

**ADHD:**

**RESOURCES FOR THE HISPANIC COMMUNITY**

**English resources for teachers**  
Recursos en inglés para maestros

**TDAH:**

**RECURSOS PARA LA COMUNIDAD HISPANA**

**Recursos en español para padres**  
Spanish resources for Parents

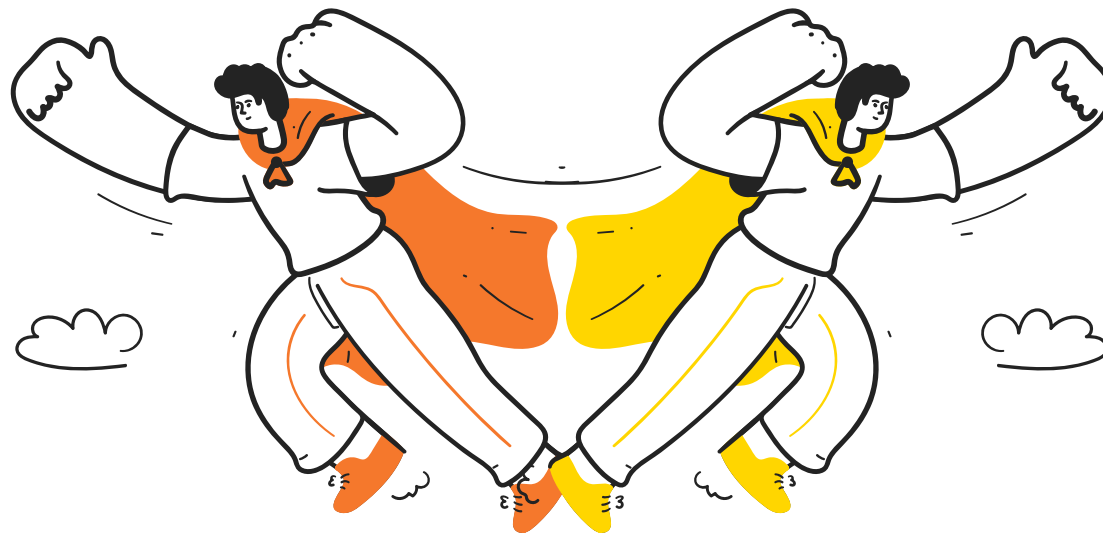


# PURPOSE OF THE GUIDE

# PROPÓSITO DE LA GUÍA

We hope to deliver information to families and teachers about ADHD and empower them through practices, resources and tips based on key understandings of Latino culture. This guide is a product of years of development and testing at the El Futuro ADHD Program.

You will find practical resources throughout which you can access by scanning QR codes or clicking on links to view and hear articles, videos, webinars, and podcasts.



Esperamos brindar información a las familias y maestros sobre el TDAH y empoderarlos a través de prácticas, recursos y consejos basados en la comprensión de la cultura latina. Esta guía es producto de años de desarrollo y pruebas en el Programa de TDAH de El Futuro.

Encontrará recursos prácticos a los que puede acceder escaneando códigos QR o haciendo click en enlaces para ver y escuchar artículos, videos, seminarios web y podcasts.

# TEACHERS/MAESTROS

- 04** What is ADHD?
- 05** Executive Functions
- 06** Approaches to managing ADHD
- 07** Short videos of conversations with a Latina mother about ADHD
- 08** ADHD in Latino Community
- 09** Roadblocks for Latino parents to get help and work with teachers
- 10** Values to keep in mind when working with the Latino community
- 11** Key considerations for an IEP meeting
- 12** Ideas of Accommodations and Modifications

# PADRES/PARENTS

- 14** ¿Qué es el TDAH? (ADHD)
- 15** Funciones ejecutivas
- 16** Formas de abordar el TDAH
- 17** ¿Qué nos pasa cuando escuchamos el diagnóstico?
- 18** Aprender de una madre experta
- 19** 504/IEP
- 20** Nuestros derechos como familia
- 21** Acciones que podemos tomar en la escuela
- 22** Acciones que podemos tomar en casa
- 23** Clases - El Faro

# **ADHD: RESOURCES FOR THE HISPANIC COMMUNITY**

**English resources for teachers**  
Recursos en inglés para maestros



# WHAT IS ADHD?

Attention Deficit Hyperactivity Disorder is a neurodevelopmental disorder and the core symptom is impulsivity. Among the most common manifestations are concentration problems when doing a task that is not interesting, impulsive behaviors, emotional dysregulation and excess energy or hyperactivity.



