

Trastorno por Déficit de Atención /Hiperactividad

Escuchar

Conversión a voz por ReadSpeaker

Hojas Informativas Sobre Discapacidades (FS19-Sp), febrero de 2010
Aprox. 7 páginas al ser imprimida.



- [Versión PDF](#)
- [En inglés](#)

En Esta Publicación

- [La Historia de Mario](#)
- [¿Qué es TDAH?](#)
- [¿Con Qué Frecuencia...?](#)
- [¿Cuáles Son las Señales...?](#)
- [¿Como Se Sabe Si Un Niño Tiene TDAH?](#)
- [¿Y el Tratamiento?](#)
- [¿Y la Escuela?](#)
- [Consejos para Padres](#)
- [Consejos para Maestros](#)
- [Organizaciones y Sus Recursos](#)
- [Libros y Otros Recursos en Línea](#)



La Historia de Mario

Mario tiene 10 años. Cuando tenía 7 años, su familia se enteró de que tenía el trastorno por déficit de atención con hiperactividad— TDAH, por sus siglas en español.* En aquel momento, estaba volviendo locos a todos en su familia. En la escuela, no podía ni quedarse en su silla ni mantenerse tranquilo. En el hogar, no podía completar ni sus deberes ni sus tareas. Hacía además cosas miedosas como salirse por la ventana de su habitación y cruzar la calle corriendo sin mirar.

Las cosas van mejor ahora. Mario fue evaluado por un profesional preparado para averiguar lo que hace bien y lo que es difícil para él. Sus padres y maestros buscaron maneras de ayudarlo en la escuela. A Mario le cuesta sentarse tranquilo, así es que ahora hace mucho de su trabajo de pie. También limpia la sala de clases y lava la pizarra. Sus maestros dividen sus lecciones en varias partes. Luego, hacen que complete una parte a la vez. Esto ayuda a Mario mantener atención en su trabajo.

Las cosas han cambiado en casa también. Ahora sus padres saben por qué es tan activo. Tienen cuidado de elogiarlo cuando hace algo bien. Tienen además un programa de recompensa para fomentar la buena conducta. Mario se gana “puntos por un buen trabajo” los cuales marcan en una carta gráfica en la pared. Después de ganarse 10 puntos, puede seleccionar algo entretenido que le gustaría hacer. El tener un niño con TDAH todavía es un desafío, pero las cosas se ven mejores.

* En inglés TDAH se conoce como AD/HD, Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.

[Volver al principio](#)

¿Qué es el TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad es una condición que hace difícil que una persona pueda sentarse tranquila, controlar su conducta y poner atención. Estas dificultades comienzan generalmente antes de que la persona cumpla siete años de edad. Sin embargo, estas conductas pueden ser ignoradas hasta que el niño sea mucho mayor.

Los doctores no saben exactamente qué es lo que causa TDAH. Sin embargo, investigadores que estudian el cerebro están llegando a comprender lo que puede causarlo. Ellos creen que algunas personas con TDAH no tienen suficientes cantidades de ciertas sustancias químicas (llamados neuro-transmisores) en su cerebro.

(1) Estas sustancias químicas ayudan al cerebro controlar la conducta.

Los padres y maestros no causan TDAH. Sin embargo, hay muchas cosas que tanto los padres como los maestros pueden hacer para ayudar a un niño con TDAH.

[Volver al principio](#)

¿Con Qué Frecuencia Ocorre TDAH?

Según el DSM-IV-TR, entre 3% y 7% de los niños tienen TDAH (2), aunque hay estudios realizados en muestras de la comunidad que han calculado tasas aún más altas. Los niños son tres veces más propensos que las niñas a tener TDAH. (3)

[Volver al principio](#)

¿Cuáles Son las Señales de TDAH?

Hay tres principales señales o síntomas de TDAH. Estas son:

- problemas al poner atención,
- el ser muy activo (llamado hiperactividad), y
- actuar antes de pensar (llamado impulsividad).

Se puede encontrar mayor información sobre estos síntomas en un libro titulado *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales-IV-TR* (DSM-IV-texto revisado), el cual es publicado por la American Psychiatric Association (2000). Basándose en aquellos síntomas, se han encontrado tres tipos de TDAH:

- tipo desatento, donde la persona no puede ni enfocarse ni mantenerse enfocada en una tarea o actividad;
- tipo hiperactivo-impulsivo, donde la persona es muy activa y a menudo actúa sin pensar; y
- tipo combinado, donde la persona es inatenta, impulsiva y demasiado activa.

