
Milloreu la seva autoestima	13
Ajudeu-lo a millorar les seves habilitats socials	14
Col·laboració amb l'escola	15
L'oci compartit	16
Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescent	17



Què és el TDAH?

El Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) és un trastorn neurològic que afecta la capacitat de concentració, el control dels impulsos i el nivell d'activitat dels infants.

El TDAH es manifesta mitjançant **tres símptomes principals**:

- **Hiperactivitat:** nivell d'activitat superior i inadequat per a l'edat.
- **Impulsivitat:** dificultat per controlar les conductes, emocions i pensaments.
- **Desatenció:** gran dificultat per mantenir l'atenció i concentrar-se.

SUBTIPUS DE TDAH

Els símptomes poden variar, donant lloc a diferents subtipus del trastorn:

- Hiperactiu-impulsiu
- Desatent
- Combinat

És important que els pares us formeu sobre el TDAH per entendre millor els símptomes i com afecten el comportament i l'aprenentatge del vostre fill. Això inclou buscar informació actualitzada, pràctica i realista, i que provingui de fonts fiables.

EMPATIA I PACIÈNCIA

Els infants amb TDAH poden tenir dificultats per seguir instruccions o completar tasques. Per això, és essencial que els pares mostreu empatia i paciència, reconeixent que aquests comportaments no són intencionats.

Després del diagnòstic, és important mantenir una actitud positiva i confiada:

- **Escolteu-lo:** presteu-li atenció i converseu sobre les particularitats del TDAH.
- **Concentreu-vos en els aspectes positius:** això ajudarà a minimitzar els aspectes negatius i afrontar millor el trastorn.
- **Milloreu el comportament familiar:** reviseu i milloreu els aspectes del comportament que poden ser nocius per a la relació familiar.
- **Busqueu el suport d'altres pares:** contacteu amb associacions de pares per obtenir suport i compartir experiències.

Comprensió del TDAH

Per comprendre millor el TDAH i com afecta els infants, s'han identificat diversos conceptes clau que poden ajudar a entendre'l millor.

- 1 Inhibició conductual:** els infants amb TDAH sovint tenen dificultats per controlar els seus impulsos. Això significa que poden actuar sense pensar en les conseqüències, la qual cosa pot portar a comportaments inapropiats o fins i tot perillosos.
- 2 Memòria de treball:** és la capacitat de mantenir i manipular informació a la ment durant curts períodes de temps. Els infants amb TDAH poden tenir dificultats per recordar instruccions o mantenir l'atenció en una tasca.
- 3 Autoregulació de la motivació i l'afecte:** sovint tenen dificultats per regular les seves emocions i motivacions. Això pot provocar respostes emocionals intenses i canvis d'humor sobtats.
- 4 Internalització del llenguatge:** aquesta funció es refereix a la capacitat d'utilitzar el llenguatge intern per guiar el comportament i prendre deci-

sions. Els infants amb TDAH poden presentar un desenvolupament retardat d'aquesta habilitat, la qual cosa pot afectar la seva adaptació social i el seu desenvolupament moral.

5 Reconstitució: és la capacitat d'analitzar situacions i comportaments per resoldre problemes. Els infants amb TDAH poden tenir dificultats per prendre decisions adequades i trobar solucions efectives als problemes.

6 Percepció del temps en infants amb TDAH:

- Dificultats en la percepció de la durada del temps: sovint tenen dificultats per estimar la durada de les activitats, la qual cosa pot afectar la seva capacitat per gestionar el temps de manera efectiva.
- Problemes amb la seqüència temporal: pot ser difícil per a ells comprendre i seguir la seqüència temporal dels esdeveniments, fet que pot influir en la seva capacitat per planificar i organitzar tasques.
- Percepció distorsionada de la velocitat del temps: els infants amb TDAH poden percebre que el temps passa més ràpid o més lent del que realment és, la qual cosa pot influir en la seva capacitat per completar les tasques a temps.

Mantenir uns hàbits de vida saludables

1 Mantenir una **dieta equilibrada**.

2 Exercici físic: l'activitat física pot aportar molts beneficis a les persones amb TDAH. Pot ajudar a reduir alguns símptomes del TDAH, com per exemple la hiperactivitat i la impulsivitat, i millorar l'estat d'ànim.