[I don't know if my child has ADHD](#)



[ADHD Symptoms](#)



[ADHD and impulsivity](#)

Scan the QR codes and learn about ADHD in these conversations with a Latina mother whose child has ADHD.

**Conversations are in Spanish. To view English subtitles, click “subtitles” in the settings of the video.**



# EXECUTIVE FUNCTIONS

## The ADHD affects the brain's Executive Functions in a number of ways

**Time Management**  
Having an accurate understanding of how long tasks will take and using time wisely and effectively to accomplish tasks.



**Self-awareness**  
Being aware of what you know and using that information to help you learn.



**Finish a tasks**  
The ability to stick with a task and not give up, even when it becomes challenging.



**Planning**  
The ability to figure out how to accomplish our goals.



**Organization**  
The ability to develop and maintain a system that keeps materials and plans orderly.



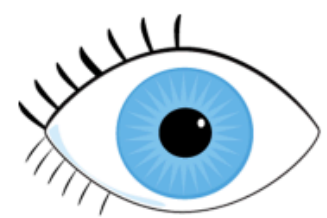
**Beginning tasks**  
The ability to independently start tasks when needed, even when you don't really want to.



**Adaptability**  
The ability to adapt to new situations and deal with change.



**Attention**  
Being able to focus on a person or task for a period of time and shifting that attention when needed.



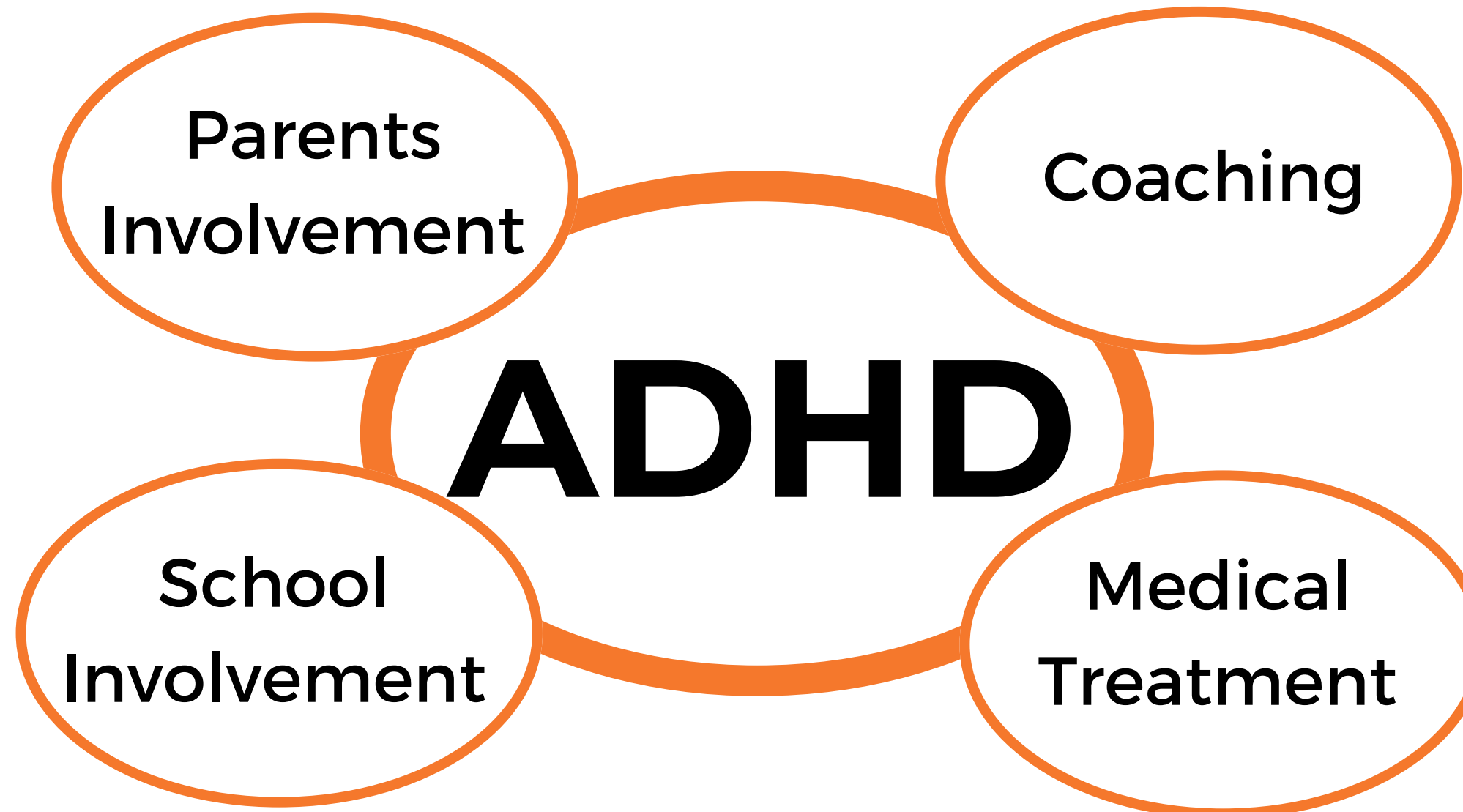
**Memory**  
The mental processes that allow us to hold information in our minds while working with it.



