

Según los expertos cuando los menores comienzan a acudir al Jardín o al Colegio suelen evidenciar mayor intranquilidad.

## **Dan pautas para distinguir a un niño inquieto de uno hiperactivo.**

Debora Gutiérrez Arriagada

**H**ace mucho tiempo que ser un niño inquieto dejó de ser un signo saludable de niñez. Esto desde que comenzó a deambular el término déficit atencional con hiperactividad en el inconsciente colectivo. "¿Mi hijo es solo muy activo o estará dentro del 6% o 7% de los niños que padecen de este síndrome?", se preguntan cada vez con más frecuencia los padres en el país.

Para despejar esta duda, los expertos en psicología y neurología infantil manejen distintas pautas que permiten distinguir entre estos dos tipos de comportamiento y saber cuándo pedir ayuda.

### **Temperamento heredado**

Lo primero que deben saber los padres, dicen el doctor Enrique Vicentini – Neurólogo Infantil de la Clínica Santa María –, es la evolución natural que tienen los niños desde que son bebés pasivos hasta niños evidentemente más activos.

"Hasta los dos años los menores son moderadamente inquietos, pero a partir de esa edad es esperable que estén en constante movimiento", puntualiza.

Existen niños que son más activos y curiosos por temperamento (heredable) y otros que en forma sorpresiva comienzan a actuar de forma más hiperactiva. En esos casos, dice Verónica Pérez V. – Psicóloga Infante – Juvenil y Docente de la U. del Desarrollo – los "síntomas de mayor inquietud obedecen más a cuadros de tipo ansioso o a un período adaptativo del niño. Por ejemplo, cuando entran al jardín o por la separación de sus padres".

### **Periodo de adaptación**

De acuerdo con la experta, cuando los hijos comienzan a acudir al jardín infantil o al colegio suelen estar más susceptibles y, por lo mismo, evidencian mayor intranquilidad y adaptarse al grupo. "Síntomas que debieran desaparecer con el tiempo y en la medida que superen la ansiedad de la separación", acota la experta.

Pero existe otro grupo de menores que efectivamente pueden presentar un cuadro de Déficit Atencional por Hiperactividad. "Estos niños – aclara el doctor Vicentini – tienen una exagerada inquietud son más impulsivos, presentan dificultades para regular su agresión y suele tener conflictos con su grupo de pares desde pequeños".

Algunos síntomas tempranos del síndrome son dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche desde bebés. Desde los cinco años, en situaciones sociales suelen reaccionar en forma desmedidas a estímulos externos y tiene menor tolerancia a la frustración. Los hombres son particularmente agresivos y a las mujeres les cuesta mantenerse calladas.

### **Dificultad académica**

A partir de la etapa escolar el diagnóstico de la hiperactividad como consecuencia de déficit atencional es relativamente más sencillo, comenta el neurólogo. Esto porque en esta etapa los niños con este cuadro, sometidos al ritmo escolar, suelen evidenciar los primeros fracasos: "Los niños no pueden mantenerse realizando una

determinada tarea con estructura y con tiempo y, en general, no son capaces de perseverar en una actividad básica como la lectura, la escritura o el dibujo", señala el doctor Enrique Vicentini.

Los niños con déficit Atencional suelen ser sumamente inquietos, muy impulsivos, y por lo mismo, tienen dificultades con sus pares desde pequeños.

- El cuadro asociado a niños que tienen dificultad para mantenerse tranquilos es el Déficit Atencional, pero este afecta solo al 6% de la población infantil. Estos rasgos también pueden ser producto de estados de ansiedad.
- *HASTA LOS DOS AÑOS, los niños son moderadamente inquietos y después si tiene un temperamento más activo estará en constante movimiento.*

#### PREPARACIÓN ESPECIAL

### Primer día de clases y déficit atencional

El primer día de clases (colegio o jardín infantil) para cualquier niño puede ser un estrés bastante grande, dice la psicóloga infantil Verónica Pérez, pero para los menores con Déficit Atencional, este impacto es aún mayor. Por lo tanto se requiere de una preparación especial.

- Como son niños ni siquiera frente al televisor pueden estar quietos, es bueno que semanas antes de iniciar las clases, los padres los preparen.
- Eso quiere decir contarle que va a ir a un lugar nuevo y las cosas que podrá hacer ahí. De esta manera, disminuirá su ansiedad y al mismo tiempo su dificultad para mantenerse quietos.
- Ojalá que la elección del colegio o jardín sea en función de las necesidades de un niño más activo que requiere de más atención. Por lo tanto, lo ideal es un lugar con pocos alumnos.
- Estos menores, necesitan además, mayor regularización de los estímulos externos como el PC, la televisión, el MP3, etc.

**ESTOS NIÑOS NECESITAN MÁS ATENCIÓN DE SUS PARES Y DE POCOS, PERO CLAROS LÍMITES PARA CONTENER SU HIPERACTIVIDAD.**

### Cómo manejar la hiperactividad de los hijos

Tanto los niños inquietos por temperamento, como aquellos que tienen déficit atencional o están viviendo situaciones de estrés "requieren de un manejo especial de los padres e, incluso, un grado mayor de paciencia", dice la psicóloga Verónica Pérez.

Estos son algunos consejos:

- Estos niños deben sentirse aceptados y queridos por sus padres. Estos requiere necesariamente mostrar más paciencia y tolerancia, evitar la hostilidad y privilegiar actitudes acogedoras hacia ellos.
- Deben descubrir en sus hijos capacidades especiales que tengan en áreas no académicas porque suelen tener mayores frustraciones en este ámbito. Ayuda a amplificar sus logros y

reforzar sus intereses para canalizar su enorme energía. A través, por ejemplo, de hobbies.

- Los niños inquietos necesitan, además mayor atención de sus padres para el juego y para realizar actividades lúdicas cuando están en casa. Pero también de algunos límites claros para contener su hiperactividad.