3 Higiene del son:

- El son és essencial en la vida dels infants amb TDAH. Les dificultats per dormir, com problemes per adormir-se o despertar-se durant la nit, poden agreujar els símptomes del trastorn. La manca de son adequat pot afectar negativament el rendiment escolar, incrementar la irritabilitat i els problemes de comportament, i influir negativament en l'estat emocional, augmentant el risc d'ansietat i depressió.
- És important establir rutines de son consistents, crear un ambient de son adequat i evitar l'ús de dispositius electrònics abans d'anar a dormir. Fomentar activitats relaxants abans d'anar a dormir i evitar activitats estimulants que puguin dificultar la conciliació de la son.

Establir una estructura i rutines

- **Crear un horari diari:** establir un horari clar per a les activitats diàries, com ara l'hora de despertar-se, els àpats, les tasques escolars i l'hora d'anar a dormir. Això ajuda els infants a saber què esperar i a sentir-se més segurs.
- **Rutines consistents:** intentar mantenir les mateixes rutines cada dia, fins i tot els caps de setmana, o fer rutines adaptades pels caps de setmana. La consistència en les rutines ajuda a reforçar els hàbits i redueix l'ansietat.
- **Adaptar les rutines** segons les necessitats de cada infant que pot incloure ajustar els horaris o les activitats segons el que funcioni millor per a ell.
- **Facilitar els canvis i les transicions:** els infants amb TDAH poden tenir dificultats per canviar d'una activitat a una altra. Podeu ajudar-los fent un senyal uns minuts abans que de finalitzar l'activitat actual per preparar-los per al canvi.
- **Crear estructures visuals:** utilitzar llistes, targetes, signes o adhesius pot ajudar els infants a recordar tasques i instruccions.

- **Intenteu que hi hagi un lloc per a cada cosa:** això facilita que l'infant pugui trobar les seves coses i a mantenir-les endreçades. Utilitzeu caixes etiquetades per guardar joguines i altres objectes.
- **Fer pauses regulars curtes entre les activitats** per ajudar-lo a mantenir la concentració i evitar la fatiga.

Externalització del temps

L'externalització del temps és una eina útil per ajudar els infants amb TDAH a gestionar millor el seu temps. Aquesta estratègia fa que el temps sigui més tangible i comprensible, permetent que puguin veure i entendre millor com es distribueix el seu temps i quines tasques han de completar. A continuació, es detallen algunes tècniques i recomanacions:

- **Ús de rellotges i temporitzadors:** utilitzar rellotges de sorra, cronòmetres o temporitzadors visuals pot ajudar-los a comprendre el pas del temps de manera més concreta.
- **Dividir el temps:** col·locar un rellotge a la seva taula i dividir el temps en segments més petits pot ajudar-los a gestionar millor les seves tasques.
- **Ús d'agendes i calendaris:** mantenir una agenda o un calendari visual amb les activitats diàries i setmanals pot ajudar-los a organitzar-se millor i a saber què esperar. Calendaris de vista mensual perquè es pugui planificar.
- **Llistes de tasques:** crear llistes de tasques prioritzades pot ajudar els infants a mantenir-se enfocats en les seves responsabilitats. Dividir les tasques en passos més petits i manejables també pot ser molt beneficiós.

- **Tècnica del Pomodoro:** consisteix a dividir el temps de treball en períodes de 20-25 minuts (coneguts com "pomodoros"), seguits de breus pauses. Això ajuda a mantenir l'atenció i a evitar la fatiga.
- **Reforç dels conceptes temporals:** ensenyar als infants a llegir l'hora i a comprendre les unitats de temps (minuts, hores, dies) mitjançant jocs i activitats pràctiques pot millorar la seva percepció del temps.

