

TDAH/ADHD: RECURSOS PARA LA COMUNIDAD HISPANA

Recursos en español para familias



PROPÓSITO DE LA GUÍA

Esta guía es producto de años de desarrollo y pruebas en el Programa de TDAH de El Futuro, en colaboración con estudiantes, familias, escuelas, universidades locales, The Hill Center y CHADD. Esperamos brindar información a las familias sobre el TDAH/ADHD y empoderarlos a través de prácticas, recursos y consejos basados en la comprensión de la cultura latina. 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.



¿QUÉ ES EL FUTURO?



El Futuro es una organización comunitaria sin fines de lucro que busca transformar la atención de la salud mental para latinos en Carolina del Norte y más allá. Brindamos servicios de salud mental bilingües y culturalmente receptivos que incluyen terapia, psiquiatría, tratamiento para el uso de sustancias y administración de casos en un ambiente acogedor de sanación y esperanza.

Para recibir los servicios de El Futuro las familias tienen que venir a registrarse a nuestras clínicas:

- Clínica de Durham; Martes, Miércoles o Jueves de 9am a 11.30am
- Clínica de Siler City: Lunes y Martes de 10am a 12pm



Para más información sobre El Futuro y nuestros servicios, visita nuestra página www.elfuturo-nc.org

¿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](#)

Mira los videos con el código QR y aprende sobre el TDAH a través de la experiencia una madre de un niño con este diagnóstico

¿QUÉ PROFESIONALES TE PUEDEN AYUDAR?

	Diagnóstico	Medicación	Terapia del comportamiento
Pediatra	✓	✓	✗
Terapeuta	✓	✗	✓
Psiquiatra	✓	✓	✗
Trabajador social, Consejero escolar	*	✗	✓

* El personal de la escuela como el consejero, tiene la capacidad de detectar indicios de TDAH, pero no puede asignar un diagnóstico, el cual es necesario para acceder a tratamientos.



MITOS

VERDADES

Es por falta de límites

Es una condición neurológica

Solo existe en Estados Unidos

Existe en todas partes del mundo

Se cura con el tiempo

En muchos casos los síntomas mejoran con tratamiento. No se cura

Solo lo tienen los varones

Las mujeres lo tienen en igual medida, pero los síntomas se presentan diferentes



BANDERAS ROJAS

El TDAH puede manifestarse de forma diferente en cada persona. Aquí se enumeran algunos desafíos comunes relacionados con el TDAH. Cabe destacar que estas dificultades de atención o comportamiento son más frecuentes en comparación con personas de la misma edad, persisten en el tiempo y se presentan en diferentes entornos.

Interrumpe

Pierde cosas personales

Tiempo corto de atención

Dificultad para esperar

Se entromete en conversaciones o juegos

Baja tolerancia a la frustración

Se mueve constantemente



Fantasea despierto/a

Bajo control de impulsos

Dificultad para completar tareas

Habla mucho o es ruidoso

Molesta a sus compañeros

Tiene mucha energía

Comportamientos y emociones explosivas

DIFERENCIA DE GÉNERO

El TDAH suele verse diferente en niñas que en niños. Las niñas suelen no ser diagnosticadas porque suelen esforzarse más para esconder sus síntomas, también conocido como “enmascaramiento”.



Estos comportamientos en las niñas podrían hacernos pensar en el TDAH:

Sueña despierta

Puede estar bien académicamente

Se muestra ansiosa o triste

Habla sin parar

Se distrae con facilidad con las cosas que suceden alrededor

Requiere muchos recordatorios para trabajar

Le lleva mucho tiempo completar sus actividades

Le cuesta mantener amistades

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

HABILIDADES EJECUTIVAS

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.



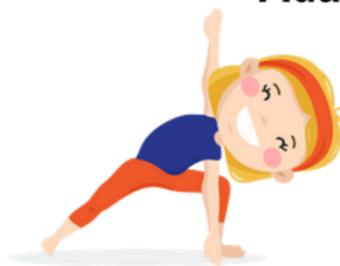
Perseverancia

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.



Planeación

La habilidad para crear un plan para alcanzar una meta.



Organización

La capacidad para mantener en orden información o materiales.



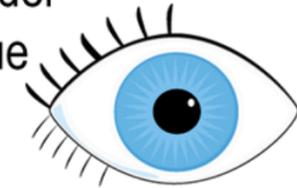
Empezar la tarea

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 de trabajo

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



Autocontrol emocional

La habilidad de regular las emociones, pensamientos y comportamientos.

