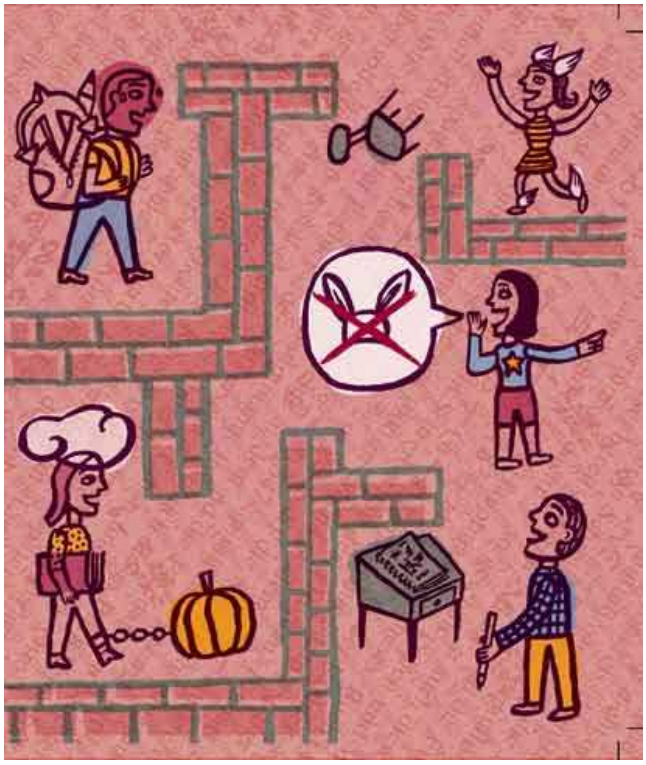
02/12/2007

¿Por qué a mi hijo le cuesta tanto aprender?

Texto de Beatriz San Román
Ilustracionesde Pau Masiques

Dislexia, disgrafía, discalculia, déficit de atención… Aproximadamente uno de cada diez niños presenta dificultades de aprendizaje, entre las que la dislexia y los problemas de atención y concentración son las más conocidas. A pesar de tener una inteligencia normal y de haber contado con un entorno adecuado para desarrollarla, su cerebro tiene dificultades para procesar la información, memorizarla o comunicarla. ¿Cómo encajar el diagnóstico? ¿Cómo explicárselo a nuestros hijos?



Las dificultades de aprendizaje no son algo nuevo, aunque hasta hace unas décadas poco se había investigado sobre el tema. Muchos adultos recuerdan sus días en el colegio como un camino de penurias. Etiquetados como gandules o lentos, pasaban con más pena que gloria los años de la enseñanza obligatoria. Se consideraba imprescindible que los niños aprendieran a leer, escribir y hacer cálculos sencillos, aunque fuera aplicando el cruel principio “la letra con sangre entra”. Sin embargo, familiar y socialmente, la presión sobre el rendimiento académico era menor. Se encajaba con relativa facilidad aquello de “el chico no sirve para estudiar” y, con naturalidad, se le orientaba hacia algún oficio con el que poder defenderse en la vida.

El progreso científico en torno al estudio del cerebro nos ha permitido entender y responder mejor a las necesidades específicas de cada niño. Bajo la expresión dificultades de aprendizaje, los especialistas engloban distintos trastornos que afectan a su capacidad para comprender lo que ve y oye, procesar la información o almacenarla en la memoria. Las personas que los padecen tienen un coeficiente intelectual normal o superior a la media, pero existe algo en su mente que no acaba de funcionar y que interfiere en sus procesos de aprendizaje. Son personas brillantes en muchos aspectos, pero en

algunas áreas necesitan esforzarse más que los demás para encontrar el modo de superar sus dificultades.

