

Tarragona, septiembre de 2.011



## Controlar la impulsividad en niños



### **Gabinete Psicodiagnos**

**Sergi Banús Llord**

(Psicólogo Clínico infantil y juvenil

Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

**TARRAGONA**

[www.psicodiagnos.es](http://www.psicodiagnos.es)

[www.psicodiagnos.cat](http://www.psicodiagnos.cat)

04/09/2011

## Índice:

*1- Introducción*

*2- El niño impulsivo*

*3- Aproximación a la impulsividad*

*4- Algunas explicaciones neurobiológicas*

*5- Orientaciones generales para regular la impulsividad*

*6- Estrategias para corregirla*

*a) El Volcán*

*b) El Semáforo*

*c) La Relajación*

*d) Canalizar la energía*

*e) Ejercicios para potenciar el aprendizaje*

---



## *1- Introducción*

---

La impulsividad es un rasgo del temperamento (niños) o personalidad (adultos) que ha estado presente, en un u otro grado, a lo largo de toda la evolución del ser humano aunque, no siempre, deberíamos atribuirle directamente una connotación negativa o improductiva como veremos más adelante.

No obstante, hoy en día, la impulsividad en muchos niños se manifiesta con una gran intensidad y frecuencia, llegando a alterar la convivencia y condicionar la vida de los padres que la sufren. Es un hecho evidente que, además, la impulsividad parece manifestarse en niños cada vez más pequeños, si bien, esto puede atribuirse, en parte, a los actuales estilos de vida modernos (ambos padres con largas horas de trabajo) y también, en algunos casos, a una falta de recursos o conocimientos por parte de los padres o educadores que simplemente se ven desbordados y no saben como afrontarlo. Por ello, es cada vez más frecuente, buscar ayuda profesional.

Normalmente, la impulsividad viene acompañada de hiperactividad y déficit de atención en lo que denominamos TDAH y esto puede ser la antesala de problemas de aprendizaje, conductas disruptivas y, más adelante, agresivas o delictivas.

Sea como fuere, hay niños que presentan series dificultades para reprimir sus impulsos y esto les conlleva numerosos conflictos tanto en el ámbito familiar como en el escolar.

En este documento expondremos qué es la impulsividad, sus problemas asociados y cómo podemos regularlos y ayudar a los niños que la padecen.



## 2- El niño impulsivo

Veamos a continuación las características nucleares que presentan los niños que denominamos “impulsivos”. Estas manifestaciones, hemos comentado ya, se están presentando a edades cada vez más avanzadas (2, 3 años), y pueden suponer para la familia una alteración significativa en la vida cotidiana si se desconocen los motivos y la forma correcta de actuar.

Algunas pistas para detectar el niño impulsivo:

- Primero hace, luego piensa.*
- Contesta antes de acabar de oír la pregunta.*
- Dificultades para aguardar el turno en los juegos.*
- Mal perder. No soporta que le ganen.*
- Interrumpir o estorbar a los demás.*
- Baja tolerancia a la frustración.*
- Poco autocontrol.*
- Desobediencia, negativismo.*
- El niño reconoce su problema pero no puede controlarlo y reincide.*
- Puede involucrarse en actividades físicas peligrosas sin valorar sus consecuencias.*
- En niños pequeños se dan fuertes rabietas incontroladas.*
- Pueden llegar a manipular a los padres con sus conductas.*

Estas son algunas de las manifestaciones que podríamos incluir dentro del concepto de “impulsividad”. Algunos padres, simplemente definen al niño impulsivo, como un niño que tiene un fuerte carácter o temperamento. Personas ajenas a la familia no dudarán en calificarlos, simplemente, como “mal educados”.

La impulsividad, actualmente, se detecta y diagnostica como parte nuclear del T.D.A.H. (Trastorno Déficit de Atención con Hiperactividad). Si bien, los manuales que contienen los criterios diagnósticos (DSM-V o anteriores) permiten hacer el diagnóstico de T.D.A.H. con predominio o no de alguno de los tres factores nucleares: la mencionada Impulsividad, el Déficit de Atención o la Hiperactividad.



