

ADOLESCENTES Y TDAH.

MARGEN DE MARGEN DE MANIOBRA DE LOS PADRES

Jesús Bernal Hernández

INTRODUCCIÓN

La transición a la adolescencia en los niños con TDAH no es sencilla. A la complejidad evolutiva de las características definitorias del adolescente, se añaden las características que implica el TDAH. Esta *síntesis* no está exenta de dificultades. El adolescente desea experimentar nuevos ámbitos de independencia y autonomía como cualquier otro igual, pero a la vez se percibe con limitaciones para manejar las nuevas emociones y los nuevos retos con eficacia y éxito.

Los padres se enfrentan a sentimientos ambiguos: por un lado sienten temor a que los márgenes de libertad que demanda su hijo puedan transformarse en problemas añadidos, por otro lado, reconocen que su hijo ha crecido, ya no es un niño y sus necesidades y demandas han cambiado.

En este contexto, la dinámica familiar cobra una importancia significativa. El modo en el que los padres se relacionan con su hijo, utilizan la comunicación, mantienen límites y devuelven competencia a su hijo frente a una nueva realidad, son ingredientes básicos a la hora de mantener el impacto del TDAH en la familia en términos razonables y sanos. Así mismo, los aspectos referidos al autocuidado de los padres, el mantenimiento de un tiempo y un espacio para el desarrollo personal al margen de la crianza y un planteamiento vital realista, se convierten en claros aliados de un buen manejo del TDAH en la etapa adolescente.

1. LA COMUNICACIÓN CON EL HIJO ADOLESCENTE CON TDAH

- Mantener *abiertas las puertas* de la comunicación con el hijo, independientemente de las conductas o de los problemas cotidianos, es una responsabilidad de los padres. Permanecer emocional y funcionalmente disponibles para el hijo, son habilidades que favorecen un adecuado clima de comunicación abierta y positiva.
- Es adecuado *sacar el tema* del Trastorno con los hijos adolescentes, de lo molesto y fastidioso que puede llegar a ser, de las cosas que en ocasiones impide realizar, de cómo a veces le *transforma* en intrépido, arriesgado o muy activo. El adolescente puede sentir miedo, vergüenza, cansancio, ira... puede estar *harto* de las visitas al psiquiatra o al terapeuta, de las clases de apoyo, de las agendas de seguimiento o de los registros escolares. La escucha activa (Gordon, 1989)¹, sin juicios ni consejos, es quizás la forma más útil de proporcionar, a través de la comunicación, un instrumento de autoconfianza en el adolescente.
- Los hermanos del adolescente con TDAH necesitan tiempos y espacios específicos al margen del Trastorno y la dedicación que éste implica a la familia. Hablar abiertamente con los hermanos de sus sentimientos respecto al hermano con TDAH, sus comportamientos y actitudes, es fundamental para permitir que los hermanos experimenten el menor impacto posible (Bernal, 2007)². Todos los miembros de la familia deben ser *educados* en el TDAH.
- La comunicación de los padres entre sí sobre los aspectos emocionales que supone la convivencia con un adolescente con TDAH, es una forma de poner en su sitio al Trastorno y evitar, en ocasiones, una distancia parental disfuncional.

¹ “Padres Eficaz y Técnicamente Preparados (PET)”, Th. Gordon, Paidós, Barcelona, 1989.

² “El trabajo en contextos educativos...”, J. Bernal. En “La escuela infantil: observatorio privilegiado...” López, F. (coord.), Graó, Barcelona, 2004.

“Adolescentes y TDAH. Margen de maniobra de los padres”.

Jesús Bernal Hdez.

2. EL MANTENIMIENTO DE LÍMITES Y LA GESTIÓN DE LAS RESPONSABILIDADES

- Las normas y límites son necesarios para cualquier adolescente, también para el adolescente con TDAH, pero es importante que los padres no confundan los síntomas del TDAH con problemas de conducta. Los primeros no se solucionan incrementando la exigencia y aumentando los deberes cotidianos.
- Un padre y una madre no son *guardias jurado*, no son *policías*. Son adultos *nutritivos* que, desde la función educativa, ponen límites y aplican consecuencias a su hijo y desde la función afectiva proporcionan amor y afecto incondicionados, ejerciendo una auténtica *nutrición emocional*. Los padres **COMPRENEN** a su hijo y entienden que muchas de las manifestaciones del TDAH no deben ser dirimidas en el terreno de la confrontación, sino de la comprensión. Aceptar y comprender no tiene nada que ver con ser permisivo.
- Es más difícil ejercer la autoridad desde la cercanía y la proximidad. Los padres ausentes y periféricos suelen dar mucha importancia a la disciplina, la obediencia y el mantenimiento de la autoridad. Estos ingredientes no son los únicos para educar; es más, ante ciertos trastornos y problemas del adolescente, pueden resultar contraproducentes (Templar, 2008)³.
- Los límites claros son necesarios para crecer y desarrollarse. Los límites los definen los padres y ambos (padre y madre) los mantienen y regulan. Las normas no se negocian con los hijos, aunque sí se tiene en cuenta lo que el adolescente desea y cómo percibe las cosas, sus opiniones e ideas.
- La figura del padre varón es fundamental en el proceso de adquisición del concepto de *gestión emocional*. Ésta es de suma importancia para un adolescente con TDAH. El autocontrol, la regulación de la frustración y la ira, así como la

³ “Las reglas de los buenos padres”, R. Templar, Pearson, Madrid, 2008.

“Adolescentes y TDAH. Margen de maniobra de los padres”.
Jesús Bernal Hdez.

manifestación emocional amplia, cobran una dimensión específica cuando son aplicadas por el padre varón (Sau, 2009)⁴.

