Sensibilización

Así se siente un niño con TDAH

Cinco escenas cotidianas contadas en primera persona, para entender qué hay detrás de «no atiende» y «no se esfuerza».

Estas escenas son un ejercicio de empatía, no un retrato clínico: **cada niño con TDAH es distinto** y no todos viven estas situaciones igual. Sirven para ponerse en su lugar y pensar qué le ayudaría.

> *«No es que no quiera. Es que me cuesta ponerme en marcha, mantenerme y terminar, aunque sepa lo que tengo que hacer.»*

1 · En clase

«La profe explica, pero mi cabeza se va a mil sitios. De pronto todos escriben y yo no sé qué hay que hacer.»

LO QUE SE VE
Mira por la ventana, se levanta, habla con el compañero, pregunta lo que ya se explicó.

QUÉ AYUDA
Sentarlo cerca del docente, dar la instrucción en pasos cortos y por escrito, comprobar que la ha entendido sin ponerlo en evidencia.

2 · Haciendo los deberes

«Empiezo y a los cinco minutos ya estoy pensando en otra cosa. Tengo ganas de hacerlo bien, pero no sé por dónde empezar.»

LO QUE SE VE
Tarda una hora en lo que otros hacen en veinte minutos, se enfada, dice que «no sabe».

QUÉ AYUDA
Dividir en bloques de 10-15 minutos con pausas, empezar juntos, un sitio sin distracciones y una lista de pasos a la vista.

3 · En el recreo

«Quiero jugar, pero a veces me paso: empujo sin querer, interrumpo, no espero mi turno. Luego me quedo solo y no entiendo por qué.»

LO QUE SE VE
Conflictos con otros niños, reacciones desproporcionadas, juegos que acaban mal.

QUÉ AYUDA
Juegos con reglas claras y roles, un adulto cerca que le ayude a pararse a tiempo, hablar después de lo ocurrido sin reproches.

4 · Por la mañana, antes del cole

«Me han dicho tres veces que me vista y sigo en pijama jugando. No me estoy riendo de nadie: se me ha olvidado a mitad de camino.»

LO QUE SE VE
Mañanas de gritos, prisas, tareas a medias, mochila sin hacer.

QUÉ AYUDA
Una rutina visual con dibujos o fotos, una sola orden cada vez, tiempo suficiente y preparar la mochila la noche anterior.

5 · Al llegar a casa

«Me paso el día intentando portarme bien y en casa me desmorono. Me he esforzado muchísimo y nadie lo ve.»

LO QUE SE VE
Cansancio, irritabilidad, estallidos al volver del cole.

QUÉ AYUDA
Un rato de descompresión antes de las tareas, reconocer el esfuerzo («hoy te has concentrado un montón») y no empezar con el repaso de lo que ha salido mal.

Mitos y realidades

Se suele decir…	Lo que sabemos
«Es mala educación o falta de disciplina»	El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo. La educación influye en cómo se maneja, pero no lo causa.
«Si quisiera, se concentraría»	Cuesta regular la atención y el comportamiento, sobre todo en tareas poco motivantes. A menudo se concentra muy bien en lo que le interesa.
«Se le pasará solo»	Los síntomas pueden cambiar con la edad y en muchos casos continúan. Con apoyos adecuados, mejoran el rendimiento y el bienestar.
«Es inteligencia baja»	No tiene relación con la inteligencia: hay niños con TDAH de capacidad media, alta o baja.
«Solo afecta a niños inquietos»	Hay presentaciones predominantemente inatentas, más silenciosas y más fáciles de pasar por alto, sobre todo en niñas.

Tres frases que ayudan

- **«Vamos a probar otra forma.»** en lugar de «otra vez lo mismo».
- **«Me he fijado en lo que has conseguido.»** antes de hablar de lo que falta.
- **«¿Qué necesitas para empezar?»** en lugar de «¡empieza ya!».

Si te preocupa un niño: habla con su pediatra o con un psicólogo/a. El diagnóstico lo hace un profesional tras una evaluación completa; no se puede hacer con un test de internet ni a partir de una sola observación.

Material informativo elaborado por el equipo de TuProfesorParticular. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dudas sobre la salud de un niño o niña, consulta con su pediatra o con un psicólogo/a.

Referencias: Asociación Americana de Psiquiatría, DSM-5-TR (2022). Guía de Práctica Clínica sobre el TDAH en niños y adolescentes (GuíaSalud, Ministerio de Sanidad).