



Colección Destacada: Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) y conducta desafiante: cómo acompañar sin apagar su esencia

Acompañar la intensidad con estructura, empatía y herramientas emocionales.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Tema: Atención dispersa, hiperactividad y autorregulación

El tren inquieto (versión ampliada)

Iván era como un tren lleno de energía. Desde que amanecía, su corazón hacía "chacachá, chacachá" como si ya estuviera en marcha. Le gustaba correr, hablar, preguntar, inventar, y su mente saltaba rápido de una idea a otra. Pero a veces, ese tren suyo corría tanto que se le olvidaban las paradas importantes: ponía los zapatos diferentes, dejaba la mochila en la mesa, hablaba encima de sus amigos sin querer, o se enredaba en pensamientos que parecían vías infinitas.

Un día, mientras Iván jugaba con sus trenes de juguete, suspiró:
—Ojalá mi tren supiera detenerse de vez en cuando...

Su abuela, que lo escuchaba en silencio, sonrió y le dijo:
—Iván, tu tren no está roto. Solo necesita aprender a encontrar estaciones.

—¿Estaciones? —preguntó él, curioso.

—Sí —dijo ella—. Lugares donde puedes hacer una pausa, bajar un poquito la velocidad, respirar, mirar a tu alrededor... y luego volver a arrancar con más fuerza y claridad. Como hacen los trenes de verdad.

A Iván le gustó la idea. Empezó a imaginar sus estaciones especiales:

- Una estación de **respiros profundos**, donde cerraba los ojos y soltaba el aire lento, como si echara humo por la chimenea.

- Una estación de **pensamientos ordenados**, donde todos sus recuerdos y tareas se acomodaban como vagones en fila.
- Una estación de **movimiento divertido**, donde podía saltar o estirarse y así descargar energía sin descarrilar.
- Una estación de **cariño**, en la que su abuela, sus papás o sus amigos le recordaban: "Eres valioso tal como eres".

Cada vez que Iván sentía que su tren iba demasiado rápido, intentaba detenerse en una de esas estaciones. A veces le costaba, a veces lo lograba. Pero descubrió algo muy importante: no se trataba de apagarse, sino de **aprender a conducir su propio tren**.

Con el tiempo, Iván comprendió que ser un tren inquieto lo llevaba a lugares llenos de ideas, creatividad y aventuras. Y que tener estaciones para pausar solo hacía su viaje más seguro, más divertido y más suyo.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez te sentiste como un tren que va muy rápido?
- ¿Qué te ayuda a frenar un poquito cuando vas así?
- ¿Dónde te gustaría construir tu propia estación?

Preguntas para madres/padres:

- ¿En qué momentos notas que tu hijo/a "acelera demasiado"?
- ¿Le ayudas a poner pausas sin castigarlo por ser quien es?
- ¿Puedes ofrecerle "estaciones" seguras para regularse?

Cuento terapéutico

Tema: Oposición, rebeldía, desafío de normas

La flor que decía no (versión ampliada)

En un jardín lleno de colores y aromas, vivía **Lola**, una pequeña flor diferente a las demás.
Mientras las otras flores se mecían obedientes al viento o seguían la luz del sol con facilidad, Lola tenía una palabra favorita que repetía día tras día:

—¡No!
—No quiero.
—No me da la gana.
—No lo haré.

Decir “no” la hacía sentir fuerte, como si así pudiera decidir su propio camino. Cada “no” era como un pétalo duro que la protegía de sentirse controlada o empujada a hacer cosas sin entender por qué.

Pero, a veces, cuando la brisa se iba y la noche caía, Lola se sentía cansada de tanto resistirse. En su interior pensaba:
—Ojalá alguien entendiera que no digo “no” porque sea mala… lo digo porque necesito sentirme libre.

Un día, el sol salió con su brillo cálido como siempre, pero hizo algo diferente: **no le ordenó nada**. No le dijo “abre tus pétalos” ni “mírame de frente”.
Simplemente **brilló cerca**, suave y constante.