Tipo Desatento

Muchos niños con TDA/H tienen problemas al poner atención. Los niños con el tipo desatento de TDA/H a menudo:

- no ponen atención a los detalles;
- no pueden mantenerse enfocados en el juego o trabajo escolar;
- ni siguen las instrucciones ni terminan el trabajo escolar o tareas;
- parecen no poder organizar sus tareas y actividades;
- se distraen fácilmente; y
- pierden cosas tales como sus juguetes, trabajo escolar y libros. (4)

Tipo Hiperactivo-Impulsivo

El ser demasiado activo probablemente es la señal más visible de TDA/H. El niño hiperactivo siempre está en movimiento. (A medida que crece, el nivel de actividad podría disminuir.) Estos niños también actúan antes de pensar (llamado *impulsividad*). Por ejemplo, podrían atravesar la calle corriendo sin mirar o subirse a un árbol muy alto. Pueden sorprenderse al encontrarse en una situación peligrosa. Posiblemente no tengan la menor idea de cómo salirse de la situación.

La hiperactividad e impulsividad tienden a manifestarse juntas. Los niños con el tipo hiperactivo-impulsivo a menudo pueden:

- estar inquietos y torcerse;
- salirse de la silla cuando no deben;
- correr constantemente o subirse por todos lados;
- tener dificultad en jugar tranquilamente;
- hablar demasiado;
- decir abruptamente las respuestas antes de que se completen las preguntas;
- tener dificultad en esperar su turno;
- interrumpir a los demás cuando están hablando; y
- interrumpir los juegos de los demás. (5)

Tipo Combinado

Los niños con el tipo combinado de TDA/H tienen síntomas de ambos tipos descritos más arriba. Tienen problemas en poner atención, con hiperactividad y en controlar sus impulsos.

Por supuesto, de tiempo en tiempo, todos los niños son desatentos, impulsivos, y demasiado activos. Con los niños que tienen TDA/H, estas conductas son la regla, no la excepción.

Estas conductas pueden causar que el niño tenga verdaderos problemas en el hogar, escuela, y con los amigos. Como resultado, muchos niños con TDA/H se sienten ansiosos, inseguros, y deprimidos. Estos sentimientos no son síntomas de TDA/H. Vienen de tener problemas una y otra vez en el hogar y en la escuela.

[Volver al principio](#)

¿Como Se Sabe Si Un Niño Tiene TDA/H?

Cuando un niño demuestra señales de TDA/H, él o ella debe ser evaluado por un profesional preparado. Esta persona podría trabajar en el sistema escolar o podría ser un profesional en una práctica privada. Una evaluación completa es la única manera de estar seguro si el niño tiene TDA/H. También es importante:

- descartar otras razones por la conducta del niño, y
- averiguar si el niño tiene otras discapacidades además de TDA/H.

[Volver al principio](#)

¿Y el Tratamiento?

No hay ningún tratamiento rápido para TDA/H. Sin embargo, los síntomas de TDA/H pueden ser manejados. Es importante que la familia y los maestros del niño:

- averigüen más sobre TDA/H;
- aprendan cómo ayudar al niño en el manejo de su conducta;
- crean un programa educacional que se ajuste a las necesidades individuales del niño; y
- proporcionen medicamentos, si los padres y el médico piensan que esto ayudaría al niño.

[Volver al principio](#)

¿Y la Escuela?

La escuela puede ser difícil para los niños con TDA/H. El éxito en la escuela a menudo significa que el alumno debe poner atención y controlar su conducta e impulsividad. Estas son las áreas donde los niños con TDA/H tienen dificultades.

Hay muchas maneras a través de las cuales la escuela puede ayudar a los niños con TDA/H. Algunos alumnos podrían ser elegibles para recibir servicios de educación especial bajo el Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA). Bajo IDEA, TDA/H es mencionado bajo la categoría de “Otro Impedimento en la Salud” (“Other Health Impairment,” OHI). Hemos incluido la definición de OHI bajo IDEA en el cuadro a continuación.