- La identificación de responsabilidades del adolescente es una manera de evitar los conflictos, siempre y cuando esas responsabilidades sean **pocas** y muy **concretas**.

3. LA DEVOLUCIÓN DE COMPETENCIA

- El adolescente *TIENE UN TDAH, NO ES un TDAH*. La atribución de cualquier conducta del adolescente al TDAH, entendido éste como un rasgo de personalidad, favorece la culpabilización del adolescente.
- Culpabilizar no ayuda a resolver los problemas; al contrario, paraliza al hijo frente a la toma de decisiones, disminuye su autoestima y le coloca en una permanente *incapacidad aprendida* (Seligman, 1999⁵).
- Independientemente de las acciones del hijo, una de las funciones básicas de los padres es devolver valor a sus hijos. Especialmente en la adolescencia, es importante que el hijo pueda sentir, percibir, escuchar y *experimentar* que es exitoso en algo o en mucho, que sabe hacer cosas bien y manejar adecuadamente un montón de circunstancias cotidianas.
- *Mejorar la reputación* del adolescente, independientemente de lo que haga, es un reto para los padres, pero un reto necesario.
- Cuando un niño o un adolescente tiene un trastorno, del tipo que sea, que afecta significativamente su rendimiento y sus capacidades, experimenta cierta vulnerabilidad personal. Emocionalmente puede sentir inseguridad y en ocasiones, si el ambiente familiar es excesivamente crítico y rígido, con altas

⁴ “Paternidades”, V. Sau, Icaria, Barcelona, 2009.

⁵ “Niños Optimistas”, Martin E. P. Seligman, Grijalbo, Barcelona, 1999.

“Adolescentes y TDAH. Margen de maniobra de los padres”.

Jesús Bernal Hdez.

expectativas irreales, puede trasladar esta fragilidad a conductas de riesgo (Fiorenza, 2004)⁶.

4. LA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS

- Usar la violencia física o verbal, emocional o psicológica ante el adolescente con TDAH es la mejor forma de convertir en un grave problema un trastorno que el adolescente puede aprender a manejar adecuadamente, sin que impida desarrollar sus capacidades y construirse como persona sana.
- Con los adolescentes, más aún cuando éstos pueden tener dificultades en el manejo del propio control emocional, a veces es más importante "*el envoltorio*" que "*lo que va dentro*". Es decir, de poco sirve la resolución de un conflicto o una discusión padres-hijo, si ésta se hace mediante la coacción, la pérdida de control parental, el uso de la violencia... (Guénard, 2002)⁷.
- Saber esperar para afrontar los temas, no tratar de resolver las cosas *en caliente*, no abordar las situaciones ni tomar decisiones bajo presión, dar tiempo a que el adolescente pueda tomar una decisión entre varias opciones que le propongamos... son técnicas adecuadas para los padres. Aplicar el tiempo fuera los padres en lugar de los hijos puede ser mejor forma de *enseñar* autocontrol al hijo que la charla o el discurso.
- *Separar la persona* de los problemas o conductas es importante a la hora de devolver valor incondicional al adolescente e incrementar la buena opinión de sí mismo (autoestima).

⁶ "Niños y adolescentes difíciles", A. Fiorenza, Integral, Barcelona, 2004.

⁷ Guénard, T. "Más fuerte que el odio", Gedisa, Barcelona, 2002.

"Adolescentes y TDAH. Margen de maniobra de los padres".
Jesús Bernal Hdez.

5. EL TRABAJO ESCOLAR

- Los contextos de aprendizaje no se limitan a la escuela o al instituto.
- Si el adolescente admite bien la supervisión parental es adecuado no renunciar a ella e insistir en la misma, teniendo en cuenta que el límite es la confrontación.
- Si las dificultades son importantes a la hora de realizar esta supervisión parental, puede buscarse un tercero, adulto, que regule el aspecto escolar: un profesor particular o una academia o centro.
- Si permanecen las dificultades, además de intentar lo anterior, puede buscarse apoyo psicológico para el adolescente, con el fin de mejorar su resolución de problemas, afrontamiento de responsabilidades y gestión emocional.

6. EL AUTOCUIDADO DE LOS PADRES

- Cuidarse *como persona y como pareja* al margen del TDAH y sus implicaciones, es quizás uno de los indicadores de manejo más importante de los padres.
- Los padres no viven exclusivamente para el adolescente con TDAH. Los padres mantienen niveles de autocuidado suficientes para *mantenerse sanos, ventilados* psicológicamente y con niveles de estrés aceptables.
- Pensar que el TDAH del hijo adolescente *necesita* la extenuación del padre y de la madre, el abandono de sus intereses y aficiones, sus tiempos de ocio y sus relaciones sociales, es permitir que el Trastorno *invada* la vida propia. Cuidarse como adulto es la mejor forma de permitir que nuestro hijo adolescente con dificultades, asuma su propio autocuidado presente y futuro.

"Adolescentes y TDAH. Margen de maniobra de los padres".
Jesús Bernal Hdez.

- Apoyarse en una red social cercana favorece un afrontamiento realista del TDAH. Si esta red está formada por otros padres y madres que comparten la realidad del TDAH, esta red de apoyo puede convertirse en un verdadero *tejido protector*.
- Afrontar el TDAH y manejarlo adecuadamente no significa ser perfecto ni hacer las cosas perfectamente. Hemos de considerar que siempre habrá una parte que no dependa de nosotros ni de nuestro buen hacer. *Compensar la desesperación* de los padres es un objetivo prioritario. Aceptarla como "efecto colateral" del TDAH y permitirse sentirla de vez en cuando.
- Desarrollar un sentido positivo amplio de la vida, introduciendo un sentido del humor que pueda servir de *aliado* y recurso cuando las circunstancias sean difíciles.