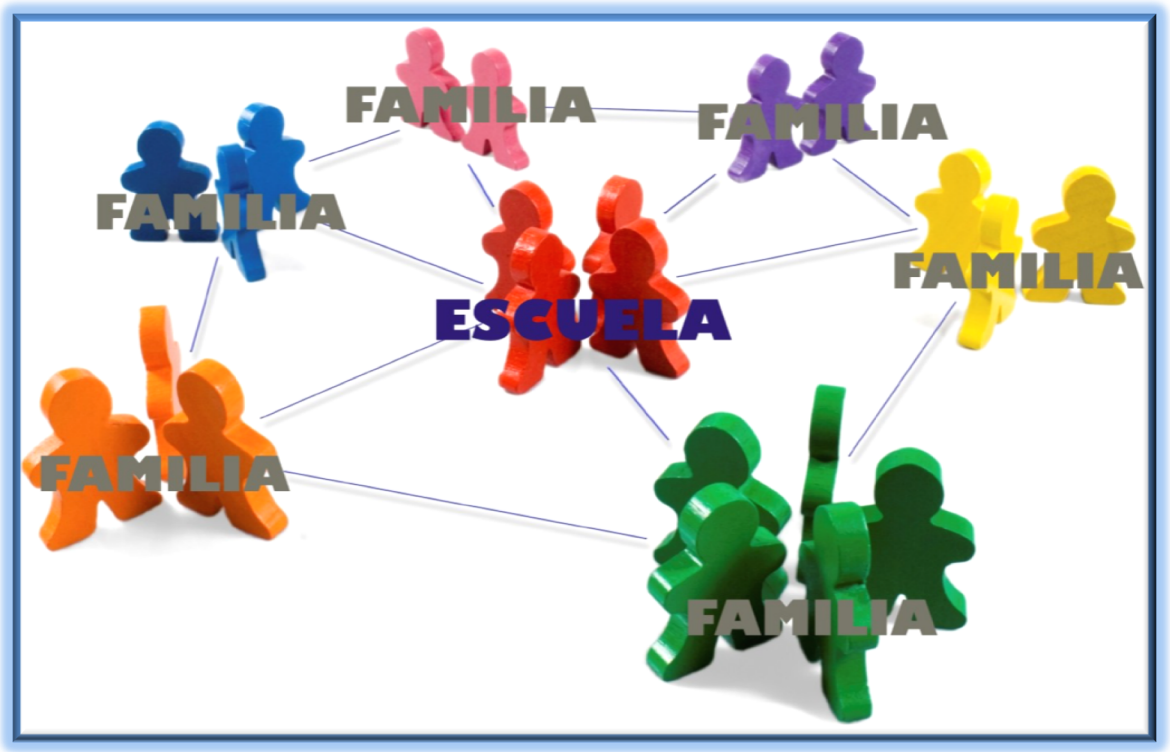

GUÍA TDAH PARA PAIS E NAIS

Elaborada por:
Severino Castro Barreiro
Paz González Villamayor
Mercedes Gamardo Pimentel
Beatriz Reboredo Nogueira
Teresa Varela Gerpe
Raquel Ramilo Varela
Carmen Martín-Esperanza Pérez

IES
MACIAS O NAMORADO
PADRÓN

ÍNDICE

INTRODUCIÓN

1. **QUE É O TDAH?**
2. **COMPRENDER O QUE LLE PASA AO NENO/A CON TDAH**
3. **UNIFICACIÓN DE CRITERIOS ENTRE AS PERSOAS ADULTAS QUE COMPOÑEN O ÁMBITO FAMILIAR**
4. **DESENVOLVEMENTO EMOCIONAL E AUTOESTIMA: FAVORECER O DESNVOLVEMENTO INDIVIDUAL**
5. **ESTABLECEMENTO DE RUTINAS E ORGANIZACIÓN DO TEMPO**
6. **ORGANIZACIÓN DE TAREFAS NA CASA**
7. **RELACIÓNS SOCIAIS**
8. **COORDINACIÓN CO CENTRO**
9. **ESTRATEXIAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUTA**
10. **PEDIR AXUDA NO CENTRO OU ASOCIACIÓNS**

CONSIDERACIÓNS FINAIS

INTRODUCIÓN

Esta guía práctica pretende ampliar o coñecemento de pais e nais sobre o Trastorno por Déficit da Atención con ou sen Hiperactividade (TDAH), facilitar as ferramentas axeitadas e axudar a desenvolver as habilidades académicas de forma óptima.

1. QUE É O TDAH?

O TDAH é un trastorno neurobiolóxico provocado por un desequilibrio existente entre dous neurotransmisores cerebrais: a noradrenalina e a dopamina, que afectan directamente as áreas do cerebro responsables do autocontrol e da inhibición do comportamento inadecuado. Isto provoca un nivel inaxeitado de atención, hiperactividade e impulsividade, que é incoherente co seu nivel de desenvolvemento.