Para muchos padres, descubrir que su hijo no puede progresar al ritmo esperado supone un duro golpe. Marta, madre de un niño que padece dislexia, lo explica de la siguiente manera: “Hemos oídohasta la saciedad que, si les leemos desde que son pequeños, los niños aprenderán a amar la lectura. Pero no siempre es así. Mi hija siempre fue una niña despierta y curiosa que no perdonaba jamás el cuento de antes de dormir. Aún hoy, con casi diez años, le cuesta enormemente leer, y no digamos ya escribir. Lo peor es cuando tienes que reconocer que no es una cuestión de falta de interés, que realmente su cerebro no puede aprender a la velocidad ni del modo que lo hacen sus compañeros. Ese primer momento es como si te dieran una patada en el estómago”.
Es inevitable que los padres traten de imaginar cómo serán sus hijos en el futuro, y también que la realidad no siempre encaje con sus expectativas. Aceptar sus características y su forma de ser supone siempre despedirse del hijo idealizado que un día soñaron para abrir el corazón al hijo real. Las dificultades de aprendizaje suponen una primera prueba en este proceso. Como explica una madre de dos niños diagnosticados con trastorno de déficit de atención: “Cuando uno mira a su hijo pequeño, nunca se plantea que pueda ser un candidato a repetir curso. Piensas en su futuro, y fantaseas sobre si querrá ser médico o será un abogado brillante. Por eso es tan difícil… Luego reflexionas, miras a tu alrededor, y te das cuenta de que el expediente académico no tiene nada que ver con el nivel de felicidad de la gente”.
Neus Buisán, presidenta de la Asociación de Dislexia y otras Dificultades Específicas, anima a los padres a reconducir su preocupación y su angustia buscando respuestas cuanto antes: “Casi siempre pasan años antes de llegar a la verdadera raíz del problema. En casi todos los casos, no se llega a ella hasta que el niño alcanza el tercer curso de primaria. Con la excusa de que cada niño tiene su ritmo de aprendizaje, se pierden unos años preciosos. El diagnóstico llega entonces como una liberación: no es que sea ‘malo’ o ‘cortito’ ni que los padres lo hayan hecho mal”.
Uno de los retos es hacer que el niño con dificultades se comprenda y se acepte. Es importante que entienda cómo afecta a su vida y también que no es una incapacidad

Mantener la perspectiva

Que un niño tenga dificultades de aprendizaje no significa que no pueda aprender. Muchos especialistas utilizan la analogía de los caminos para explicar en qué consisten. En la mayoría de las personas, la información fluye por el cerebro por autopistas bien asfaltadas. En otras, el tráfico se ve a veces interrumpido, por lo que se hace necesario buscar una ruta alternativa para llegar al mismo punto. Esta dificultad implica más tiempo y más esfuerzo, pero también –como ocurre cuando viajamos en coche– salirse de la autopista nos da la oportunidad de descubrir nuevos paisajes que nos enriquezcan. Muchos de los personajes cuyo talento y trabajo admiramos, desde Einstein

hasta Hans Christian Andersen o los actores Orlando Bloom y Salma Hayek, sufrieron o sufren trastornos de aprendizaje. Las dificultades de aprendizaje no suponen una incapacidad. Situarlas como una variable más de la personalidad del niño permite estar en mejores condiciones para ayudarle a hacerles frente. Conocerse a uno mismo –incluyendo nuestras limitaciones y nuestras habilidades– es esencial, tanto para aceptarnos como somos como para desenvolvernos en la vida. La psicóloga Rosa Nicolau, de la unidad de trastorno por déficit de atención del hospital Clínic de Barcelona, insiste en que los niños y los adolescentes necesitan conocer en profundidad la naturaleza de sus dificultades: "Los trastornos de aprendizaje no son algo que se cure, aunque se mejora muchísimo con un tratamiento adecuado. Uno de los principales objetivos es hacer que el niño se comprenda y se acepte. Es importante que entienda cómo afecta a su vida, pero también que no supone una incapacidad. Si les ayudamos a incorporar estrategias para manejarse, a desarrollar hábitos de trabajo y autodisciplina, con entrenamiento concreto y constante para sus dificultades, ellos son los primeros en darse cuenta de que funciona, lo que les motiva para seguir tratando de mejorar".

