



RECOMENDACIONES PARA SOBREVIVIR A LAS VACACIONES DE NAVIDAD

Navidad... felicidad, cordialidad, la familia reunida, paz alegría... esa es la meta pero es muy difícil lograrlo cuando uno enfrenta la realidad de los días festivos con un niño con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad.

Los días festivos pueden ser especialmente difíciles... demasiados dulces, se rompen las rutinas, los niños están sobre estimulados, hay desorden en las casas... Empieza la cuenta atrás para Navidad. Hay mucho que hacer, siempre tenemos menos tiempo del que necesitamos, los niños están ansiosos con la espera de sus regalos.

A continuación, les presentamos algunos tipos de ayuda para sobrevivir a estos días de estrés y caos. Úsalos como ideas para ayudarte a disfrutar esta temporada de vacaciones con tu hijo con TDAH

1. Sé realista con tus metas para las vacaciones

No pienses que en estas vacaciones tendrás “la mejor Navidad”. De hecho, una Navidad pasa a la memoria después de que pasan unos años. Haz muchas fotografías para que puedas recordar los buenos momentos más adelante.

2. Haz una lista de cosas por hacer y establece prioridades

Elabora una lista de todo lo que necesitas hacer y establece prioridades en orden de importancia. Empieza con la más importante y ve trabajando hacia las demás cosas en tu lista. Por ejemplo, dale una prioridad alta a envolver los regalos y así no estarás envolviéndolos unas horas antes de entregarlos. Plantea terminar todas las actividades antes del día 24.

3. Evita las compras de último minuto con tu hijo hasta donde sea posible

Los centros comerciales llenos de gente pueden colmar la paciencia de la mayoría de los adultos. Para un niño con TDAH, puede resultar desastroso. Si tienes que llevar a tu hijo, entra y sal lo más rápido posible. Habla con él .Establece reglas. Anticípale que tardarás un tiempo en encontrar aparcamiento y en pagar en las cajas debido a la cantidad de gente. Ofrécele un premio establecido con anticipación si él coopera y tiene un comportamiento aceptable.

4. Procura continuar con las rutinas regulares hasta donde se pueda.

El niño con TDAH se siente mejor con agendas y rutinas establecidas. El mes de diciembre no es precisamente el mejor para seguir las rutinas. De todas formas, haz un esfuerzo extra para que tu hijo se acueste a la misma hora de siempre. Trata de que las comidas sean a las mismas horas. Evita los cambios de último minuto que ya sabes que traen consecuencias negativas para tu hijo.

Los cambios en las rutinas son inevitables en diciembre. Para ayudar a tu hijo, ajusta todo el tiempo libre con actividades extras realiza una agenda para los días de vacaciones que incluya fiestas, convivencias familiares y otras actividades fuera de la rutina normal.

5. Involucra a tu hijo en los preparativos navideños

Si vas a cocinar, piensa que puedes poner a tu hijo a trabajar a tu lado. Estará feliz y entretenido colaborando, por ejemplo si vas a enviar tarjetas de Navidad tu hijo puede escribir las direcciones en los sobres. También puede ayudarte a envolver los regalos que obsequiarán. Quizás no le queden perfectos pero cualquiera que reciba un regalo en papel arrugado o medio roto, tendrá perfectamente claro que alguien te ayudó a envolver.

Aunque estas actividades probablemente las realices más rápido sin ayuda, piensa que al pedirle ayuda a tu hijo, fomentas el pasar tiempo con él, haciéndole sentir útil y participe de las festividades. Y además le ayudas a que quemee su carga extra de energía. A los niños les encanta participar en la decoración navideña de la casa. No los dejes fuera. Deja que coloque ornamentos, que ayude a ponerle las luces al pino, que cuelgue los adornos, que ponga la estrella en la punta del árbol. Esos recuerdos, los guardará toda la vida.

