

DEFINICIÓN PRÁCTICA

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

En este documento no se pretende ofrecer una definición científica sobre el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, sino que se comparten consideraciones sencillas asociadas al TDAH:

- El TDAH no es una enfermedad, lo que sucede es que el cerebro funciona de manera diferente en las personas que lo presentan. Es decir, que las partes del cerebro que controlan la habilidad para mantener la atención y para detener o regular una conducta inapropiada o inquieta no se han desarrollado de la forma que deberían.
- Se dice que las personas con TDAH probablemente presentan irregularidades en la actividad química de esas partes del cerebro y es por eso que existen problemas de inatención, impulsividad e hiperactividad.
 - **Inatención:** Dificultades para enfocar estímulos relevantes de los irrelevantes perdiendo el foco de interés. Se puede, además, identificar que se distraen con sonidos, pensamientos, conversaciones, olores y pasan mucho tiempo soñando despiertos. Puede parecer que no te están escuchando y se les dificulta finalizar y/o realizar dos tareas al mismo tiempo, así como poner en orden información con varios estímulos.
 - **Impulsividad:** Dificultades para planear, organizar y pensar antes de brindar una respuesta. Tienen problemas para esperar turno, interrumpen, tienden a querer monopolizar la conversación, se frustran con facilidad. Probablemente hablan o actúan antes de analizar la situación y/o consecuencias, por ejemplo: cruzarse la calle antes de voltear a ver si no vienen carros.
 - **Hiperactividad:** Siempre se están moviendo y tienen problemas para cambiar esa conducta en un respuesta o acción positiva. Tienden a acaparar conversaciones (verborreicos); en ocasiones, pierden la idea central de lo que están diciendo y les gusta estar involucrados en todo. Se les describe como un motor siempre encendido.
- El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo: "NEURO" porque está relacionado con el sistema nervioso central (cerebro) y "DESARROLLO" porque los síntomas van cambiando, pero es una condición de por vida que se atiende de diferentes formas (familiar, escolar, terapéutica, farmacológica, etc.) .
- Tiene una alta probabilidad de ser una condición hereditaria. Es necesario analizar si los síntomas aparecen en algún familiar o si recuerdan haber tenido y/o tener experiencias similares (problemas para concentrarse en la escuela, soñar despiertos, dificultad de manejo conductual, inquietud, etc.).

- Si tu hijo tiene TDAH, nació con este trastorno, no es consecuencia de un problema de manejo escolar o familiar, aunque el apoyo en conjunto es fundamental para enfrentarlo.
- El TDAH no radica en NO QUERER sino en NO PODER y no REGULAR EL CÓMO. Es decir que los niños y jóvenes con TDAH:
 - Sí atienden, pero no siempre lo que queremos que atiendan.
 - Sí aprenden, pero no siempre de la forma que otros aprenden
 - Sí saben, pero se encuentran demasiado activos para demostrarlo.
 - Siguen instrucciones, pero necesitan que se las ofrezcan de diferentes formas.
 - Sí pueden mantenerse quietos, pero necesitan estar conscientes de que pueden.
 - Sí tienen conocimientos, pero no siempre ordenados para acceder rápidamente a ellos
 - Sí pueden, pero NECESITAN ESTRATEGIAS!!!!

Algunos chicos que tienen TDAH han compartido:

"Tener TDAH es como estar jugando tenis con una cubeta llena de pelotas, pero todas las pelotas te las tiran a la vez y no puedes decidir a cuál de ellas debes pegarle primero".

Niño, 12 años

"Es como estar escuchando la radio con una recepción muy pobre, pero en vez de poder cambiar a una estación en la que se oiga mejor, terminas escuchando todas las estaciones a la vez. La estática que se produce no me deja concentrarme por mucho tiempo.

Joven, 18 años