

CONSEJOS PARA NIÑOS Y/O ADOLESCENTES

CREA UN EQUIPO.

- Es importante formar un grupo de personas que puedan darte un poco más de ayuda cuando la necesites. Estas personas pueden ser tus padres, consejero, maestro, entrenador, terapeuta y médico.

TRABAJA EN CONTROLAR TUS EMOCIONES.

- Generalmente, los niños y adolescentes con TDAH les cuesta controlar sus sentimientos. El uso de estos cinco pasos puede ser útil para controlar tus emociones:
 - 1) Pregúntate, "¿qué te hace enojar?"
 - 2) Intenta prepararte si vas a estar cerca de algo que te molesta
 - 3) Intenta comprender tus emociones cuanto antes (observa lo que le pasa a tu cuerpo y a tu comportamiento a medida que te enfadas más)
 - 4) Tómate un tiempo para alejarte de la situación
 - 5) Ayúdate a recuperar el control (por ejemplo, da un paseo, imagínate que estás en un lugar cómodo y relajante, respira profundamente)



AYÚDATE A MANTENERTE CONCENTRADO.

- A los niños y adolescentes con TDAH les puede resultar difícil mantenerse concentrados. Cuando te resulte complicado mantener la concentración, intenta hacer lo siguiente, especialmente en la escuela: moverse (estar activo, usar un objeto que se mueva), garabatear, beber sorbos de agua, sentarse al frente de la clase, y si no entiendes algo, pedir ayuda de inmediato.

MEJORA TU CAPACIDAD PARA ESTAR AL TANTO DE LAS COSAS.

- Será útil hablar con un adulto sobre tus dificultades para que te ayude a organizarte y crear un sistema. Algunas ideas que otros niños y adolescentes han tenido son: tener un lugar para artículos específicos como libros, carpetas y mochilas, codificar por colores las carpetas escolares y seleccionar un día y una hora específicos para limpiar la mochila. Organizarte te facilitará el día y te hará más independiente.

¡BUSCA AYUDA!

- Un terapeuta, como un psicólogo, un trabajador social o un consejero puede ayudarte a entender y manejar tus problemas de concentración, atención, seguimiento de las cosas y en la escuela. Los tratamientos efectivos para el TDAH incluyen la terapia de comportamiento y la capacitación de los padres.
- Es posible que los medicamentos te ayuden algunas veces. Puedes hablar con tu médico o un psiquiatra para conocer más sobre los medicamentos y si son una buena opción para ti.

RECURSOS Y FUENTES RECOMENDADAS

Learning to Slow Down and Pay Attention (Aprender a parar y prestar atención) por Nadeau y Ellen Dixon

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd.shtml>

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd-the-basics/index.shtml>

Defiant Children (Niños desafiantes) por Russell Barkley

Parenting Hyperactive Preschoolers (Crianza de niños hiperactivos en edad preescolar) por Elizabeth Harvey, Sharonne Herbert y Rebecca Stowe

Putting on the Brakes: Understand and Taking Control of Your ADD or ADHD (Poner freno: Comprender y controlar tu TDA o TDAH) por Patricia Quinn y Judith Stern