

Granada Congreso Nacional
3 TDAH
Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad

AMPACHICO
f.e.a.a.
DAH
ADHD Europe

"Creciendo con el TDAH: adolescentes y adultos"

Palacio de Congresos
Del 22 al 24 de abril de 2010



ADOLESCENTES Y TDAH. MARGEN DE MANIOBRA DE LOS PADRES

D. Jesús Bernal Hernández
jesus.bernal@telefonica.net

Granada, 24 de abril de 2010



Algunas consideraciones previas

- Ningún padre o madre está preparado, *a priori*, para manejar el TDAH.
- El adecuado manejo pasa necesariamente por la formación y el aprendizaje.
- Si los padres conviven juntos, este aprendizaje y manejo ha de ser realizado, imprescindiblemente, en pareja.
- No sólo los padres han de adquirir habilidades educativas cualificadas, sino también adquirir habilidades emocionales específicas.
- El TDAH es un trastorno crónico en un porcentaje significativo, por lo tanto su *“impacto”* también lo es.

El impacto del TDAH en el sistema familiar (I)

1. El impacto del TDAH en la familia es *brutal* (tanto en los hijos como, *sobre todo*, en los padres).

2. A veces, este impacto se convierte en un problema mayor que el propio TDAH.

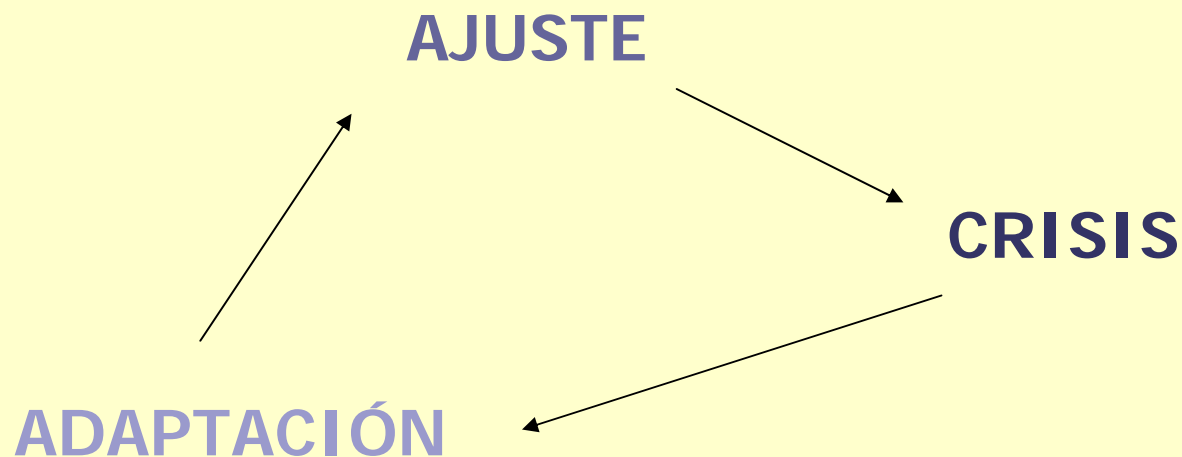
- Trastornos de ansiedad generalizada.
- Trastornos depresivos (desde leves hasta graves).
- Alta conflictividad conyugal.
- Problemas en el trabajo.
- Costes económicos significativos

3. A menudo, el foco de la intervención terapéutica ignora a la familia.

4. La familia busca una permanente adaptación a situaciones permanentemente cambiantes.

El impacto del TDAH en el sistema familiar (II)

- Nunca se trata de situaciones estáticas, sino **PERMANENTEMENTE CAMBIANTES**.
- La familia se somete a repetidos ciclos:
(Rolland, J.S., 2000)



ADOLESCENTES, TDAH Y
FAMILIA. Jesús Bernal H.

El impacto del TDAH en el sistema familiar (III)



- **RESPUESTAS FÍSICAS:**

- Manifestaciones físicas del estrés, dolor...
-

- **RESPUESTAS COGNITIVAS:**

- Shock, negación, reducción de los intereses personales, cambios en la imagen corporal y en la autoestima, perturbaciones del sueño, alteraciones del pensamiento, pensamientos suicidas, reevaluación existencial...

