

Hablemos Acerca De...

ADHD: Cómo hablar con su niño

Si a su niño le han diagnosticado trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), tal vez usted se pregunte si debe hablarle acerca del diagnóstico y qué decirle. Es importante que hable con su niño acerca del ADHD, cómo encaminar la conversación y cómo ayudarle a que se adapte al diagnóstico y al tratamiento.

¿Debo hablar con mi niño acerca del ADHD?

La mayoría de los especialistas en niños dicen que sí debe hablar con su niño acerca del ADHD. Conocer la causa de los síntomas puede ser un alivio para los niños, quienes tal vez se califican a sí mismos como “estúpidos” o “perezosos” porque no sabían por qué actuaban de un modo diferente que sus amigos.

Hablar acerca del ADHD le da a su niño la posibilidad de hacer preguntas. También le ayuda a darse cuenta por qué es útil el tratamiento y aumenta la probabilidad de que su niño participe en él activamente.



¿Cómo hablo a mi niño sobre el ADHD?

Como padre, usted sabe cuál es la mejor forma de hablar con su niño. Estas son algunas sugerencias:

- **Trabaje con su niño a su propio ritmo** y busque los “momentos de aprendizaje.” Es posible que su niño no esté listo para mantener una conversación extensa sobre el ADHD de una vez.
- **Haga hincapié en las cualidades únicas de su niño.** Explíquelo que todas las personas tienen puntos fuertes y débiles. Póngase usted mismo como ejemplo y ponga como ejemplo a otros miembros de la familia.
- **Hable acerca de las dificultades que ha estado teniendo su niño.** Para comenzar a hablar sobre el ADHD, concéntrese en lo que su niño ha dicho que le preocupa o le frustra; por ejemplo, esperar su turno o tener problemas para quedarse sentado.
- **Oriente la conversación hacia la perspectiva de su niño.** Use un lenguaje que sea familiar para su niño y metáforas para ayudarle a crear imágenes mentales (vea ejemplos de conversaciones en la figura 1). No use términos técnicos: solo diga “ADHD.” Muchas personas se confunden entre el trastorno por ADHD y el trastorno por déficit de atención (ADD, por sus siglas en inglés). Lo cierto es que son lo mismo. Los médicos han adoptado la sigla “ADHD” como el término, incluso para los niños que no enfrentan problemas de hiperactividad.
- **Hable sobre los temores de su niño.** Quizás su niño se pregunte si el ADHD es peligroso. Reconozca los temores de su niño, pero explíquelo que el ADHD se puede tratar y no es peligroso. Tal vez sea de ayuda decirle a su niño que muchas personas tienen ADHD y gozan de una vida plena.
- **Ponga el énfasis en metas positivas.** Hable acerca de los beneficios del tratamiento, por ejemplo, tener tiempo libre porque termina la tarea más rápidamente, llevarse mejor con los amigos, estar al día en clase o disfrutar de más privilegios.
- **Describa el tratamiento como una manera de ayudar a su niño a tener el control,** en lugar de que el ADHD tenga el control. (Vea la figura 1 para obtener ideas sobre cómo ayudar a su niño a adaptarse al tratamiento).

Figura 1

¿Qué ejemplos de conversaciones sobre el ADHD puedo usar?

Estos son algunos ejemplos de conversaciones orientadas a un niño de escuela primaria. Puede adaptarlas a la edad y las necesidades de su niño. No se preocupe por abarcar todo de una vez. Es probable que tenga muchas oportunidades de hablar sobre el ADHD.

- **Los motivos de la evaluación del ADHD:**
 - “Este año ha sido un poco difícil, y no la has pasado bien en la escuela. ¿Sabes que siempre me molesta que pelees con tu hermana y te vayas de la mesa durante la cena? Queríamos saber si hay motivos por los cuales algunas de estas cosas están sucediendo. Es por eso que nos reunimos con tus maestros y fuimos al médico.”
- **El diagnóstico de ADHD y cómo funciona el trastorno:**
 - “El médico dijo que tienes ADHD. ¿Sabes lo que eso significa? Esto ayuda a explicar por qué has estado teniendo estos problemas. ¿Recuerdas que has dicho que a veces te resulta difícil quedarte quieto y que es muy aburrido sentarte y leer? Eso se debe al ADHD.”
 - “El ADHD significa que tu cerebro es como un automóvil de carreras con un motor potente, pero con frenos que no funcionan a la perfección. Los paisajes pasan muy rápidamente por la ventana y a veces es difícil bajar la velocidad para mirarlos o leer las señales de tránsito.”
 - “Otra forma es pensar que el ADHD es como ver la televisión cuando los canales cambian cada pocos segundos, o un montón de canales que se ven al mismo tiempo. Eso puede hacer que prestar atención sea difícil.”
- **El ADHD en perspectiva:**
 - “Me alegra que sepamos que tienes ADHD. Ahora sabemos por qué las cosas han sido difíciles para ti últimamente y podemos hacer algo para ayudarte. Muchos niños tienen ADHD y aprenden a controlarlo bien.”
 - “El ADHD es solo una parte de quién eres, de la misma forma que te gustan las fresas y el fútbol, pero no puedes hacer una voltereta. Todos somos diferentes. Tu papá puede subirse al techo, pero a mí me da miedo pararme en una escalera. Yo soy buena cantante, pero tu papá no puede cantar.”
- **Tratamiento y pronóstico:**
 - “Empezarás a tomar medicamentos para el ADHD todos los días. Así como los anteojos ayudan a las personas a enfocar la vista, los medicamentos ayudan a tu cerebro a concentrarse. Además, trabajaremos juntos para encontrar formas en las que puedas practicar cómo calmarte y prestar atención. Pondremos algunos objetivos y te sentirás cada vez mejor. Creo que tu comportamiento mejorará, de modo que no tendrás que tomarte tantos momentos para reflexionar. Es probable que la escuela también sea más fácil.”
 - “Aprenderás a controlar el ADHD e, incluso, es posible que lo superes. Muchas personas exitosas tienen ADHD y han logrado grandes cosas en sus vidas.”

