Intermountain® Healthcare

ADHD: hablando con su hijo

Si su hijo ha sido diagnosticado con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), seguramente se esta preguntando: "¿Debo hablar con mi hijo sobre el diagnóstico? ¿Qué debo decirle"? Este folleto informativo le explica por qué es importante hablar con su hijo sobre el ADHD, cómo encaminar la conversación, y cómo ayudar a su hijo a adaptarse al diagnóstico y al tratamiento.

¿Debo hablar con mi hijo sobre el diagnóstico?

La mayoría de los expertos piensan que sí debe hablar con su hijo sobre el ADHD. Conocer la causa de los síntomas puede ser un alivio para su hijo, quien probablemente piensa que es "estúpido" o "perezoso" ya que no comprende por qué es diferente a sus compañeros.

Hablar sobre el ADHD le da a su hijo la oportunidad de hacer preguntas. También ayuda al niño a comprender que el tratamiento lo va a ayudar, lo que aumenta la posibilidad de que su hijo participe activamente en él.

¿Cómo debo hablarle del tema?

No hay una forma correcta de hablar sobre este tema y, por supuesto, usted como padre sabe qué funcionará mejor con su hijo. Éstas son algunas sugerencias generales que pueden ser útiles:

- **Trabaje con su hijo a su propio ritmo,** busque los "momentos adecuados de enseñanza". El niño quizá no esté preparado para una conversación profunda sobre este tema.
- **Haga énfasis en las puntos fuertes de su hijo.** Explíquele que cada uno tiene sus propias fortalezas y debilidades. Póngase usted mismo como ejemplo así como a otros miembros de la familia.
- **Reconozca las dificultades que ha estado pasando su hijo.** Para comenzar a hablar sobre el tema, concéntrese en lo que su hijo le ha dicho que le inquieta o le frustra, tal como esperar su turno o tener dificultad para permanecer sentado.

Si su hijo ha sido diagnosticado con ADHD, es importante que hable con él sobre lo que esto significa.

- **Oriente la conversación desde la perspectiva de su hijo.** Use un vocabulario que le sea familiar a su hijo y utilice metáforas para ayudarle a crear imágenes mentales (consulte el ejemplo de conversación de la página 2 como referencia). Evite los términos técnicos — sólo diga "ADHD".
- **Hable sobre los temores de su hijo.** Quizá su hijo se pregunte si el ADHD es peligroso. Ayudaría explicarle que muchas personas tienen ADHD — y gozan de una vida plena.
- **Haga énfasis en los objetivos positivos.** Hable sobre los beneficios del tratamiento — tener tiempo libre por terminar la tarea más rápidamente, llevarse mejor con los amigos, mantenerse al día en clase o disfrutar más privilegios.
- **Describa el tratamiento como una manera de ayudar a su hijo a estar en control, en lugar de que el ADHD lo controle a él.** Consulte la página 3 para obtener ideas sobre cómo ayudar a su hijo a adaptarse al tratamiento.

Un ejemplo de conversación

El siguiente ejemplo de conversación está orientado para niños de escuela primaria — usted puede adaptarla a la edad y necesidades de su hijo. No se preocupe por explicarle todo a la vez. Es probable que tenga muchas oportunidades para hablar sobre este tema.

Las razones para la evaluación del ADHD:

"Este año ha sido un poco difícil, y no la has pasado bien en la escuela. ¿Y tu sabes cómo siempre te digo que no pelees con tu hermana y que te quedes sentado durante la cena? Queríamos saber si había una razón por la cual algunas de estas cosas estabán sucediendo. Es por eso que nos reunimos con tus maestros y fuimos al médico"

El diagnóstico y cómo afecta el ADHD:

"¿Adivina qué? Encontramos una respuesta para explicar por qué has tenido estos problemas. Tienes algo que se llama ADHD. ¿Recuerdas qué has dicho que es difícil estar quieto y que es demasiado aburrido sentarte y leer? Eso se debe al ADHD.

El ADHD significa que tu cerebro es como un coche de carreras con un motor potente, pero con frenos que no funcionan muy bien. Los paisajes pasan muy rápido por la ventana y a veces es difícil detenerse a mirarlos o leer las señales de tráfico.

Otra forma de pensar sobre el ADHD es que es como ver la televisión cuando los canales cambian cada segundo, ¡o un montón de canales que se ven al mismo tiempo! Eso puede hacer que prestar atención sea difícil".

El ADHD en perspectiva:

"Me alegro de que sepamos sobre tu 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 sólo una parte de quien eres, de la misma forma en que te gustan las fresas y el fútbol, pero no puedes hacer aspas de molino. 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 tararear ni una melodía".