Comunicació clara

- **Crideu l'infant pel seu nom:** això ajuda a captar la seva atenció.
- **Parleu-li a prop:** És important que us apropau a l'infant, per exemple, sortiu de la cuina o agenol·leu-vos per estar a la seva alçada.
- **Mireu-vos mútuament:** assegureu-vos que hi ha contacte visual.
- **Procureu un ambient relaxat:** eviteu tensions prèvies.
- **Incloeu una activitat gratificant:** si l'ordre està situada entre altres activitats d'una rutina, és millor que li segueixi una activitat gratificant per a l'infant. Per exemple, posa't el pijama abans de veure la TV.
- **No sobrecarregueu l'infant amb ordres innecessàries:** limiteu-vos a les ordres essencials.
- **Utilitzeu un to de veu amable, però ferm:** això ajuda a mantenir l'autoritat sense crear tensió.
- **Mencioneu el temps:** per exemple, "ara" o "quan hagi acabat els deures".
- **Demaneu-ho "si us plau":** això mostra respecte i fomenta la cooperació.
- **Afirmeu, no pregunteu:** per exemple, en lloc de dir "Maria, et vestiràs per no fer enfadar la mare?", digueu "Maria, vull que et vesteixis ara, si us plau".
- **L'ordre ha de ser única, curta, clara i afirmativa:** això facilita la comprensió i l'execució per part de l'infant.

Tècniques de Modificació de Conducta

Els infants amb TDAH poden presentar conductes desordenades i inadequades. Sovint, els mètodes que funcionen amb altres infants no tenen el mateix resultat amb ells. Davant d'aquesta situació, és essencial posar en pràctica un seguit de tècniques per modificar la seva conducta.

CONSISTÈNCIA I PACIÈNCIA

Abans de començar, els pares han de comprometre's a aplicar aquestes tècniques amb constància. Inicialment, es pot observar una millora que després disminueix ràpidament. En aquests moments, és comú que els pares abandonin les tècniques pensant que no han funcionat.

AUGMENTEU LES CONDUCTES DESITJABLES

Aquestes tècniques requereixen que els pares estiguin atents a les conductes adequades que sovint passen desapercebudes.

REFORÇ POSITIU

Per exemple, feliciteu l'infant immediatament després que hagi fet alguna cosa bona, com parlar sense cridar o demanar una joguina a la seva germana en lloc de prendre-li. Feu-ho sovint i no respongueu només davant les males conductes. En cas contrari, l'infant continuarà tenint un mal comportament, ja que creurà que és l'única forma d'atraure l'atenció dels seus pares.

PUNTS CLAU DEL REFORÇ POSITIU

- **Lloança i Premis:** utilitzeu un to de veu agradable i elogis sincers i varieu els afalacs per evitar que perdin efectivitat.
- **Atenció Positiva:** feu-li saber que esteu interessats i compromesos a ajudar-lo. Presteu-li atenció i escolteu-lo atentament.

- **Contacte Físic:** mantingueu contacte físic com asseure-us a prop, posar-vos-el a la falda, abraçar-lo, fer-li petons, carícies a l'esquena o pessigolles.
- **Premis i Privilegis:** identifiqueu quins són els premis i privilegis apropiats per a l'infant i atorgueu-los immediatament després d'observar una conducta adequada. Varieu les recompenses i pacteu amb ell en quines situacions se li retiraran (actueu, no amenceu).

CONSELLS ADDICIONALS

- **Perseverança:** aquest sistema funciona amb lentitud, per això heu de ser perseverants.
- **Diversitat de Reforçadors:** els reforçadors positius poden ser tant materials com no materials. Una conducta reforçada de manera positiva és més fàcil que es torni a repetir.
- **Felicitar la Bona Conducta:** cal felicitar la bona conducta fins que es converteixi en un hàbit. Els reforçadors positius han de ser proporcionats i ajustats a l'acció quan sigui possible.
- **Reforçador Personal i Social:** el reforçador personal dels pares és molt important, però recordeu els reforçadors socials, o dir coses bones dels infants davant d'altres adults. És una eina molt útil que transmet seguretat i reforça l'autoestima.

ECONOMIA DE FITXES

Aquesta tècnica consisteix en donar fitxes o punts per una conducta adaptada, en comptes de donar recompenses directament. L'entrega de punts s'ha de pactar abans, determinant el nombre de punts per una conducta concreta i descrita detalladament. Aquests punts es podran intercanviar posteriorment per recompenses concretes i pactades.

LA CONDICIÓN POSITIVA

Aquesta tècnica consisteix en exigir que l'infant faci alguna cosa que no li agrada com a condició per aconseguir-ne una altra que si li agrada. Per exemple, se li pot dir "Si vols jugar amb els teus amics, primer has de recollir la teva habitació".

DISMINUCIÓ DELS COMPORTAMENTS INADEQUATS

Per corregir conductes negatives, cal aplicar les tècniques immediatament després de la conducta que es vol corregir. És important no prolongar-les en excés per evitar sentiments de rancor i frustració en l'infant.

