

CÓMO ENTENDER EL ADHD



¿Qué es el ADHD?

La **atención que cambia rápidamente** (desatención), las **reacciones rápidas** (impulsividad) y la **alta energía** (hiperactividad) son comportamientos de todos los humanos. En parte, estos comportamientos pueden haberse desarrollado para permitir que los primeros humanos revisaran el entorno en busca de peligros y reaccionaran rápidamente. Sin embargo, en el mundo actual que requiere altos niveles de concentración sostenida, estos comportamientos pueden causar problemas.

¿Cuándo son estos comportamientos un problema?

El cambio rápido de atención (desatención), las reacciones rápidas (impulsividad) y la alta energía (hiperactividad) se vuelven un problema cuando estos comportamientos **ocurren a menudo en múltiples entornos** donde no son apropiados y causan **deficiencia en la escuela, en casa o con sus compañeros**. Estos comportamientos se llaman entonces **trastorno**. Aquí tiene algunas señales del trastorno por déficit de atención/hiperactividad (ADHD), que deben ocurrir "a menudo" para considerarse un trastorno:

- Dificultad para poner atención al detalle o cometer errores por descuido
- Dificultad para mantener la concentración en tareas o juegos
- Dificultad para organizar o terminar tareas y actividades
- Perder cosas o ser olvidadizo
- Estar inquieto, retorcerse, levantarse del asiento o correr cuando no es apropiado
- Hablar en exceso, interrumpir o molestar a los demás, o dar respuestas antes de que terminen las preguntas

¿Qué causa el ADHD?

El ADHD es causado por un retraso en la maduración o por una diferencia en la **estructura o función** de las partes del cerebro que controlan la atención, el comportamiento y la motivación. La vulnerabilidad al ADHD puede **heredarse** de los miembros del árbol genealógico. Los síntomas del ADHD pueden empeorar en un **entorno poco estructurado e impredecible**.

¿Cómo se diagnostica el ADHD?

El **proveedor de atención primaria** (PCP) de su hijo podrá reconocer y tratar formas **leves a moderadas** de ADHD. Para formas más **graves o complicadas**, los **especialistas en salud conductual** con experiencia en niños y adolescentes están mejor formados para diagnosticar y tratar el trastorno.

¿Cómo se trata el ADHD?

El tratamiento más eficaz para el ADHD son los **medicamentos**, normalmente estimulantes. Los estimulantes actúan "estimulando" la parte del cerebro que controla la atención, el comportamiento y la motivación. Otro tipo de medicamentos que puede ser útil es la alpha adrenergic, que calma un cerebro hiperactivo. En la escuela, pueden pedirse adaptaciones **del "Plan 504"** por falta de atención, como recordatorios frecuentes para mantenerse concentrado; reducir distracciones; recompensar la persistencia y proporcionar recordatorios para revisar el trabajo y completar y entregar tareas. También pueden pedirse adaptaciones para conductas hiperactivas/impulsivas, como ofrecer oportunidades para moverse o "pausas para aburrimiento" durante el día; ofrecer una variedad de métodos interesantes para el aprendizaje y dar recompensas por el control de la conducta y consecuencias por mala conducta. Algunos niños con ADHD también presentan dificultades de aprendizaje que pueden identificarse mediante pruebas educativas y remediarse mediante un **Plan de Educación Individualizada** (Individualized Education Plan, "IEP"); deben pedirse los Planes 504 y los IEP a la escuela.



**Boston
Children's
Hospital**

Department of Psychiatry
and Behavioral Sciences

Otras cosas que niños y adolescentes pueden hacer para ayudar con el ADHD



Mantener un estilo de vida saludable

Duerma lo suficiente, consuma una dieta saludable, haga ejercicio físico a diario (al aire libre si es posible) y participe en actividades que lo hagan sentir feliz y seguro.



Evitar el alcohol o las drogas

Estas sustancias pueden empeorar el ADHD por su efecto en el cerebro y también pueden provocar un bajo estado de ánimo o preocupación.



Hacer listas de "pendientes"

Haga listas de comprobación de las cosas que necesita hacer. Sea específico con cada tarea, ponga recordatorios para revisar las listas varias veces al día y marque las cosas a medida que las haga.



Manejar su tiempo

Registre el tiempo que toma hacer una actividad rápida o una tarea para poder calcular cuánto tiempo necesita para hacer cosas. Use un calendario para llevar un registro de fechas importantes e intente seguir un horario periódico.



Evitar el exceso de medios

El uso excesivo de medios puede interferir con la planificación, la fijación de objetivos, la memoria de trabajo y mantener el enfoque. Haga pausas periódicas de las pantallas, intente no hacer varias cosas a la vez y limite el tiempo frente a pantallas antes de dormir.



Resolver problemas

Hable con una persona de confianza sobre cómo arreglar o mejorar las cosas que le causan distracciones. Aprenda buena planificación y competencias de organización.



Hacer un "plan" para planificar, empezar y terminar

Divida las tareas de sus listas de "pendientes" en pasos ("mini tareas"). Decida cuánto tiempo necesita para hacer cada paso, cuándo los va a hacer y en qué orden. Asegúrese de conseguir el material que necesita y de hacer pausas cortas.



Organizar sus cosas

Asígneles a sus pertenencias un "lugar" para que no se pierdan, y programe tiempo periódicamente para guardarlas. Use un planificador o una agenda para anotar información importante de la escuela.

Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a un niño o adolescente con ADHD

Crear una casa organizada mediante normas y estructuras del grupo familiar

Tener rutinas y normas claras en casa ayuda a los niños y adolescentes a cumplir las responsabilidades diarias, cumplir las expectativas y llevarse bien con los demás. Asegúrese de elogiar a su hijo por sus esfuerzos.

Fomentar un entorno de apoyo para las tareas

Las rutinas exitosas reducen el estrés de toda la familia. Use herramientas de organización como planificadores, calendarios y "listas de tareas"; cree una rutina detallada de tareas con su hijo que pueda seguir cada día; ayúdelo a descomponer las tareas en pasos más pequeños y enséñele a revisar dos veces el trabajo terminado. Asegúrese de ofrecer apoyo y supervisión mientras crea nuevos hábitos.

Ofrecer recompensas en casa por buen comportamiento en la escuela

Colabore con los maestros de su hijo para identificar conductas problemáticas en la escuela y luego premie a su hijo cuando se comporte de forma más adecuada. Decidan juntos cómo van a seguir su progreso y ofrezca una variedad de recompensas sostenibles que se ajusten a la dificultad de la tarea, como objetos, actividades o privilegios gratuitos, pequeños, medianos o grandes.

Ofrecer elogios y motivación por hacer cosas difíciles

El apoyo de los padres tiene mucho peso, así que hágale saber que ve que trabaja mucho para aprender nuevas competencias. Elogie sus esfuerzos por practicar estrategias y adoptar más independencia.



Pida al PCP de su niño o adolescente que "recete" el Kit de herramientas de manejo de su propio ADHD, para que usted y su hijo o adolescente puedan empezar a aprender y practicar competencias de manejo del ADHD en casa.

Este folleto fue creado por Heather Walter, MD, MPH, Erica Lee, PhD, Keneisha Sinclair-McBride, PhD y Zoë Judd, MS. © Boston Children's Hospital