Tratamiento y pronóstico:

"Vas a empezar a tomar medicamentos todos los días para el ADHD. Así como los anteojos ayudan a enfocar los ojos a las personas, los medicamentos le ayudan a tu cerebro a enfocarse. También vamos a encontrar juntos algunas formas para que practiques cómo "poner los frenos" y prestar atención. Vamos a establecer algunos objetivos y cada vez estarás mejor. No tendré que castigarte tanto, y probablemente las cosas en la escuela también sean más fáciles.

Creo que te sentirás mucho mejor. Siempre tendrás ADHD, pero aprenderás a controlarlo. Muchas personas exitosas tienen ADHD — y han hecho grandes cosas en la vida" (Consulte la página 4 para ver algunos ejemplos.)

Adaptándose al diagnóstico del ADHD

Su hijo quizá se pregunte qué consecuencias tendrá el diagnóstico en la escuela y con sus amigos. Los hermanos también necesitan comprender lo que esto significa para la familia.

- **Enséñele a su hijo que palabras usar para hablar con sus amigos sobre el ADHD y los medicamentos.** Su hijo simplemente puede 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".
- **Enséñele a su hijo a usar ciertas palabras si el comportamiento relacionado con el ADHD le ocasiona problemas.** Por ejemplo, su hijo puede decir: "Lo siento mucho — mi ADHD a veces me dificulta más las cosas. Estoy intentando algunas cosas para mejorar".
- **Explíquele cómo ayudarán sus maestros.** Por ejemplo, "Tu maestro sabe que tienes ADHD — eso es genial, porque así puede ayudarte. Quizá te siente en otro lado para que las cosas sean más fáciles. Quizá te dé más oportunidades para que practiques cómo concentrarte en tus tareas. Y los dos pueden ponerse de acuerdo en una señal privada que el pueda usar para recordarte que debes poner más atención".
- **Hable sobre el ADHD con los demás miembros de la familia.** Ayude a que los hermanos comprendan qué es el ADHD. Asegúrese de explicarles que el ADHD forma parte de su hermano y que no se "pega". Explíqueles que el tratamiento le ayudará a su hermano a concentrarse mejor y que quizá la familia establezca algunas rutinas para ayudar a facilitar las cosas en casa.

Adaptandose a los medicamentos

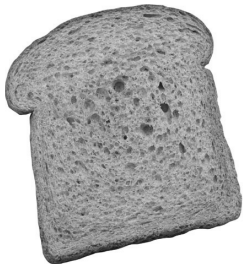
Los niños presentan retos especiales cuando toman medicamentos a diario. A continuación se presentan algunas sugerencias específicas según la edad del niño para ayudarle a usted y a su hijo a desarrollar una rutina..

Niños en edad escolar (6-11 años)

- **Prepare a su hijo.** Explíquele por qué necesita tomar medicamentos, con qué frecuencia y cuándo deberá tomarlos. Usted puede ayudarle a practicar (consulte el siguiente cuadro). Explíquele que el medicamento puede hacer que se sienta diferente y que debe decirle cómo se siente. Dígale a su hijo que pueden probar otro medicamento si el que toma le causa problemas. El médico de su hijo puede ayudarle con esta conversación.
- **Involucre a su hijo.** Deje que el niño tenga tanto control sobre el proceso de tomar el medicamento como sea posible. Hable con su hijo sobre cómo hacerlo más divertido o fácil de recordar.
- **Ofrézcale recompensas.** Premie a su hijo con algo simbólico adecuado para su edad (como una calcomanía o boleto) cada vez que tome los medicamentos tranquilamente. Una vez que su hijo haya ganado un número determinado de premios simbólicos, cámbielos por un algo de la "lista de recompensas" elaborada con anterioridad.

Práctica para tragar los medicamentos

Si su hijo tiene dificultad para tragar los medicamentos intente lo siguiente



- Haga una bolita de pan y pídale a su hijo que se la trague.
- Practique poco a poco con bolitas más grandes hasta que sean del mismo tamaño que las pastillas de su hijo.

Dado que el pan tiene buen sabor y no raspa la garganta, ésta es una buena forma de enseñarles a los niños a tragar los medicamentos.

