

Mi hijo es hiperactivo

Vivir con un niño con TDAH no es una desgracia, sólo un problema y buscar soluciones es nuestra responsabilidad como padres. Como madre, he de decir que el mayor regalo que me ha dado la vida son mis hijos. Soy madre de dos niños y mi hijo pequeño tiene TDAH. Nadie me dijo nunca que ser madre iba a ser complicado, y más aún cuando tienes un problema en casa... y digo «problema», porque sólo es eso, un problema... y los problemas tienen solución... ésa es mi esperanza.



Mi vida no es diferente a la de cualquier madre de familia, sólo un poco más difícil. Cuando nació mi hijo mayor todo iba bien, muy bien diría, ya que es un niño muy tranquilo, ordenado... un niño ejemplar, como algunos dirían....Y a los dos años y medio llegó a mi familia mi otro gran orgullo... mi «pequeño trasto».

Ya desde un principio vimos que era muy diferente a su hermano, con mucha personalidad y mucho movimiento. A los pocos meses de vida, ya veías que todo lo que se proponía, lo terminaba consiguiendo, de una forma u otra. Y cuando empezó a caminar llegaron los pequeños accidentes (cada poco tiempo pasábamos por el hospital con algún que otro golpe y herida) porque se quería comer el mundo. Al empezar a hablar, él siempre se liaba y quería hablar el primero, metiéndose en todas las conversaciones. Era inagotable, parecía que le poníamos pilas por la mañana y que no se cansaba nunca.... bueno,

“Aceptar lo que nos ha tocado es todo un triunfo, alegrarse por ello es nuestra recompensa e intentar ser felices es nuestra meta”

po...a fin de cuentas yo también fui una niña muy «movida».

Pero pasó el tiempo, y empezó el colegio, y las primeras diferencias... No puedo decir que ha tenido problemas, porque no es así, y doy gracias por haber tenido muchísima suerte con los profesores, hasta ahora. En el preescolar lo controlaban rodeándolo de niñas tranquilas e invitándole a colaborar en clase con la profesora y, aunque su excesivo movimiento no se controló, no creó ningún problema con el resto de los niños. Pero el problema estaba fuera y más agudizado en casa. Estábamos empezando a tener serios problemas de obediencia y de disciplina: lo que creíamos que era una línea de educación adecuada, con nuestro pequeño no funcionaba y los castigos y gritos se convirtieron en algo habitual en casa. El ir de compras con él o a tomar un café, se convirtió en algo casi prohibido ya que yo me sentía muy mal cuando molestaba a todo el mundo y tenía que terminar marchándome (al final decidí evitar las salidas a sitios cerrados).

En este momento la situación no era muy favorable que digamos... las discusiones con mi marido eran constantes y los reproches por parte de la familia... no os quiero ni contar... al final siempre había un culpable, y yo me sentía la madre peor del mundo por no poder educar correctamente (como nos dicta la sociedad) a mi hijo. No sabía qué estaba haciendo mal y las opiniones de «los de afuera» me estaban minando psicológicamente. Aún no sé cómo pude soportarlo, como no tiré la toalla...

Hubo un día que casualmente pasamos por delante de una sala donde estaban dando una conferencia sobre la hiperactividad, no se por qué, mi marido y yo decidimos entrar. Estuvimos dos horas y media en ella

depende de cómo se mire, porque se cansaba de todo al poco de empezar: ver la tele un rato sentado o jugar a lo mismo durante un tiempo era casi imposible.

Se llevaba todo a la boca y todo lo probaba, destrozando juguetes, material escolar y lo que le llegaba a sus manos. El otro problema que nos encontramos fue el control de esfínteres, ya que lo de sentarse en el baño para él era «una pérdida de tiempo», al igual que sentarse a comer... toda una odisea. Y su hermano cada día llevaba peor la situación ya que aún es muy pequeño y tiene que soportar cosas que no alcanza a comprender.

Pero, como cualquier padre, nos convencíamos a nosotros mismos de que ya cambiaría, con el tiem-

las familias hablan

y, la verdad, salimos un tanto disgustados: nuestro hijo parecía tener todos los puntos requeridos para ser hiperactivo; pero el sólo hecho de hablar de medicación, concretamente de anfetaminas, nos asustó tremendamente. No, no podía ser, tenía que ser otra cosa, tenía que haber otra solución. Y seguimos buscando, porque lo que estaba claro es que pasaba algo y necesitábamos respuestas. Hasta le hicimos pruebas de sordera porque el niño no escuchaba nunca.

Un día decidimos cambiar de vida: decidimos marchar de la ciudad y buscar tranquilidad y espacio en un pueblo. Aquí las cosas son más fáciles con él, porque no se siente «atrapado» entre cuatro paredes y, aunque no fue la solución ya que el problema continuaba, algo sí que nos ayudó. Cuando tuvimos que cambiar de médico, éste quiso conocer a los niños, para hacer un nuevo historial y llegó la hora de hablar del pequeño y de conocerle. En ese momento tenía 6 años e iba a cumplir pronto los 7. Ese día estaba en plena actividad y en la consulta yo estaba un tanto desesperada porque no paraba: no pudo estar sentado ni dos minutos, le cogía los lápices, se sentaba en el suelo, le abría los armarios, le interrumpía constantemente con preguntas que no venían al caso... yo estaba muy angustiada. Nos sorprendió que el médico dijera: «tranquila, tu ignórale, no pasa nada, no me molesta...». Era la primera persona que no me juzgaba, fue muy tranquilizador. Y fue ese día cuando me habló de que cabía la posibilidad de que mi hijo tuviera Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Me dijo que había una asociación de padres que podrían ayudarme a encontrar respuestas y me dio su dirección.

