

# ADHD

AWARENESS WEEK

Oct 14–20, 2012 | *The Many Faces of ADHD.*

## Semana de concientización sobre el TDA/H, 2012

### Las muchas caras del TDA/H: Criando a un niño con el TDA/H<sup>i</sup>

Lo primero que dice un padre de familia ante la posibilidad de que su hijo tenga el TDA/H (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) es: "**¿Qué hago?**" Aunque la vida con su hijo puede ser dura, los niños con el TDA/H ¡pueden salir adelante! Como padre, usted puede crear un ambiente de casa y escuela para su hijo(a) que le ayuden a tener éxito. Entre más pronto maneje las dificultades de su hijo(a), mejor podrá prevenir situaciones de escuela y hogar que pueden llevar a más problemas en el futuro.

***La intervención temprana es la clave del éxito de su hijo(a).*** He aquí algunas maneras de prepararse:

- **Una evaluación profesional bien hecha.** Esto no se hace ni con afán ni por salir del paso. Asegúrese de que su hijo(a) tenga evaluaciones médicas, educacionales y psicológicas completas. Así podrá chequear si padece de otras condiciones que se parecen al TDA/H o que se presentan junto con el trastorno.
- **¡No se eche la culpa!** El TDA/H se debe a problemas en ciertas partes del cerebro y en la mayoría de los casos se hereda. Aunque el ambiente en el hogar puede afectar los síntomas, el TDA/H *no se debe* a la mala crianza ni al ambiente caótico en casa.
- **Aprenda cuanto pueda sobre el TDA/H.** Le conviene ser consumidor bien preparado. Aprenda a distinguir entre la información correcta y la desinformación. Tenga cuidado con avisos que promocionan una cura para el TDA/H. En este momento no hay cura. Si le suena como cuento de hadas, ¡seguramente lo es!

### Asegurando el éxito en la escuela

- **Aprenda cuanto pueda sobre los derechos educacionales.** Entre más sepa, mejor podrá abogar por su hijo. Hay dos leyes importantes: la ley de educación para individuos con discapacidades (en inglés: Individuals with Disabilities Education Act, o IDEA) y la sección 504 (en inglés: "Section 504") de la ley de rehabilitación (en inglés: Rehabilitation Act).
- **Conviértase en abogado eficaz para su hijo(a).** Si está intentando obtener servicios de educación especial en la escuela o ya los obtuvo, mantenga archivo escrito de todo. Esto incluye copia de todas las evaluaciones y las reuniones sobre su hijo(a).

- **Trabaje con la escuela de su hijo(a).** Las reuniones para hablar sobre servicios especiales deben incluir al director de la escuela (o su representante), un experto en educación especial, y el maestro de su hijo(a). Usted tiene el derecho de pedir que otras personas que entienden al niño, como por ejemplo un médico o el consejero de la escuela, sean permitidas en la reunión. Una evaluación completa de las necesidades de su hijo constituye el primer paso para la creación de un eficaz plan de intervención.

### **Asegurando el éxito en el hogar**

- **Apréndase las herramientas del buen manejo de la conducta.** Inscríbase en un curso de entrenamiento para padres que enseñe estrategias de manejo para cambiar la conducta difícil y mejorar la relación con su hijo(a).
- **Trabaje en grupo para apoyar a su hijo(a).** Todo adulto que cuida a su hijo(a) –padres, abuelos, niñeras— debe conocer la mejor manera de manejar las conductas problema.
- **Unase a un grupo de apoyo.** Los grupos de padres pueden servir como fuente adicional de información, además de ser fuentes de apoyo.
- **Busque ayuda profesional.** Si se siente deprimido(a), frustrado(a) o fatigado(a), busque ayuda. Entre menos estresado(a) esté, más se beneficiará su hijo(a).
- **Averigüe si usted tiene el TDA/H.** Muchos padres de niños con el TDA/H con frecuencia descubren que también lo padecen. Los padres con el TDA/H pueden requerir la misma clase de evaluación y tratamiento que los hijos. El TDA/H propio puede dificultar la crianza de un niño, así que asegúrese de buscar tratamiento.
- **Haga reglas claras y sea consistente.** Los niños con el TDA/H necesitan saber exactamente lo que se espera de ellos. No les va bien cuando las cosas no son claras o las instrucciones no son concisas – ¡no saben cómo interpretar lo que no está explícito!
- **Aprenda a hacerse respetar y obedecer.** Los padres deben aprender a prevenir y no solamente a reaccionar. En vez de concentrarse en la mala conducta utilice técnicas de intervención positivas que enseñan y premian el buen comportamiento. Responda al mal comportamiento con calma y con medidas específicas que su hijo(a) entiende. No lo(a) castigue, tal por cual, sin explicarle el porqué. Asegúrese de que su hijo(a) sepa sobre las consecuencias con anticipación.
- **Ayude a su hijo(a) a aprender de los errores propios.** Los niños con el TDA/H tienen dificultades para captar la relación entre su comportamiento y las consecuencias. Los padres pueden ayudar a que los hijos hagan estas conexiones y que aprenda de los errores propios.

### **Mejore la autoestima de su hijo(a)**

- **"Pase lo que pase, ¡te quiero!"** Habrá días en que usted misma no creerá esto, pero díglele con frecuencia a su hijo(a) que lo(a) quiere. Sucede en los días más difíciles que es más útil tener en cuenta las dificultades que su propio hijo enfrenta día a día. Hágale saber que juntos pasarán por las buenas y las malas.
- **Ayude a su hijo(a) con las destrezas sociales.** A los niños con el TDA/H se les puede dificultar el hacer y mantener amistades. Pueden sufrir el rechazo por parte de otros niños debido al comportamiento hiperactivo, impulsivo o agresivo. Los cursos de entrenamiento para padres pueden enseñarle cómo ayudar a su hijo a hacer amistades y trabajar con los demás.
- **Identifique los fuertes de su hijo(a).** Muchos niños con el TDA/H pueden tener habilidades en áreas como las artes, el deporte, los computadores o la mecánica. Fomente estas habilidades para que su hijo se pueda sentir orgulloso(a) y realizado(a). No utilice estas actividades como parte de un plan de modificación de conducta.
- **Aparte una tiempo especial cada día para su hijo(a).** La crítica constante puede deshacer la autoestima de un niño. El "tiempo especial," ya sea un paseo, un juego o simplemente un tiempo pasado divirtiéndose juntos puede mejorar la autoestima de su hijo(a).

---

<sup>i</sup> Adaptación de H [Lo que sabemos #2: Criando a un niño con el TDA/H](#), Centro Nacional de Recursos para el TDA/H: Un programa de CHADD (NRC por sus siglas en inglés). El NRC es apoyado por el acuerdo cooperativo número 5U38DD000335 de los centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC). El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial del CDC.

