

*El niño es un testigo siempre atento a la moral de los adultos... o a la falta de ella.*

**Robert Coles**

## **Editorial**

### **¿Apenas llevamos dos meses de clases y cuántas notas hemos recibido por el mal comportamiento de nuestro hijo o hija en la escuela?**

El problema del comportamiento y falta de atención del niño o la niña en el aula de clase es tedioso, tanto para los padres como para los maestros, puesto que se vuelve una situación incontrolable de llamados de atención, castigos permanentes, sanciones para los niños y niñas, llamados al orden al papá y a la mamá, lo que genera una situación familiar muy compleja. ¿Qué hacer, como asumir esta situación? Es la pregunta que ocurre frecuentemente.

Es difícil encontrar una sola causa de esta situación que con seguridad se venía presentando desde antes, cuando la madre llegaba con el niño(a) a una visita y la dueña de la casa guardaba los juguetes, estaba pendiente de los jarrones, no dejaba un minuto a su hijo(a) solo con el hijo de la vecina pues lo consideraba un niño malcriado, dañino, desconsiderado, inquieto, grosero y que no era buena compañía para su hijo.

Pero esto, aunque era motivo de preocupación e incomodidad para la madre, se consideraba como normal. Lo mismo ocurría al llegar al preescolar o a la casa de los primos, pero la respuesta ante esta situación era la sobreprotección de la madre para evitar que su hijo se sintiera rechazado, lo que genera una mala preparación para la supervivencia en el mundo, que en últimas trae problemas para adquirir normas básicas de comportamiento y convivencia ciudadana.

Las características descritas constituyen un ejemplo de déficit de atención. ¿A qué se debe? Son muchas las causas, desde las neurológicas y genéticas, hasta una de las más comunes, que es la forma inadecuada de impartir la norma y la disciplina, por parte de los padres o quienes hagan sus veces.

La función de educar, desde el punto de vista de acompañar a ese hijo o hija en su proceso de crecimiento y desarrollo, implica ejercer la **autoridad**, que significa **hacer crecer** y así, construir pautas de comportamiento y normas de disciplina que le permitan al niño aprender *su autocontrol, el cual se inicia con las órdenes e indicaciones de la madre, es decir, que aprende a mandarse a sí mismo obedeciendo a otros*, como lo dice Fernando Savater en su libro *El valor de educar*.

Por lo anteriormente expuesto, el llamado de hoy es a hacer una revisión clara de la situación del niño o niña con esta dificultad, indagando por la implementación de la norma, las relaciones familiares, las relaciones con el entorno y con el maestro, antes de rotular un niño con este “diagnóstico” que ya lo está haciendo fácilmente el vecino, la abuela, y lo primero que se plantea es la necesidad de suministrarle un medicamento para que se quede quieto, ante lo cual vale la pena anotar que no todos los casos se resuelven de esa manera.

Por eso, y ante todo, hay que tener en cuenta que cada niño es un ser único e irrepetible y que como padres se tiene una responsabilidad inmensa en disciplinarlos con amor para que adquieran habilidades que faciliten la convivencia, pues como lo dijo alguien que aún sigue en el anonimato: **“El niño que no ha sido disciplinado con amor por su pequeño mundo, será disciplinado por lo general sin amor, por el mundo grande”**.

***Luz Elena Gómez***

## Atención... sí señor... diga usted...

**Liliana Zuliani Arango**

*Neuropsiquiatra Infantil*

*Profesora*

*Departamento de Pediatría y Puericultura*

*Facultad de Medicina*

*Universidad de Antioquia*

Hablar de la atención parece ser fácil pero hoy en día la gente cree que todo niño(a) con déficit de atención tiene una enfermedad y que se volverá un problema no sólo en la casa sino también en la escuela. **No todo niño(a) que tiene déficit de atención está enfermo**, puede ser simplemente más ágil y rápido en resolver problemas y **no todo niño(a) hiperactivo está enfermo**, sino que simplemente es más inquieto y más curioso.

Por lo expresado anteriormente, este Boletín, que se ocupa de niños sanos, dada la inusitada frecuencia con que se señala a niños y niñas como hiperactivos, busca aportar algunas ideas sobre la atención y la desatención y ofrecer algunas recomendaciones al respecto, tanto para la casa como para la escuela.

### La atención

“¿Por qué no me pones atención cuando te hablo?” “Es que tú no me atiendes”. “Ese niño no pone atención, no aprende”. “Es como si le hablara a una pared”. “No pone atención en clase y no se queda quieto”. “No es capaz de aprender, no pone atención cuando se le explica”. Las anteriores son expresiones de los padres o de los profesores que tienen niños con problemas de atención.

Pero, ¿qué es atención? Es un vocablo que viene del latín *attention*, *attentionis*, que es acción de atender. Es la concentración de la actividad mental sobre un objeto determinado o una situación objetiva. Es una actividad selectiva que implica o supone un régimen de intereses o preferencias subyacentes en el sujeto, de allí, que toda atención implica una preatención.

La atención no puede lograrse indefinidamente sobre un objeto, sino que tiene una duración limitada según la edad, el temperamento y el entrenamiento de los sujetos.

Mientras una persona está despierta, tiene la capacidad de dirigir su atención hacia aspectos específicos de su medio. Además, el grado de atención puede cambiar notablemente: desde una ausencia casi total, hasta una atención amplia a casi todo lo que está ocurriendo o intensa hacia un campo pequeño.

Para lograr atención, se necesita buena visión del objeto, buena escucha y postura adecuada del cuerpo; cualquier alteración en alguna de estas funciones puede llevar a una dificultad en la atención; de allí que sea importante descartar una alteración visual, auditiva, postural o de movimiento del cuerpo antes de hablar de un retraso en el niño.

La desatención puede ser:

- Predominantemente visual, ya sea por defecto de la agudeza o por la pobre concentración visual que se refleja en errores de lectura, saltar palabras, inventar frases y omitir letras, entre otros.
- Predominantemente auditiva, la que hace referencia no sólo a problemas físicos sino a situaciones de alto contenido verbal y a sitios donde hay mucho ruido externo.
- Predominantemente somestésicas, las que tienen que ver con la comodidad del cuerpo o la inquietud del niño por jugar o hacer una actividad física.

Por último, es importante tener en cuenta que la atención requiere todo el cuerpo; en ella participan la respiración, la circulación y la parte motriz. A medida que el niño aumenta la concentración, disminuye el ritmo respiratorio y su cuerpo toma una postura de tensión hacia adelante, en posición de escucha.

### **¿Cuándo tiene un niño déficit de atención?**

1. Cuando se distrae fácilmente ante estímulos irrelevantes y parece no escuchar cuando se le habla.
2. Cuando se demora para hacer sus trabajos y frecuentemente no logra terminarlos.
3. Cuando a menudo extravía objetos necesarios para tareas o actividades (por ejemplo juguetes, ejercicios escolares, lápices, borradores, libros, herramientas).
4. Cuando se le dificulta respetar el turno, interrumpe a los demás y hace ruido en actividades silenciosas.
5. Cuando acusa a otras personas de sus errores o mal comportamiento.
6. Cuando responde preguntas antes que se acaben de formular las mismas.
7. Cuando es inquieto y corre en vez de caminar.

8. Cuando tiene alteraciones del sueño (dificultades para conciliar o mantener el sueño, o sensación de no haber dormido bien).
9. Cuando desafía activamente a los adultos o rehusa cumplir las demandas.
10. Cuando su nivel académico en general es bajo.

**Estos síntomas deben ser por un período de tiempo largo y ser constantes en las diferentes actividades (caseras, escolares, compras, viendo televisión, en la mesa, etcétera).**

El llamado **síndrome de déficit de atención** es un asunto común de conducta en los niños en edad escolar. Las causas del síndrome no son conocidas; sin embargo, hay claros factores de riesgo genéticos, prenatales y perinatales relacionados con su aparición. La influencia no es sólo hereditaria sino que también ocurre de acuerdo con el ambiente familiar.

Para poder hacer un diagnóstico de síndrome de déficit de atención con hiperactividad o sin ella, se deben hacer pruebas que sólo un médico especializado puede llevar a cabo; entre ellas se tienen los potenciales evocados, tiempos de reacción, las que evalúan la concentración y la capacidad de los procesos de atención, las pruebas psicométricas, subescala de Wechsler y registros de conductas.

### **¿Cómo lograr que los niños se concentren o pongan atención en la casa o en la escuela?**

Hay que hacer todo lo posible porque los niños con dificultades de atención sean mirados en la casa y en la escuela del mismo modo que los niños que no tengan estas dificultades, pero con algunas acciones específicas.

En **la casa**, al niño(a) se le debe facilitar y proporcionar:

- Suficientes horas de sueño y poder estar despierto para poner atención cuando sea necesario.
- Trato con dignidad, respeto, paciencia, comprensión y tolerancia.
- Reglas razonables, claras y justas, así como establecer premios y sanciones que sean lo más simples posibles y fáciles de seguir.

- Reconocimiento por lo que se hace bien; usar sellos, estrellas, puntos que pueda acumular para ganar un premio o privilegio. Es mejor usar refuerzos frecuentes y no trabajar con metas a largo plazo.
- Sanciones que sean efectivas, tales como: **ignorar**, para comportamientos cuyo fin es llamar la atención; **pérdida de privilegios o imposición de multas**, como quitarle puntos o estrellas; **aislamiento**, por un período corto y **amonestación verbal**, sin gritos.

Cuando se sancione, hay que tener cuidado de centrarse en el comportamiento inapropiado. No se debe atacar diciendo que es malo(a) o criticando el carácter. Cuando se dictamine una consecuencia se debe ser directo y evitar la cantaleta.

- Tono de la voz variable según el caso: suave, fuerte, murmullo. Se debe tratar de dar órdenes más fuertes, seguidas por unos pocos segundos de silencio antes de proceder con un tono normal de voz para dar las instrucciones.
- Ensayos con teatro y juegos creativos para conseguir la atención y el interés.
- La práctica de deportes que requieran control postural, de atención, control de impulsos, precisión y relaciones interpersonales (tenis, béisbol, *sóftbol*, basquetbol, por ejemplo). Se deben evitar deportes de choque como boxeo, artes marciales, fútbol, *jockey*, entre otros.
- Juegos que le ayuden a mantener su atención y a tener agilidad mental como los de preguntas, concéntrese, *stop*, lotería, etcétera.
- Contacto visual, el cual es muy importante. Cuando se le hable o se le den instrucciones se debe mirar directamente a la cara. Puede que sea necesario acercársele y tocarlo.
- Lugares que no sean excesivamente estimulantes o donde sea muy difícil la supervisión. Se deben sacar de situaciones en las cuales se esté comportando mal o esté dando muestras de pérdida del control.
- La enseñanza de estrategias que ayuden a resolver conflictos, manejar la frustración y pensar antes de actuar.
- Lugares adecuados y cómodos para estudiar en la casa, con todos sus implementos de estudio.

- Ayuda para empezar la tarea, pero sin hacerla jamás por él o ella, no importa cuanta tentación se tenga. Se puede usar un cronómetro para retar a permanecer haciendo la tarea hasta que suene.
- Supervisión de que las tareas estén terminadas y listas para llevar al colegio.
- Con claridad, lo que se quiere que se haga, repasando los pasos y asegurándose de que se entienda.
- Apoyo en el trabajo para el logro de una tarea específica, de tal modo que poco a poco se consiga más y más independencia hasta que la pueda hacer por sí mismo(a).

En **la escuela**, los alumnos(as) con frecuencia pueden funcionar bien entre la estructura del salón de clase pero tienen mayores problemas durante el recreo, en el almuerzo, subiéndose al bus, o sea, cuando pasan de un período a otro. Por esto, en la escuela, al niño(a) se le debe facilitar y proporcionar:

- Cambios en las rutinas por medio de la discusión, evitando coger a los estudiantes fuera de vigilancia. Se debe comunicar claramente cuándo comienzan y terminan las actividades, así como utilizar señales para la transición (ejemplo: una guitarra, una luz, una campanita) y disponer de un poco de tiempo para organizar y limpiar.
- Un horario de actividades y rutinas a la vista del alumno(a). Los más pequeños deben tener un horario con dibujos que muestre la secuencia de las actividades diarias.
- Actividades de relajación y ejercicios breves entre las actividades, particularmente entre aquellas que suponen mucho tiempo de trabajo sentado o un nivel de concentración muy alto.
- Enseñanza y práctica de procedimientos como: entrar y salir del salón, estar en la fila, tomar agua, cambiar de puesto o lugar, llevar la silla, mover los pupitres, etcétera.
- Supervisión mayor durante los períodos de transición: almuerzo, recreo, llegada y salida del colegio, llegada después de educación física, para que ingresen en forma tranquila y ordenada a su salón de clase.
- Transformación de las tareas que no le gusten en algo placentero, haciendo de ellas un juego cuando sea posible. Esta transformación puede ser hacer una

pregunta interesante, especulativa, mostrar una lámina, contar una historia o leer un poema que genere discusión.

- Señales visuales, como linternas, levantar las manos, cerrar la boca hasta que todos estén en silencio, señalando con claridad: "todo el mundo..., todos listos...".
- La posibilidad de evitar los sonidos que interfieren en el ambiente del salón o del lugar. Se debe tener siempre contacto visual ya que los estudiantes necesitan enfocar la atención en la cara del maestro(a), de tal modo que si es necesario, se deben voltear sillas para que todos miren.
- Que estén al frente de la clase y cerca del maestro(a) aquellos que necesiten instrucción directa.
- Un modelo de entusiasmo para la lección que se va a presentar, la cual se debe hacer con ritmo y con diferentes medios visuales (videos, dibujos, gestos, etcétera).
- Instrucciones cortas, de tal modo que las informaciones sean claras, directas y precisas.
- Cantidad razonable de trabajo.
- Tareas que sean un tiempo para repasar y practicar lo aprendido en clase y no un trabajo para mantener ocupados a los alumnos. Las tareas no deben ser una sanción o una consecuencia de un mal comportamiento en la escuela.
- Refuerzo positivo (premios, certificados, privilegios) a aquellos estudiantes que tengan todo organizado.

En resumen, cuando interactúe con un niño con dificultades de atención recuerde que usted alguna vez también fue niño(a) y que tuvo que afrontar lo mismo que él vive hoy. Trátelo como niño(a), no como el adulto que usted quisiera que fuera. Déle tiempo de crecer, déle tiempo para que su organismo se desarrolle y alcance, en forma natural, el estado de madurez necesario. Si quiere su interés y atención, búsquelo con amor y paciencia, verá todo lo que logrará. No se desanime, ánimo(a) a seguir adelante; muy pronto usted notará los cambios.

## **Lecturas recomendadas**

Fundación Pro-Américas. Encuentro Déficit de atención/hiperactividad, Medellín, 1998.

Pineda D. Déficit de atención. En: *Memorias del Simposio Internacional de Déficit de Atención*, Medellín, 1996.

Rief S. Factores críticos para el éxito escolar de niños y adolescentes con problemas de atención e hiperactividad: técnicas, prácticas, estrategias e intervenciones. En: *Memorias de Grupo de apoyo para niños y adultos con déficit de atención-hiperactividad*, Medellín, 1998.