

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## ¿Qué es el TDAH? ¿Cómo puede ayudar a su hijo?

### ¿Qué causa el TDAH?

Una de las primeras cosas que los padres se preguntan es “¿por qué?, ¿que causó esto?” Las causas parecen estar relacionadas con problemas en el cerebro.<sup>1</sup> El TDAH puede venir de familia.<sup>1</sup> El consumo de cigarrillos y alcohol durante el embarazo pudo haber sido un riesgo para el TDAH en el niño de ese embarazo.<sup>1</sup> La causa del TDAH no es tener “padres malos” o ver demasiada televisión.<sup>2</sup> Trate de no concentrarse en las causas. Mire hacia adelante y encuentre maneras de ayudar a su hijo.

TDAH corresponde a trastorno de déficit atencional con hiperactividad. Hay tres tipos de trastorno de déficit atencional con hiperactividad:<sup>1</sup>

1. Un tipo hace que a los niños les resulte difícil prestar atención. Es difícil para ellos terminar las cosas. Pueden parecer como si soñaran mucho despiertos y como si no estuvieran escuchando. A estos niños les resulta difícil hacer sus tareas.<sup>1</sup>
2. Otro tipo de TDAH hace que los niños sean mucho más activos que otros niños de la misma edad. No se pueden sentar tranquilos. Algunas veces esto se denomina ser “hiperactivo”. Estos niños pueden correr o treparse donde no deben. Pueden hablar demasiado o interrumpir a las personas. Se les hace difícil esperar su turno. Esto se llama ser “impulsivo”.<sup>1</sup>
3. El tercer tipo de TDAH es cuando el niño tiene una combinación del tipo 1 y 2. En este tipo, un niño tiene problemas para prestar atención y es hiperactivo e impulsivo.<sup>1</sup>

### ¿Cómo sabe si su hijo tiene TDAH?

Podría sospechar que su hijo tiene TDAH por la manera en que se comporta. El maestro de su hijo también puede informarle sobre comportamientos o acciones en la escuela que pudieran ser TDAH. El médico de su hijo puede derivarlo a un especialista que está capacitado para tratar el TDAH.

Prepárese para contarle a su médico detalles sobre su hijo. El médico hablará con su hijo y le preguntará a usted sobre cómo éste se comporta en diferentes lugares. El médico puede solicitar que el maestro de su hijo llene formularios sobre el comportamiento del niño.

El médico considera estas cosas cuando trata de determinar si su hijo tiene TDAH:<sup>1</sup>

- ¿El comportamiento ocurre con mayor frecuencia en su hijo que en otros niños de la misma edad?
- ¿El comportamiento continúa con el tiempo (al menos seis meses)?
- ¿El comportamiento ocurre en más de un lugar (por ejemplo, en la casa y en el patio de la escuela)?
- ¿El comportamiento provoca problemas en dos o más áreas de la vida de un niño (por ejemplo, en la casa y la escuela)?



# ¿Qué es el TDAH? ¿Cómo puede ayudar a su hijo?

## ¿Qué puede hacer?

Puede ser difícil tener un hijo con TDAH. A continuación le damos algunos consejos para ayudar en el hogar:<sup>2</sup>

- Mire a su hijo a los ojos cuando le habla. Dé instrucciones sencillas y cortas.
- Dígale a su hijo lo que usted espera de él. Haga cumplir las reglas que estableció.
- Premie un buen comportamiento. Elogie a su hijo después de que termine cada paso de una tarea.
- Recompense el esfuerzo. Elogie a su hijo cuando termine las tareas u otras labores.
- Hable con el maestro de su hijo. Pídale que se aseguren de que su hijo lleve a casa las tareas y los libros correctos.

## ¿Qué ocurre si el médico le dice que su hijo tiene TDAH?

Usted y el médico decidirán cómo tratar a su hijo:

- El médico de su hijo puede pensar que sería una buena idea que éste vea a un terapeuta u otro tipo de especialista.
- Algunas veces es de ayuda para los padres ver a un terapeuta o inscribirse en un grupo de apoyo. De esa manera pueden aprender nuevas formas para trabajar con su hijo.
- El médico puede sugerir un medicamento que puede ayudar a su hijo.

## Rutinas y programas

Ser organizados es difícil para los niños con TDAH. Puede ayudar de las siguientes maneras:

- Establezca un plan en el hogar que permanezca igual todos los días. Programe un horario para jugar al aire libre, para jugar en el interior, para dormir siestas, para hacer los quehaceres domésticos y las tareas. Ponga el programa donde su hijo lo verá.<sup>1</sup>
- Establezca una rutina de tareas. Divida las tareas en partes. Deje que su hijo tome descansos después de que cada parte de la tarea esté lista.<sup>2</sup>
- Tenga un lugar especial para todas las cosas que su hijo necesita todos los días. De esta manera su hijo siempre sabrá donde encontrar la ropa, los materiales para la escuela y otras cosas.<sup>2</sup>
- Use carpetas y cuadernos para que su hijo organice sus tareas.<sup>1</sup>

Usted es el campeón de su hijo. Aprenda lo más posible sobre el TDAH. De esa manera puede seguir ayudando y apoyando a su hijo.

## Referencias

1. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. Attention Deficit Hyperactivity Disorder [Trastorno de déficit atencional con hiperactividad (Solamente disponible en inglés)]. <http://www.nimh.nih.gov/publicat/NIMHadhpub.pdf>
2. familydoctor.org. ADHD What Parents Should Know [TDAH: Lo que los padres deben saber (Solamente disponible en inglés)]. <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/parents/behavior/118.html>