



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Baillén, 71 bis, 6ª planta • 08009 Barcelona
Tels. 93 203 78 17 - 93 265 64 91 • Fax 93 203 70 27
E-mail: adana@gcelsa.com



CUADERNO
INFORMATIVO
TDAH
(TRASTORNO DÉFICIT DE ATENCIÓN
CON O SIN HIPERACTIVIDAD)



JÓVENES

Material elaborado por Fundación ADANA
(Nº Registro de Fundación Privada
Departamento de Justicia
de la Generalitat de Catalunya: 1.102)

Escrito por:

- Ávila Sánchez-Jofré, Ana María
- Mena Pujol, Beatriz

Con el asesoramiento de:

M. García-Giral, R. Nicolau Palou,
C. Puig Rovira y I. Rubió Badia.

© Fundación Privada ADANA, 1998.

Impreso y editado por Fundación Privada ADANA
Depósito legal: B - 24.297-99

 Con el apoyo del
Departament d'Ensenyament

INTRODUCCIÓN

-¡Carlos ya hace diez minutos que deberías estar en la ducha! ...
¡Caaarlooooo! ...

Me llamo Carlos y cada mañana me despierto con esta misma historia.
¡Qué bien! hoy es martes, tengo una hora más para dormir. Y mi madre
sigue y sigue.

-¡Carlos llegarás tarde otra vez!

¿Hoy es martes?, ¡miércoles! ¡no puede ser, entro a las ocho! ¡clase de
física!. Me suspenderán. No puede ser, no es justo, pero ahora ya no llego
a tiempo.

¡Por fin!. ¡Ya he llegado!. En clase todo el
mundo habla de lo mismo, algo sobre Kant.

Sí, ya recuerdo, había que hacer
un informe o un resumen,...

¡no!, era una crítica a su

"Teoría de la Razón

Pura". Pero...

¿era para hoy?."



¿QUÉ ME PASA?

Desde pequeño he tenido que oír muchas veces los mismos comentarios: “eres un vago, lo has hecho a propósito, estate quieto, ¡ya has sido tú otra vez! o nunca servirás para nada” o sólo empezar el curso tenía una de esas “maravillosas” notas en mi agenda que decía que si seguía así suspendería el curso o repetiría.

El hecho de no conseguir hacer las cosas como los demás o el dar disgustos a mi familia hacía que me sintiera mal y diferente.

Empecé a comprender muchas cosas cuando me explicaron que todo ello se debía en gran medida al Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH). Algunas personas tienen menos capacidad para **regular** su actividad motora, controlar sus impulsos y fijar la atención. Cuando esto te afecta en tu vida diaria (en la escuela, en la familia, con los amigos,...) es necesario la ayuda de un profesional que te explique qué es el TDAH, que te comprenda y te ayude a conseguir que los demás también te comprendan.

¡Ya era hora de que se dieran cuenta de que no siempre es culpa mía!

¿QUÉ DEBO SABER?

Las personas que tienen este trastorno pueden presentar diferentes tipos de dificultades según predomine la falta de atención, la impulsividad o la hiperactividad.

El cerebro es como un ordenador, pero en lugar de microchips tenemos miles de millones de células nerviosas llamadas neuronas. Estas neuronas se comunican entre ellas gracias a unas sustancias llamadas neurotransmisores (como si fueran una especie de correos electrónicos). Las personas con TDAH parece ser que tienen neurotransmisores con un ritmo diferente y por ello les cuesta controlar la atención y la actividad.

DIFICULTADES CON LA IMPULSIVIDAD Y LA HIPERACTIVIDAD

Me he dado cuenta de que muchos de mis comportamientos se deben al TDAH pues estos, aunque son normales en cualquier joven de mi edad, se dan con mayor **intensidad y frecuencia** en las personas que tenemos este trastorno.