Por exemplo, ante a aparición dun estímulo nun neno con TDAH, o córtex prefrontal non se activa convenientemente, hai unha falta de coordinación interna, isto recorda a unha orquestra sinfónica composta por experimentados músicos e por magníficos instrumentos. Cando cada un afina o instrumento en distintos tempos, percíbese unha amálgama de sons inconexos. O labor do director de orquestra é fundamental para levar o ritmo e amosar prioridades en cada momento, coordinar a entrada de cada instrumento, a intensidade e o matiz dos sons para rectificar, axustar, planificar.... grazas a esta función executiva conséguese que cada músico brille o máximo dentro dun traballo en equipo. A responsabilidade dun son de calidade desta orquestra é en gran parte do director. Igualmente, de como active e module o córtex prefrontal un neno con TDAH, dependerá o rendemento final da orquestra que representa o encéfalo. Diferentes formas de afrontar unha partitura ou de modular a orquestra dan lugar a variadas versións dunha mesma sinfonía. Do mesmo xeito, de como funcione o encéfalo do neno en cada momento dependerá o seu rendemento, a capacidade de seleccionar a atención e de controlar súa actividade motora e a súa impulsividade.

A terapia máis eficaz para tratar integramente os síntomas do TDAH é o tratamento multimodal, traballaren conxuntamente pais, nais, profesorado, médicos e psicólogos.

***Alteracións que se producen na conduta**:*

•**Hiperactividade**: manifestación dun maior nivel de actividade para a súa idade, con dificultade para manterse quedo.

•**Impulsividade:** dificultade para controlar respostas, condutas e emocións.

• **Inatención**: problemas de concentración e atención nunha mesma tarefa durante un período de tempo.

- Como se manifesta na aula?

O alumnado con TDAH experimenta moita dificultade para concentrarse e prestar atención, non acaba as súas actividades correctamente e a tempo. Isto fai que o seu rendemento na clase sexa menor do esperado con respecto á súa capacidade intelectual. Por outra banda, o comportamento impulsivo deste alumnado deriva dos síntomas do trastorno e da súa dificultade para reter o aprendido e aplicar os coñecementos adquiridos, incluíndo as normas de conduta.

- Que podo facer como pai/nai?

Intente recoñecer o lado bo das cousas, ríase e axude o seu fillo/a a descubrir o humor e a rirse de si mesmo.

- Comprenda o seu fillo/a: Existen tres conceptos que condicionan as súas condutas:

a) O cerebro ten una necesidade constante de novidade.

b) Sempre vive no presente, non se sitúa no pasado nin no futuro.

c) Necesidade de actividade física: calquera actividade deportiva.

- Teñen dificultades para expresarse e para concentrarse.Debido a estas dificultades reaccionan con:

a) Enfado e illamento (cando unha actividade lles resulta difícil).

b) Frustración (cando non lles chega o tempo para faceren unha tarefa).

c) Baixa autoestima (cando cren que son incapaces de manter amizades).

- Asegúrese de que saiba que é unha persoa especial para vostede (que non só se sinta apreciado).

Teña en conta que:

- Non escoitan, non se fixan.
– Esquecen, non reteñen, ou perden a información sobre o que teñen que facer.
– Non interiorizan as normas.
– Saben facer moitas cousas pero non son capaces de levalas a termo. Hai que estar

enriba deles para conseguilo.
– O ambiente, o contexto, a situación non lles serve para controlarse, non lles chega a información sobre que é o axeitado, que deben facer ou que se espera de eles nese intre.
– Expresan o primeiro que se lles ocorre, fan o primeiro que pensan.
– Todos os estímulos os entreteñen, non saben poñer un filtro para atender só ao pertinente e ao adecuado da situación.
– Non son capaces de atender moito tempo a una soa tarefa que lles supoña un esforzo mental.
– Non aprenden polas consecuencias.
– Non se anticipan ao que vai pasar. No avalían as consecuencias das súas accións.
– Descoñecen que poden lembrar o pasado para saberen como actuar.
– O castigo no lles serve para aprender a comportarse ben.
– Non teñen un tempo de agarda, un tempo de reflexión antes de actuaren.
– Cando máis necesario é que estean quietos, más inquietude lles entra.
– Non teñen conciencia do tempo, nin regulan o mesmo: ou van moi rápido en tarefas que se require ir amodo, ou van moi lento en tarefas nas que se pode ir rápido.

