

Terapia conductual para los niños pequeños con TDAH

La terapia conductual es un tratamiento eficaz para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), que puede mejorar el comportamiento, el autocontrol y la autoestima del niño. La terapia conductual es más eficaz en los niños pequeños cuando los padres la proporcionan. Los expertos recomiendan que los médicos remitan a los padres de niños menores de 6 años a capacitación en terapia conductual antes de recetarles medicamentos contra el TDAH a los niños. Cuando los padres se capacitan en terapia conductual aprenden destrezas y estrategias para ayudar a su hijo con TDAH a tener éxito en la escuela, la casa y en sus relaciones.

La terapia conductual, administrada por los padres y con el apoyo de los proveedores de atención médica, les enseña a los niños a controlar mejor su comportamiento, lo que llevará a un mejor desempeño en la escuela, la casa y en sus relaciones. Aprender y poner en práctica la terapia conductual requiere tiempo y esfuerzo, pero tiene beneficios duraderos para el niño.

Cómo encontrar a un terapeuta

¿Cómo pueden las familias encontrar a un terapeuta que capacite a los padres en terapia conductual?

Los psicólogos, trabajadores sociales y consejeros con licencia pueden proporcionar este tipo de capacitación para los padres. Los terapeutas se pueden encontrar en los directorios de las asociaciones profesionales o de los proveedores de seguros médicos. Los padres pueden revisar el perfil del terapeuta en línea o llamar al terapeuta y pedirle que describa su enfoque sobre el tratamiento para el TDAH.

¿Sabía usted que...?

La capacitación de los padres en terapia conductual también se conoce como terapia conductual para padres, capacitación conductual para padres, terapia del comportamiento para padres o simplemente capacitación para padres.

¿A qué cosas le deben prestar atención los padres?

Las familias deben buscar a un terapeuta que se concentre en la capacitación de padres. Algunos terapeutas tendrán capacitación o certificación en un programa que se ha comprobado que es eficaz en niños pequeños con TDAH. Dichos programas incluyen los siguientes:

- Programa de Crianza Positiva (The Triple P).
- Programa de crianza "Incredible Years" (Años Increíbles).
- Terapia de interacción entre padre e hijo.
- Programa de crianza "New Forest".

La siguiente lista de preguntas se puede usar para encontrar a un terapeuta que use un enfoque que ha demostrado ser eficaz:

¿El terapeuta...?

- Les enseña a los padres destrezas y estrategias para usar el refuerzo positivo, la estructura y la disciplina constante para controlar el comportamiento de su hijo.
- Les enseña formas positivas de interactuar y comunicarse con su hijo.
- Les asigna actividades a los padres para practicar con su hijo.
- Se reúne regularmente con la familia para monitorear el progreso y proporcionarle orientación y apoyo.
- Vuelve a evaluar las estrategias y tiene suficiente flexibilidad para ajustarlas según sea necesario.

¿Qué pueden esperar los padres?

Típicamente, los padres asisten a 8 o más sesiones con el terapeuta. Las sesiones pueden ser con grupos o con familias individuales. El terapeuta se reúne regularmente con la familia para revisar su progreso, ofrecer apoyo y ajustar las estrategias según sea necesario para garantizar la mejoría. Los padres practican con su hijo entre las sesiones.

¿Qué aprenderán los padres?

Los padres aprenderán cómo hacer lo siguiente:

- Fortalecer la relación con su hijo a través de la comunicación positiva, por ejemplo, escuchando activamente y describiendo sus emociones.
- Reforzar el buen comportamiento, por ejemplo, dando atención positiva y elogiando eficazmente el buen comportamiento.
- Crear una estructura y proporcionar disciplina constante, por ejemplo, dando instrucciones eficaces, no prestando atención al comportamiento no deseado y haciendo uso eficaz del tiempo fuera.

Los niños con TDAH con frecuencia tienen muchos comportamientos difíciles. El terapeuta ayudará a los padres a aprender estas destrezas y cómo usarlas eficazmente con su hijo.

¿Qué pasa si el terapeuta está probando otra cosa diferente?

Los padres tienen la mayor influencia en el comportamiento de su hijo pequeño. **Solo la terapia que se concentra en capacitar a los padres se recomienda para los niños pequeños con TDAH porque los niños pequeños no son lo suficientemente maduros para cambiar su propio comportamiento sin la ayuda de sus padres.** Algunos terapeutas pueden usar la terapia del juego o la terapia hablada para tratar a los niños pequeños con TDAH. La terapia del juego proporciona una manera para que los niños comuniquen sus experiencias y sentimientos a través del juego. La terapia hablada usa la comunicación verbal entre el niño y el terapeuta para tratar trastornos mentales y emocionales. Ninguna de estas terapias ha demostrado mejorar los síntomas de los niños pequeños con TDAH.

Aprender y poner en práctica la terapia del comportamiento requiere de tiempo y esfuerzo, pero tiene beneficios duraderos para el niño. Pregunte a su médico sobre los beneficios de la capacitación de los padres en terapia conductual para los niños pequeños con TDAH.

¿Qué pueden hacer los proveedores de atención médica?

Los proveedores de atención médica pueden:

- Seguir las directrices clínicas de la Academia Estadounidense de Pediatría para el diagnóstico y tratamiento del TDAH en los niños pequeños.

- Hablar con los padres sobre los beneficios de la terapia conductual y por qué deberían considerar capacitarse.
- Identificar a los proveedores de capacitación para padres en su área y remitir a los padres de niños pequeños con TDAH a capacitación en terapia conductual antes de recetar medicamentos.

Esta página fue revisada el: 4 de septiembre de 2020

Fuente del contenido: [Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)