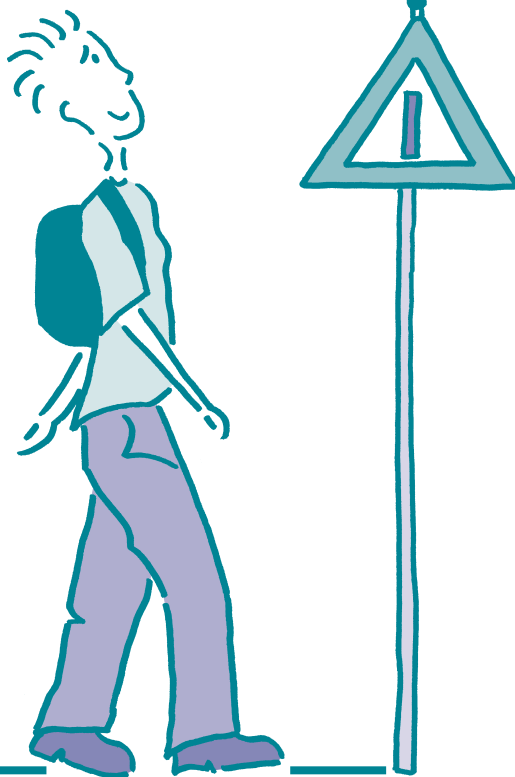
- Sin darme cuenta ya estoy hablando demasiado, diciendo cosas que no debo o enrollándome más de la cuenta.
- Nunca encuentro tiempo para hacer mis trabajos y siempre los hago en el último momento, pues me cuesta establecer un orden en mis tareas.
- Me cuesta controlar el paso del tiempo, siempre pienso que tengo mucho tiempo por delante y cuando miro el reloj "ya es demasiado tarde".
- Me cuesta planificar actividades para las que falta aún mucho tiempo y, sin darme cuenta, me dejo llevar por lo que más me apetece en ese momento o por cosas muy urgentes.
- Me cuesta entender o se me olvidan las reglas que me ponen mis padres o profesores y en muchas ocasiones termino discutiéndolas.
- A menudo me siento inquieto y necesito mover los pies, balancearme en la silla, jugar con alguna cosa entre las manos o moverme al ritmo de la música de mi "walkman".
- Me cuesta controlarme, me suelo comportar de forma impulsiva, digo cosas de las que pronto me arrepiento, hago cosas sin pensar demasiado, etc.
- No me doy cuenta y ya estoy metido en un lío, y cuando no es así todos creen que he sido yo.
- Muchas veces me siento muy contento y al cabo de cinco minutos estoy enfadado y de mal humor.

DIFICULTADES EN LA ATENCIÓN

Cuando era pequeño mis padres estaban preocupados por mi exceso de movimiento, dicen que no paraba, pero ahora me doy cuenta de que lo que necesito es aprender a controlar la falta de atención que me dificulta mi vida diaria, en clase, con los amigos...

Las dificultades en la atención se dan cuando:

- Me cuesta seleccionar la información más importante.
- Me cuesta mantener la atención en clase y no puedo evitar pensar en el fin de semana.
- Me siento inseguro porque tengo la sensación de que me falta o se me olvida alguna cosa importante: entrega de trabajos, la fecha de un examen, una cita con alguien que quiero ver, una fecha especial...
- Me llaman "don despiste".
- No me resulta fácil dejar de hacer algo y concentrarme rápidamente en otra actividad.
- Cuando lo que estoy haciendo no me atrae demasiado la dificultad para concentrarme es mucho mayor y me despisto con más facilidad.



QUÉ PUEDO HACER

- Marcarme objetivos concretos y cortos. Alguien puede ayudarme en estos propósitos y de esta forma ir consiguiendo cada vez más éxitos.
- Debo felicitarme o pedir que me feliciten cuando logro algún éxito como acabar un trabajo, entregar todos los ejercicios del día...
- Pararme a pensar tranquilamente en las consecuencias de mis actos, sobretodo ante aquellos donde dudo si debo o no hacer. Me paro y pienso: faltar hoy a clase puede suponer no enterarme del día de entrega del trabajo o de posibles preguntas que pueden caer en el examen.
- Utilizar la agenda de forma sistemática me ayudará a cumplir con mis tareas, no olvidar mis citas y ver que si me lo propongo lo puedo hacer todo.
- Aprovecharme de las buenas intenciones de los demás: cuando mi madre insiste para que me levante de la cama pretende que yo no llegue tarde o cuando el profe me llama la atención para que escuche debo pensar que intenta ayudarme, sinó no diría nada y dejaría que no me enterase.
- Si algo no me sale bien no debo desesperar, debo volver a intentarlo y ¿por qué no pedir ayuda?.
- Me puede ayudar buscar a una persona con la que hablar de mis dudas o preocupaciones, un amigo, mis padres, un profesor, mi hermano o llamando a Fundación ADANA. También puede ayudarme un psicólogo o un psiquiatra especializado en jóvenes.
- Estructurar las actividades diarias, seguir una rutina con ayuda de un calendario o un horario semanal.
- Debo aceptarme tal y como soy, y ayudar a mis padres y profesores para que también lo hagan, aunque sé que pequeños cambios pueden ayudarme en mi vida diaria.
- Debo valorar las grandes dosis de paciencia que muchos de los que me rodean tienen conmigo (amigos, padres, profesores, ...).