**Self-control**  
The ability to regulate yourself, including thoughts, actions and emotions.



# A BALANCED APPROACH TO ADHD



All areas have a role in helping the students' success

# VIDEOS YOU CAN RECOMMEND TO PARENTS



[My kid doesn't listen!](#)



[School Support for my child](#)



[My child has insomnia and can't sleep](#)



[Video Games out of control!](#)



[When ADHD is not the only problem](#)



[ADHD and parental emotions](#)



[The secret power of exercise and movement](#)



[Late, unorganized and frustrated](#)



[Medication for ADHD](#)



[The Mentor's and Coach's role](#)



[Myths and facts about ADHD](#)

Conversations are in Spanish.  
To view English subtitles,  
click "subtitles" in the  
settings of the video





# ADHD IN THE LATINO COMMUNITY

Due to cultural perceptions and beliefs, many Latino children don't receive the treatment and support needed despite having similar rates of diagnosis compared to the larger community. Understanding those perceptions and beliefs can help teachers and service providers better engage families.

[Working with Latino Patients and Their Families: For Treatment Professionals](#)

Webinar



**01**

ADHD it is not commonly diagnosed or talked about in Latin American Countries. Parents tend to think that the issues their child has is because they aren't doing something right and they feel shame and frustration.

**02**

Parents are often reluctant to consider medications if advised by a doctor: cost, fear of addiction, stigma, side effects are frequent concerns.

**03**

There is a lot of stigma related to mental health conditions. Often parents feel criticism and judgement from friends and family.

# ROADBLOCKS FOR LATINO PARENTS TO GET HELP AND WORK WITH TEACHERS



## Culture

- Many Latino families are not familiar with the U.S. educational system -- 504, IEP and student support services are new concepts and not like the systems in their home countries.
- A more authoritative style is common in Latin American schools so parents are accustomed to not questioning or interacting with teachers.

## Language

- It's hard to keep up in another language! Small misunderstandings happen. Parents have a hard time genuinely expressing what they are feeling, thinking, and worried about.
- There are few bilingual resources.

