

RECOMENDACIONES ÚTILES PARA APOYAR EL PROCESO DE ESTUDIO EN EL HOGAR MANEJO INTEGRAL DEL DÉFICIT ATENCIONAL – METILFENIDATO

La CCSS está preparando un protocolo terapéutico que plantea el manejo integral del TRASTORNO POR DÉFICIT ATENCIONAL CON O SIN HIPERACTIVIDAD, en ese documento se enmarca la utilización del metilfenidato (Ritalina® y otras marcas comerciales) para atender la necesidad de los niños y niñas con tal condición, en los distintos los niveles de atención en la CCSS.

El síndrome por déficit atencional es un trastorno común en la niñez y por su alta prevalencia mantiene un considerable interés público. Sus características esenciales continúan siendo la triada de *falta de atención, impulsividad e hiperactividad*; aunque su característica principal es la *inatención*, aspecto que puede llegar a afectar diferentes áreas del funcionamiento de la persona.

El manejo integral de esta condición implica un esfuerzo conjunto entre el (la) niño (a), el hogar, la escuela y el sistema de salud, por lo que se debe desarrollar una alianza estratégica para favorecer el éxito terapéutico. Los padres deben involucrarse con una participación activa en el proceso y una colaboración relevante, en procura de beneficiar a su hijo (a). En ese sentido, se plantean una serie de recomendaciones que buscan facilitar una interacción padres-hijos más eficiente, en relación con el proceso del estudio en el hogar.

1. Usar siempre el mismo espacio o habitación para estudiar, mejor con una silla y mesita o escritorio, acorde con la estatura del estudiante. Nunca promueva o permita el uso de la cama para estudiar.
2. Procure que el niño (a) empiece a estudiar todos los días a la misma hora, según el horario del centro educativo.
3. Establecer con el estudiante las metas de estudio y que éstas sean realistas. Por ejemplo: dígame al niño o niña que tiene que terminar de estudiar el tema de “*las montañas*” en un tiempo determinado. Cuando haya pasado ese tiempo, pregúntele: ¿Ya terminó?, Si la respuesta es afirmativa, valore si realmente lo estudió (haga preguntas sobre el contenido estudiado), si lo domina: felicítelo. Si no lo domina, preguntar ¿*qué pasó?* ¿*El tema es difícil de aprender?* ¿*Cómo fue que estudió el tema?*; y, según la respuesta del estudiante: explicarle el tema de forma más clara, ponerlo a estudiar el mismo tema otra vez dando un tiempo de descanso o usar otras técnicas de estudio³. Si la respuesta es negativa, pregúntele: ¿*Por qué?* y de nuevo, según la respuesta, tratar de resolver lo que impide cumplir la meta. Evite entrar en conflicto o discusión con el niño (a) por no haber cumplido con la meta y, más aún, evite recurrir a castigos.
4. Puede dar un recreo corto cada treinta minutos, pero debe evitar que se quede “*dando vueltas*” por la casa. Si a la media hora (30 minutos) de haber empezado a estudiar pierde la concentración, puede darle 5 minutos de descanso, no más de 10 minutos y luego retomar el estudio.
5. Los periodos de estudio en el hogar deben sumar como máximo 2 horas. Recuerde que el niño (a) también debe jugar, pero esto será hasta después de haber estudiado -no antes de haber cumplido con el estudio-.

³ Existe una gran variedad de técnicas para estudio, los padres o encargados pueden preguntar y asesorarse con los profesionales del EQUIPO DE ATENCIÓN INTERDISCIPLINARIA del centro educativo.

6. Al inicio, debe sentarse con el niño (a) para enseñarle y preparar en conjunto los resúmenes, cuestionarios, etc.; hasta que el niño domine las técnicas y pueda realizarlas por sí solo.
7. Hacer resúmenes, cuestionarios, mapas conceptuales, esquemas, lecturas, repetición de lecturas, grabación y audición de la materia que está estudiando u otras técnicas para estudio¹; y en caso de matemáticas, hacer muchas prácticas para lograr aprender el proceso de resolver las operaciones.
8. Poner al niño o niña a hacer las tareas y trabajo extra-clase, los cuales se den realizar hasta después del periodo de estudio; no se debe tomar como parte de ese tiempo de estudio, sino que requiere de tiempo adicional. Los padres no deben hacer las tareas y trabajo extra-clase por ellos.
9. Nunca se debe asumir que las calificaciones las obtuvieron los padres, dado que es responsabilidad de los estudiantes salir bien en el estudio. Por ejemplo, no diga: “*me saqué un 70 en el examen*” acreditándose a sí mismo el éxito y no al estudiante, porque así está desestimando el esfuerzo hecho por el niño. Además, si *sale mal* en el examen, se debe decir: “*tenés que esforzarte más para la próxima, la nota se puede superar*”; no castigar ni humillar u ofender por bajas calificaciones.
10. Nunca diga “*qué pereza estudiar*”, ni “*que pereza, le dejaron tarea*”, u otras quejas referidas a la escuela o a los docentes. Esto genera que el niño o niña llegue a evitar asumir la responsabilidad que implica el estudio y que se resista a estudiar temas que le son de dificultad, todo ello puede conducir a discusiones con los docentes, entre otras cosas, más si él o ella tienen conductas desafiantes.
11. Estimular las conductas positivas, a fin de fortalecer su autoestima.

**Recordar que el HÁBITO DE ESTUDIO se forma siendo
constante en su aplicación diaria.**

M.Sc. *Laura Ma. Rojas Mora*, Orientadora, Gerontóloga, Coordinadora Dpto. Orientación, U.P.J.M.A.R.
Dra. *Desirée Sáenz Campos*, Asesoría Terapéutica, Dpto. Farmacoepidemiología/Comité Central de Farmacoterapia, CCSS.
Enero 2008.

⌞