

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: consejos prácticos para adolescentes

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

1. **Participa en tu tratamiento.** Tú eres el experto sobre ti mismo. Participa activamente en establecer tus metas individuales para tu tratamiento y cumplir con tus citas. Practica las habilidades que aprendas durante el transcurso de tu tratamiento. Ya que la mayoría de adolescentes todavía vive con sus padres u otros adultos, el tratamiento frecuentemente incluye a estos adultos. Avísale a tu terapeuta o a la persona que te prepara las recetas si quieres un momento para hablar con ellos a solas.
2. **Haz preguntas.** Pídele a tu terapeuta y/o la persona que prepara tus recetas que te expliquen si te dicen cosas que no entiendes, o si tienes preguntas sobre el ADHD y tu tratamiento. Escribe las preguntas de antemano y llévalas a las citas.
3. **Háblales a tus consejeros en la escuela o a tus maestros** sobre cosas que te ayudan a aprender, como dónde te sientas en la sala de clase, tiempo extra o ayuda en las asignaturas; o puedes decir cosas como “es más fácil para mí cuando no hay tanto ruido.”
4. **Presta atención a tus sentimientos.** Muchos adolescentes con el ADHD tienen sentimientos que son difíciles, como sentirse ansioso sobre la escuela o tener baja autoestima. Todos los adolescentes luchan con la presión social de pares. Esto puede ser aún más difícil de resistir cuando te sientes ansioso o no te sientes bien respecto a ti mismo. Rodéate de gente positiva. Puedes pedir hablar confidencialmente con tu terapeuta si estás preocupado sobre cualquiera de estos asuntos.
5. **Recibe apoyo de familia, amigos y pares.** ¡No estás solo! Hay grupos de apoyo en los cuales puedes hablar con otros adolescentes sobre cómo ellos lidian con el ADHD. Pide información sobre tales grupos en tu comunidad o en Internet como Niños y adultos con el ADHD- Children and Adults with ADHD (CHADD).
6. **Valórate a ti mismo.** Dormir suficiente, comer comidas con nutrición apropiada y hacer actividades físicas regularmente pueden ayudarte a controlar tu energía y tu habilidad para concentrarte. Únete a alguna actividad extracurricular en la escuela; este es un modo estupendo de usar tu energía, sentirte bien sobre ti mismo y hacer amigos. Recuerda, el alcohol y las drogas ilícitas frecuentemente complican los síntomas del ADHD y te hacen la vida más difícil.
7. **Toma los medicamentos para el ADHD siguiendo la receta.** Háblales a tus padres o a la persona que prepara tus recetas si tienes alguna pregunta sobre tus medicamentos o si tienes efectos secundarios incómodos. Pídeles a tus padres u otro adulto cercano que te ayude si tienes problemas para recordar tomar tus medicamentos.
8. **Crea una rutina/estructura para ti mismo.** Usa un teléfono, una agenda, o calendario para mantenerte al tanto de tus actividades diarias, metas, etc. Hazte listas para recordar tareas diarias, y usa otros tipos de recordatorios para ayudarte a organizar tu día. Hay varias aplicaciones para smartphone o computadora disponibles para ayudarte a controlar los síntomas del ADHD y organizarte.

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad: consejos prácticos para adolescentes

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

9. **Aprende sobre el ADHD** y cómo la gente que padece del ADHD aprende a lidiar de modo eficaz con sus síntomas. Pide materiales escritos, y lee información en la red o de la biblioteca; también ve la lista de recursos abajo.

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>)

Children and Adults with ADHD (CHADD) www.chadd.org

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

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