¿Cómo ayudo a mi niño a adaptarse al diagnóstico de ADHD?

Es posible que su niño se pregunte qué consecuencias podría tener el diagnóstico en la escuela y con los amigos. Los hermanos también necesitan comprender lo que esto significa para la familia. Estas son algunas sugerencias para hablar acerca de cómo les afecta el ADHD.

- **Converse con su niño acerca de formas en que puede hablar con sus amigos acerca del ADHD y de los medicamentos.** Su niño puede simplemente decir, “Tengo ADHD, por lo que es más difícil para mi mente y mi cuerpo quedarse quietos y concentrarse en las cosas. Tomo medicamentos para que sea más fácil.”
- **Muéstrele lo que puede hacer si el comportamiento relacionado con el ADHD le ocasiona problemas.** Por ejemplo, su niño podría decir, “Lo siento. A veces, el ADHD me dificulta las cosas. Estoy trabajando para encontrar formas de mejorar.”
- **Explíquelo cómo participarán los maestros.** Puede decirle: “Tu maestro sabe que tienes ADHD. Eso es

genial, porque así puede ayudarte. Quizás te siente en otro lugar para facilitarte las cosas o te dé más oportunidades para que practiques cómo concentrarte en las tareas. Tú y tu maestro pueden acordar una señal privada que él puede usar para recordarte que estás teniendo problemas para concentrarte.”

- **Hable sobre el ADHD con los demás miembros de la familia.** Ayude a los hermanos a entender qué es el ADHD y que simplemente forma parte de quién es su hermano como persona. Explíqueles que el ADHD no es contagioso (no se les puede “pegar”) y que el tratamiento ayudará a su hermano a concentrarse mejor. También puede hablar sobre la posibilidad de establecer algunas rutinas para ayudar a facilitar las cosas en casa.

¿Cómo ayudo mi niño a adaptarse a los medicamentos para el ADHD?

Para algunos niños, es difícil tomar medicamentos a diario. A continuación se incluyen algunos consejos específicos según la edad para ayudarles a usted y a su niño a crear una rutina.

Niños en edad escolar (de 6 a 11 años)

- **Prepare a su niño.** Explíquelo por qué necesita tomar medicamentos, con qué frecuencia y cuándo los tomará. Puede ayudarlo a practicar (vea más abajo la idea de usar pan). Explíquelo que los medicamentos pueden hacer que se sienta diferente y que debe decirle cómo se siente.
- Dígale a su niño que puede probar otros medicamentos si los que toma le causan problemas en lugar de ayudar. El médico de su niño puede ayudarlo con esta conversación.
- **Haga que su niño participe.** Permítale que tenga tanto control como sea posible sobre la toma de los medicamentos. Pregúntele cómo hacerlo más divertido o fácil de recordar.
- **Ofrézcale recompensas.** Dele a su niño un regalo simbólico adecuado para la edad (como una calcomanía o un boleto) cada vez que tome los medicamentos sin problemas. Una vez que su niño gane un determinado número de premios simbólicos, cámbielos por algo de la lista de recompensas que elaboró con él.

Si su niño tiene dificultad para pasar los medicamentos, hable con el médico sobre las presentaciones líquidas, masticables y en cápsulas que se pueden agregar a los alimentos. Algunas de estas pueden ser más costosas; por lo tanto, analice qué es lo más adecuado para su familia.

Un consejo útil: si su niño tiene dificultad para pasar los medicamentos, intente lo siguiente:

- Haga una pequeña bolita de pan y pídale a su niño que la trague.
- Poco a poco, pídale a su niño que trague bolitas de pan más grandes hasta que tengan aproximadamente el mismo tamaño que sus medicamentos.