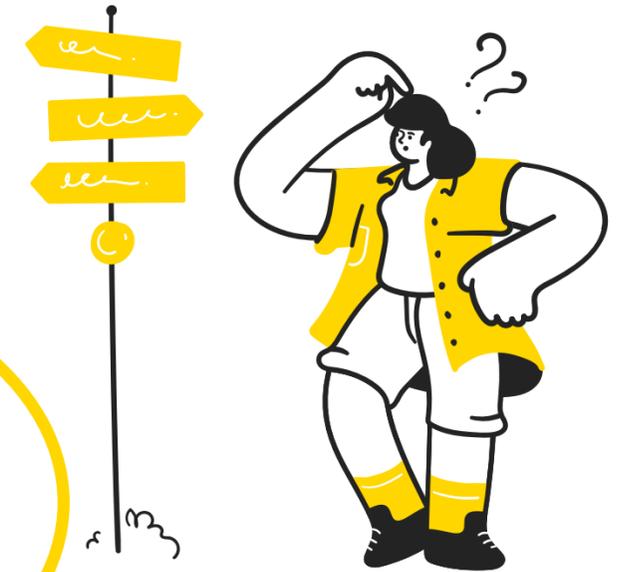
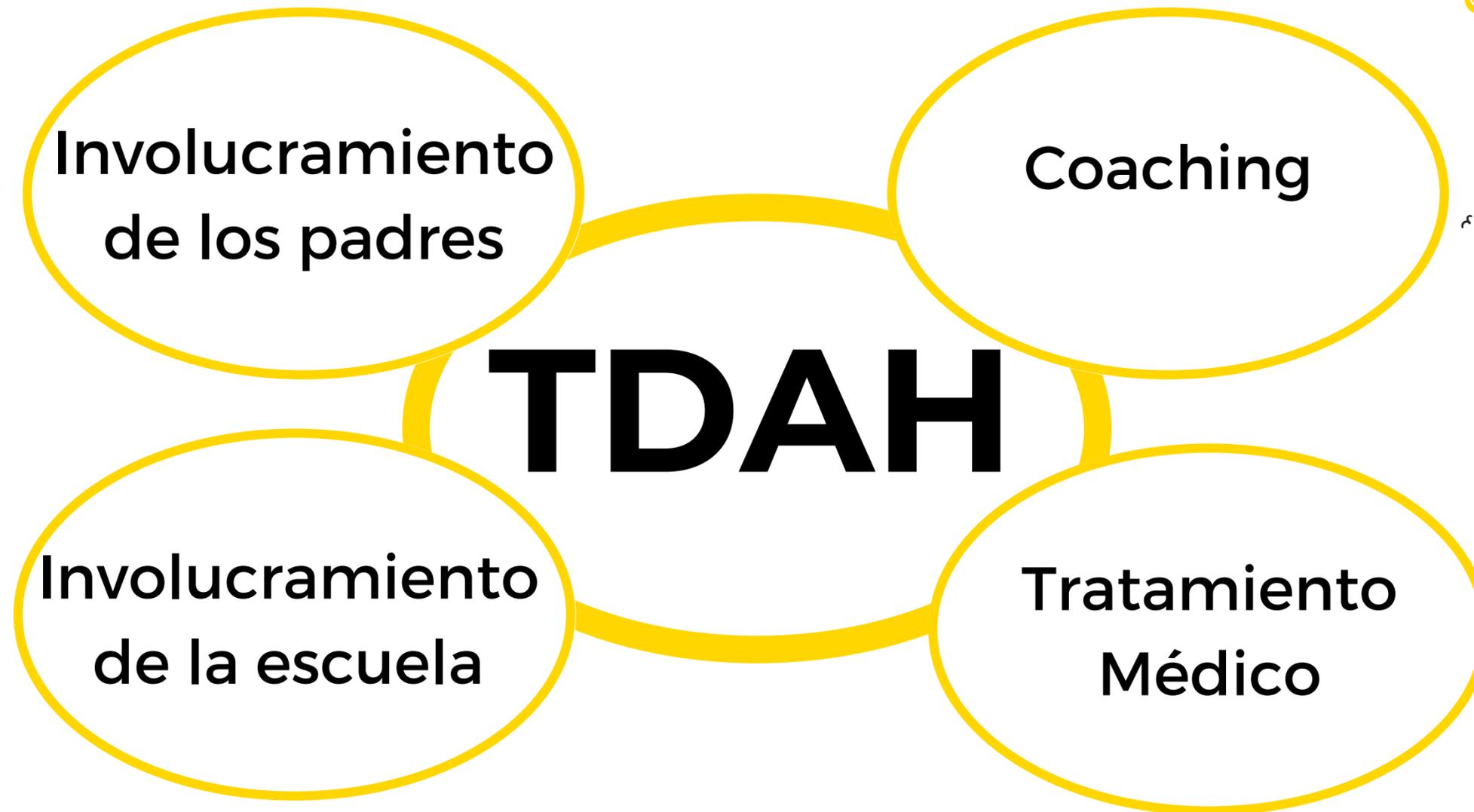


