



EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN Y SU HIJO(A)

POR: JOSYVETTE BARRETO DELGADO, TS



PAE NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

¿Qué es el Déficit de Atención?

El *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, cuarta edición (DSM-IV)*, establece que el Déficit de Atención (ADD/ADHD) se caracteriza por un patrón persistente de desatención y/o hiperactividad-impulsividad, que es más frecuente y grave que el observado habitualmente en sujetos de un nivel de desarrollo similar o que frecuenten la misma edad.



Si a su hijo(a) se le diagnostica ADD o ADHD no hay motivo para culparse a sí mismo o a sus habilidades de crianza de hijos. La mayoría de los estudios vinculan la causa del trastorno con un origen biológico.

Indicadores Principales

- ✓ Inatención: Predominan lapsos de atención cortos, aparenta estar “ausente”, dificultad para concentrarse en las tareas indicando que estas son aburridas o rutinarias, se le dificulta seguir una instrucción reciente, no completa trabajos, etc.
- ✓ Hiperactividad: Predomina las actividades excesivas, dificultad para mantenerse sentado, camina de lado a lado, hace varias cosas a la vez y no termina ninguna, llama la atención constantemente, etc.
- ✓ Impulsividad: Actúa sin pensar, es incapaz de controlar sus reacciones inmediatas, habla fuera de lugar, no sabe esperar su turno, se sube a árboles, muros, no mide consecuencias, puede tornarse un poco hostil o agresivo si está molesto, etc.

Educar y disciplinar un hijo con ADD o ADHD puede ser uno de sus desafíos más grandes, de manera que es importante que usted recuerde mantener su atención en encontrar las mejores maneras de ayudar a su hijo(a).

Hay cosas que usted puede hacer como padre o madre para ayudar a su hijo en edad escolar con el aprendizaje, tales como:

- Tomarse tiempo extra para trabajar con su hijo en sus tareas o encontrar un tutor que le ayude a su hijo(a) a enfocarse en alguna actividad escolar que sea más desafío para él.
- Hablar con el maestro(a) de su hijo(a) acerca de su condición, y ayudar a diseñar un plan en donde usted y el maestro(a) de su hijo(a) trabajen juntos en los problemas de aprendizaje de su hijo(a).
- Considerar consejería para su hijo(a), la cual podría ayudar a su hijo(a) a lidiar con su trastorno de manera más efectiva.

La manera más efectiva de disciplinar a su hijo(a) con ADD o ADHD es mantener un horario regular y estructurado, que pueda ayudarle a su hijo(a) a aprender a organizar y completar tareas. Pequeñas cosas como notas recordatorias y relojes de alarma reforzarán el horario.

Recuerde premiar a su hijo(a) por su buen comportamiento. No se permita a sí mismo(a) entrar en un conflicto de poder con su hijo(a). Negocie con su hijo(a), y ustedes obtendrán mucho mejores resultados. Sea muy específico en sus peticiones, para que su hijo(a) pueda comprender por completo qué es lo que usted espera de él o ella.

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515



Visítanos <http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”