Adolescentes (12-18 años)

- **Explique completamente el efecto del medicamento y sus beneficios.** No suponga que un adolescente sabe cómo y por qué debe tomar los medicamentos. Explíquele por qué el medicamento es más eficaz si se toma de forma rutinaria. Dígale sobre los efectos secundarios de los cuales debe estar al pendiente y sobre la importancia de decírselo si suceden. Incluya al médico de su hijo en esta conversación.
- **Pónganse de acuerdo en un plan.** Establezcan juntos un plan que le ayude a su hijo adolescente a recordar que debe tomar sus medicamentos. Si su hijo se resiste a tomar los medicamentos u olvida tomarlos rutinariamente, traten de resolver el problema juntos.
- **Ofrézcale recompensas si es necesario.** Los adolescentes no suelen necesitar recompensas o regalos como incentivos para tomar medicamentos, pero esta estrategia le podría servir si su hijo adolescente está teniendo problemas para mantenerse motivado.

Resolviendo problemas con los medicamentos

Si su hijo no está tomando sus medicamentos correctamente, es necesario hablar con él sobre este problema. Mantenga un tono positivo y alentador, y exploren el problema juntos. Los siguientes son algunos consejos sobre cómo manejar los problemas que puedan ocurrir:

- **"¡NO QUIERO tomar mis medicamentos"!** Si su hijo se resiste activamente a tomar los medicamentos, averigüe por qué. ¿El medicamento sabe mal? ¿Le molestan sus efectos secundarios? Hable con los proveedores de cuidados de la salud de su hijo para encontrar maneras de minimizar estos problemas.
- **Yo no los necesito".** Hay muchas razones por las cuales los niños pueden pensar que no necesitan sus medicamentos. Puede ser que se esté "haciendo ilusiones", decidiendo que su ADHD ha desaparecido. O probablemente no noten ninguna diferencia al tomar su medicamento. Si lo desea, puede explicarle que, incluso si él no nota ninguna diferencia, sus maestros, amigos y familiares pueden darse cuenta de que está funcionando. (Si usted no siente que su hijo esté obteniendo mucho beneficio del medicamento, hable con su proveedor de cuidados de la salud 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 hijo sobre si los medicamentos son adecuados. Ayúde a su hijo a comprender que se trata sólo de opiniones y que quizá estas personas no entiendan su situación por completo. Tranquilice a su hijo diciéndole que muchas personas — incluidos los niños — necesitan tomar medicamentos a diario por diferentes razones.

Recursos

Los libros que se indican a continuación pueden ayudarle a hablar con su hijo sobre el ADHD:

- ***A Bird's-eye View of Life with ADD and ADHD.*** Chris Dendy y Alex Zeigler. Cherish the Children 2007. (13 años en adelante)
- ***A Walk in the Rain with a Brain.*** Edward Hallowell y Bill Mayer. HarperCollins 2004. (De 4 a 8 años)
- ***All Dogs Have ADHD.*** Kathy Hoopmann. Jessica Kingsley Pub 2008. (De 4 a 8 años)
- ***Help 4 ADD @ High School.*** Kathleen Nadeau. Advantage 1998. (13 años en adelante)
- ***Learning to Slow Down and Pay Attention: A Book for Kids about ADHD.*** Kathleen Nadeau, Ellen Dixon y Charles Beyl. Magination 2004. (De 6 a 14 años)
- ***Putting on the Brakes.*** Patricia Quinn y Judith Stern. Magination 2008. (De 8 a 13 años)
- ***Putting on the Brakes Activity Book for Kids.*** Patricia Quinn y Judith Stern. Magination 2009. (De 8 a 13 años)
- ***Real Life ADHD: A DVD Survival Guide for Children & Teens.*** Chris A Zeigler.

Personajes famosos con ADHD

Puede resultar útil que su hijo sepa que muchos personajes famosos y exitosos tienen ADHD. Éstos son algunos ejemplos:

- Albert Einstein (científico)
- Ansel Adams (fotógrafo)
- Bill Gates (fundador de Microsoft)
- David Neeleman (fundador de la aerolínea JetBlue)
- Howie Mandel (cómico y presentador de televisión)
- John Lennon (cantante)
- Justin Timberlake (cantante)
- Jamie Oliver (chef)
- Jim Carrey (actor y comediante)
- "Magic" Johnson (basquetbolista estrella de la NBA)
- Richard Branson (fundador de Virgin Airlines)
- Terry Bradshaw (mariscal de la NFL y comentarista deportivo)
- Ty Pennington (diseñador de Extreme Makeover: Home Edition)
- Whoopie Goldberg (actriz, presentadora de televisión)
- Will Smith (actor)

(Nota: las personas de la lista anterior han sido diagnosticadas con ADHD o se cree que padecen ADHD según ciertas señales características.)

© 2012–2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org**. **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS249S - 4/12** (Spanish translation 4/12 by Lingotek, Inc.)