# VALUES TO KEEP IN MIND WHEN WORKING WITH THE LATINO COMMUNITY

**01** WARMTH & FRIENDLINESS

**02** HONORING TRUST

**03** HUMILITY (NOT PRETENTIOUS)

**04** RESPECTFUL & LISTENING

Webinar

[Essential elements that guide work  
with Latino Immigrant Families](#)



# KEY CONSIDERATIONS FOR AN IEP MEETING

## Before the meeting

Explain the purpose of an IEP, how the meeting will be structured, and who will participate.

## During the meeting

Invite parents to share information about their child and the strategies that have worked for them.

## After the meeting

Follow up to keep the connection going and the family engaged.

Article

[Engaging Latino Parents: An IEP Meeting Checklist for Educators](#)



## Ideas of **ACCOMMODATIONS**

- 01** Have weekly or daily follow ups with the student to ensure understanding (Do not wait for the student to come to you.).
- 02** Provide mental breaks (could be inside or outside the class) every 10 to 15 minutes.
- 03** Assign additional videos to help with learning the information in another format
- 04** Alert the student that you will ask them a question during oral presentations so that they have time to prepare.
- 05** Plan with the student something to relieve tension when the student gets frustrated.

## Ideas of **MODIFICATIONS**

- 01** Provide brief summaries assigned readings to help boost comprehension
- 02** Change written responses to multiple choice, oral answers, or poster presentations.
- 03** Consider either a shortened test or a more focused test to fewer questions.
- 04** Provide a study guide or mock exam prior to an evaluation.
- 05** Offer the student bullet points of the class before its starts.

Get to know the student so that you can offer the most suitable accommodations/modifications for him or her.



# **ADHD: RECURSOS PARA LA COMUNIDAD HISPANA**

**Recursos en español para padres**  
Spanish Resources for Parents



# ¿QUÉ ES EL TDAH?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo que tiene como síntoma principal la impulsividad. Entre sus efectos más comunes están los problemas de concentración cuando se hace una tarea que no resulta atractiva, las conductas impulsivas, la desregulación emocional y el exceso de energía.



[No sé si mi niño tiene TDAH](#)



[Los síntomas del TDAH](#)



[TDAH y el problema de la impulsividad](#)

Descarga la aplicación con el código QR y aprende sobre el TDAH a través de una madre de un niño con este diagnóstico

# HABILIDADES EJECUTIVAS

El TDAH hace que las Habilidades Ejecutivas no funcionen como deberían.

## Manejo del tiempo

La capacidad de calcular el tiempo que se tiene y distribuirlo para cumplir con un plazo determinado.



## Autoconocimiento

La capacidad de reconocer nuestras propias fortalezas y debilidades. Autoevaluarse.



## Llegar a la meta

La habilidad de completar una tarea o actividad aún cuando sea desafiante.



## Adaptación

La habilidad de adaptarse a situaciones cuando aparecen obstáculos, cambios o nueva información.



## Planear

La habilidad para crear un plan para alcanzar una meta.



## Organizar

La capacidad para mantener en orden información o materiales.



## Empezar la tarea

La capacidad de comenzar una obligación a tiempo y no postergar su inicio.



## Atención

La capacidad de atender a una situación aunque existan distracciones, fatiga o aburrimiento.



## Memoria

La habilidad de retener información en la mente durante la realización de tareas.



## Autocontrol

La habilidad de regular las emociones, pensamientos y comportamientos.