*Cortesía de The Hill Center



El Futuro

UN ABORDAJE INTEGRAL PARA EL TDAH



Cada área es importante para que el estudiante tenga éxito

¿QUÉ NOS PASA CUANDO ESCUCHAMOS EL DIAGNÓSTICO?

Escuchar por primera vez este diagnóstico puede generarnos muchas emociones:

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

Aquí te dejamos un podcast que puede ayudarte a ser más paciente y compasivo con tus sentimientos y pensamientos



Podcast

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



APRENDER DE UNA MADRE EXPERTA



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



[Apoyo en la escuela para mi niño](#)



[Juegos encendidos y Fuera de control](#)



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



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



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



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



[TDAH y la medicina](#)



[Mitos y hechos del TDAH](#)



[Tarde, desorganizado y frustrado](#)



[¡Mi hijo no escucha!](#)

504/IEP

Escucha este podcast para entender mejor 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 los maestros información sobre el TDAH y detalles específicos 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.

Aquí compartimos un video de un recurso que ha sido muy útil para compartir con los maestros antes de empezar el año escolar.

[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



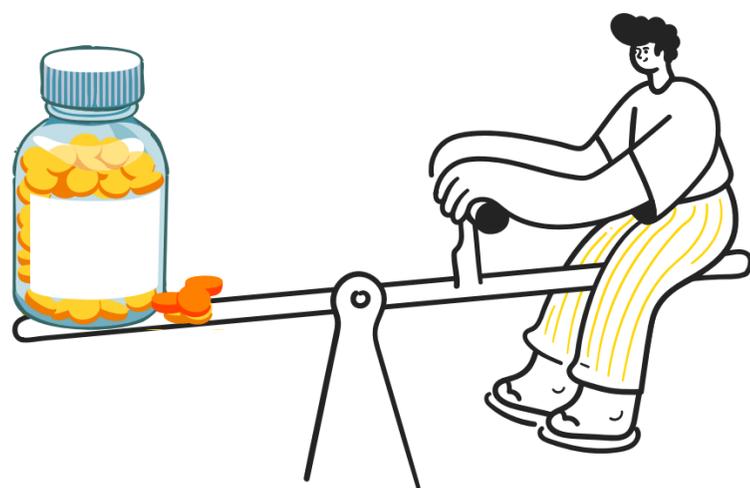
MEDICACIÓN

01 La medicación que se utiliza para pacientes con TDAH, trabaja sobre el síntoma principal que es la impulsividad.

02 La dosis adecuada debería ayudar a controlar las emociones, la hiperactividad y mejorar la atención

03 La medicación dura en el cuerpo unas horas y al irse del cuerpo el comportamiento del niño vuelve a ser el habitual

04 El tratamiento médico funciona mejor en conjunto con estrategias en el hogar y en la escuela



DERRIBANDO MITOS SOBRE LA MEDICACIÓN

La medicación NO genera adicción ni dependencia.

La medicina natural no tiene comprobación científica y no reemplaza la medicación recetada por tu médico.

No es necesario tener documento americano para retirar la medicación.

Si la dosis es adecuada, los efectos secundarios deberían ser mínimos.

No te quedes con dudas, habla con tu médico.



CLASES SOBRE TDAH “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
TDAH. Abierto a la comunidad.

↓
Aprenda acerca del TDAH

↓
Practique estrategias

↓
Sé parte de una comunidad de padres



GRACIAS



El Futuro es una organización sin fines de lucro. Si puedes hacer un donativo, ayudarás a que otras familias reciban ayuda de El Futuro. Algunos niños y familias no tienen Medicaid o Seguro de Salud, por lo que su donación puede ayudarles a ellos y a sus hijos.

