

Cómo organizar las vacaciones de verano con un/a hij@ hiperactiv@

El abandono de los horarios y la rutina escolar les afecta especialmente, por lo que hay que mantener ciertas pautas



[El trastorno por déficit de atención e hiperactividad se caracteriza por la inatención, hiperactividad e impulsividad](#)

Por eso es importante que los familiares y cuidadores puedan contar con unas pautas de actuación que les permitan ayudar a los niños con TDAH a **adaptarse al día a día de las**

vacaciones, y a no perder ciertas referencias necesarias para ellos y para el buen funcionamiento de la familia durante el verano.

«El verano en general supone un **aumento de estrés en la vida familiar**. Se pasa de una convivencia de unas horas durante el curso a estar casi todo el día juntos. Además, el niño con TDAH, en el entorno familiar está menos contenido, y surgen más oportunidades para discusiones, peleas entre hermanos, gritos, etc. Los hermanos pueden mostrar hostilidad hacia su hermano con TDAH que no le deja tranquilo, se inmiscuye en sus cosas y genera un sentimiento de rechazo».

«Incluso es frecuente que se incrementen los conflictos de pareja y con los familiares (discusiones sobre las pautas educativas, la forma de tratarlos, etc.), hasta el punto de que hay un aumento de las separaciones matrimoniales; junto a sentimientos de culpabilidad por no saber hacerlo mejor, por perder los nervios, por no ser coherentes o no poder controlar situaciones domésticas aparentemente sencillas: ir al supermercado con los niños, asistir invitados a una comida en casa de unos amigos o un día de picnic».

Recomendaciones:

- Procurar seguir un horario de comidas y de sueño pactado con el niño y de obligado cumplimiento. Se puede **establecer una rutina** para irse a dormir y levantarse, diferente a la del invierno para que se haga más atractiva; pero que deberá intentar mantenerse a diario.

-Colocar una pizarra recordatoria del **planning del día** en el dormitorio le anticipa lo que debe hacer sin dispersarse. Es una referencia, ya que en el verano, con la modificación en la rutina diaria, hay conductas automatizadas, que eran positivas y redundaban en un buen funcionamiento, que se pierden. El mantenimiento de una rutina regular es importante porque los niños con TDAH son menos capaces que los niños sin TDAH para estructurarse, por lo que necesitan un poco más de apoyo externo, además tienen una menor tolerancia al aburrimiento..

-Planificar **actividades al aire libre**, y a poder ser compartidas, lo máximo que se pueda. Incluso si hace mal tiempo todos deberían incluir un chubasquero y unas botas de agua en el «equipo de verano» y comprometerse a salir todos los días. Esto, que resulta beneficioso para todos los niños en general, se vuelve imprescindible para el caso de los niños con TDAH.



-**Tener al lado un amigo** sin TDAH, sobre todo si lo ha conocido este verano. Esto aumenta la motivación y el autocontrol para «portarse bien».

-Introducir el **deporte** al máximo, mejor en equipo. Es una forma de canalizar la hiperactividad hacia consumo de energía lo cual facilita el descanso posterior para ellos y

para los familiares. Los campus de baloncesto y fútbol aportan beneficios en las relaciones sociales y además fomentan la concentración y el autocontrol. Si al niño/a no le atraen los deportes de equipo o es menos activo, actividades como natación, artes marciales o ajedrez pueden ser buenas opciones.

-Los **campamentos** diurnos/urbanos o de alojamiento completo son muy beneficiosos porque los niños entran en un entorno desconocido que los contiene en cierta manera, manteniéndolos en actividades estructuradas, están en contacto con la naturaleza y/o interactúan con otros niños y aprenden muchas cosas.

-Realizar alguna **actividad en grupo** para aprender algo nuevo. Además del deporte puede ser un curso de manualidades, informática... cualquier cosa que despierte interés y motivación en el niño

-Los que no sepan nadar obligado apuntarse a un cursillo. La impulsividad favorece caídas a piscinas con facilidad

- Dedicar tiempo a **actividades de aprendizaje** durante el verano ayuda a mantener una rutina, y proporciona continuidad académica para el máximo éxito en el otoño. Por ello es importante incluir algún tipo de actividad académica durante el verano - incluso si eso significa buscar actividades lúdicas que sirvan de refuerzo a lo aprendido o leer con su hijo durante 20 minutos cada día y comentar la lectura-. Cerca del 33% de los niños con TDAH también tienen otros problemas de aprendizaje, y puede ser más fácil de encajar clases de apoyo y/o refuerzo durante el verano que después de un día completo de clases.

Los cuadernos de vacaciones a menudo constituyen una pesadilla para niños y adultos, hasta el punto de que muchos padres proponen a los niños que los hagan todos durante la primera semana de Julio y, así, ya pueden olvidarse. Otros prefieren olvidarse de entrada y posponen su realización hasta la semana anterior al inicio del nuevo curso escolar.

