



CÓMO APOYAR A UN HIJO CON DIAGNÓSTICO DE ADHD

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD) es uno de los trastornos más frecuentes en los niños. Hay más de seis millones de niños en los Estados Unidos que padecen ADHD: algunas conductas habituales son la dificultad para prestar atención, concentrarse y terminar tareas.

El ADHD se puede controlar con el tratamiento y el apoyo adecuados.

En esta guía, encontrará consejos para entender mejor las conductas relacionadas con el ADHD. No reemplaza la ayuda profesional, pero esperamos que le sirva para darle el mejor apoyo posible a su hijo en casa.

- 1. Establezcan rutinas diarias juntos.** Las rutinas pueden ser útiles para los niños con ADHD. Con niños menores, intente crear un programa de actividades diarias importantes, como prepararse para la escuela por la mañana. Los pasos pueden incluir vestirse, tomar el desayuno y ayudar a su hijo a preparar la mochila escolar y dejarla cerca de la puerta. Con adolescentes, anímelos a preparar listas de verificación de tareas diarias importantes, como hacer la tarea. Los pasos pueden incluir ayudar a su hijo adolescente a leer las consignas, preparar los artículos (papeles, lápices, libros) y asignar el tiempo necesario para completar las tareas.
- 2. Haga que las transiciones sean más previsibles.** Para muchos niños con ADHD, puede ser difícil cambiar la concentración entre distintas actividades. Facilite las transiciones, como la cena o la hora de acostarse, mediante una alarma con diez minutos de antelación y un recordatorio cinco minutos antes de que se terminen los 10 minutos. Cuando llegue el momento de la transición, haga el anuncio de forma positiva.
- 3. Apoye una autoestima positiva.** Muchos niños con ADHD pueden sentirse mal consigo mismos porque tienen que esforzarse mucho para que les vaya bien, pero a menudo quienes no están familiarizados con el ADHD pueden malinterpretar las conductas relacionadas con el trastorno. Animar a los niños con ADHD puede ser beneficioso para ellos. Para apoyar la autoestima de su hijo, sea generoso y sincero con los elogios cuando tengan éxito en una tarea o en una transición.
- 4. Minimice las distracciones.** Ayude a que el niño o adolescente minimice las distracciones cuando se dedique a una tarea para concentrarse mejor. Anímelo a mantener el orden en el escritorio o los espacios de juego. Si tiene una tarea en la que trabajar, intente dejarle un espacio tranquilo y ordenado. Incluso las cosas como el ruido de un televisor, el tráfico u otras personas alrededor pueden dificultar que complete una tarea.

- 5. Promueva el ejercicio en familia.** Los niños con ADHD pueden tener mucha energía. El ejercicio diario puede ayudarlos a sentirse más tranquilos y enfocados. Piense en formas creativas de incluir el ejercicio en el día: caminar a la escuela, de ser posible, jugar un deporte o incluso tener espacio en la casa para bailar o poner un aro de básquet.
- 6. Haga que dormir sea una prioridad para su hijo.** Conciliar el sueño, especialmente, puede ser difícil para los niños con ADHD. Pero sin el descanso adecuado, concentrarse y controlar los impulsos es aún más difícil. Aquí hay algunos hábitos de sueño saludables que ayudarán a su hijo a conciliar el sueño:
- Fomente horarios constantes para acostarse y levantarse.
 - Permita algo de tiempo para leer antes de dormir.
 - Use música o aplicaciones de relajación para calmarlo.
 - Elimine el tiempo de pantalla antes de acostarse e intente que no haya pantallas en la habitación.
 - Reduzca la cafeína de cosas como refrescos o chocolates durante el día.
- 7. Planifique con antelación.** Muchos niños con ADHD tienen dificultades para controlar sus emociones cuando están molestos por una situación. Piense formas de planificar con antelación. Intente hablar sobre situaciones estresantes que podrían surgir antes de un evento o piense en maneras de crear un espacio tranquilo, de ser necesario, para que su hijo tenga un lugar seguro donde tomar un descanso.
- 8. Cuídese.** Darle apoyo a un niño con ADHD puede ser demandante. Usted es un gran padre por aprender cómo ayudar. Recuerde, todos los padres necesitan un descanso. Es importante que encuentre tiempo para cuidar de sí mismo. Use las actividades y los apoyos que le permitan recargar las baterías.
- 9. No está solo.** Su hijo no está solo, y usted tampoco. Busque un [grupo de apoyo en su zona](#) para conectarse con otros padres o cuidadores que tengan situaciones similares con sus hijos.

El ADHD se puede tratar. Es bueno mantenerse abierto y sincero sobre las emociones en la familia. Manténgase comunicado con el médico de atención primaria de su hijo y asegúrese de que su hijo también se sienta cómodo con él.

¿Necesita más información sobre el ADHD en niños, incluyendo las señales y los síntomas?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

¿Le interesa aprender más sobre los distintos métodos de tratamiento del ADHD?

<http://bitly.com/OMH-ADHD>

Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.