

Trastorno por Déficit de Atención (TDAH): ¿Qué es, cómo se manifiesta y cómo acompañar en casa?

¿Qué es el TDAH?
El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del neurodesarrollo que afecta la atención, el autocontrol y el nivel de actividad de los niños. No es culpa de nadie y tampoco es resultado de una mala crianza. Existen tres tipos principales:

- Combinado: Hay dificultades tanto de atención como de hiperactividad e impulsividad.
- Predominio de déficit de atención: El principal problema es la falta de atención.
- Predominio hiperactivo-impulsivo: Predominan la inquietud y la impulsividad.

¿Cómo se manifiesta?

- Inatención: Le cuesta concentrarse, seguir instrucciones o terminar tareas (por ejemplo, comienza a vestirse pero se distrae y no termina).
- Hiperactividad: Se mueve constantemente, le cuesta estar sentado, habla mucho o toca todo a su alrededor.
- Impulsividad: Responde sin pensar, interrumpe conversaciones o juegos, le cuesta esperar su turno.

- Dificultades emocionales y sociales: Puede tener reacciones emocionales intensas o problemas para relacionarse con otros niños.
- Comorbilidades frecuentes: Es común que el TDAH venga acompañado de otros retos, como dificultades de aprendizaje (dislexia, discalculia), trastornos del lenguaje, ansiedad, depresión, problemas de conducta o de sueño.

¿Qué puedes hacer en casa?

- Crea rutinas claras y predecibles: Por ejemplo, tener un horario fijo para levantarse, comer, hacer deberes y dormir.
- Usa refuerzos positivos y recompensas inmediatas: Felicita y premia los logros pequeños ("¡Qué bien has guardado tus juguetes!").
- Divide las tareas largas en pasos pequeños: Si tiene que ordenar su cuarto, pídele primero que recoja los libros, luego los juguetes, etc.
- Fomenta la organización: Usa agendas, calendarios o recordatorios visuales (dibujos, listas de tareas).
- Mantén comunicación con la escuela: Trabaja en equipo con profesores para adaptar las tareas y estrategias según las necesidades de tu hijo.

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

- Cuando los síntomas afectan mucho el rendimiento escolar, la convivencia familiar o las relaciones con otros niños.
- Si sospechas que además del TDAH hay dificultades emocionales importantes o problemas de aprendizaje.
- Para una evaluación y seguimiento adecuado con un equipo multidisciplinar (psicólogo, psiquiatra, neurólogo, orientador escolar).

Recuerda:
El TDAH no define a tu hijo. Con comprensión, apoyo y estrategias adecuadas, tu hijo puede desarrollar sus talentos y crecer feliz. Si tienes dudas, busca orientación profesional para encontrar el mejor camino juntos.