6. Repasa con tu hijo a manera de lección las reglas y expectativas que tienes de él para las festividades.

Si planteas ser anfitriona de una fiesta de Navidad, dedica tiempo antes para recordarle a tu hijo las reglas de la casa en esos casos y recordarle los comportamientos apropiados. Recuérdale que diga siempre “por favor” y “gracias”. Explícale que los pleitos y discusiones le quitan la alegría a cualquiera. Déjale claro que habrá premios extras para el comportamiento positivo; ten cuidado... no lo amenaces con quitarle sus regalos navideños. Establece un plan alternativo para cuando tu hijo esté sobre-estimulado. Recuerda utilizar alguna estrategia de relajación cuando el niño se salga de control.

7. Espera lo peor y verás que serás gratamente sorprendida...

En estos días agitados, muchas cosas pueden salir mal. Espera eso. Después de un día de desenvolver regalos y comer dulces sin parar, es probable que tu hijo golpee a su primo o que haga el berrinche del siglo.

Sabes que esto es una posibilidad, y deseas que no ocurra, pero no será una terrible sorpresa si tu hijo actúa así. De ahí que es bueno que lo pienses, que pienses en alternativas y salidas, para que sepas que hacer de forma inmediata si algo malo ocurre.

8. Sugierele al niño que se tome su tiempo para desenvolver los regalos.

Desenvolver un montón de regalos en una sentada, puede sobre-estimular al niño con TDAH. Anima a tu hijo a que vaya abriendo despacito, que juegue con unos cuantos juguetes antes de abrirlos todos. Dile que deje un par de regalos para después del desayuno el día 25.

El que aprenda a esperar para desenvolverlos todos, ayudará a bajarle el ritmo a los días festivos. Muchos niños se sienten decepcionados después de estar esperando sus regalos por tantos días, para después terminar con ellos en cuestión de minutos.

9. Prepárate para las reuniones familiares grandes.

Muchas personas aman a sus hermanos y parientes porque no los ven a diario, viven en otra ciudad, etc. Sin embargo pasar mucho tiempo con ellos una o dos veces al año puede resultar estresante.

Los descuidos de los papás (y que papá ¿no se descuida de vez en cuando?) complican las cosas especialmente cuando tu hijo siempre hiperactivo va a ser comparado con el “primo perfecto”

El escándalo y el nivel de ruido de tener a tanta gente reunida en un lugar, agregando la mezcla de comidas y bebidas para todos, solo contribuye al caos. Prepárate bien para este evento. Piensa en un lugar donde puedas llevar a tu hijo si se siente sobre-estimulado. Piensa también, que si las cosas salen mal, lo mejor es que dejes la fiesta temprano. Lleva libros, películas o manualidades con las que puedas mantener a tu hijo entretenido.

Cuando estés con tu familia, acuérdate de presumir las cosas que tu hijo hace bien cuando él esté por ahí escuchando. El aumento en su autoestima puede ayudar a que tu hijo se comporte mejor en el lugar en que se encuentra.

10. Prepárate bien si quieres viajar bien.

Si planeas viajar en las vacaciones navideñas, considera comprarle a tu hijo algunos regalos que pueda utilizar durante el viaje. Un vídeo que se pueda poner en el coche es probablemente una de las mejores ideas para conservar la salud mental de la familia si el viaje es muy largo. Libros nuevos, juegos para el viaje, libros de colorear, también son otras ideas para llevar para el viaje. Recuerda establecer descansos frecuentemente para que tu hijo con TDAH pueda bajarse del coche, caminar, correr, cansarse y quemar sus energías.

11. En tu agenda reserva un tiempo de calma

En estos días marcados por una alta energía y muchas actividades, reservar tiempo de calma es absolutamente necesario. Planea leer algún libro a tu hijo después de un día de caos... o simplemente sentarse en un cuarto con velas a escuchar villancicos, esto puede ayudar a calmar a tu hijo con TDAH