TRUCOS PARA MEJORAR MI ESTUDIO

- Disponer de un horario de estudio y dedicar 10 minutos diarios a organizar mis apuntes y mis tareas diarias.
- Buscar el lugar más conveniente para estudiar o hacer mis tareas (de espaldas a la ventana que me distrae, con una buena luz o junto a un compañero tranquilo) aunque a veces no sea el que más me gusta.
- Evitar los elementos distractores como la música alta, la televisión, etc. Aunque teniendo en cuenta que demasiada relajación y tranquilidad puede llevarme a tener sueño y distraerme.
- Proponerme objetivos concretos para cada sesión de estudio (“hoy estudiaré la unidad 5 de matemáticas haciendo un resumen y un esquema...”) y felicitarme cada vez que consigo cumplirlo. Si la tarea es muy larga la divido en pequeñas partes. Es importante hacer un plan por escrito para no olvidarlo.
- Utilizar estrategias que me ayuden a tomar mis apuntes en clase: hojas con margen, utilizar subrayador, los bolígrafos de no más de dos colores, carpetas con separadores.
- Mantener mi mesa de estudio ordenada, aunque no me molesta el desorden sé que no siempre encuentro lo que busco, pierdo apuntes, mi agenda... y a veces cuando lo encuentro ya es demasiado tarde.
- Escribir a la vez que se estudia (tomando notas, haciendo esquemas...) dinamiza y ayuda a lograr un estudio más activo.
- Aprender y practicar en el uso de resúmenes y esquemas, sobretodo para la preparación de controles y exámenes.
- Para memorizar utilizo las notas o esquemas que yo mismo he realizado.
- Realizar ensayos de exámenes para controlar lo que aprendo.

- Adquirir el hábito de realizar repasos rápidos de lo que se ha hecho me será de ayuda para el día que deba estudiarlo y memorizarlo.
- No faltar a las clases, pues me supone mayor trabajo poner mis apuntes al día.
- Pasar a limpio los apuntes de las asignaturas que más me cuestan me ayuda a refrescar la memoria y a su estudio posterior.



POR QUÉ DEBO TENER CUIDADO...

- El TDAH puede causarme problemas en la escuela o en el instituto. Por ejemplo al tener dificultad para atender tiendo a desconectarme de la clase y a no enterarme de lo que debo hacer. Si esto se repite a menudo será fácil que falte a clases, que pase de la escuela o que disminuya mi rendimiento académico.
- Si me desanimo continuamente porque no me sale todo como yo quiero, porque me critican o porque me siento agobiado, mi autoestima cada vez será menor y acabaré por creerme que no puedo hacer lo que me propongo.
- Es muy importante tener buenos amigos. Si no controlamos nuestras palabras podemos ofender a alguien, o si no controlamos nuestros actos podemos hacer algo de lo que nos arrepentiremos.
- Debido a nuestra dificultad en el autocontrol podemos decir o hacer cosas de las que pronto nos arrepentimos y poco a poco perder algunas de nuestras amistades o juntarnos a otras que no nos convengan. Este es el caso de Jofre que sin darse cuenta se convirtió en el miembro de la pandilla que se atrevía a hacerlo todo y a menudo estaba metido en líos.
- A medida que vas creciendo tienes más libertad. Esto supone mayores beneficios pero también más riesgos que debemos intentar controlar para evitar las posibles consecuencias negativas como: accidentes, consumo de drogas, contagios o embarazos no deseados.

A MIS PADRES Y MAESTROS LES PIDO...

- Se necesita partir de un buen diagnóstico que descarte otras posibles causas que pudieran provocar los mismos síntomas que el TDAH.
- Si este diagnóstico no se diera correría un gran riesgo de presentar otros problemas asociados como baja autoestima, problemas académicos, problemas de conducta...
- Muchos muchachos como yo arrastramos un gran historial de consultas a especialistas (médicos, psicólogos, psiquiatras...) que dificultan, en un principio, estar dispuestos a comenzar un nuevo tratamiento. Necesitamos que nos lo expliquen y justifiquen.
- Mis padres y maestros deben entender que deben permitirme andar más solo, que no es lo mismo que sentirme solo, pues con su "vigilancia camuflada" yo sé que están ahí.
- Muchas veces no he obedecido las normas porque no estaba atento cuando me las decían o porque las olvidaba fácilmente. Me va bien que me las recuerden y que me las expliquen para que las considere justas.
- Que eviten utilizar etiquetas como "pasota", "gandul" o "maleducado" ya que pueden ocasionar que nos lo terminemos creyendo y nos convirtamos en unos verdaderos "vagos" "pasotas" o "gandules". Sería un lástima, ¿no?.
- Me molesta tremendamente que sólo me hablen de los estudios, parece que no les preocupe nada más de mí. Me gusta entablar conversaciones agradables con mis padres o profesores, que me pregunten como me siento, se interesen por lo que hago y por lo que pienso.
- Me molesta que me ridiculicen ante mis amigos o compañeros, prefiero que me digan las cosas a solas.
- Agradezco que me supervisen de forma especial durante los exámenes ayudándome a controlar el tiempo del que dispongo y a comprender las preguntas.

RECUERDO QUE

1. Dejé de sentirme mal cuando comprendí qué era el TDAH y busqué a alguien que me pudiese ayudar.
2. Hay muchas cosas que puedo hacer para mejorar mis dificultades a la hora de mantener la atención y controlar mi impulsividad o hiperactividad.
3. Necesito una serie de "trucos" para mejorar mi estudio diario.
4. En esta etapa de mi vida me encuentro con situaciones nuevas que pueden implicar riesgos que he de aprender a controlar.
5. Son muchos los aspectos positivos que yo tengo y de los cuales puedo sacar partido: soy creativo, cariñoso y simpático.

