

		Tirada: 84.588 Difusión: 56.172 (O.J.D) Audiencia: 196.602	Sección: - Espacio (Cm_2): 567 Ocupación (%): 100% Valor (€): 5.390,00 Valor Pág. (€): 5.390,00 Página: 60	
Nacional Mensual	Femenina	01/01/2012	Imagen: Si	

Familia

Cómo afecta el TDAH a toda la familia

Un hiperactivo en casa

GEMA MARTÍN

Confusos,
impotentes,
culpables... Así
se sienten los
padres de niños
con TDAH, un
trastorno que
descoloca a toda
la familia y que,
incluso, afecta a
sus hermanos. Si
es vuestro caso,
os damos algunos
consejos para
que mejoréis la
convivencia con tu
hijo hiperactivo.

“ Voy a hablar claro: no aguento a mi hijo.”
Esas palabras en boca de una mamá nos parecen, cuanto menos, reprobables. “¿Cómo puede hablar así?”, os preguntaréis muchas de vosotras. Pero si os digo que esta frase forma parte de una de las historias recogidas en el libro *Testimonios de madres con hijos hiperactivos*, seguro que ya os mostraréis más comprensivas. Porque todas ellas –las que aparecen en el libro y las miles de mujeres anónimas que viven entregadas a esos hijos que sufren Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)– son un ejemplo de dedicación que, a veces, se ven superadas

por el agotamiento, la frustración y la impotencia. Son mujeres que se mueven entre el dolor y la esperanza, entre el enfado y el amor incondicional –y a veces un poco cargante– hacia sus pequeños. Este reportaje no trata de niños con TDAH, sino de sus padres, sus hermanos y sus abuelos. Porque tener un hijo hiperactivo afecta a toda la familia: a la relación entre la pareja, al desarrollo emocional y social de sus hermanos y a la confusión que crea en los “yayos”. Con la ayuda de un psiquiatra infantil especialista en TDAH, el Dr. César Soutullo, de la Clínica de Navarra, y de una mamá, Cristina Fortuoso, que lleva 18 años

		Tirada: 84.588 Difusión: 56.172 (O.J.D) Audiencia: 196.602	Sección: - Espacio (Cm_2): 567 Ocupación (%): 100% Valor (€): 5.390,00 Valor Pág. (€): 5.390,00 Página: 61	
Nacional	Femenina	01/01/2012		Imagen: Si
Mensual				

conviviendo con la hiperactividad, desde la infancia más temprana hasta la difícil adolescencia, vamos a hacer un recorrido por las circunstancias de estas familias, por sus sentimientos y por sus fortalezas.

¿Cómo lo asumimos?

Para los padres no es fácil aceptar que su hijo tiene un trastorno que afecta a su comportamiento y a su desarrollo cognitivo, sobre todo, porque sigue habiendo médicos y psicólogos que niegan la existencia de este síndrome neuropsiquiátrico que tiene un origen biológico. "Pero además hay un gran desconocimiento sobre el TDAH en la población general", afirma el Dr. Soutullo. Como ejemplo, el 96 por ciento de los españoles no sabe qué es este trastorno, según datos de una encuesta desarrollada en el I Plan de Acción en TDAH (Pandah). Pero lo más grave es que, según la citada encuesta, uno de cada tres españoles cree que la causa del trastorno es que el niño vive en un ambiente "desorganizado". Conclusión: no sólo se estigmatiza a los pequeños, sino también a su familia. ¿Cómo no les va a costar a los padres asumir que su hijo tiene "una especie de enfermedad mental" que ellos mismos le han creado por darle una mala educación? "A los padres les cuesta ir a la Unidad de Psiquiatría, por el estigma que tiene esta especialidad médica. Pero una vez que encuentran a un doctor que les escucha, que les dice que no tienen la culpa de los problemas de su hijo, sino que la causa está en una alteración que se produce en la parte frontal del cerebro y cuyo origen es genético, ya encuentran un gran alivio", explica el Dr. Soutullo.

Eso le ocurrió a Cristina, que por fin encontró la respuesta a esos movimientos casi impulsivos de su hijo, a su inatención y a los problemas que empezaba a tener en el cole. "Yo sabía que era hiperactivo mucho antes de que lo diagnosticaran, cosa que no se puede hacer hasta los seis o siete años", explica. Pero como tenía un hijo, Pablo, que empezó a andar con ocho meses, a revolucionar la casa con poco más de un año y a tener dificultades de aprendizaje a los tres, ella se informó con libros y pediatras, y sólo estaba a la espera de un diagnóstico oficial, que llegó con siete años en una consulta de Neurología infantil. "Yo lo asumí, aunque sabía que iba a ser duro, pero mi marido, no; de hecho, todavía no lo ha conseguido", dice esta valiente mamá.