Sea como fuere, creo que la impulsividad como factor psicológico independiente o no, precisa de un tratamiento más detallado y un abordaje más explícito. Las razones son obvias. La impulsividad tiene repercusiones directas sobre las interacciones familiares, pudiendo alterar el desarrollo adecuado de vinculación afectiva y el equilibrio emocional. También deteriora seriamente la capacidad de aprendizaje del niño y su buena adaptación a la escuela y compañeros. Finalmente una impulsividad no trabajada a tiempo y que se manifiesta en un entorno desestructurado, es el camino más directo para conductas violentas o delictivas en el futuro.

Puntualizar también que trataremos la impulsividad desde su manifestación en niños de población normal o con algún diagnóstico de T.D.A.H. En ningún caso trataremos aquí las manifestaciones de impulsividad debidas a otros trastornos clínicos más severos (autismo, psicosis, síndrome x frágil, retraso mental, etc.).



### *3- Aproximación a la Impulsividad*

En principio, la impulsividad podríamos definirla como un estado de activación neurobiológica o déficit de control inhibitorio. Los dos términos en cierta manera ponen de relieve la más que posible mediación de factores orgánicos en la génesis de la impulsividad. Esta activación supone la



liberación de una serie de sustancias internas (neurotransmisores, hormonas) que preparan al cuerpo para una reacción motriz inmediata. Es una energía que está ahí y debe “liberarse” de alguna manera. La más habitual (según edad): las rabietas, los gritos, las huidas, agresiones, etc.

Regularmente los niños con TDAH o, simplemente, con síntomas de impulsividad, tienen antecedentes familiares de primer grado que manifestaron o manifiestan el mismo problema. Por tanto, la vía genética o herencia determina cierta predisposición a manifestar los síntomas en hijos de padres también con caracteres fuertes, impulsivos o con poca tolerancia a la frustración.

Pero la impulsividad no es tan sólo un factor que podemos heredar sino también una manifestación cognitiva y conductual que puede potenciarse o disminuir en función del entorno.

Es importante establecer la diferenciación entre una impulsividad primaria de la secundaria. En el primer caso, la impulsividad estuvo presente desde el mismo momento de nacer el niño sino antes (excesivos movimientos fetales) y es la que suele tener un componente genético más evidente. La secundaria aparece o se potencia en un momento dado del desarrollo normalmente asociado a factores de inestabilidad afectiva, cambios imprevistos, traumas, separaciones, etc. El peor de los escenarios es cuando un niño genéticamente predispuesto para ser impulsivo tiene, a su vez, un entorno poco acogedor o desestructurado.

Por lo comentado hasta ahora parecería que la impulsividad es algo no deseable y que, en todo caso, comporta sólo problemas. Este planteamiento es muy simple y no obedece a la realidad de un tema mucho más complejo.

Hoy en día sabemos que muchos de nuestros mejores atletas fueron de pequeños diagnosticados, en un grado u otro, de Hiperactivos, con Déficit de Atención, Impulsivos, etc. La cuestión es que cuando esa energía desbordante de fácil activación fue canalizada hacia actividades deportivas u de otro tipo reguladas, se convirtió en un buen aliado.

La impulsividad, pues, entendida como estado de activación inmediato, nos aporta combustible para responder de forma rápida (aunque normalmente poco racional) a nivel motriz. Esto no es casual. Si está en los genes de los seres humanos es porque en algún momento de nuestro período evolutivo fue



una característica positiva para la supervivencia de la especie. Imaginémoslos los tiempos remotos de vida en las cavernas y los pocos recursos para afrontar un medio ambiente hostil con numerosos enemigos y animales dispuestos a atacarnos. En este medio es muy probable que supervivieran mejor los seres humanos con unas capacidades de “impulsividad” (activación rápida y potente) y, por tanto, de afrontar o huir de la situación con éxito, frente a los que eran más tranquilos.

