Guía para familias

Guía para familias: primeros pasos con el TDAH

Qué es, cómo se evalúa, qué puedes hacer en casa y cómo coordinarte con el colegio.

¿Qué es el TDAH?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un **trastorno del neurodesarrollo** que afecta a la capacidad de mantener la atención, regular la actividad y controlar los impulsos. Aparece en la infancia, suele observarse en más de un entorno (casa, colegio…) y **interfiere de forma clara en el día a día**.

Hay tres presentaciones: **predominantemente inatenta**, **predominantemente hiperactiva-impulsiva** y **combinada**. No todos los niños muestran inquietud: algunos parecen soñadores, olvidadizos o desorganizados.

¿Cómo se evalúa?

- No existe una prueba única (ni análisis, ni escáner, ni cuestionario de internet) que diagnostique el TDAH.
- La evaluación la hacen profesionales sanitarios (pediatría, psicología clínica, neuropediatría o psiquiatría infantil): entrevista con la familia, información del colegio, observación y pruebas que descarten otras causas.
- Muchas veces conviven otras dificultades (ansiedad, dislexia, problemas de sueño…) y conviene valorarlas.

> Para preparar la primera consulta puedes usar el **cuestionario de observación** de nuestros recursos. Sirve para ordenar lo que has visto, no para diagnosticar.

¿Qué tratamiento existe?

Las guías de práctica clínica recomiendan un abordaje **combinado y adaptado a cada caso**:

- **Información y apoyo a la familia** (entender el TDAH y aprender pautas de manejo).
- **Intervención psicológica y educativa**: entrenamiento a madres y padres, trabajo de conducta, habilidades de organización y autonomía.
- **Adaptaciones en el colegio**, coordinadas con el equipo docente y de orientación.
- **Medicación**, cuando el especialista médico la considere indicada. Es una decisión clínica: nunca se toma sin prescripción ni seguimiento.

Qué puedes hacer en casa

1. Rutinas predecibles

- Horarios estables para levantarse, comer, deberes y dormir.
- Rutinas visuales (dibujos o fotos) a la vista: ayudan más que repetir órdenes.
- Prepara la mochila y la ropa la noche anterior.

2. Instrucciones que funcionan

- Ponte a su altura, llama su atención (nombre, contacto visual) y da **una instrucción cada vez**.
- Pídele que la repita con sus palabras.
- Evita las listas largas: usa pasos cortos y concretos.

3. Refuerzo positivo antes que castigo

- Fíjate en lo que sí hace y dilo enseguida y de forma específica («has recogido tú solo los lápices»).
- Un sistema de puntos o fichas, bien explicado, motiva más que el castigo (ver el tablero de recompensas).
- Las consecuencias deben ser pocas, claras y proporcionadas.

4. Energía y descanso

- Actividad física regular y tiempo de juego libre.
- Sueño suficiente y horarios regulares; limita pantallas por la noche.
- Descompresión al volver del colegio antes de empezar las tareas.

Coordinación con el colegio

- Pide una reunión con el tutor/a y el equipo de orientación; lleva los informes que tengas.
- Acordad **pocas medidas, concretas y revisables** (por ejemplo, tiempo extra, sentarse cerca del docente, instrucciones por escrito).
- Mantened una vía de comunicación breve y regular (agenda, correo) y compartid también lo que va bien.

Cuida de ti

Criar a un niño con TDAH cansa. Pedir ayuda, compartir tareas con tu pareja o familia y hablar con otras familias **no es un lujo, es parte del tratamiento**.

Cuándo consultar sin esperar

- Si el niño habla de hacerse daño, de no querer vivir o se autolesiona: acude a urgencias o llama al 112.
- Si hay un cambio brusco de carácter, rechazo a ir al colegio o mucha tristeza o angustia.
- Si notas que la situación os desborda a ti o a tu familia.

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).