

¿QUÉ ES EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)?

- El TDAH es una afección médica que dificulta la capacidad de los niños y adolescentes para prestar atención, mantenerse concentrados y controlar sus comportamientos.
- El TDAH influye en la habilidad de su hijo para organizar y recordar cosas.
- Por lo general, los niños y adolescentes con TDAH se sienten inquietos, perdidos, saturados de información, impacientes (se les hace difícil esperar), sienten que sus padres y maestros están sobre ellos todo el tiempo, y poco populares.
- Estos comportamientos hacen que sea difícil para los niños y adolescentes rendir en la escuela y el hogar, así como llevarse bien con otros niños.

Síntomas del TDAH

- Problemas para prestar atención
- Problemas para concentrarse en una cosa a la vez
- Problemas para mantenerse quieto
- Problemas para pensar antes de actuar
- Problemas para estar al tanto de las cosas
- Problemas para aprender en la escuela



¿QUIÉN PRESENTA EL TDAH?

- Aproximadamente el 11 % de los niños estadounidenses entre 4 y 17 años son diagnosticados con TDAH.
- El porcentaje de niños diagnosticados con TDAH es el doble que el de las niñas.
- A medida que su hijo se convierte en un adolescente y un adulto, los problemas para pensar antes de actuar, estar al tanto de las cosas y concentrarse en una cosa a la vez suelen continuar, mientras que su capacidad para mantenerse quieto suele mejorar.

RECURSOS Y FUENTES RECOMENDADAS

Learning to Slow Down and Pay Attention (Aprender a parar y prestar atención) por Nadeau y Ellen Dixon

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd.shtml>

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-the-basics/index.shtml>

Defiant Children (Niños desafiantes) por Russell Barkley

Parenting Hyperactive Preschoolers (Crianza de niños hiperactivos en edad preescolar) por Elizabeth Harvey, Sharonne Herbert y Rebecca Stowe

Putting on the Breaks: Understand and Taking Control of Your ADD or ADHD (Poner freno: Comprender y controlar tu TDA o TDAH) por Patricia Quinn y Judith Stern

Taking Charge of ADHD (Tomando el control del TDAH) por Russell Barkley

Your Defiant Child (Su hijo desafiante) por Russell Barkley y Christine Benton

CONSEJOS PARA PADRES

- **Descubrir lo bueno del comportamiento de su hijo.** Observe las cosas que le gustan del comportamiento de su hijo y exprese su aprecio por su buen comportamiento.
- **Recompense el buen comportamiento de su hijo e ignore lo negativo.** Si su hijo se porta bien, resalte su conducta de forma positiva, mientras que ignora su mal comportamiento. Importante: No ignore los comportamientos peligrosos.
- **Dé órdenes claras.** Sea claro, específico y dígame a su hijo lo que debe hacer (por ejemplo, "apaga los videojuegos ahora" o "camina por favor", en lugar de decirle que no corra). Dé una orden a la vez, el hecho de dar varias instrucciones podría ser difícil de seguir para el niño.
- **Utilice un sistema de consecuencias y recompensas.** Asegúrese de que las consecuencias y las recompensas se usen inmediatamente, y que sean cosas que a su hijo le importan y pueda realizar cada vez. Para reducir o aumentar un comportamiento, sería conveniente conectar la consecuencia o la recompensa con el comportamiento lo antes posible. Las recompensas pueden ser simples, como elegir el postre en la cena. Mientras que las consecuencias deben ser cortas, como no dejar que juegue videojuegos durante una hora o un día.
- **Identificar y etiquetar las emociones.** Los niños nacen con la habilidad de expresar sus emociones, pero sin la habilidad de saber cómo expresarlas apropiadamente. Enseñe a su hijo sobre las emociones y las formas de expresarlas comentando sobre sus emociones, las suyas y las de los demás (por ejemplo, "hoy me siento muy triste", "te sientes enojado y no está bien pegar a los demás").
- **Desarrollar rutinas.** Ayude a su hijo a desarrollar estrategias para organizarse. Estas podrían incluir un programa diario escrito, un cuaderno de tareas, etc.
- **Darle descansos frecuentes.** Cuando su hijo realice una tarea difícil, como la tarea escolar, dele descansos frecuentes y cortos (5 minutos) para ayudar a que se concentre.
- **Busque tratamiento para su hijo.** Su hijo puede beneficiarse de la capacitación de los padres, la terapia/asesoramiento y/o los medicamentos. Converse con el médico de su hijo para decidir qué le funcionará mejor a su familia.