"Menos mal, soy disléxico,no tonto"

Explicar a un hijo en qué consisten sus dificultades no siempre es una tarea sencilla. Más que ponerle una etiqueta a lo que le ocurre, lo importante es que entienda en qué consisten y que pueda incorporar estrategias que le ayuden a manejarse en la escuela y en la vida. "La clave está en describir, adaptando las explicaciones a la edad del niño –explica Nicolau–. Un chico de 16 años puede asimilar conceptos como el de impulsividad; con uno de 6, podemos hablar de cómo, cuando se enfada, le cuesta controlar su rabia y se le escapan las patadas."
Una de las primeras oportunidades surge cuando se pide cita con un especialista para que realice una evaluación. Para entonces, lo más probable es que el niño lleve meses o años fracasando en las tareas que se le exigen, con la angustia de no entender por qué él no puede y los demás sí. "Soy un retrasado mental que no sirve para nada" es la triste conclusión que sacan muchos de ellos. Una explicación sencilla del tipo "vamos a ver a una persona que nos ayudará a averiguar por qué te cuesta aprender a leer" transmite el esperanzador mensaje de que los padres se preocupan por lo que le sucede. Al igual que sus padres, los niños experimentan un gran alivio cuando se les explica lo que les ocurre. Saber que tiene un nombre y que otros también lo sufren les ofrece una perspectiva nueva del asunto. Las explicaciones deben adecuarse siempre a la edad del niño y presentarse con tacto y sensibilidad. Frases como "el doctor nos ha explicado por qué te cuesta tanto el cole; eres listo, pero aprendes de una forma diferente a la de los otros niños" son un buen inicio que resitúa la dificultad en el marco de una visión positiva de su persona.

Es muy importante que conozcan sus puntos flacos y sus fortalezas. Así podrán encuadrar las dificultades en una imagen positiva de sí mismos y compensarlas

Cómo explicárselas a los niños

Puesto que las dificultades específicas de aprendizaje son crónicas, lógicamente el tema saldrá una y otra vez a lo largo de la infancia del niño. No se trata de esperar el momento adecuado y soltarles un discurso sobre la dislexia o la hiperactividad. El momento de la detección suele ser la primera oportunidad, pero es normal y positivo que la conversación surja de forma no planeada en múltiples ocasiones.

Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles a la hora de comentar o conversar con un niño sobre sus dificultades:

- Ser concreto en las explicaciones. Oír que tiene "dificultades para leer" no le hace comprender su problema ni le da pistas para solucionarlo. "Te cuesta retener los detalles; necesitas pararte después de cada palabra para ver si la has entendido" son afirmaciones mucho más aclaradoras.
- Hacer patentes los límites del problema. "Sí, te cuestan las mates, pero no hay quien te gane en los juegos de memoria." Tan importante como que conozca sus puntos flacos es que sea consciente de sus fortalezas. Sólo así podrá encuadrar las dificultades en una imagen positiva de sí mismo y utilizar sus capacidades para compensarlas.
- Acordar cómo se le va a explicar. Si tanto padres y profesores como otras personas importantes en su vida utilizan las mismas palabras, será más fácil que el niño lo comprenda y lo acepte.
- Proporcionarle la seguridad de que padres y profesores van a ayudarle a aprender, y cumplir siempre las promesas que se le hagan en este sentido. Es vital transmitirle que los adultos están de su lado y que puede contar con ellos.
- • Respetar sus reacciones. Está en su derecho de sentirse enfadado por ser diferente, y su enojo debería encontrar en nosotros empatía y comprensión. Cuando esté en disposición de escuchar, podemos reafirmarle en que puede aprender y aprenderá. Cada cual tiene su propio ritmo, tanto a la hora de procesar la información como de aceptar sus limitaciones.
- Utilizar el ejemplo de otras personas que el niño conozca. Como muchos de estos trastornos son hereditarios, es muy posible que uno de los padres o algún familiar cercano también los padezcan. Explicar a los niños cómo se vivieron las dificultades en la infancia y las estrategias que se utilizaron para hacerles frente puede proporcionarles una valiosa información, así como la seguridad de sentirse comprendido y aceptado. "¿Sabías que al tío Antonio le costaba muchísimo el colegio? Repitió cuarto, y le cuesta un montón escribir, pero tiene un trabajo y una familia fantástica. Le gusta cocinar, como a ti. ¡Es el que hace las mejores paellas de toda la familia!"