Nuestro siguiente paso fue ponernos en contacto con la asociación, y concertar una cita con ellos. No suelo llorar ante gente que no conozco, supongo que por vergüenza, pero el día de la reunión no pude evitarlo, tanto mi marido como yo sentimos por primera vez que no éramos extraños, que no éramos un desastre como padres, por fin alguien nos entendía. ¡Es tan esperanzador poder hablar y sentir que te comprenden!

El haber conocido a más gente que está en nuestra misma situación nos ha enseñado que ni nosotros somos culpables ni lo es nuestro hijo, a cada cual le toca vivir su vida y hay que hacerlo lo mejor posible, afrontando los problemas y buscándoles soluciones, y aceptarnos a nosotros mismos tal y como somos.



©Patrick Lee

Luego volvimos a ver a nuestro pediatra y hablamos sobre el tema y sobre el camino que seguir, porque era el momento de tomar medidas. Nos asustaba y nos sigue asustando la medicación, pero decidimos que podíamos probar un tiempo; si no funcionaba, lo dejábamos y ya está.

Pero funcionó, y nos dimos cuenta de que poco a poco las cosas comenzaban a cambiar. Fue un constante ir y venir al pediatra y colegio, hasta ver que habíamos encontrado la dosis adecuada.

Desplazarse varios kilómetros a la semana para acudir a la terapia de padres y de niños, en la cual nos van enseñando cómo actuar ante los problemas, cómo ser capaces de controlar la situación y nos sentimos arropados por otras familias como nosotros.

Durante el tiempo en el que la medicación es efectiva, todo es tranquilidad: el niño está mucho más centrado, atendiendo a las instrucciones que se le dan; las tareas del colegio se hacen mucho más rápido y prestándoles más atención. Podemos ir a cualquier lugar porque ya no se dedica a subirse a todos los sitios, ni correr, ni alborotar, aunque sigue siendo alegre y espontáneo. Las comidas son más tranquilas y, aunque no es un gran comedor, ya se levanta muchas menos veces de su sitio que antes.

Puede estar jugando un rato con cualquier cosa, así como viendo una película casi completa; e incluso en el colegio han notado el gran cambio que ha experimentado: está más atento, es más ordenado, atiende a lo que se le dice, no se levanta tan a menudo. Todo este tiempo de «tranquilidad» nos ha servido a nosotros para estar más serenos y recapacitar, a tomarnos las cosas con más calma y no estar al borde de estallar en cualquier situación... incluso nos ha ayudado a ser de nuevo pareja y dedicarnos algún que otro momento para nosotros; nos ha ayudado a afrontar las tardes, cuando el efecto de la medicación ha desaparecido y el niño vuelve a ser el de siempre, ya que al estar más tranquilos no perdemos los nervios por cualquier cosa.

Sabemos que a partir de cierta hora del día, no podemos exigirle ciertas cosas ya que la falta de atención hará que no nos haga mucho caso, así que para esos momentos tenemos que armarnos de paciencia y comprensión y llevarlo con calma: unos días mejor y otros no tanto.

Estamos aprendiendo a aceptar a nuestro hijo como es y a vivir conforme a su forma de ser: no podemos pedirle que sea perfecto porque tampoco nosotros lo somos. Supongo que esa es la meta: «aceptar la situación» y aprender a vivir con ella, sacando lo mejor de cada momento. Lo único que tenemos claro es que adoramos a nuestros hijos, tal y como son, porque si hay algo que hemos aprendido en la terapia de padres, es que si cambiamos nuestra forma de actuar, ellos también cambiarán. No es una tarea fácil, y son mayoría las veces que

★ Comenzamos a cambiar nuestra vida, a asumir, comprender y aceptar el papel que nos había tocado como padres, a ignorar los comentarios ajenos y aislar las cosas que nos hacían daño, a controlar nuestra impotencia y rabia y darle la vuelta a lo negativo para convertirlo en positivo. Bueno...eso es lo que nos proponemos, aunque a veces fracasamos.

★ También soy consciente de que hay momentos en que nos apetece rendirnos, pero los queremos tanto que no merece la pena...

fracasamos que las que salimos ganando, pero tenemos la esperanza de ir cada día a mejor, pero poco a poco, con pequeñas metas y pequeños logros, sin esperar cambiarlo todo de un día para otro.

Ahora todos hemos cambiado, aunque nos cueste, y eso mi hijo lo ha notado y él también lo está haciendo, poco a poco. Sé que no va a ser mañana, ni dentro de un mes o dos, ni siquiera dentro de unos años, pero sé que en nuestras manos está el que mi hijo pueda ser feliz. Esa es nuestra mayor meta.

Aceptar lo que nos ha tocado es todo un triunfo, alegrarse por ello es nuestra recompensa e intentar ser felices es nuestra meta.

Quiero dar gracias a toda la gente que nos ha apoyado hasta hoy, a los que no nos han juzgado y nos aceptan como somos. Gracias a Amparo, profesora de Educación Infantil, por aceptar a mi hijo como es y darle todo su cariño. A Leticia, profesora del primer curso de Educación Primaria, por su comprensión y su colaboración en los primeros pasos con el tratamiento. A Loreto, profesora de segundo curso de Educación Primaria, por escucharnos y ayudarnos con todo, sobre todo por su constancia en estar pendiente de sus necesidades (la botella de agua que pusiste todos los días para la medicación de mi hijo no se nos olvida). A Ana, directora de ANHIPA, por escucharnos y enseñarnos un camino. A Ángel y Ana, psicólogos de ANHIPA, por sus buenos consejos... y, por último a Fernando, nuestro pediatra, por habernos dado el «primer empujón». ■

“Conocer a más gente que está en nuestra misma situación, nos ha enseñado que ni nosotros somos culpables ni lo es nuestro hijo”