Y es que al conocer el diagnóstico, los padres no sólo sienten alivio, también preocupación, porque no quieren que su hijo sufra, porque es un trastorno que tiene a veces un pronóstico difícil y porque es complicado de tratar. "Una parte de esa terapia es la medicación [las otras dos son la psicoeducación y el entrenamiento conductual, y el apoyo escolar y en casa], que a los papás les cuesta aceptar", reconoce este especialista de la Clínica de Navarra. "Me resultó difícil -confirma Cristina-, porque tenía que dar a mi hijo, que era muy

¿Dejar de trabajar?

Muchas mamás abandonan su vida laboral y se vuelcan en cuidar de su pequeño: van a las reuniones en el cole -que son muchas y duras-, llevan al niño al psicólogo, le ayudan con sus deberes... Eso fue lo que hizo Cristina, pero ahora, que su hijo es mayor y ya ha pasado lo peor, no sabe si actuó bien: "A veces pienso que si hubiera trabajado no me hubiera agobiado tanto. Estar en casa siempre pendiente de él, es asfixiante; no tenía otra vida aparte de cuidarle". El Dr. Soutullo no es partidario de esta solución: "Si una madre se plantea abandonar el trabajo, significa que el niño tiene síntomas serios y, por lo tanto, no está recibiendo el tratamiento adecuado; la solución es mejorarlo, no dejar de trabajar". "No hay que olvidar -continúa- que ese es un ajuste muy drástico que tiene consecuencias personales y económicas."

pequeño, un medicamento nuevo, casi desconocido, con un prospecto de efectos secundarios enorme, y durante muchos años."

Avalancha de sentimientos

La confusión antes de tener el diagnóstico, el alivio y la preocupación cuando ya se ha obtenido son los primeros sentimientos que tienen los padres del pequeño. Después vendrán otros. Son muchos, contradictorios, casi inconscientes. "He pasado por diversos momentos mentales -reconoce Cristina-; primero me sentía culpable porque pensaba que mi hijo tenía problemas por algo que yo había hecho en el embarazo; después, me enfadé con el mundo, ya que no entendía por qué a él le pasaba esto, y más tarde y muchas veces, me enfadé con mi propio hijo, porque había momentos en que no le aguantaba."

Otro sentimiento habitual es la impotencia, porque los padres hacen todo y más para que el niño se porte bien, no pegue a su hermano y no alborote en clase, y a veces no consiguen nada. "Por más que le castigábamos, no lográbamos avanzar; así que cambiábamos de táctica, y pasábamos al diálogo y la negociación, pero tampoco daban resultado", recuerda esta mamá. También sienten mucho dolor por ver a su hijo sufrir, por observar su falta de amigos y por constatar cómo, a pesar de lo mucho que se esfuerza, no aprueba los exámenes. "La depresión y la ansiedad son frecuentes en estos papás, debido al cansancio físico y mental, a la preocupación por su hijo y a los problemas que eso causa entre la pareja", apostilla el Dr. Soutullo.

Madre vs padre

Aunque los hombres se implican cada vez más en sus responsabilidades con sus hijos, de momento es la madre la que carga con el mayor peso de su educación. No en vano, un porcentaje muy alto de mujeres con niños hiperactivos se ven obligadas a dejar de trabajar para atender las muchas necesidades de su pequeño, y según el libro *Testimonios de madres con hijos hiperactivos*, el 80 por ciento de los niños que

UNA AYUDITA EN LAS LETRAS



Convivir con niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

César Soutullo explica a padres y profesores cómo ayudar a los niños a reducir sus síntomas y desarrollar todas sus potencialidades. Ed. Médica Panamericana. 16 €



Testimonios de madres con hijos hiperactivos.

34 madres de niños con TDAH cuentan su historia de dedicación, entrega y, a veces, frustración. JdeJ Editores. 15 €

		Tirada: 84.588 Difusión: 56.172 (O.J.D) Audiencia: 196.602	Sección: - Espacio (Cm_2): 567 Ocupación (%): 100% Valor (€): 5.390,00 Valor Pág. (€): 5.390,00 Página: 62	
Nacional Mensual	Femenina	01/01/2012	Imagen: Si	

Familia

Un trastorno con estigma

El TDAH no es una moda, y los hiperactivos no son vagos, ni maleducados. "Lo malo es que mucha gente piensa eso; los niños están estigmatizados y las familias sufren", explica el Dr. Soutullo. También existe la idea de este trastorno es debido al estrés, a la tele, a los videojuegos, a la educación paterna, y hasta a las chucherías. Sin embargo, la principal causa del TDAH es genética, y los únicos factores ambientales ocurren en el embarazo y el parto, como fumar en la gestación y que el bebé nazca prematuro. "Una familia muy desorganizada intensifica los síntomas de la hiperactividad, pero no la provoca", concluye.

acuden a las consultas de los psicólogos van con sus mamás.

Esta es una de las causas que puede llevar a la pareja a tener problemas en su relación. "Se enfadan porque, a lo mejor, la madre quiere adoptar una estrategia y el padre otra. Además, todo el mundo [abuelos, tíos, amigos...] se mete en la forma en que están educando al niño, y eso es mucha presión", reconoce el Dr. Soutullo. Por eso, hay padres que no van a comidas familiares cuando su hijo pasa por un periodo difícil, porque se portará mal y la familia echará la culpa a los papás de no controlarlo. Esto daña inevitablemente su vida social.

