

La crianza de su hijo/a con TDAH

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad, o TDAH, es una afección compleja que puede afectar a niños, adolescentes y adultos. Los síntomas principales pueden incluir falta de atención y/o hiperactividad. Los niños con TDAH pueden tener dificultades con el control de los impulsos, las habilidades sociales y la regulación emocional.

Maneras en que puede ayudar a su hijo/a

- **Comprenda** las opciones para el tratamiento del TDAH, que podrían incluir medicamentos y terapia.
- **Identifique** los síntomas principales del TDAH de su hijo/a y aprenda a controlarlos durante el tratamiento.
- **Promueva** las fortalezas y talentos de su hijo/a. Si bien es cierto que los niños con TDAH pueden tener dificultades, también necesitan sentirse seguros en las áreas en las que destacan. Desarrollar fortalezas y al mismo tiempo trabajar en las dificultades le brinda a su hijo/a oportunidades de tener éxito.
- **Establezca** una rutina. Las rutinas constantes, especialmente por la mañana, por la noche y después de la escuela, pueden ayudar a reducir el estrés. Haga que su hijo/a le ayude a escribir los pasos de su rutina. Mantenga la simplicidad al realizar estos pasos.
- **Considere** omitir pasos que no sean absolutamente esenciales para salir por la mañana o acostarse por la noche.
- **Reconozca** que es posible que su hijo/a no le esté ignorando ni distrayéndose a propósito. Cuando necesite que su hijo/a haga algo, asegúrese de mantener el contacto visual. Imparta instrucciones claras y breves. Brinde recordatorios rápidos con voz neutral si es necesario.
- **Reconozca** que su hijo/a tiene más energía que otros niños y podría tender a actuar sin pensar. Encuentre vías de descarga de energía a diario: jugar al aire libre, saltar, una mecedora. Incluya pausas activas al realizar actividades como la tarea o ver una película.

Maneras en que puede ayudar a sus otros hijos

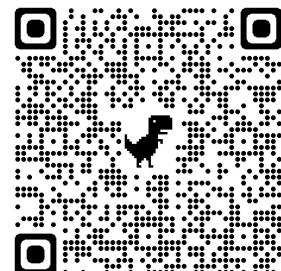
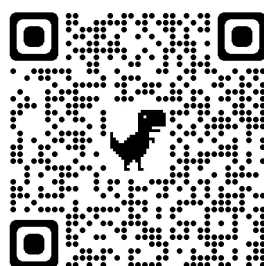
Los hermanos de niños con TDAH a menudo informan que se sienten agotados y frustrados por la alteración que el comportamiento del TDAH causa en el hogar. Es posible que sientan que es injusto que su hermano/a tenga tareas diferentes o requiera más de su tiempo. Las siguientes son algunas de las maneras en las que usted puede ayudar:

- Ayude a todos sus hijos a aprender y comprender el TDAH.
- Valide sus preocupaciones.
- Encuentre formas, aunque sean breves, de pasar tiempo a solas con cada uno de sus hijos.
- Reclute amigos y familiares para que les den a sus otros hijos un descanso fuera de casa.
- Esté atento/a a las señales de que su hijo/a sin TDAH pudiera estar intentando asumir demasiadas responsabilidades.

Maneras en que puede ayudarse a sí mismo/a

- Trátese con gentileza. Reconozca que está haciendo un trabajo heroico como padre o madre.
- Incorpore el cuidado personal en su agenda.
- Únase a un grupo de apoyo e infórmese sobre el TDAH.

Recursos



Escanee los códigos más arriba para obtener más información, identificar grupos de apoyo y consultar una guía de medicamentos.