Manifestacións máis comúns :

Funcionamento cognitivo	Funcionamento socio-emocional
- Cústalles recuperar a información do pasado e mantela na memoria antes de daren unha resposta. - Teñen dificultades para discriminar o senso do tempo. - Percepción máis prolongada dos tempos de espera, polo tanto, maior frustración ante a demora dos premios. - Viven no presente, non se sitúan no pasado nin no futuro. Esperan ata o último minuto antes de iniciaren accións. - Non teñen en conta as consecuencias futuras dos sucesos.	- Teñen dificultades para comprender os sinais que regulan as situacións sociais. - Cústalles poñerse no lugar doutro e ter en conta os seus desexos e sentimentos. - Desmoralízanse con facilidade. - Non toleran a frustración. - Cambian frecuentemente de estado de ánimo. - Acostuman ter baixa autoestima, inseguridade e excesiva dependencia do adulto.

- Limitada capacidade de aprendizaxe por observación. - Dificultades para aprender das experiencias. - Diálogo interno escaso e inadecuado. - Cústalles seguir as regras e instrucións sen a axuda doutras persoas. - Falta de planificación e respostas pouco estruturadas. - Dificultades na resolución de problemas. - Insuficiente capacidade de adaptación ás situacións novas.	- Móstranse teimudos e malhumorados con frecuencia. - Poden presentar emociones extremas e desaxustadas. - A miúdo os seus compañeiros rexéitanos. - Dependen de reforzo externo que lles axude a conseguiren o obxectivo proposto.

2. COMPRENDER O QUE LLE PASA AO NENO OU NENA TDAH.

O neno ou nena con TDAH non se comporta voluntariamente de forma inadaptada, senón que por culpa desta condición (TDAH), as súas habilidades de atención están máis limitadas ca na maioría das persoas, cústalle máis esperar a súa quenda e non precipitarse, cústalle razoar, élle moi difícil non estar en continuo movemento.

Non hai que empeñarse en que o neno deixe de ser hiperactivo, senón lograr que, a pesar diso, aprenda, madure e consiga ser un adulto competente e satisfeito.

Normalización de sentimentos.

Ningún pai/nai quere que o seu fillo sexa difícil de educar ou que non se relacione ben con outras persoas. Se un fillo ou filla é hiperactivo os pais non deben sentirse culpables diso e instalarse nese sentimento negativo. Ninguén é perfecto.

Deben substituílo por un mirar cara adiante co obxectivo de axudar o seu fillo ou filla a ser mellor cada día: mellor persoa, mellor pai, mellor compañeiro…

Pensamento positivo.

É importante conceder as nenas e nenos hiperactivos a posibilidade de volver empezar cada día. A nena ou neno hiperactivo non modula a súa conduta por consecuencias a longo prazo, senón a curto prazo.

Como pais e nais tamén se pode mirar cara a si mesmo, facer autocrítica, modificar estilos de educar e adaptarse ás necesidades do seu fillo/a para cada día facelo mellor.

3. UNIFICACIÓN DE CRITERIOS ENTRE AS PERSOAS ADULTAS QUE COMPOÑEN O ÁMBITO FAMILIAR.

É moi importante que as persoas adultas que conviven na casa teñan o mesmo criterio á hora de educar e que sexan modelos de conduta reflexiva.

- Hai que actuar sempre do mesmo xeito, para non confundir o neno/a.
- As normas e os límites teñen que ser os mesmos.
  Deben ser poucos, claros e ben definidos.
  Cando se incumpra unha norma hai que recordala e actuar en consecuencia.
- Débese utilizar afirmacións (recolle) e non peticións, ou favor (queres recoller, por favor podes recoller)
- Evitaremos as discusións e os reproches.
- É importante establecer as consecuencias das condutas positivas e das negativas, e ser coherente á hora de aplicalas.
- Utilizar a recompensa máis que o castigo.
- Reforzar a conduta positiva e felicitalo.
- Ser persistente, os cambios tardan en producirse.
- Establecer rutinas e horarios.
- Coordinarse co centro (entrevistas co profesorado, supervisión da axenda,…) e cos servizos sanitarios.

4. DESENVOLVEMENTO EMOCIONAL E AUTOESTIMA: FAVORECER O DESENVOLVEMENTO INDIVIDUAL.

Ter unha autoestima adecuada é fundamental para o desenvolvemento de calquera neno/a. Os nenos e nenas cunha autoestima adecuada séntense máis seguros de si mesmos, teñen máis amigos e poden darse de conta con maior facilidade do que fan ben ou mal. Axúdaos a afrontar novos retos, desenvolver diferentes habilidades e a ser máis autosuficientes.