El Futuro

# FORMAS DE ABORDAR EL TDAH

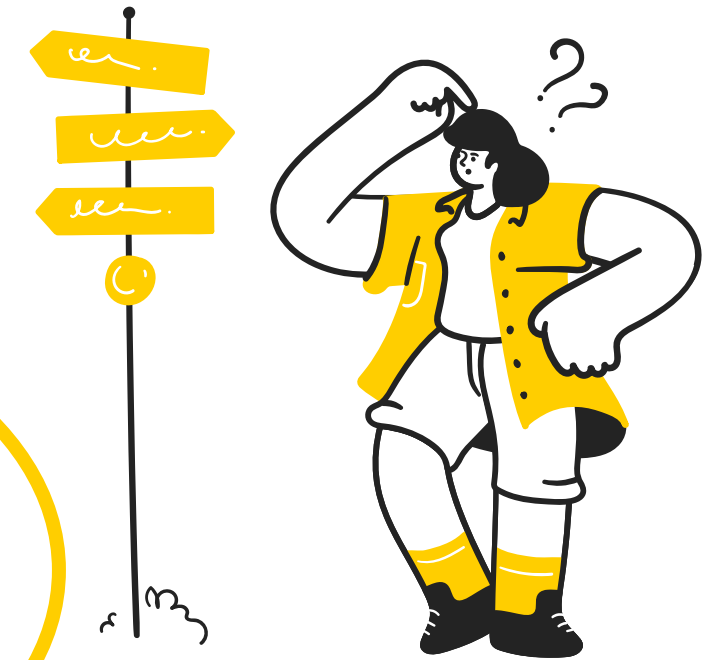
Involucramiento  
de los padres

Coaching

# TDAH

Involucramiento  
de la escuela

Tratamiento  
Médico



Todas las áreas tienen un rol para ayudar al éxito del estudiante



# ¿QUÉ NOS PASA CUANDO ESCUCHAMOS EL DIAGNÓSTICO?

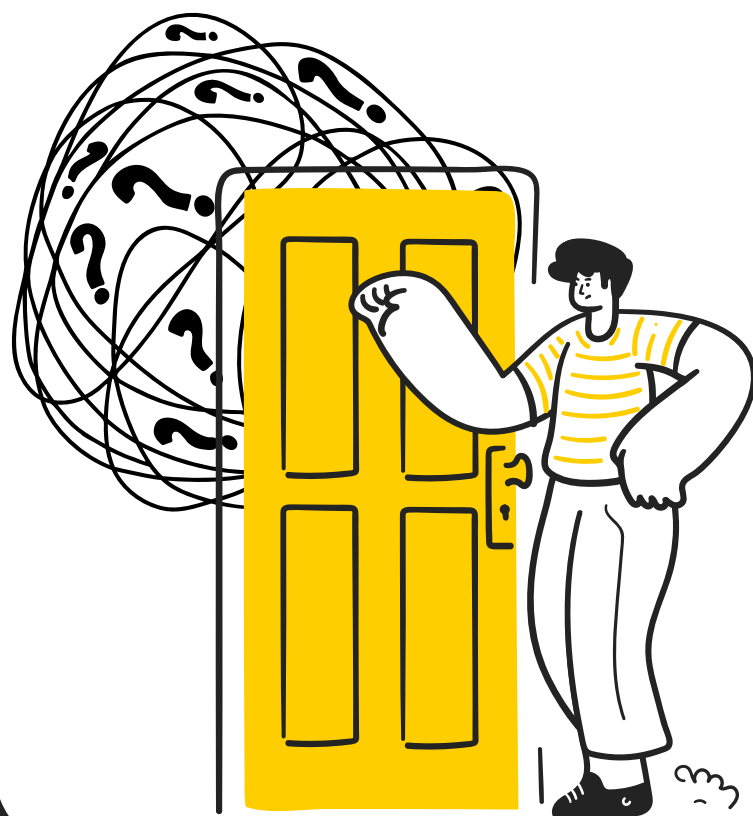
Escuchar por primera vez este diagnóstico puede generarnos muchas emociones:

- Culpa
- Enojo
- Placer
- Desconfianza
- Preocupación
- Irritación
- Ira
- Vergüenza
- Tristeza
- Frustración
- Incompetencia
- Depresión
- Miedo
- Molestia
- Ansiedad
- Cansancio
- Abrumación
- Euforia
- Incompetencia
- Dolor
- Susto
- Alegría
- Aburrimiento
- Angustia
- Relajación
- Felicidad

Acá te dejamos un podcast que te puede ayudar a ser más paciente y bondadoso con tus sentimientos y pensamientos:

Podcast

[¿Qué le pasa a los padres cuando escuchan que sus hijos tienen ADHD?](#)