Vemos, pues, que la impulsividad pudo obedecer a factores de supervivencia en algún momento. No obstante, la genética no va tan rápido como los cambios culturales de la especie. La programación genética de algunos niños sigue preparada para responder contundentemente a cualquier tipo de agresión percibida, no obstante, hoy en día, lo que se espera de ellos es precisamente lo contrario: racionalidad, tranquilidad, paciencia, atención, etc, especialmente en la escuela.

#### 4- Algunas explicaciones neurológicas a la impulsividad

En psicología se utiliza un término hipotético denominado “arousal” que trata de describir los procesos que subyacen en el control de la alerta, la vigilia y la activación.

El concepto de arousal admite varios significados. Así se habla de arousal comportamental para significar lo mismo que nivel de actividad. Pero se puede hablar también de arousal cortical, en cuyo caso la referencia es a la activación de las neuronas corticales a través del Sistema Activador Reticular (SAR) e implicaría también la activación autónoma. Sin entrar en más tecnicismos, lo que nos interesa resaltar ahora es que cuando los fármacos estimulantes, que normalmente incrementan tanto el arousal comportamental como el fisiológico, producen en muchos hiperactivos (y o impulsivos) un descenso en su nivel de actividad, es que, por paradójico que parezca, está reduciendo tanto el arousal conductual como el fisiológico. Según algunos investigadores (Mc. Mahon, 1.984) la explicación reside en que los niños T.D.A.H. se benefician de los efectos de los estimulantes dado que son deficitarios en arousal cortical y autónomo. Por tanto, la hipótesis planteada es que la disfunción primaria hallada en niños impulsivos y/o hiperactivos se debería a una infraactivación del SAR más que a una sobreactivación.





Por otro lado se conoce el importante papel que tienen los lóbulos frontales como reguladores y organizadores del lenguaje y, por consiguiente, de los actos voluntarios del individuo. Los mecanismos fisiológicos responsables de esos actos están aún lejos de ser descubiertos pero se sabe que maduran en el niño “normal” hacia los cuatros años de edad.

Respecto a la regulación motora y de la acción por parte de los lóbulos frontales, Luria subrayó su papel en la programación de las más altas formas de actividad humana organizada. Todo esto sugiere que (siguiendo exposición de Luria 1.980):

*Los lóbulos frontales pueden y deben ejercer un papel decisivo en la preservación y realización de los programas de todas las formas complejas de actividad; ellos mantienen el papel dominante del programa e inhiben acciones irrelevantes e inapropiadas. Presumiblemente, por tanto, cuando una lesión en los lóbulos frontales lleva a rebajar el estado de actividad, se deteriorará sustancialmente la ejecución precisa de los programas motores, dejarán de ocupar un papel dominante las acciones y movimientos selectivos para la tarea, y así surgirán fácilmente acciones irrelevantes e inadecuadas que ya no podrán ser inhibidas.*

Resumiendo, una baja activación del SAR o una lesión en lóbulos frontales pueden ser algunos de los factores relevantes en la génesis de la sintomatología impulsiva y/o hiperactiva. En el primer caso la medicación (normalmente: metilfenidato) podría compensar parcialmente el déficit.



Hemos también comentado la activación fisiológica que se produce en los brotes impulsivos como consecuencia de la activación del sistema autónomo. En estos episodios se producen cambios endocrinos y secreciones hormonales que preparan al cuerpo para responder ante lo que el niño percibe como una amenaza inminente (puede ser simplemente que se le frustre en alguna de sus demandas). Otro elemento importante en el nivel de activación lo constituye la forma en que el niño percibe la situación a nivel emocional. Elevados niveles de adrenalina y noradrenalina en sangre y orina aparecen antes y después de sucesos estresantes o enérgicos que cursan con gran carga emocional e incluso agresión. Sea como fuere, cuando el niño con impulsividad, se ha activado, difícilmente tendrá el control voluntario sobre sus actos en los primeros momentos de mayor activación.

Más adelante explicaremos como trabajar estos aspectos.

### 5- Orientaciones generales para regular la impulsividad

Hemos ya definido lo que entendemos por niño impulsivo, sus síntomas y, también, algunos planteamientos desde la neurobiología. En este apartado vamos a exponer algunas orientaciones y estrategias para trabajar con niños que presentan estas características.