ESTRATÈGIA D'EXTINCIÓ

- **Aplicació:** utilitzeu aquesta estratègica davant de protestes i rebequeries, però no quan l'infant es pugui fer mal o pugui fer mal a algú. En altres casos, l'adult ha d'intervenir i limitar l'acció sense discutir.
- **Consistència:** l'extinció és difícil, però efectiva si es manté en el temps. Els pares heu de mantenir la vostra postura, ja que cedir reforça la conducta negativa.

NO PRESTAR ATENCIÓ

Quan l'infant es comporti malament o adopti conductes agressives amb si mateix o amb els altres, retireu-li tota la vostra atenció. L'infant no sap suportar que l'ignorin i veurà que la seva conducta no funciona.

AÏLLAMENT O TÈCNICA DEL "TEMPS FORA"

Immediatament després d'un comportament incorrecte, feu que l'infant passi uns minuts en un lloc avorrit on no pugui trobar res de divertit ni estimulant. No imposeu aquesta situació com una cosa negativa, sinó com una oportunitat per calmar-se. Apliqueu aquesta tècnica després d'un advertiment i només per aturar conductes violentes. Si es nega a anar al lloc d'aïllament, afegiu un minut extra el càstig per cada minut de retard. Si surt de l'aïllament abans que se

li permeti, el temps començarà a comptar de nou. Aquesta estratègia ajuda a treballar l'autocontrol.

RETIRADA DE PRIVILEGIS

Retireu reforçadors o activitats agradables cada vegada que l'infant realitzi una conducta que volem eliminar, com per exemple quedar-se sense veure la TV.

REPARACIÓ DEL DANY

L'infant s'ha de responsabilitzar de les seves accions arreglant, corregint o reemplaçant els desperfectes que ha provocat, en la mesura de les seves possibilitats.

Milloreu la seva autoestima

Els infants amb TDAH sovint pateixen de baixa autoestima a causa dels comentaris negatius que reben. També poden trobar dificultats per establir i mantenir amistats, i sovint tenen un rendiment escolar baix. Aquestes experiències negatives poden fer-los sentir incapaços de fer les coses correctament, afectant la seva autoestima.

- **Sigueu pacients i comprensius.** Els infants amb TDAH poden sentir-se frustrats fàcilment. Proporcioneu-los suport emocional.
- **Reconeixeu i valoreu els esforços del vostre fill,** no només els resultats. Això l'ajudarà a sentir-se valorat pel seu treball i dedicació.
- **Utilitzeu un llenguatge positiu:** eviteu etiquetes negatives. En lloc de dir "ets desendregat", digueu "la teva habitació està desendregada". Això se centra en la conducta i no en la persona.
- **Fomenteu les seves habilitats:** identifiqueu i animeu les activitats en què el vostre fill destaquï, ja sigui en l'esport, la música, l'art o qualsevol altra àrea.

Això l'ajudarà a sentir-se competent i orgullós.

- **Proporcioneu responsabilitats adequades:** assigneu-li tasques a casa que pugui realitzar amb èxit. Això el farà sentir útil i important dins de la família.
- **Fomenteu la comunicació oberta:** escolteu-lo i valideu els seus sentiments. Això l'ajudarà a sentir-se comprés.
- **Recordeu la importància del model de conducta.** Els infants aprenen observant.
- **Mostreu comportaments positius i maneres saludables de gestionar l'estrès i els conflictes.** Els pares sou la primera font d'influència, però també ho són els germans, amics, familiars pròxims i companys d'escola. Com a pares, us heu de centrar en la vostra pròpia conducta. La comunicació i el respecte són bàsics per a qualsevol relació interpersonal. Heu de ser conscients que us imiten tant en les bones conductes com en les que no ens agraden. Si utilitzeu mètodes autoritaris, crits o força per aconseguir els vostres objectius, els infants aprendran a fer el mateix. És important mantenir la calma i saber quan intervenir per evitar conflictes.

