

Foothills Behavioral Health Partners

Consejos prácticos para padres de familia

Trastorno de oposición desafiante

(ODD por sus siglas en inglés)

1. **Participe en el tratamiento de su hijo/a.** El mejor tratamiento para ODD es terapia familiar, así que participe activamente en la creación de un plan de tratamiento y en el establecimiento de metas para su hijo/a y la familia. Ayúdele a su hijo a practicar las habilidades que está aprendiendo. Hable con su terapeuta si es que ciertas técnicas no parecen funcionar, para que puedan trabajar juntos para modificar y mejorarlas.
2. **Practique las habilidades** que aprende con su hijo/a y hable con su esposo/a o con los demás que viven en la casa para desarrollar un plan consecuente de disciplina:
 - a. reconozca y elogie las características positivas de su hijo/a y lo que hace bien
 - b. establezca límites razonables y adecuados para su edad e imponga consecuencias lógicas y razonables
 - c. utilice los comportamientos positivos que usted quiere que tenga su hijo/a
 - d. escoja los asuntos que valen la pena discutir y haga un esfuerzo para evitar las luchas por el poder, a través de las prioridades. En cuanto a lo que Ud. quiere que haga su hijo/a, la seguridad de su hijo/a tiene mayor importancia.
 - e. ofrezca opciones aceptables a su hijo/a, dándole un sentido de control
3. **Establezca una rutina/estructura** para su hijo/a. Anímelo a utilizar una agenda y/o calendario para estar al tanto de metas, actividades diarias, etc. Asegúrese que Ud. y su hijo/a tengan tiempo programado cada semana para pasar tiempo juntos, haciendo algo agradable.
4. **Fomente la participación de su hijo/a en actividades extraescolares** que promuevan la participación con compañeros como programas escolares, atletismo, grupos basados en religión, o centros comunitarios. Estar en la presencia de iguales que tienen un comportamiento apropiado puede servirle mucho a su hijo/a.
5. **Cuide la salud física de su hijo/a.** Lleve a su hijo/a a citas regularmente con su Médico Familiar Principal (PCP por sus siglas en inglés). Dígale al PCP cuál tratamiento recibe su hijo/a por el ODD u otros asuntos de salud mental, que incluye medicamentos recetados. La nutrición saludable y actividad física con frecuencia regular ayudan a promover hábitos positivos de dormir y se mejoran el humor y el nivel de energía.
6. **Esté alerta en cuanto a los síntomas de su hijo/a.** A veces los niños que padecen de ODD tienen otras dificultades emocionales o de aprendizaje que se pueden tratar eficazmente si son identificadas. Estas pueden incluir depresión, ansiedad, enojo, problemas a raíz del enojo, o dificultades con el aprendizaje. Es importante hablar con un terapeuta para analizar el tipo de dificultades que posiblemente enfrente su hijo/a. Diga al terapeuta si se empeoran los comportamientos, incluya agresión hacia los animales o destrucción de propiedad.
7. **Comuníquese a los maestros, el médico y el terapeuta de su hijo/a con regularidad.** Cuando algo no quede claro, haga preguntas. Comuníquese regularmente con los maestros de su hijo/a para mantenerse al tanto de su comportamiento y su progreso académico en la escuela.
8. **Cúidese a sí mismo.** Ser padre o madre de un joven que padece de ODD puede causarle frustración y presentarle un verdadero desafío a veces. Acepte apoyo de amigos, familiares, u otros padres de hijos que padecen de ODD. Desarrolle intereses nuevos y trate de pasar tiempo fuera de la casa para recuperar su energía. Aprenda maneras de tranquilizarse a sí mismo para poder ofrecerle un ejemplo de como mantenerse “bajo control.”
9. **Sea optimista.** La mayoría de los jóvenes que padecen de ODD se mejoran con participación, apoyo y dirección de sus padres. A veces requiere tiempo cambiar los hábitos de la familia, y puede ser que Ud. note que el comportamiento de su hijo/a empeora antes de ver mejoramientos... ¡aguántelo! Con más paciencia y congruencia, lo más probable es que verá resultados positivos.
10. **Aprenda sobre el ODD** y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos/as a manejar sus síntomas de ODD. Pida recursos a su terapeuta o visite a:
<http://www.fbhcolorado.org/quicklinks.php?id=91>.



Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBHPartners & la Comisión Consultiva del Miembro y Familia