Lola se sorprendió. Nadie le pedía nada. Nadie la apuraba.
Entonces, probó algo distinto: se abrió poquito a poco y murmuró:
—Bueno… sí. Pero a mi ritmo.

El sol sonrió en silencio, y Lola sintió algo nuevo: que podía decir que sí sin dejar de ser ella.
Ese sí no la hizo pequeña ni débil… al contrario: la hizo crecer hermosa, con pétalos firmes y llenos de personalidad.

Con el tiempo, Lola descubrió que el jardín no necesitaba solo flores obedientes: también necesitaba flores distintas, que recordaran que cada uno puede florecer de manera única, con su propio ritmo y su propia manera de decir “sí”.

Porque a veces el “no” es una pared que esconde un deseo profundo: **ser escuchada, respetada y acompañada sin lucha**.

Preguntas para niños/as:

- ¿Has sentido ganas de decir que no a todo? ¿Por qué crees que pasa?
- ¿Cómo sería que alguien te escuchara sin mandarte?
- ¿Te gustaría inventar tu forma de decir que sí sin dejar de ser tú?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué hay detrás del “no” de tu hijo/a: necesidad de control, miedo, ¿búsqueda de poder?
- ¿Puedes ofrecerle elecciones reales para que no todo sea una orden?
- ¿Cómo sostienes el límite sin entrar en lucha?

Guía para madres y padres

Entender y acompañar el Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) y el Trastorno Negativo Desafiante (TND) sin perder el vínculo

1. Comprende su mundo interno:

- En el TDAH, el niño/a no es que **no quiera** prestar atención, es que le cuesta **mantenerla y gestionarla**.
- En el TND, muchas veces el "no" es una **forma de defensa emocional** ante la sobrecarga o la falta de autonomía.

2. Qué ayuda:

- Reglas claras y visuales (dibujos, rutinas en la pared)
- Reforzar lo positivo con lenguaje descriptivo ("Has conseguido esperar un poco más hoy")
- Anticipar cambios o transiciones
- Permitir movimiento controlado (ej.: pelota antiestrés, silla que gira)
- Mantener calma en las crisis, sin entrar en batalla

3. Qué evitar:

🚫 Gritar, etiquetar ("eres un desobediente", "siempre estás en las nubes")
🚫 Castigos excesivos o desconectados del comportamiento
🚫 Retar en público o exponer delante de otros niños
🚫 Pedir que se concentre sin herramientas previas

4. Frases que conectan:

- "Sé que te cuesta, y estoy aquí para ayudarte"
- "Vamos a intentarlo juntos, no tienes que hacerlo perfecto"
- "No te castigo por sentir, pero te acompaño a hacerlo de otra manera"
- "No puedes pegar, pero sí puedes decir que estás enfadado"

Ejercicios para niños/as

1. El semáforo de control

Dibujo de semáforo con colores:

- 🔴 Estoy fuera de control (paro)
- 🟡 Me siento alterado pero me doy cuenta (respiro)
- 🟢 Me siento bien (puedo actuar con calma)

Se puede colocar en clase, en casa o en el rincón de calma. Ayuda a identificar el momento emocional en que se encuentran.

2. El reloj de la espera

Usar un reloj de arena o temporizador para actividades que impliquen pausa o espera (ej. antes de interrumpir, pedir algo o moverse de sitio). “Cuando se acabe la arena, te escucho.”

3. Mi caja de elección

Caja decorada con tarjetas que contengan opciones reales y claras, por ejemplo:

- “¿Quieres ponerte los zapatos o las zapatillas?”
- “¿Prefieres hacer la tarea en la mesa o en el suelo con cojines?”
- “¿Quieres contarme qué sientes con dibujos o con palabras?”

Permite canalizar la necesidad de decidir del niño con conductas desafiantes sin perder los límites.