

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: consejos prácticos para padres de familia

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

- 1. Aprenda sobre los síntomas de su hijo.** Pida materiales escritos y lea información en Internet o de la biblioteca (vea la lista de recursos disponibles abajo). Es común que niños que padecen del ADHD (por sus siglas en inglés) tengan otros trastornos emocionales o de desarrollo que se pueden tratar si se reconocen, incluyendo síntomas de depresión, ansiedad, dificultades de aprendizaje, y problemas con controlar el enojo. No todos los niños con el ADHD tienen los mismos síntomas. Por ejemplo, no es raro que niños con el ADHD tengan períodos de atención prolongados e interés en videojuegos o mirar la televisión.
- 2. Participe en el tratamiento de su hijo.** El ADHD no es causado por los padres, pero los padres desempeñan un gran papel en ayudarles a sus hijos a controlar sus síntomas y mejorarse. Involúcrese en crear metas para el tratamiento y ayúdele a su hijo a practicar y desarrollar las habilidades que está aprendiendo en el tratamiento.
- 3. Comuníquese con los maestros, terapeutas y la persona que le prepara recetas.** Comuníquese regularmente con los maestros de su hijo para estar pendiente de cómo se comporta y progresa en la escuela. Abogue por su hijo. Familiarícese con los tratamientos que recibe y cómo se ha involucrado la escuela, incluyendo las estrategias que han funcionado y las que no. Puede que se le pida que provea copias de expedientes escolares y del tratamiento que ha recibido para poder coordinar el cuidado de su hijo.
- 4. Practique las habilidades** que aprende su hijo para trabajar con su hijo. Técnicas de modificar el comportamiento que utilizan los padres pueden ayudarles mucho a los niños, si los padres los siguen utilizando. Elogie y preste atención a los comportamientos positivos y utilice castigos consistentes y apropiados. Hable con el terapeuta de su hijo si ciertas estrategias no parecen funcionar para poder modificarlas y mejorarlas.
- 5. Cuide la salud física de su hijo.** Cuéntele al PCP de su hijo del tratamiento que está recibiendo para ADHD, incluyendo los medicamentos, y pregúntele sobre cuáles condiciones médicas se pueden eliminar de consideración. Niños con ADHD quizá tengan dificultad para dormir. Anime una rutina con nutrición sana y actividad física para promover el sueño y regular el nivel de energía y el ánimo.
- 6. Si su hijo tiene una alergia a algún alimento confirmado,** se ha encontrado que cambiarle la dieta puede ayudar. Si no hay alergias, no hay evidencia que modificar la dieta afecte los síntomas.
- 7. Esté a cargo de los medicamentos de su hijo.** Hable con la persona que prepara las recetas respecto a efectos secundarios y el abuso de medicamentos por su hijo u otros. Los padres deben asegurarse de vigilar de modo apropiado los medicamentos. Controle que su hijo tome el medicamento; pida que el personal de la escuela haga lo mismo. Preste atención a los efectos secundarios y reacciones a los medicamentos (mantenga un diario) y comuníquese con la persona que prepara las recetas.
- 8. Cree una rutina/estructura.** Anímele a su hijo a usar un teléfono, una agenda, o calendario para mantenerse al tanto de sus actividades diarias, metas, etc. Asegúrese que su hijo tenga un área para estudiar libre de distracciones y ayúdele a mantener esta área organizada.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: consejos prácticos para padres de familia

Desarrollado en colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

9. **Busque apoyo para usted mismo** de amistades, familiares, u otros padres de jóvenes que padecen del ADHD. Cuidar de un hijo con el ADHD puede ser un reto y frustrante. Pregúntele a su terapeuta sobre grupos de apoyo en la red o en la comunidad como Niños y adultos con el ADHD- Children and Adults with ADHD (CHADD).
10. **Anime la independencia.** Su hijo puede aprender a regular sus síntomas y, con el tiempo, cumplir un papel más activo en auto-regularse.

Recursos para clientes y familias

American Academy of Pediatrics <http://www.aap.org/healthtopics/adhd.cfm>

ADDitude: Vivir bien con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad <http://www.additudemag.com/>

National Institute of Mental Health (1-800-421-4211 or <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/complete-index.shtml>)

Niños y adultos con ADHD: Children and Adults with ADHD (CHADD) www.chadd.org

<https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en//Home.do>

Barkley, R. (2000). *Taking Charge of ADHD: The Complete Authoritative Guide for Parents*. New York: Guilford Press.

Nadeau, K., Dixon, E. & Rose, J. (1998). *Learning to Slow Down and Pay Attention: A Book for Kids About ADD*. Washington, DC: Magination Press.

Quinn, P., Stern, J. & Russell, N. (1998). *The 'Putting on the Brakes' Activity Book for Young People with ADHD*. Washington, DC: Magination Press.

Quinn, P., Stern, J. & Russell, N. (2001). *Putting on the Brakes: Young People's Guide to Understanding Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Washington, DC: Magination Press.