

ADHD: hablando con los profesores de su hijo pequeño o adolescente

Usted no enviaría a su hijo con diabetes a la escuela sin hablar primero con el colegio y sin mantener un contacto cercano con el maestro. También se quedaría en estrecho contacto con el maestro del niño.

Enviar a un niño a la escuela con una enfermedad crónica como el ADHD es similar. Es una buena idea hablar con la escuela de su hijo y mantenerlos actualizados sobre su ADHD y su tratamiento. Esta hoja informativa le explica porqué y cómo.

¿Qué es el ADHD?

El ADHD (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, o TDAH) es una enfermedad crónica (de larga duración) generada por la baja actividad en ciertas partes del cerebro. Esta baja actividad causa las tres conductas principales de ADHD: hiperactividad, falta de atención e impulsividad. Las personas con ADHD tienen dificultad para prestar atención, para mantenerse sentados o controlar su comportamiento.

Las personas con ADHD frecuentemente tienen problemas en la escuela, el trabajo y en sus relaciones personales. Como resultado, pueden sentirse ansiosos, inseguros de sí mismos y deprimidos. La buena noticia es que un tratamiento adecuado puede ayudar a las personas con ADHD alcanzar su pleno potencial.

Las personas con ADHD tienen, algunas veces, uno o más de los siguientes trastornos: problemas de aprendizaje, trastorno de oposición desafiante, trastorno de conducta, ansiedad, depresión, trastornos del espectro autista o trastorno bipolar. Un tratamiento efectivo del ADHD puede ayudar a minimizar la gravedad de estos problemas.

Si usted sospecha que su hijo pueda tener ADHD, hable con su profesor y consulte a su médico.

Cuando usted visite al médico, probablemente recibirá formatos para la detección. Estos formularios le ayudarán a evaluar los síntomas de su hijo y evaluar qué tanto interfieren con su vida diaria.



Para obtener más información acerca de los tipos de ADHD y cómo se diagnostica y se trata, pida a su médico el folleto de Intermountain con el título *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD)*.

¿Cómo puede la escuela ayudar a evaluar a mi hijo en relación al ADHD?

Los síntomas del ADHD a menudo aparecen en el colegio porque es un escenario que requiere autocontrol y concentración. El consejero escolar de su hijo o el profesor pueden darle información importante sobre los síntomas de su hijo.

Si su médico le da un paquete de evaluación para el colegio, llévelo o envíelo por correo al colegio. Incluya una declaración firmada autorizando que el profesor de su hijo o un consejero escolar lo llene. Hágales saber la fecha en la que necesitará que le devuelvan el paquete completo, de tal forma que su médico pueda tener la información en su próxima cita.

¿Cómo puede el colegio ayudar a que mi hijo con ADHD alcance el éxito?

Si su hijo es diagnosticado con ADHD, notifíquelo a la escuela. Puede participar en el equipo de la escuela — Sus opiniones como padre de familia serán extremadamente útiles. Es probable que lo/a inviten a las reuniones donde el consejero escolar, los maestros y, tal vez, otros profesionales, discutirán el mejor enfoque para su hijo. Asegure de asistir a estas reuniones.

Los profesores de su hijo pueden cooperar con usted para fijar las metas de aprendizaje de su hijo, decidir sobre las técnicas de manejo de su comportamiento que sean compatibles entre el hogar y la escuela, y comunicarle sobre su progreso.

Los estudiantes con ADHD pueden tener **derecho a ajustes especiales en el aula de educación regular o servicios de educación especial**, de acuerdo a 2 leyes federales:

- **La sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 (*Rehabilitation Act of 1973* en inglés)** protege a individuos calificados de la discriminación basada en su discapacidad.

Los estudiantes con ADHD **pueden beneficiarse** de ajustes especiales en el salón de clases de educación regular, de acuerdo a esta ley. La clave es si sus síntomas limitan sustancialmente o no su capacidad de aprender.