-En primer lugar, debe quedar claro que el niño tiene dificultades para regular su estado de activación. Por eso siempre suelo recordar que: “No es tanto que no quieran autocontrolarse sino que tienen dificultades para hacerlo”. Una vez activados (descargas hormonales conjuntamente con emociones intensas de frustración) tienen que efectuar alguna acción (rabietas, huida, agresión, lanzamiento objetos, etc.). Ello no quiere decir que seamos tolerantes, sino que desde la comprensión de lo que pasa podemos ayudarle de forma más eficaz. A este respecto, hay que señalar, que la mayoría de niños impulsivos suelen luego arrepentirse y se comprometen a no volver a hacerlo cuando se lo razonamos. No obstante, vuelven a recaer en los mismos comportamientos disruptivos al tiempo que manifiestan una cierta perplejidad o inquietud al verse superados por sus propios actos y no saber por qué vuelve a ocurrir. También puede suceder que estos episodios se refuercen si con ello el niño



consigue lo que quiere y, por tanto, puede aprender a manipularnos a través de ellos.

-El niño debe aprender, aunque aceptemos el hecho de que tiene dificultades para controlarse, que sus actos tienen consecuencias. Por ello, contingentemente a las rabietas, conductas desafiantes, agresiones u otros, deberemos ser capaces de marcar unas consecuencias inmediatas (retirada de reforzadores, tiempo fuera, retirada de atención, castigo, etc.). Por ejemplo si ha lanzado objetos, deberá recogerlos y colocarlos en su lugar; si ha insultado deberá pedir disculpas, etc. Deberemos, pero, esperar a que se tranquilice para aplicar las contingencias marcadas.

-Es muy importante que cuando se produzca un episodio de impulsividad extrema (rabieta, insultos, etc.) los padres, maestros o educadores mantengan la calma. Nunca es aconsejable intentar chillar más que él o intentar razonarle nada en esos momentos. Esto complicaría las cosas. Tenemos que mostrarnos serenos y tranquilos pero, a la vez contundentes y decididos. Por ejemplo, ante las rabietas incontroladas de los más pequeños, decirle: “Mamá (o papá) están ahora tristes con tu comportamiento y no queremos estar contigo mientras estés así”. Los padres se retiran buscando una cierta distancia física (según las circunstancias: calle o casa) pero también afectiva. De esta forma, el niño, recibe a nivel inconsciente un mensaje muy claro: Así no vas a conseguir las cosas.

-Contingentemente a estas actuaciones, también podemos introducir las medidas correctoras (castigo): “Cómo has insultado a papá (o mamá) hoy no podrás ver los dibujos que tanto te gustan (o no jugarás a la play, etc.). Papá está triste porque no quiere castigarte, pero tiene que hacerlo para ayudarte a mejorar”.

(Evidentemente este tipo de mensajes se debe adaptar a la edad y características del niño y la familia).

No entrar en más discusiones o razonamientos en el momento de activación por parte del niño.





-Nunca decirle que es malo sino que se ha portado mal durante unos momentos y que eso puede arreglarlo en un futuro si se empeña en ello. Tampoco hay que compararlo con otros niños que son más tranquilos y se portan bien. En todo caso, recordarle primero los aspectos positivos que probablemente tiene al mismo tiempo que le señalamos los que debe corregir.

-Hay que insistir en la necesidad de mostrarnos tranquilos delante del niño cuando queramos corregir sus actos. Si éste percibe en nosotros inseguridad, incerteza o discrepancias entre los padres u otros, percibirá que tiene mayor control sobre nosotros y las rabietas u otras se incrementarán. Nunca debe vernos alterados emocionalmente (chillando, llorando o fuera de control). Tampoco debe cogernos en contradicciones, es decir: No podemos pedirle a gritos a un niño impulsivo que se esté quieto y callado.