Algunos alumnos no serán elegibles para recibir servicios bajo IDEA. Sin embargo, podrían ser elegibles para recibir servicios bajo una ley diferente, Sección 504 del Acta de 1973 de Rehabilitación. En ambos casos, la escuela y los padres del niño deben reunirse y hablar sobre el tipo de ayuda especial que necesita el alumno.

La mayoría de los alumnos con TDA/H son ayudados con cambios en la sala de clases (llamados *adaptaciones*). Algunos cambios comunes que ayudan a los alumnos con TDA/H se encuentran en la sección “[Consejos para Maestros](#)” de esta publicación. Los recursos que aparecen al final también ayudarán a las familias y maestros aprender más sobre maneras de ayudar a los niños con TDA/H.

[Volver al principio](#)

La Definición de “Otro Impedimento en la Salud” bajo IDEA

Muchos alumnos con TDAH ahora califican para recibir servicios de educación especial bajo la categoría de “Otro Impedimento en la Salud” dentro del Acta para la Educación de Individuos con Discapacidades (“Individuals with Disabilities Education Act,” o IDEA). IDEA define **“otro impedimento en la salud”** como...

“... tener fuerza, vitalidad o vigilancia limitada, incluyendo una vigilancia elevada a los estímulos ambientales, que resulta en una vigilancia limitada con respecto al ambiente educacional, que—

(i) Se debe a problemas crónicos o agudos de salud como el asma, trastorno por déficit de atención (TDA) o trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), diabetes, epilepsia, una condición cardíaca, hemofilia, envenenamiento con plomo, leucemia, nefritis, fiebre reumática, anemia falciforme y síndrome de Tourette; y

(ii) Afecta adversamente el rendimiento académico del niño.” [34 Código de Regulaciones Federales §300.8(c)(9)]

[Volver al principio](#)

Consejos para Padres

Aprenda más acerca de TDAH. Mientras más sabe, más puede ayudarse a sí mismo y a su niño. Vea la lista de recursos y organizaciones al final de esta publicación.

Elogie a su niño cuando haga bien su trabajo. Refuerze las habilidades de su niño. Hable sobre y fomente sus potencialidades y talentos.

Sea claro, consistente, y positivo. Establezca reglas claras para su niño. Dígale lo que debe hacer, no solamente lo que no debe hacer. Sea claro acerca de lo que ocurrirá si su niño no sigue las reglas. Tenga un programa de recompensa para la buena conducta. Elogie a su niño cuando él o ella demuestre las conductas que a usted le gustan.

Aprenda acerca de estrategias para manejar la conducta de su niño. Estas incluyen valiosas técnicas tales como: hacer una carta gráfica, tener un programa de recompensa, ignorar conductas, consecuencias naturales, consecuencias lógicas, y tiempo de descanso (“time-out”). El uso de estas estrategias resultará en conductas más positivas y una reducción de conductas problemáticas. Usted puede leer más acerca de estas técnicas en muchos libros. Vea “Recursos” al final de esta publicación.

Hable con su médico para ver si acaso los medicamentos pueden ayudar a su niño.

Ponga atención a la salud mental de su niño (¡y a la suya!). Sea abierto a la idea de asesoramiento. Esto podría ayudarle con los desafíos de criar un niño con TDAH. Podría ayudar a su niño a tratar con la frustración, a sentirse mejor acerca de sí mismo, y a aprender más sobre las destrezas sociales.

Hable con otros padres cuyos niños tienen TDAH. Los padres pueden compartir consejos prácticos y apoyo emocional.

Reúnase con la escuela y desarrolle un plan educacional para tratar las necesidades de su niño. Tanto usted como los maestros de su niño deben obtener una copia escrita de este plan.

Manténgase en contacto con el maestro de su niño.

[Volver al principio](#)

Consejos para Maestros

Aprenda más acerca de TDA/H. Los recursos que aparecen al final de esta publicación le ayudarán a identificar estrategias para el apoyo de la conducta y maneras efectivas de apoyar al alumno educacionalmente. Más abajo hemos incluido algunas estrategias.

Averigüe cuáles cosas específicas son difíciles para el alumno. Por ejemplo, un alumno con TDA/H podría tener dificultades al comenzar una tarea, mientras que otro podría tener dificultades al terminar una tarea y comenzar la siguiente. Cada alumno necesita ayuda diferente.