Ajudeu-lo a millorar les seves habilitats socials

- **Ensenyeu-li habilitats socials específiques:** dediqueu temps a ensenyar al vostre fill habilitats socials específiques, com ara saludar, compartir, esperar el torn i resoldre conflictes. Podeu utilitzar jocs de rol per practicar aquestes habilitats en situacions segures i controlades.
- **Modeleu comportaments socials positius:** els infants aprenen observant els adults. Assegureu-vos de modelar comportaments socials positius en les vostres interaccions diàries. Mostreu com resoldre conflictes de manera calmada i respectuosa.

- **Proporcioneu oportunitats per a la interacció social:** organitzeu activitats socials on el vostre fill pugui practicar les seves habilitats socials. Això pot incloure jocs en grup, activitats esportives o clubs extraescolars.
- **Reforceu els comportaments positius:** elogieu i recompenseu els comportaments socials positius del vostre fill. Això pot ajudar a reforçar aquests comportaments i motivar-lo a seguir practicant-los.
- **Establiu rutines i estructures clares:** els infants amb TDAH sovint es beneficien de rutines i estructures clares. Això pot ajudar-los a sentir-se més segurs i a saber què s'espera d'ells en diferents situacions socials.

Col·laboració amb l'Escola

Treballar en conjunt amb els mestres i el personal escolar és fonamental per crear un entorn d'aprenentatge favorable. Algunes estratègies per fomentar aquesta col·laboració són:

- **Comunicació regular:** mantingueu una comunicació oberta i freqüent amb els mestres. Això pot servir per revisar el progrés del vostre fill, i adaptar les estratègies segons sigui necessari.
- **Compartir informació:** proporcioneu als mestres informació detallada sobre les necessitats específiques del vostre fill, incloent-hi els símptomes del TDAH i les estratègies que funcionen millor a casa. Això facilitarà als mestres l'adaptació de les seves tècniques d'ensenyament.
- **Pla d'Educació Individualitzat (PI):** si és possible, treballeu amb l'escola per desenvolupar un PI per al vostre fill. Aquest pla pot incloure adaptacions específiques, com temps addicional per a les tasques, llocs d'estudi tranquils, l'ús d'eines tecnològiques, o altres estratègies que recomanin de l'àmbit escolar.
- **Participació en activitats escolars:** involucreu-vos en les activitats escolars

i esdeveniments. La vostra presència i suport poden tenir un impacte positiu en la motivació i l'autoestima del vostre fill.

- **Comentaris positius:** demaneu als mestres que proporcionin realimentació positiva regularment. Els infants amb TDAH sovint responen bé als elogis i al reconeixement dels seus esforços i èxits.

L'oci compartit

És responsabilitat dels pares incorporar experiències enriquidores i amenes que mantinguin l'infant entretingut. La majoria d'aquests infants donen el millor de si mateixos quan es troben en una situació controlada, on coneixen clarament les regles. Necessiten un ordre i una organització del seu temps, que sovint manca durant les hores de lleure. Algunes de les activitats que es poden proposar són les següents:

- **Activitats físiques:** els infants amb TDAH sovint tenen molta energia. Activitats com anar en bicicleta, jugar a futbol, o fer excursions poden ajudar a canalitzar aquesta energia de manera positiva.
- **Jocs de taula:** trieu jocs que requereixin concentració, però que també siguin divertits. Això pot ajudar a millorar la seva capacitat d'atenció mentre es diverteix.
- **Manualitats:** activitats com pintar, fer escultures amb plastilina o construir models poden ser molt beneficioses. Aquestes activitats permeten als infants expressar la seva creativitat i millorar la seva concentració.
- **Temps a la natura:** passar temps a l'aire lliure pot ser molt beneficiós. Anar a parcs, fer pícnic o simplement passejar per la natura pot ajudar a reduir l'estrès i millorar l'estat d'ànim.

- **Relaxació i *mindfulness*:** practicar tècniques de relaxació o *mindfulness* junts pot ajudar els infants a aprendre a controlar les seves emocions i impulsos.

Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents

És important fer un ús adequat i prevenir la possible addicció a les pantalles, així com poder identificar els signes d'alerta per detectar un possible ús problemàtic de les TIC en els infants i adolescents.

Si voleu aprofundir més sobre aquest tema, podeu consultar la "Guia per a un ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents".



Escanegeu el
codi QR per
descarregar la guia

TDAH: estratègies per a la ***modificació de conductes***



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat

www.althaia.cat

Trobareu aquesta
i més informació
a l'app d'Althaia:

