

Cómo enfrentar la cuarentena con un niño hiperactivo en casa.



Crear hábitos de sueño, horarios de comida, dar responsabilidades en casa, controlar lo que miran en Internet, escuchar lo que sienten y tener actividades que los mantengan ocupados.

La cuarentena nos ha puesto al límite por diversas situaciones y tampoco resulta fácil para los niños con Trastornos de Déficit Atencional (TDA) e **hiperactividad**, ya que este trastorno de la conducta infantil se caracteriza por la actividad excesiva y fuera de lo normal, que impide al menor quedarse quieto.

Según explica la Dra. Perla David, neuropediatra de Clínica Dávila, lo más complicado para estos niños en este período es que pierden el hábito de sueño adecuado. Además, el encierro los vuelve más inquietos y les dan ganas de salir. Se pegan a las pantallas, comen más para llenar espacios, se ponen sedentarios, les cambia el ánimo y se afectan sus hábitos de estudio, ya que el sistema en ellos es muy diferente: necesitan supervisión directa de una persona que tenga la metodología y entienda la materia que le están explicando.

En cuanto a si es recomendable o no un cambio de dosis de sus medicamentos para tratar el TDA o hiperactividad durante este tiempo en casa, la neuropediatra señala la importancia de la comunicación de los padres con el médico tratante y contarles cómo están comportándose sus hijos, para evaluar. “Como hoy los tiempos conectados al colegio son más cortos y si nos preocupamos de que estén ocupados durante el día, muchos de estos niños pueden funcionar muy bien, por lo que puede bajarse las dosis de sus medicamentos e incluso suspenderlos, pero eso lo tendrá que evaluar y determinar el médico caso a caso”, afirma.

Pautas para pasar la cuarentena con niños con TDA e hiperactivos

Para la especialista, lo más importante durante esta etapa es:

- Darles responsabilidades en la casa: lavar platos, ordenar su pieza, que hagan su cama. Hacerlos leer y preguntarles de la lectura, que hagan manualidades y darles estímulos.
- Mantener los horarios de comidas. “El hábito alimentario es lo que más funciona para ordenarlos, es a lo que más obedecen”.
- Mantener con ellos un condicionamiento operante. “Esto significa llegar a un trato y decirles: ‘si haces lo que te toca hoy, cocino algo que te guste’”.
- Escucharlos para saber qué sienten, sus temores y qué entienden de lo que está pasando. “Hay que observarlos, hay niños con mucho miedo. Explicarles el porqué de las medidas sanitarias. Son muy conscientes, aun así, evitar que vean las noticias violentas”.
- Supervisar el consumo en Internet y el uso de pantallas cuando se acuestan, ya que muchos pueden seguir de largo con videojuegos o los juegos en línea. “Además, es muy dañino para la vista mirar el celular con la luz apagada, puede producir daños a la vista o ceguera”.
- Estimularlo en todo lo positivo que haga, para que el niño sepa cuáles son las conductas que de él se esperan.
- Fraccionar los tiempos de estudios, cuando el menor se aburra, no presionarlos. Ideal que estudien con el libro guía que usan de apoyo en el colegio.

FUENTE: EQUIPO DE SALUD MENTAL CENTRO MEDICO CETEP – C. VERDE