Existe otro ejemplo del perjuicio que las diferentes formas de ver la situación hacen a la pareja. Imaginemos que se van un fin de semana de viaje sin niños para desconectar; pues ocurre que muchas madres se han creado una dependencia tal con respecto a su hijo que creen que cuando no está con ellas, el pequeño no está bien, o puede tener un problema, o portarse mal en casa de sus abuelos y estos no le van a entender... "En definitiva, intentas desconectar, pero no lo consigues", resume Cristina. En ese momento, interviene el papá, que no es capaz de comprender por qué su mujer no disfruta de esos momentos tan escasos en los que pueden estar juntos y solos.

Y todo esto sin olvidar el tema económico: la terapia de un niño hiperactivo es muy cara -psicólogos, logopedas, profesores particulares, medicamentos...-, aún más en época de crisis, y las familias no reciben ningún tipo de ayuda de la Administración. Y ya se sabe: "cuando el dinero sale por la puerta, el amor escapa por la ventana".

El hijo invisible

"No hay que olvidar que el niño con TDAH es el que tiene el trastorno, pero afecta a toda la familia, incluyendo a los hermanos". Esta frase de César Soutullo no puede ser más

cierta. "Los chavales con hermanos hiperactivos se pierden muchas cosas, porque toda la familia está centrada en el niño que tiene el problema", añade. Por eso, algunos presentan celos, falta de autoestima...

Entre ellos se establece una relación difícil, porque le pega, le rompe sus juguetes y le deja sin amigos. "Hay estudios que dicen que el TDAH influye en las relaciones sociales de los hermanos, que no pueden llevar amigos a casa por si el niño hiperactivo hace de las suyas", explica este psiquiatra. Cristina ha pasado por esa situación: "A mi hijo Enrique sus amigos le decían 'puedes venir a jugar al fútbol, pero sin tu hermano; y como nosotros queríamos que también fuera Pablo [para que no se quedara solo], pues al final no iba ninguno'."

En el cole, tener un hermano con TDAH es un estigma, ya que los profes pueden pensar que será tan travieso como él. Además, suele verse involucrado en las peleas que su hermano tiene en el patio.

"Afortunadamente mis hijos se llevan bien y son amigos, pero Enrique se queja de que en las discusiones siempre tomamos partido y le decimos 'tienes que entender que a tu hermano le cuesta más controlarse'."

Trabajar juntos

César Soutullo siempre intenta ofrecer unos consejos a los padres que pasan por su consulta. El más importante es reducir la tensión que sufren, teniendo una vida, aunque sea pequeña, al margen de su hijo, y buscando ayuda externa. Estas son algunas medidas que podéis tomar:

- **Clases particulares.** "Yo siempre recomiendo a los padres que, si pueden, contraten clases particulares, porque es imposible ser profesor hasta las siete de la tarde, y después, madre o padre", explica el Dr. Soutullo. Además, muchas veces, el enfado porque el niño no ha hecho los deberes continúa en la cena. Eso influye en las relaciones globales entre ellos: entre la madre y el hijo.

- **Viajes, cenas...** La pareja debe cuidar su relación. Hablar mucho, salir juntos y solos, fomentar las relaciones sociales con los amigos... No os aisléis.

- **Hacer planes que gusten a los otros hermanos.** Es normal que intentéis hacer cosas por las que el niño hiperactivo muestre interés o en las que destaque, dado que en el cole no hace ni una cosa ni la otra. Pero tampoco os olvidéis de los otros hermanos, que pueden sentirse abandonados y celosos.

- **Ir a asociaciones.** Las organizaciones de padres con niños hiperactivos dan ayuda a toda la familia: organizan sesiones para padres que acaban de recibir el diagnóstico, terapia para los hijos... Ofrecen programas personalizados según las necesidades del

niño y sus padres y programas específicos para cada problema que pueda tener el pequeño: por ejemplo, un taller de logopedia o unas sesiones de conducta. También organizan actividades de fin de semana y campamentos de verano para los niños. Ellos disfrutaban y sus padres se relajaban de la presión.

- **De acuerdo en todo.** Resolved juntos los conflictos, decidid los castigos y, si el padre ha regañado al niño, no le cuestiones delante de él. No os hagáis reproches: nadie es culpable de los problemas del pequeño y los dos hacéis lo que podéis por ayudarle. Recuerda que el respeto es la base de cualquier relación. Si os lo perdéis con los hijos, la pareja quedará muy tocada.

- **¿Necesitamos un terapeuta?** Si la situación os está resultando muy dura, buscad apoyo externo en la familia o los amigos y, si no es suficiente, en un psicólogo. Posiblemente también necesitéis terapia. ~

Asesoramiento: César Soutullo, director de la Unidad de Psiquiatría infantil y adolescente de la Clínica Universidad de Navarra; Cristina Fortuoso, madre de un niño con TDAH.