-No basta con saber contestar adecuadamente a sus conductas impulsivas. Estos niños requieren también que les expliquemos qué es lo que les pasa y qué puede hacer (más adelante se dan algunas pistas). Las reflexiones sobre los hechos nunca deben ser hechas en caliente sino en frío cuando las cosas se han tranquilizado. Un buen momento es por la noche antes de acostarse. Recomendamos leer nuestra página: [trabajando el vínculo afectivo con nuestros hijos](#) y el [Diario Emocional](#).



## 6- Estrategias para corregir la impulsividad

Recordar que la impulsividad como rasgo de temperamento puede deberse, en parte, a predisposiciones genéticas, pero la propia experiencia vital del niño y las condiciones de su entorno determinarán, la intensidad, frecuencia y forma en la que finalmente se expresa. Un ambiente familiar tranquilo y colaborador es el mejor aliado para corregir conductas.

Veamos ahora algunas estrategias para ayudar a los niños impulsivos a regular sus conductas según edad.

Para los más pequeños (hasta 5 o 6 años) ante las manifestaciones impulsivas (rabieta, gritos, lloros, etc.) deberemos aplicar la retirada de atención física y afectiva tal como hemos explicado anteriormente y, si procede (según intensidad o características del episodio), aplicar algún correctivo. No basta con saber establecer límites o castigar, deberemos completar el trabajo con ejercicios de vinculación afectiva como leerles cuentos, efectuar ejercicios de relajación por la noche antes de dormir, etc. En estos momentos es cuando podemos razonar con ellos y analizar lo que ha pasado, siempre, pero, a medida de la edad y capacidad del niño. A los más pequeños les costará entender los razonamientos basados en la lógica o moral adulta, por tanto, evitar excesivas explicaciones.

Es importante, también, que empecemos a trabajar con ellos las sensaciones internas que preceden a las manifestaciones impulsivas. Si el niño va tomando conciencia de ello podrá más fácilmente aplicar en el futuro técnicas de autocontrol. Dicho de otra forma: Si el niño logra detectar su estado de activación fisiológica previa al episodio disruptivo, podrá poner en marcha alguna de las estrategias incompatibles con el estallido impulsivo y, por tanto, evitar su manifestación. Veamos algunas formas de hacerlo a continuación.

***El objetivo fundamental de toda intervención con niños impulsivos es dotarles de herramientas prácticas que les permitan por ellos mismos regular, en la medida de lo posible, su impulsividad.***





### *a) El Volcán*

Muchos niños identifican la sensación que viven justo antes de “explotar” como una especie de calor interior intenso e incontrolable acompañado de fuertes emociones que no pueden reprimir y preceden irremediablemente al episodio disruptivo.

Una buena estrategia para que el niño empiece a tomar conciencia del problema y pueda comenzar a controlarlo, consiste en hacerle visualizar todo el proceso en forma de imágenes. Podemos ayudar al niño a imaginarse que en su interior hay un volcán que representa toda su fuerza y energía, pero, a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empieza a enfadarse, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla.

De lo que se trata es de ayudar al niño a que identifique las propias sensaciones internas previas al estallido y, así, poder controlarlo.

Una vez que el niño se ha ido familiarizando con estas sensaciones podemos motivarle a que ponga en marcha recursos para parar el proceso.

Debemos, pues, encontrar también, cuales son las estrategias que funcionan mejor con cada niño a la hora de hacer frente a la impulsividad y autocontrolarse. Hay estrategias muy simples que consisten en enseñarle a



que cuando note la activación intente respirar varias veces profundamente al tiempo que se da interiormente autoinstrucciones (Para, Stop, Tranquilízate, Controlate, etc.). Esta técnica suele ser muy eficaz si, además, hemos trabajado con el niño alguna técnica de relajación (ver nuestra página: [Técnicas de relajación para niños](#))

Para niños muy impulsivos, es probable que les cueste cierto tiempo y práctica desarrollar estos hábitos. En estos casos, podemos darles también la instrucción de que cuando se noten muy activados intenten separarse físicamente de la situación como método para tratar de evitar el episodio (apartarse de un niño que le insulta, ir a su habitación ante una reprimenda, etc.). Todo ello debe llevarse a cabo bajo supervisión del adulto y teniendo en cuenta la edad del niño. Los niños más pequeños (menos de 5 años) tendrán más dificultades para trabajar con [autoinstrucciones](#).