Sección 504 para un estudiante que reúna los requisitos son únicos a las necesidades de ese estudiante. Los ejemplos incluyen disposición de los asientos, tutoría personalizada, tecnología, formación en hábitos de estudio, tiempo adicional para completar las tareas, tareas reducidas, exámenes con libro abierto y exámenes con tiempo extendido o sin tiempo.

- **La Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (*Individuals with Disabilities Education Act* o **IDEA**, por sus siglas en inglés)** garantiza el derecho a una educación gratuita y apropiada a los estudiantes con discapacidades. Los estudiantes con ADHD **pueden ser cubiertos** por esta ley. La clave es si sus síntomas afectan negativamente su rendimiento educativo.

La escuela puede establecer un plan de educación individualizada (*Individualized Education Plan*, o IEP, por sus siglas en inglés) para su hijo, basada en la calificación de IDEA. El IEP establece objetivos medibles de aprendizaje que son únicos a las necesidades del niño, y un plan para alcanzar esos objetivos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que tenga éxito?

Incluso si su hijo tiene profesores excelentes, su éxito en la escuela también depende de su trabajo en equipo con los profesores. Aquí se presentan algunas formas en las que usted puede trabajar con el colegio de su hijo para ayudarle a aprender usando su potencial total.

- **Aprenda y escuche.** Aprenda tanto como pueda sobre el ADHD. Posteriormente, escuche todas las opiniones y percepciones de los profesores de su hijo. Su hijo tendrá una mejor oportunidad de éxito si se acerca a sus profesores con un sentido de trabajo en equipo, en lugar de una lista de exigencias.
- **Trabaje con su hijo y sus profesores para establecer metas.** Si se establece una meta de comportamiento o académica en conjunto, el niño puede concentrarse en esa meta, tanto en el colegio como en el hogar.

- **Haga de las tareas algo positivo.** Establezca tiempos específicos para las tareas en un lugar tranquilo. Revise el trabajo de su hijo y ofrézcale orientación con frecuencia, y elogie su trabajo. Un sistema de recompensas también puede ser útil.
- **Comuníquese regularmente.** Siga estos consejos:
 - Comparta sus perspectivas acerca de su hijo. Nadie conoce mejor a su hijo que usted. Usted sabe que distrae o frustra a su hijo, y qué recompensas son significativas para él o para ella. Comparta esta información tanto como sea necesario, para ayudar a los profesores de su hijo, de tal forma que ellos puedan escoger las mejores estrategias.
 - Comuníquese a los profesores de su hijo cuando haya cambios en sus medicamentos u otro tratamiento. Los profesores pueden vigilar si se presentan efectos secundarios, u otros síntomas, durante el día escolar. El aporte del profesor es muy útil cuando su médico evalúa los medicamentos para su hijo.
 - Pídale a uno de los profesores de su hijo establecer una comunicación semanal breve (como una llamada por teléfono, un correo electrónico o una nota en la mochila del niño) para compartir información sobre el o ella.
- **Manténgase involucrado.** Junto con la asistencia a reuniones de padres, sea miembro de la Asociación de Padres y Profesores (PTA por sus siglas en inglés) o sea voluntario en el salón de clase, si es posible. El conocer a los profesores de su hijo y a sus amigos puede ayudarle a entender sus necesidades y su potencial en el colegio.

Recursos

Información sobre el ADHD:

- El folleto de Intermountain con el título *Trastorno por déficit de atención con hiperactividad*, en www.intermountainhealthcare.org/adhd
- Centro Nacional de Recursos para el TDAH (*The National Resource Center on ADHD*): www.help4adhd.org

Organizaciones y grupos que le pueden ayudar:

- Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (*Children and Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, o CHADD) www.chadd.org, www.chaddofutah.com
- NAMI de Utah: www.namiut.org
- El Utah Parent Center: www.utahparentcenter.org
- Oficina Estatal de Educación de Utah: 801-538-7587

ADHD: Talking to Your Child's or Teen's Teachers