No sólo deberes

Aprender a vivir con un trastorno de aprendizaje es un proceso largo que supone reunir fuerzas una y otra vez para seguir buscando el camino a pesar de los tropiezos. Para recuperar y mantener su autoestima, necesitan dosis

generosas de reafirmación y acompañamiento. Neus Buisán resalta la importancia de transmitir una y otra vez al niño que se le valora como persona, no por su rendimiento escolar. “Tampoco se trata de dormirse en los laureles y sobreprotegerle. Como a cualquier hijo, se le debe de exigir hasta donde pueden llegar… y un pasito más.” Logopeda, madre de dos hijos disléxicos y disléxica ella misma, insiste en la necesidad de una escuela sensible que comprenda que los padres deben ser padres, no maestros.
Los estudios no pueden ser el eje de las relaciones familiares. “A la asociación nos llegan muchos chavales que tienen lo que yo llamo triple jornada: las clases, los refuerzos y, al llegar a casa, varias horas de hacer deberes. Es necesario primar la calidad sobre la cantidad.” Las largas sesiones suelen dejar a grandes y pequeños exhaustos, y con la desagradable sensación de que todo es extremadamente difícil. En cambio, si en lugar de quince divisiones se le pide que haga tres, es más fácil que se concentre, que saque partido al aprendizaje y que mantenga la motivación para seguir esforzándose. En opinión de Buisán, una buena aproximación sería que se trabajase en casa diez minutos por año escolar: ese tiempo en primero, veinte minutos en segundo, y al llegar a sexto, una hora.

Las mieles del éxito

Sentirse capaz y competente es el motor que impulsa la capacidad de superación de cualquier niño. Cuando se enfrentan a un nuevo reto y lo consiguen, aumenta su autoconfianza y su curiosidad por hacer nuevos descubrimientos y alcanzar nuevas metas.
Los niños que presentan dificultades escolares necesitan que les demos muchas oportunidades de saborear las mieles del éxito, de ver compensados sus esfuerzos y de sentirse útiles y competentes. Tan importante como procurarles los recursos y apoyos necesarios para progresar en los estudios es ayudarles a reconocer y fomentar sus fortalezas específicas.

He aquí algunas recomendaciones para acompañar de forma positiva a los niños con dificultades de aprendizaje:

- Fomentar los hobbies o actividades que se les den especialmente bien. No importa si es un deporte, la música, los dinosaurios o el aeromodelismo. Animarles a convertirse en expertos de algo que les interese les ayuda a mejorar su autoestima y a contextualizar sus dificultades.
- Asignarles responsabilidades de acuerdo con su edad, capacidad e intereses. Colaborar en la cocina, la logística del hogar o las tareas de bricolaje les permite desarrollar el sentido de la responsabilidad y saber que tienen algo positivo que aportar a los demás.
- Esforzarse en pillarle haciendo algo bien. Puesto que en su vida cotidiana son muchas las ocasiones en que experimentan la frustración de no llegar a la meta, necesitan que busquemos oportunidades para premiar con una alabanza, una sonrisa o buenas palabras sus pequeños logros.
- Evitar las comparaciones. Recordarle a un niño las buenas notas de su hermano o lo mucho que sabe el resto de la clase sólo sirve para machacar su autoestima. Para motivarle, es siempre mejor enseñarle a compararse únicamente consigo mismo, recordándole sus progresos y sus avances.

- Enseñarle a ser autónomo. Si tiene dificultades para organizarse, ayudarle a planificar las jornadas y lo que necesitará para sus actividades. No se trata de hacerle pasar un examen cada mañana para comprobar cuántas cosas se ha olvidado, ni tampoco de sobreprotegerle cubriendo todas sus lagunas. Lo importante es que el niño aprenda a planificar, a marcarse metas personales, decidir cómo alcanzarlas, evaluar los resultados y hacer los cambios necesarios para su consecución.
- No sobrecargar sus horarios. Cuando los estudios suponen un gran esfuerzo y desgaste, es vital proporcionar momentos de esparcimiento y relajación. Necesitan espacios para bajar el pistón y disfrutar tranquilamente de lo que les gusta hacer, sin presiones ni exigencias, y poder tener tiempo de pensar en sus cosas. Las actividades extraescolares –sobre todo, si ponen a prueba una vez más sus limitaciones– añaden con frecuencia un plus de agotamiento innecesario y contraproducente. En cambio, incluir en sus rutinas diarias un tiempo en que los padres u otros adultos jueguen con ellos de forma relajada les ayuda a seguir desarrollando sus capacidades sociales y su intelecto.