### *b) El Semáforo*

Uno de los problemas recurrentes que nos encontramos cuando trabajamos con niños impulsivos y/o hiperactivos es que no son conscientes de su estado de activación y eso les conduce irremediabilmente al conflicto. Esto es especialmente problemático en la escuela.

Una estrategia que empleamos a menudo y suele funcionar, es la técnica del semáforo. La estrategia es simple: se trata de avisar al niño o grupo de alumnos (proporcionarles feedback) cuando se están empezando a activar.

Imaginemos la siguiente situación:

*Juan es un niño de 8 años muy impulsivo e hiperactivo. Dificilmente aguanta quieto en su sitio más de 5 minutos en clase. La maestra lo ha castigado sistemáticamente pero el niño parece ya insensible al castigo. Tampoco sabe decirnos el motivo que le impulsa a levantarse y, a veces, molestar a los compañeros con los que acaba entrando en conflicto.*

En este caso, la maestra, puede decirle al niño privadamente que como no desea castigarle más y quiere ayudarle a controlarse, van a establecer una



especie de “pacto secreto”: *Voy a colocar en la pizarra (pared, panel u otro) un papel (o cartulina cortada en redondo) que irá cambiando de color según como tu estés. Cuando veas la verde es que todo va bien. Si ves la amarilla: ¡Precaución! debes tener cuidado ya que eso indica que estás empezando a hacer las cosas mal y estás en peligro de llegar al castigo...* Finalmente, si colocamos la roja, quiere decir que deberá cumplir un correctivo al no conseguir controlarse.

Aconsejo utilizar el código visual cuando se trata de niños con necesidades educativas especiales. En la escuela ordinaria, puede ser más adecuado utilizar como señal de aviso (en lugar del color amarillo) algún movimiento concreto del maestro/a. Este método es más discreto y tiene la ventaja que suele pasar desapercibido por el resto del grupo. Por ejemplo: *“Cuando veas que te miro y doy dos golpecitos con mi bolígrafo o cuando me toque la nariz, etc...”*

Lo importante aquí es trabajar en la identificación de las sensaciones previas a las conductas impulsivas y fomentar en el niño su reconocimiento como paso previo a la incorporación de recursos de autocontrol. Si el niño ha trabajado, paralelamente, alguna técnica de relajación o estrategia alternativa de afrontamiento, podrá intentar ponerla en marcha cuando note la activación o se le avise de ella. Por ejemplo, como se ha comentado ya, podemos (según edad y características del niño) enseñarle a que cuando se note activado procure respirar profundamente al tiempo que se da autoinstrucciones: *“Tranquilo”, “Cálmate”, etc...*

En casos de niños especialmente conflictivos podemos darle instrucciones para que se separe físicamente de la situación o vaya fuera a un espacio abierto. Insisto en la necesidad de adaptar todo esto a las circunstancias del niño y, en su caso, a la de los centros escolares.

La técnica del semáforo es muy adecuada también para utilizarla en dinámicas grupales en las que todos los niños reciben las instrucciones y así conseguir una cierta autorregulación del grupo en casos en los que haya riesgo de conflicto.





### *c) La Relajación*

Uno de los mejores aliados en nuestra lucha por ayudar a los niños impulsivos, lo constituyen, sin duda, los diferentes métodos de relajación. Podemos utilizar técnicas adaptadas a las diferentes edades y necesidades. Además la relajación, bien efectuada, no presenta ningún tipo de contraindicación y puede ser aplicada a la mayor parte de la población.

En nuestra página: [Técnicas de Relajación](#), encontrará una descripción de las diferentes técnicas, según edad, para tratar diferentes problemáticas conductuales y/o emocionales incluida la impulsividad.