Reglas y rutinas claras ayudan a los alumnos con TDA/H. Fije las reglas, horarios, y asignaciones. Establezca horas para desempeñar tareas específicas. Llame atención a cualquier cambio en el horario.

Enséñele al alumno cómo usar un libro de asignaciones y un horario diario. Enséñele además destrezas de estudio y estrategias para aprender, y refuerze éstas regularmente.

Ayude al alumno a conducir sus actividades físicas (por ejemplo, deje que el alumno haga su trabajo de pie o en el pizarrón). Proporcione descansos regulares.

Asegúrese de que las instrucciones sean dadas paso por paso, y que el alumno siga las instrucciones. Proporcione instrucciones tanto verbales como escritas. Muchos alumnos con TDA/H también se benefician de realizar los pasos como tareas separadas.

Trabaje junto con los padres del alumno para crear e implementar un plan educacional preparado especialmente de acuerdo a las necesidades del alumno. Comparta regularmente información sobre cómo le está yendo al alumno en el hogar y escuela.

Tenga altas expectativas para el alumno, pero esté dispuesto a probar nuevas maneras de hacer las cosas. Tenga paciencia. Maximice las oportunidades del alumno para lograr el éxito.

[Volver al principio](#)

Referencias

1 Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual-IV, text revision (DSM-IV-TR)*. Arlington, VA: Autor.

2 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2009, diciembre). *Datos y estadísticas*. Disponible en línea en: <http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/adhd/data.html>

3 Ibid.

4 Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual-IV, text revision (DSM-IV-TR)*. Arlington, VA: Autor. (pág. 85-86)

5 Asociación Americana de Psiquiatría (APA). (2000). *Diagnostic and statistical manual-IV, text revision (DSM-IV-TR)*. Arlington, VA: Autor. (pág. 86)

[Volver al principio](#)

Organizaciones y Sus Recursos

Centro Nacional de Recursos para el TDA/H | Un programa de CHADD en línea, empezando en la página: www.help4adhd.org/index.cfm?varLang=es

Ofrece muchísimas publicaciones en español sobre el TDA/H, tales como:

- Lo que sabemos
- Preguntas frecuentes
- La ciencia del TDA/H
- Síntomas y criterios diagnósticos
- Mitos y malos entendidos
- Trastornos coexistentes
- Derechos educativos
- Sección 504
- Resumen de tratamiento
- Tratamiento conductual
- Manejo de medicamentos
- Profesionales que diagnostican y tratan el TDA/H

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) | Ofrecen varias publicaciones en español sobre el TDA/H, empezando en la página: <http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/adhd/index.html>

- ¿Qué es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?
- Síntomas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- El TDAH y las relaciones con los pares
- TDAH – Enlaces en Internet

Family Doctor (Academia Estadounidense de Médicos de Familia) | Ofrece tres artículos, cada uno empezando con un video |

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/children/parents/behavior/118.html>

- TDAH: lo que los padres deberían saber
- TDAH: ¿Mi niño la tiene?
- Medicamentos para el TDAH

[Volver al principio](#)

Libros y Otros Recursos en Línea

Asociación Psiquiátrica Americana y Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y del Adolescent. (2007). TDAH: *Guía de tratamiento para padres*.

www.psych.org/Share/Parents-Med-Guide/Medication-Guides/ParentsMedGuide-ADHD-Espanol.aspx

Bauermeister, J.J. (2008). *Hiperactivo, impulsivo, distraído—¿me conoces? Guía acerca del déficit atencional para padres, maestros, y profesionales* (2a ed.). New York: Guilford. (Este libro cuesta menos de \$20. Para leer un resumen del libro, visite al www.guilford.com. Para ordenarlo, llame al 1.800.365.7006.)

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad |

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-facil-de-leer/index.shtml>

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad | De Medline Plus |

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/attentiondeficityhyperactivitydisorder.html>

Convéncete, ¡tú puedes! | Un video de 7:25 minutos |

http://www.youtube.com/watch?v=O_FBPvLf8FI

TDAH trastorno por deficit de atencion | Un video de 7 minutos |

<http://www.youtube.com/watch?v=GBmu7i4rm3A>

¿Qué es el déficit de atención? | Un video de 8 minutos |

<http://www.youtube.com/watch?v=IVBvd5vEOWI>

[Volver al principio](#)