

TDAH / Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

● es real.

El TDAH es causado por diferencias en el cerebro. "Intentarlo más" no hace que concentrarse sea más fácil.

● es común.

Millones de niños y adultos tienen TDAH. Mujeres y niñas lo tienen con tanta frecuencia como hombres y niños. Algunos son hiperactivos. Otros sueñan despiertos. Todos tienen dificultades con las habilidades conocidas como funciones ejecutivas.

● puede ser una fortaleza.

Las personas que tienen TDAH suelen ser originales en su manera de pensar. Muchos son emprendedores. Con la estructura y el apoyo adecuado pueden terminar las cosas y progresar en la escuela y en la vida.

▲ El TDAH no es causado por pereza o falta de disciplina.

Áreas problemáticas

- ▶ Poner atención
- ▶ Autocontrol
- ▶ Permanecer sentado
- ▶ Seguir instrucciones
- ▶ Manejar emociones
- ▶ Organizarse y mantenerse organizado
- ▶ Recordar información el tiempo suficiente para poder usarla
- ▶ Cambiar el foco de atención

Maneras de ayudar

1. Objetos antiestrés y descansos para moverse que ayudan con cosas como permanecer sentado y terminar tareas.
2. Estrategias para lidiar con la ansiedad, la cual es común en las personas con TDAH.
3. Tratamientos como la medicación para el TDAH o terapia conductual.