# APRENDER DE UNA MADRE EXPERTA



[¡Mi hijo no escucha!](#)



[Apoyo en la escuela para mi niño](#)



[Mi hijo no puede dormir, tiene insomnio](#)



[Juegos encendidos y Fuera de control](#)



[Cuando el TDAH no es el único problema](#)



[TDAH y las emociones de los padres](#)



[El secreto del ejercicio y el movimiento](#)



[Tarde, desorganizado y frustrado](#)



[TDAH y la medicina](#)



[El rol de los tutores, entrenadores y mentores](#)



[Mitos y hechos del TDAH](#)



# 504/IEP

Escucha este podcast para entender más qué es un Plan 504 o un IEP (siglas que en inglés hacen referencia a un programa individualizado de educación):

Podcast

[Sección 504 y IEP: Cómo preparar a sus hijos con TDAH para su éxito escolar](#)



## PREGUNTAS QUE PODEMOS HACER EN LA ESCUELA

¿Quién va a ser mi persona de confianza en la escuela?

¿Quién va a ser la persona de confianza para mi hijo en la escuela?

¿La información del Plan la van a tener todos los maestros?

¿Quién se va a encargar de que el Plan se cumpla?

¿Qué podemos hacer desde casa?



# NUESTROS DERECHOS COMO FAMILIA SON:

- 01** Exigir un interprete en cada reunión escolar que tengamos y reclamar si consideramos que el traductor no esta siendo claro.
- 02** Ir acompañado a las reuniones (amigo, familiar, terapeuta, profesional, etc.).
- 03** Recibir los planes acordados traducidos al español.
- 04** Evaluar si la escuela esta cumpliendo con lo acordado y en caso de que no suceda, hablar con tu persona de confianza en la institución.
- 05** Buscar organizaciones que nos informen y ayuden en advocar por nuestros hijos.

# ACCIONES QUE PODEMOS TOMAR EN LA ESCUELA

**01**

Compartir con la maestra información acerca del ADHD y específica de nuestro hijo o hija.

**02**

Compartir qué acomodaciones son las ideales para nuestro hijo o hija.

**03**

Mantener una comunicación amigable y cooperativa con el personal de la escuela.

Te dejamos el video de un recurso que resulta de mucha ayuda en el “Open School”

[LA CARPETA ESCOLAR](#)



# ACCIONES QUE PODEMOS TOMAR EN CASA



Para mejorar el bienestar de nuestros hijos e hijas debemos empezar poniendo en práctica lo que llamamos  
**LOS 4 ACUERDOS DE LA CRIANZA.**

**01** SUEÑO



**03** ACTIVIDAD FÍSICA



**02** NUTRICIÓN



**04** MANEJO DE LA  
TECNOLOGÍA



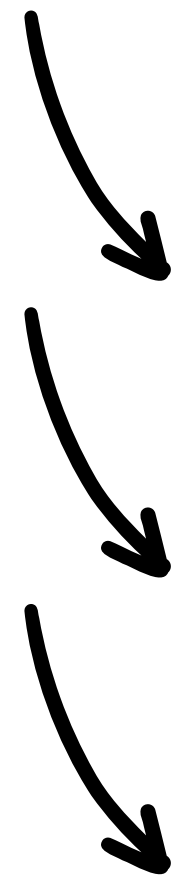


# CLASES SOBRE ADHD “EL FARO”



Si deseas anotarte  
descarga la aplicación con el  
código QR o mandé un  
mensaje a (919) 666-7282

En El Futuro ofrecemos clases **VIRTUALES**,  
**GRATUITAS** y en **ESPAÑOL** para familias de  
niños con ADHD



Aprenda acerca del ADHD

Practique estrategias

Sé parte de una comunidad de padres



# GRACIAS

For more information about El Futuro and our services visit our website [www.elfuturo-nc.org](http://www.elfuturo-nc.org)

Para más información acerca de El Futuro y nuestros servicios, visite [www.elfuturo-nc.org](http://www.elfuturo-nc.org)





# ADHD Guide

# Guía de TDAH