- **RESPUESTAS EMOCIONALES:**

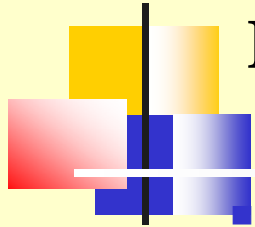
- Culpa, vergüenza, violencia o furia, celos y envidia, miedo y ansiedad, duelo, pena y depresión, aceptación, humor, labilidad emocional...

- **RESPUESTAS CONDUCTUALES:**

- Hipersensibilidad, huída, asertividad, dependencia...
- Agotamiento de las Soluciones intentadas. Devolución de Incompetencia frente a Devolución de Maniobra.

ADOLESCENTES, TDAH Y
FAMILIA. Jesús Bernal H.

El impacto del TDAH en el sistema familiar. Respuestas parentales adaptativas.



- Vulnerabilidad**
- **Negación**
- **Huída**
- **Recurrencia a la violencia**
- **Sobreproteccionismo**
- **Respuestas emocionales intensas (culpa, frustración, ira...)**
- **Aislamiento en la red social y familiar**
- **Problemas conyugales**
- **Estrés**
- **Devolución social de incompetencia y culpa parental**

Algunos datos.

- **80% padres con alta ansiedad. **, ***
- **25% padres con cuadros depresivos. (De los que el 85% son madres). ** ***
- **20% separaciones de las que el 75% reconoce en el TDAH el factor fundamental desencadenante. ** ***
- **60% de las madres se plantea dejar de trabajar. Un 20% lo deja finalmente (todas madres). ***
- **Un 20% de los padres nunca acaba por manejar el trastorno. *, ****
- **El 45% lo maneja con muchas dificultades y continuos avances y retrocesos. ***
- **Un 35% maneja el trastorno con éxito. ***

Fuentes: *Taylor, 1998; ***Corkum, McKinnon, 2005; **Danforth, Harvey, 2006; *Elaboración propia (82 familias de muestra), 1997-2007.**

Algunos sentimientos negativos referidos por padres en relación al TDAH

Incomprensión agotamiento físico agotamiento emocional

desesperación profunda frustración ansiedad

tensión rabia rechazo estrés depresión tristeza

impotencia parálisis-bloqueo soledad angustia duda

confusión negación incompetencia dolor

desasosiego remordimiento agobio

preocupación

ira desmoralización malestar desorientación

estar "al límite"...

Algunos sentimientos positivos referidos por padres en relación al TDAH

esperanza *alivio* confianza

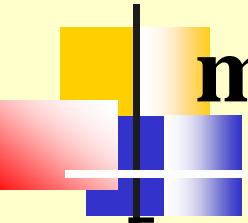
ilusión **comprensión** aceptación

optimismo *tolerancia* generosidad **reto personal**

autocontrol **paciencia** **alegría**
satisfacción

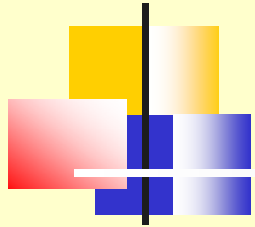
realización como madre *apoyo*

solidaridad



TDAH y adolescencia: margen de maniobra de los padres

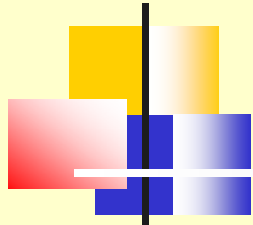
- En cuanto a la gestión de la **COMUNICACIÓN**.
- En cuanto al **MANTENIMIENTO DE LÍMITES**.
- En cuanto a la **DEVOLUCIÓN DE COMPETENCIA**.
- En cuanto a las **RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS**.
- En cuanto a las **ACCIONES DE AUTOCUIDADO DE LOS PADRES**.



