



# El TDAH y las emociones

**Marité Estefanía**

Madre de familia (Kinder). Psicóloga. Ama el café y el vino.

**E**l trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuentes en la niñez. Sus síntomas comienzan antes de los 12 años, principalmente alrededor de los 7; aunque, en algunos casos, se pueden ir notando a partir de los 3 años de edad.

El TDAH ocurre con más frecuencia en hombres que en mujeres; y los comportamientos suelen ser diferenciados: los niños pueden ser más hiperactivos y las niñas ser menos atentas.

Es normal que a los niños les cueste concentrarse y comportarse bien de vez en cuando; sin embargo, en los niños con TDAH, estas conductas continúan a medida que crecen y pueden presentar dificultades en la escuela, el hogar o con los amigos. Además, podrían ser etiquetados como maleducados, violentos o “mala influencia” para otros niños, simplemente porque no siguen las “pautas sociales”.

Los niños con TDAH presentan dificultades para prestar atención, controlar sus impulsos, y tienden a sentir emociones de manera más intensa que otros; por ello, suelen tener dificultades para manejar la frustración y la ira, y mantener las cosas en perspectiva. Las emociones se suelen desbordar ante problemas que podemos considerar menores (como que un amigo coja un juguete que está usando, que el hermano se coma uno de sus dulces), o pueden tener dificultades para esperar su turno ante un juego y compartir juguetes. Además, en niños con TDAH el enojo suele durar más tiempo que en los demás.

Como adultos, tengamos presente que los niños con TDAH no quieren reaccionar de manera exagerada y perder la calma. Suelen sentirse mal con ellos mismos si esto pasa, ya que no terminan de entender por qué lo hacen. Además, esto puede llevar a problemas de baja autoestima y depresión infantil si se encuentran en ambientes que invalidan sus emociones (por ejemplo, recibiendo comentarios negativos a comportamientos que no puede controlar).

Un niño con TDAH tiene dificultades para gestionar sus emociones; afortunadamente, esta habilidad la puede ir aprendiendo mediante terapias psicológicas o prácticas como el mindfulness (atención plena). La gestión de emociones es entendida como un proceso psicológico que hace que las personas podamos identificar cada una de ellas. No se trata de controlarlas sino de reconocerlas y saber ajustarlas a nuestra estabilidad mental. La capacidad de reflexión es una habilidad esencial para aprender a manejar la ira de manera saludable.

Como parte de su proceso de desarrollo los niños con TDAH necesitan, por un lado, respeto en su proceso de madurez a nivel emocional. Por otro, y en paralelo, ir desarrollando estrategias para gestionar su ira y no reaccionar de manera impulsiva ante los sentimientos negativos.

Seamos amables, brindémosles espacios de contención emocional en donde sean validados y se incluyan las diferencias.