Dado que el pan tiene buen sabor y no raspa la garganta, su niño puede aprender a tragar los medicamentos sin temor.

Adolescentes (de 12 a 18 años)

- **Dé más explicaciones sobre los medicamentos y sus beneficios.** No suponga que un adolescente sabe por qué y cómo tomar los medicamentos. Explíquelo por qué los medicamentos son más eficaces si los toma todos los días a la misma hora. Coméntele acerca de los posibles efectos secundarios a los cuales debe estar atento y sobre la importancia de que le informe si se presentan. Haga que el médico de su adolescente participe en esta conversación.
- **Acuerde un plan.** Establezcan juntos una rutina para ayudar a su adolescente a que recuerde que debe tomar los medicamentos. Podría sugerirle que use pastilleros con los días de la semana, que coloque los envases de



medicamentos junto al cepillo de dientes o que ponga alarmas en el teléfono celular. Si su adolescente se resiste a tomar los medicamentos o los olvida con frecuencia, busque la manera de resolver juntos el problema.

- **Ofrézcale recompensas si es necesario.** Generalmente, los adolescentes no necesitan recompensas o premios para tomar los medicamentos, pero los incentivos pueden ayudarles a cambiar los hábitos.

¿Cómo ayudo a mi niño a tomar los medicamentos cuando no quiere hacerlo?

Si su niño no toma los medicamentos con regularidad, es necesario que hable al respecto. Mantenga un tono positivo y alentador, y analicen juntos el problema. A continuación se incluyen algunos consejos sobre cómo manejar los problemas que pueden presentarse:

- **“¡No QUIERO tomarlos!”** Si su niño se resiste enérgicamente a tomar los medicamentos, averigüe por qué. ¿Tienen un mal sabor? ¿Le molestan los efectos secundarios? Trabaje con los proveedores de atención médica de su niño para encontrar maneras de minimizar estos problemas.
- **“No los necesito.”** Hay muchos motivos por los cuales los niños pueden pensar que no necesitan los medicamentos. Podrían decidir que el ADHD ha desaparecido. Tal vez no puedan notar la diferencia al tomar los medicamentos. Puede explicarle a su niño que, aunque no note la diferencia, sus maestros, amigos y familiares pueden darse cuenta de que están funcionando. (Si cree que los medicamentos no están teniendo un efecto favorable en su niño, hable con el proveedor de atención médica sobre un cambio en el tratamiento).

- “La tía Jill dice que no debo tomar medicamentos.” Es posible que otras personas compartan sus opiniones con su niño sobre si los medicamentos son adecuados. Ayude a que su niño comprenda que estas son solo opiniones y que quizás otras personas no entiendan su situación. Su niño, usted (como cuidador) y el médico de su niño son los miembros más importantes del equipo de atención. Tranquilice a su niño diciéndole que muchas personas, incluidos otros niños, toman medicamentos todos los días por diferentes motivos.

¿Cuáles son algunos recursos sobre el ADHD que puedo usar?

Los siguientes recursos pueden ayudarle a hablar con su niño sobre el ADHD:

- **AACAP.org:** Sitio web de la Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y el Adolescente (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, AACAP) (busque la sigla ADHD y vaya al centro de recursos del ADHD)
- **CHADDofUtah.com:** Sitio web de Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención (Children and Adults with Attention Deficit Disorder, CHADD) de la sección de Utah
- *Focused: ADHD & ADD Parenting Strategies for Children with Attention Deficit Disorder* de Blythe Grossberg
- *Late, Lost, and Unprepared: A Parents' Guide to Helping Children with Executive Functioning* de Joyce Cooper-Kahn y Laurie Dietzel
- *Smart but Scattered* de Peg Dawson y Richard Guare
- *Taking Charge of ADHD, tercera edición: The Complete, Authoritative Guide for Parents* de Russell A. Barkley
- *Teaching Teens with ADD, ADHD, and Executive Function Deficits, segunda edición* de Chris A. Zeigler Dendy

Personas famosas con ADHD

Tal vez a su niño le resulte útil saber que muchas personas famosas y exitosas tienen ADHD, entre ellas:

- Simone Biles (gimnasta olímpica)
- Jim Carrey (actor y cómico)
- Albert Einstein (científico)
- Bill Gates (fundador de Microsoft)
- Tim Howard (jugador profesional de fútbol)
- Adam Levine (cantante)
- Howie Mandel (cómico y presentador de televisión)
- Michael Phelps (nadador olímpico)
- Will Smith (actor y cómico)
- Channing Tatum (actor)
- Justin Timberlake (cantante)
- Emma Watson (actriz)

(Nota: A estas personas se les diagnosticó ADHD o se cree que padecen este trastorno debido a sus síntomas).

Tal vez deba explicar que el ADHD puede ser útil en algunas carreras que requieren cambiar de tarea con rapidez.

Notas

ADHD: Talking with your child

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.