

Carta de una madre a su hijo con TDAH

Esta carta está dirigida a madres, padres o cuidadores que acompañan a un niño o niña con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Su propósito es ofrecer palabras de comprensión, validación y amor, ayudando a crear un vínculo más fuerte y una mayor empatía en momentos de desafío y crecimiento.

A veces, hijo mío, el mundo no entiende tu manera de estar.
A veces ni yo la entiendo del todo.

Me cuesta seguirte cuando cambias de una idea a otra sin pausa.
Me desborda cuando hablas, te mueves, te frustras, y todo parece ocurrir al mismo tiempo, como una tormenta eléctrica dentro de casa.

Pero quiero que sepas esto: no estás roto.
Tu mente inquieta no es un error.
Tu energía intensa no es un defecto.
Tu sensibilidad profunda no es exageración.

Tienes una manera única de mirar, de crear, de sentir el mundo.
Y aunque a veces yo también me desregulo y pierdo la paciencia, estoy aquí aprendiendo contigo.
Aprendiendo a no compararte.
Aprendiendo a regularme para poder ayudarte a regularte.
Aprendiendo a darte estructura sin quitarte tu libertad.

No quiero cambiarte. Quiero ayudarte a comprenderte.
No quiero apagarte. Quiero enseñarte a canalizar tu luz.

Tal vez el colegio no siempre sepa cómo acompañarte.
Tal vez la gente diga que eres "difícil", "intenso", "excesivo"...

Pero yo, hijo mío, elijo verte entero.
Elijo estar.
Incluso cuando no sé cómo.
Incluso cuando me cuesta.

Porque te amo. Y estoy caminando este camino contigo.

¿Cómo puede usarse esta carta?

- Para leer en momentos de cansancio y reconexión emocional.
- Para dedicar al hijo/a en voz alta, como acto de validación.
- Como base para escribir una versión personalizada desde la vivencia única de cada madre/padre.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué desafíos específicos enfrento al acompañar a mi hijo/a con TDAH y cómo puedo abordarlos desde el amor y la paciencia?
- ¿De qué manera puedo aprender a regular mis propias emociones para estar más presente para mi hijo/a?
- ¿Qué creencias o comparaciones puedo soltar para validar y celebrar la singularidad de mi hijo/a?
- ¿Cómo puedo comunicarle a mi hijo/a que lo amo y acepto tal como es, incluso en momentos difíciles?