LA COMUNICACIÓN

- Mantener abiertos canales de comunicación sobre el TDAH y los sentimientos asociados:
 - . Con el adolescente con TDAH
 - . Con los hermanos
 - . Con la propia pareja
 - . Con la red social, familiar y educativa.

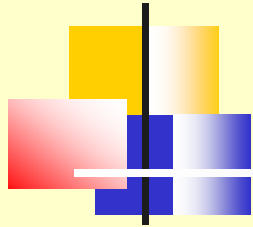
- La comunicación como **ACTO DE RELACIÓN** entre dos personas a través del cual el adolescente experimenta confianza



EL MANTENIMIENTO DE LÍMITES

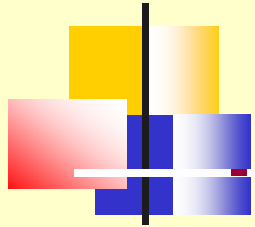
- Los límites son necesarios para desarrollar la autonomía, funcional y emocional. El TDAH no mejora con permisividad, pero tampoco con una exigencia desproporcionada.
- La autoridad de los padres, si es positiva, se ejerce desde la *proximidad*.
- El padre y la madre hacen “suyos” los límites establecidos , sin caer en el juego de “buenos y malos”.
- La figura del *varón*, del padre, es fundamental para que el adolescente con TDAH adquiera el concepto de *gestión emocional*, autocontrol y regulación de la frustración y la ira.

ADOLESCENTES, TDAH Y
FAMILIA. Jesús Bernal H.



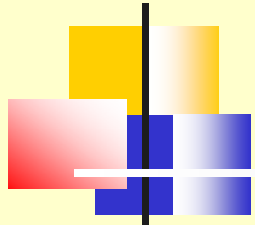
DEVOLUCIÓN DE COMPETENCIA

- El adolescente *TIENE* un TDAH NO *ES* un TDAH.
- Culpabilizar *enseña* a ser un incompetente.
- El adolescente con TDAH experimenta que es **EXITOSO** en algo o en mucho y lo es *sobre todo* para sus padres.
- El TDAH provoca en el adolescente una vulnerabilidad hacia contextos críticos e intransigentes, con irreales expectativas.



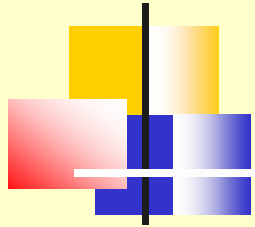
RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS

- Los conflictos forman parte de la realidad y la familia es el lugar idóneo para entrenar un afrontamiento positivo sin violencia, ni coacción. A un adolescente con TDAH no se le puede *"aislar"* de esta realidad.
- La autoridad de los padres no se basa en "ganar". La confrontación siempre es negativa y deja al adolescente en una posición "inferior".
- Sólo desde el propio autocontrol los padres pueden *crear condiciones* para que su hijo adolescente asuma responsabilidad sobre las emociones y sus manifestaciones.

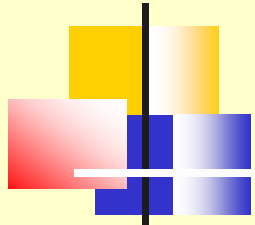


ACCIONES DE AUTOCUIDADO DE LOS PADRES

- Cuidarse como persona y como pareja *al margen* del TDAH es uno de los *indicadores de manejo del TDAH*, por parte de los padres, más importante.
- *La extenuación* del padre y de la madre no mejora la evolución del TDAH del adolescente.
- Yo me cuido para que mi hijo pueda aprender lo importante que es cuidarse.
- Apoyarse en una red social cercana a modo de *tejido protector*.
- El humor como aliado.



Existe una forma de
cambiar los errores del
pasado: hacer las cosas
mejor en el futuro.



Gracias

Granada **3 Congreso Nacional TDAH**
Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad

“Creciendo con el TDAH: adolescentes y adultos”

Palacio de Congresos
Del 22 al 24 de abril de 2010

AMPACHICO
f.e.a.a. DDAH
ADHD Europe

ADOLESCENTES, TDAH Y
FAMILIA. Jesús Bernal H.