Podemos **repasar** matemáticas **de una forma divertida**, como por ejemplo contando los kilómetros que hay de trayecto en cada una de las etapas del viaje que vamos a realizar, calculando las horas que vamos a pasar en la piscina en verano y transformándolas en minutos y segundos, haciendo la suma de los productos que hemos comprado en el supermercado o los importes de cada comensal en un restaurant, repasar las fracciones haciendo un pastel, etc...

Los libros son grandes amigos y compañeros a lo largo de nuestras vidas y nos ayudan a aprender, pero también **hay otras formas de aprender** que, en mi opinión, pueden ser tanto o más provechosas y, sin duda, más divertidas y motivadoras que hacer cuadernos de fichas.



Las vivencias del verano nos pueden enseñar mucho tanto a niños como a mayores, es más fácil aprender qué es una cordillera, un delta, un cabo, viéndolo que estudiando unas explicaciones (que a veces simplemente se memorizan sin

entenderlas demasiado bien) y viendo una fotografía de un libro. Es más fácil recordar las comunidades autónomas si van anotando el trayecto que hacemos, por cuántas pasamos, etc...

El verano es un buen momento para **que** su hijo **lea** lo que a él o ella le gusta -. En lugar de libros dictados por currículo de la escuela, se puede ir a la biblioteca a escoger un libro que despierte su interés.

- **En caso de malos resultados académicos**, no agobiarlos con clases de recuperación y horas de estudio. Es mejor pocas horas e intensas que muchas y perder el tiempo. Para ello se pueden fraccionar las tareas intercalando con horas de playa, piscina o cualquier otra actividad. Las mejores horas para aprovechar la capacidad y disposición del niño al estudio son, indudablemente, **por la mañana**, puesto que no presentará niveles de agotamiento y sus disposiciones físicas son más adecuadas que por la tarde.

- Realizar controles de la materia que va trabajando conforme lo hace, también es una excelente manera de comprobar que el trabajo se está llevando a cabo y que el método elegido para hacerlo es el adecuado. Se pueden plantear dos días a la semana para hacerlos. No olvidemos que, si el niño va obteniendo buenos resultados en estas pruebas y encima obtiene refuerzo positivo de sus padres por ello, su motivación aumentará y comprobará que su esfuerzo merece la pena.
- No olvidemos que siempre es bueno una adecuada planificación del tiempo, y si logramos establecer un calendario de estudio estable, es probable que consigamos que el niño supere sus objetivos académicos. Además, es recomendable que esta planificación se realice de forma conjunta con el niño/a, para que forme parte de la toma de decisiones y no sienta que es un horario impuesto. Si ellos colaboran y toman decisiones, su disposición a cumplirlo siempre será mejor.

- Es bueno aprovechar el verano para involucrarlos en tareas y actividades que fomenten una **mayor autonomía personal** (adaptándonos siempre a la edad del niño): ir a la compra o ayudarnos a realizarla, dormir con la luz apagada, poner la mesa, colocar el lavavajillas, cocinar o ayudar en la cocina, coger un autobús, limpiar, etc.

- En las dos semanas antes de que comience la escuela, es recomendable reinstaurar la hora de dormir y las rutinas a seguir durante el curso escolar; esto evitará que el comienzo del nuevo curso escolar sea una pesadilla.





Hay que evitar, en lo posible:

- Estar en reuniones o comidas de largas sobremesas con adultos.
- Visitas y compras en las que el niño no esté interesado.
- Las consolas y [videojuegos](#) (o, al menos, que se utilicen de forma controlada, con tiempos establecidos previamente). Fomentando en cambio el uso de aplicaciones de entrenamiento cognitivo: encontrar diferencias, laberintos, sopas de letras, juegos de cálculo y entrenamiento mental, etc.
- Obligarlo a dormir si no se tiene sueño, aunque se mantenga la rutina de irse a la cama.
- Prometerles cosas o actividades que quizá no se puedan cumplir.
- Reducir o suprimir la medicación del niño sin consultar al médico.
- Interrumpir las intervenciones psicoterapéuticas y educativas eficaces durante los periodos vacacionales prolongados como es el verano. La intervención sistemática a través de programas de refuerzo educativo (comprensión lectora, cálculo, razonamiento matemático, técnicas de estudio, uso de la agenda ...), de desarrollo de las habilidades socio-emocionales (habilidades sociales) y de entrenamiento neurocognitivo (atención, memoria, percepción...) permiten una adquisición de conocimientos, actitudes y valores, así como un funcionamiento global más adaptativo, permitiendo al niño insertarse de una forma más óptima en su medio, familiar, escolar y social. Los resultados de investigaciones y estudios sobre TDAH donde sugieren que los niños y adolescentes con TDAH muestran relaciones sociales más disfuncionales y conductas más desadaptativas y así peor adaptación académica y mayor fracaso escolar, tras largos periodos sin recibir ayuda y apoyos específicos.