### *d) Canalizar la energía*

La impulsividad, hemos ya comentado, que podemos interpretarla como un estado de activación que nos prepara, a nivel orgánico, para una respuesta inmediata ante una situación que no toleramos o interpretamos como hostil a nuestros intereses o hacia nosotros mismos. No obstante, esta pronta activación, puede ser especialmente útil si se canaliza en forma de actividades reguladas. Por ejemplo, en cualquier actividad deportiva, los niños impulsivos pueden beneficiarse si aprenden a canalizar esta activación para potenciar sus destrezas. Las artes marciales que combinan concentración y despliegue de fuerza inmediata pueden ser especialmente útiles para aprender a controlar



impulsividad (salvo en el caso de niños que, además, presente un componente antisocial o de agresividad con las personas).

Entre nuestros deportistas de elite se encuentran numerosos jóvenes diagnosticados de TDAH en la infancia.

En definitiva, cualquier práctica deportiva es especialmente útil en estos niños y nos ayudará a regular su comportamiento.

### *e) Ejercicios para potenciar el aprendizaje*

El niño impulsivo no tan sólo presentará problemas en su conducta sino que su perfil de funcionamiento, le acarreará dificultades en aquellas tareas que requieren de atención sostenida (lectura) o coordinación visomotriz fina (escritura).

Por tanto, resulta de suma importancia trabajar, también desde casa, con ejercicios para mejorar estos aspectos. Al respecto, recomendamos ejercicios de papel y lápiz como (según edad), el pintado de mandalas, los laberintos, ejercicios de discriminación de las diferencias, etc.

En el siguiente enlace podrá encontrar numerosos recursos para trabajar la atención y, también, la impulsividad:



<http://orientacionandujar.wordpress.com/fichas-mejorar-atencion/>

Podemos también trabajar con diferentes juegos en el ordenador siempre y cuando la actividad priorice la atención sostenida y la organización del material presentado visualmente bajo algún criterio antes de efectuar la respuesta. Es decir, no nos interesan los juegos demasiado movidos o que priorizan los reflejos visuales más que los racionales. El niño primero debe pensar y organizar antes de ejecutar la respuesta (demora de la respuesta = control de la impulsividad).

Otro recurso que nos puede ayudar son los juegos de mesa. Recomendamos especialmente el juego de Damas y el Ajedrez. En ambos, es necesario pensar antes de responder (lo contrario a la impulsividad), además, los niños, deben



situarse en unas coordenadas espaciales para mover las fichas, lo que incrementa su capacidad visomotriz.

Finalmente, señalar un último recurso que podemos aplicar en casa para ayudar a los niños que tienen dificultades con la grafía o la escritura. Frecuentemente, el niño impulsivo, presenta dificultades para escribir correctamente y suele agrandar la escritura o deformarla significativamente con escaso control sobre las coordenadas espaciales. En estos casos, podemos trabajar con el niño utilizando los mandalas, laberintos u otros pero teniendo especial cuidado en que primero aprenda a relajar el brazo y la mano. El niño impulsivo cuando coge el lápiz lo hace de forma rígida y suele tensar todo el brazo. Debemos darle instrucciones para que, antes de empezar a dibujar o escribir, el brazo deje de estar tenso. Para ayudarlo podemos, por ejemplo, decirle que deje el brazo completamente muerto (podemos alzárselo con nuestra mano e indicarle que cuando soltemos, el brazo debe caer a plomo. Si es así el brazo está relajado). Una vez relajado podemos situar nuestra mano encima de la suya y ser nosotros los que vayamos escribiendo (dibujando o coloreando) al tiempo que el niño procura seguir teniendo el brazo relajado. Una vez más, lo importante es que el niño vaya discriminando entre tensión y distensión (activación versus relajación).



© Sergi Banús (Psicólogo clínico infantil y juvenil – Colegiado 12.617 C.O.P.C.)

[Gabinete Psicodiagnosis \(Tarragona\)](#)

*Más información:*

[www.psicodiagnosis.es](http://www.psicodiagnosis.es)

[www.psicodiagnosis.cat](http://www.psicodiagnosis.cat)

[www.psicologoniños.es](http://www.psicologoniños.es)

[info@psicodiagnosis.es](mailto:info@psicodiagnosis.es)



© Gabinete Psicodiagnosis – TARRAGONA- [www.psicodiagnosis.es](http://www.psicodiagnosis.es)