

## DÉFICIT DE ATENCIÓN

En estos primeros años del siglo XXI son numerosos los padres que se preguntan cómo conseguir que sus hijos adquieran hábitos saludables en áreas básicas para su crecimiento: rutinas de estudio, horarios de sueño, hábitos alimenticios, etc. Aprendizajes que parecerían sencillos, casi obvios, se convierten en ocasiones en esfuerzos titánicos de resultado incierto. Y por ello cabe preguntarse por qué cuesta tanto que los hijos aprendan a estructurar su tiempo, planificando sus actividades y concentrándose suficientemente en cada una de ellas.

Esta pregunta puede tener una respuesta rápida si acudimos a profesionales de la salud pero no siempre las respuestas rápidas son las más acertadas. Así, si los padres consultan al profesional de referencia (pediatra, psiquiatra infantil o psicólogo clínico) porque su hijo se muestra inquieto o agitado, con dificultad para estar quieto y sin poder centrarse en ninguna actividad mostrándose siempre impaciente y con dificultad para escuchar, el profesional podrá emitir el juicio diagnóstico de Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), atendiendo con precisión clínica a la clasificación actual de trastornos mentales (DSM IV-R).

Es innegable que en algunos casos este diagnóstico es pertinente y requerirá del oportuno tratamiento farmacológico y psicoterapéutico. Pero en la mayoría de los casos, este tratamiento sólo hará feliz a la compañía farmacéutica que produzca estimulantes a base de metilfenidato y evitará cuestionar otros aspectos sociológicos y familiares que condicionan la sintomatología infantil.

Es por ello que antes de consultar a cualquier profesional buscando una etiqueta que señalaría al niño como “enfermo”, sugiero que nos preguntemos por esos condicionantes que pueden relacionarse con la inquietud infantil.

Una de estas variables de tipo socio-familiar que puede ayudarnos a entender el déficit de atención es la vivencia del tiempo que mantenemos y transmitimos los adultos en las sociedades llamadas avanzadas. Imprimimos a nuestra vida un ritmo sin pausas, realizando distintas actividades al mismo tiempo, atendiendo a los mensajes que llegan a la BlackBerry mientras escribimos en el ordenador, escuchando música o con la presencia permanente del T.V. Y todo ello con la fantasía de que podemos ser eficaces en todas las tareas que realicemos y que nuestra concentración no se verá mermada por tal dispersión.

Este ritmo de vida se traslada a los hijos imponiéndoles con prontitud agendas apretadísimas que mimetizan a las de sus padres. Niños incluidos con rapidez en un estilo de vida hiperactivo, sobreexcitado, donde tendrán que realizar numerosas actividades. Como si el espacio “vacío” en la agenda fuera intolerable y los niños tuvieran que llenarlo a toda costa.

Este ritmo puede ir generando en los niños una especie de “estrés” que nada tiene que ver con las necesidades reales de su crecimiento y que podrá convertirse en “tecnoestrés” a medida que les facilitemos el acceso a las nuevas tecnologías, esas que le exigirán responder con inmediatez a distintos estímulos, a riesgo de aburrirse si no se presentan nuevos estímulos.

El crecimiento infantil, como cualquier aprendizaje que merezca este nombre, necesita tiempo, pensamiento, reposo, un espacio para poder procesar, elaborar y profundizar en los estímulos que se reciban. Porque **los procesos vitales son lentos, como las cosas realmente trascendentes para el crecimiento que requieren de una pausa y de una elaboración interna.**

Sin embargo, y sin tener en cuenta las necesidades infantiles, se suele inundar a los niños con tantos objetos y actividades que les resulta imposible valorarlos y centrarse en la experiencia interna que supone cada uno de ellos. Además, la era tecnológica tiende a poner todo delante de uno con inmediatez, y varias cosas a la vez, con la fantasía de que todo puede tenerse en el momento que se necesite, sin demoras ni frustraciones. Es por ello que perder un objeto no será vivido como pérdida si inmediatamente se dispone de una serie de objetos sustitutivos, de manera que no será necesario prestar excesiva atención a ninguno de ellos porque todos son intercambiables.

Cabe preguntarse si estas son las condiciones más favorables para pedir a nuestros hijos que se centren en alguna actividad, que se concentren, que sepan escuchar o que adquieran hábitos saludables.

De manera más específica podemos preguntarnos por ejemplo ¿cuánto tiempo dedicamos a jugar con nuestros hijos y cuánto del mismo es “exclusivo”? Es decir, un tiempo dedicado a disfrutar del juego y del encuentro sin estímulos periféricos y sin pensar al mismo tiempo qué haremos después de acabado el juego.

O bien, ¿de cuánto tiempo dispone un niño para comer y saborear con tranquilidad la comida? Quiero decir, sin tener que ver simultáneamente la T.V. o sin incurrir en comidas o meriendas “interminables” al solaparse con distintos juegos o actividades lúdicas.

Lo mismo podríamos preguntarnos ante cada actividad de ocio o formativa que planifiquemos para disfrutar con ellos. Si el tiempo está planificado desde el deseo,

cada actividad será relevante en sí misma y no habrá motivo alguno para la distracción. Una vez acabada, habrá tiempo para iniciar otra.

Pero si las actividades se suceden unas tras otras sin pausa o son simultáneas, nos veremos inmersos en un ritmo vertiginoso y necesariamente superficial, como si de un spot se tratara. Porque **el tiempo es necesario para vincularse con cualquier persona, objeto o actividad si se pretende profundizar en la relación que establezcamos con ellos.**

Los estímulos masivos y solapados no puede generar sino distracción, es decir déficit en la concentración y en el pensamiento, de manera que será sumamente difícil adquirir hábitos. Para poder adquirirlos será básico aprender a fijar la atención en cada actividad que se realice, lo que requiere concentración y planificación.

Si lo que se pretende es que los niños puedan crecer “tranquilos” disfrutando de cada aprendizaje que realicen no hay duda de que **ningún medicamento podrá superar la eficacia del juego.** Disponer de un padre con quien jugar y ver cómo disfruta del juego, es el mejor “estimulante” para un crecimiento tan sano como tranquilo.