Existen estudos que demostran que os nenos/as con TDAH valóranse a si mesmos máis negativamente, padecen máis problemas, son máis impopulares e menos felices ca os nenos/as da súa idade. Máis do 50% de nenos/as con TDAH presentan problemas emocionais, como sentimentos depresivos, de desconfianza, inseguridade ou baixa autoestima. Isto pode darse por diferentes motivos:

- Os nenos/as con TDAH son máis difíciles de educar, por iso reciben con maior frecuencia unha información negativa sobre o seu comportamento e as súas tarefas.
- A miúdo confúndese con nenos/as maleducados, pasotas,……
- Estes nenos/as medran sometidos a un maior número de fracasos e erros. Esfórzanse por facer ben as cousas, por gustar aos do seu entorno, pero os resultados non son sempre satisfactorios e cometen máis erros ca os outros, aínda que se esforzaran máis.
- A raíz deste esforzo sen éxito, séntense indefensos e pensan "non sei qué facer, faga o que faga, todo me sae mal".
- A miúdo encóntranse con tarefas que esixen unha atención ou autocontrol que non están capacitados para afrontar, aumentando así a súa sensación de frustración ou fracaso.
- Despois de fracasar nalgunhas tarefas, os adultos van deixando de ofrecerlles responsabilidades por medo a que non cumpran. O neno/a ve isto como unha mensaxe negativa "non cho deixo facer porque non serás capaz", o que fai que non se sinta competente nin seguro de si mesmo.

Se non se trata adecuadamente o neno/a con TDAH, non só seguirá presentando dificultades para atender ou controlar os impulsos, senón que chegará a rexeitarse a si mesmo, na escola, cos compañeiros/as ou amizades e incluso na familia, mostrándose desmotivado para superar as súas dificultades.

Cinco estratexias para fomentar a autoestima.

1.- Déalle responsabilidades: Axudar na cociña (valorará o esforzo e coñecerá os alimentos), coidar a mascota (cepillala, encargarse da súa comida), poñer e quitar a mesa, facer pequenos encargos (ir buscar o pan, tirar o lixo), recoller o seu cuarto, organizar o seu horario (estudar, descanso, ordenar, xogar).

2.- Destaque os seus logros e esforzos, é máis importante valorarlle o seu esforzo que os resultados obtidos.

3.- Quéiralle incondicionalmente, moitas veces chega cun abrazo ou un bico para demostrar o cariño, pero teña coidado, para que o neno/a se sinta realmente querido non deben existir diferenzas entre o que digan e o que fagan. Non o reprenda inxustamente.

4.- Préstelle a atención necesaria, cando pase tempo de calidade co seu fillo/a e o escoita, aprende a coñecelo/a e conecta, creando un vínculo afectivo que dificilmente se romperá nun futuro.

5.- Evite as comparacións, "por que non es coma teu irmán? Por que non es agradable coma Fernando?," só lle recordarán os seus defectos, pode que sinta envexa e ata un pouco de presión por competir con esas persoas coas que sempre o compara.

Tampouco son boas as comparacións positivas, "es o/a mellor da clase", isto pode xerar medo a non ser o suficientemente bo/boa como para satisfacer esas expectativas.
O mellor e que non o/a compare, simplemente dígalle o moito que lle quere, destaque as súas calidades positivas e cando teña que facer unha crítica asegúrese que sexa construtiva.

5. ESTABLECEMENTO DE RUTINAS E ORGANIZACIÓN DO TEMPO.

A organización é una parte imprescindible das persoas para o seu desenvolvemento diario, sen a cal se fai en ocasións máis complexa a tarefa de interaccionar dunha maneira axeitada no entorno.

Nos nenos/as con TDAH podemos encontrar dificultades para que esta organización se leve a cabo ou simplemente exista. Contar con recordatorios visuais aos que poder acceder como apoio pode ser un elemento relevante para eles/as, a través do cales, poderán adestrarse de cara a mellorar a súa capacidade organizativa.

No plano académico é preciso que os nenos/as leven a cabo tarefas organizativas, tanto na xestión dos deberes, en organización do material, en secuenciación e planificación de traballos e exames…

Un neno/a que acostuma a esquecer apuntar as tarefas na axenda. En moitas ocasións a falta de atención propia dos TDAH, a súa impulsividade ou a súa inquietude poden repercutir á hora de apuntar os deberes na axenda. Porque teñen que cambiar de aula para a seguinte clase, porque tocou o timbre e desexan saír canto antes ou simplemente porque non estiveron atentos e non se decataron, poden ser circunstancias que se dean e que propicien non apuntalo todo.

Para estes casos, una estratexia que se pode empregar é anotar cada día (luns, martes…) as materias desa xornada e que o neno/a indique as tarefas ou traballos desa materia, se non ten nada ese día mediante un guión ou raia. Con isto poderá comprobar dun vistazo rápido se quedan deberes da materia sen anotar ou se está todo apuntado.

Cinco claves para facilitar a organización

1.- Manter hábitos e rutinas.
2.- Ensinarlles a facer listaxes de tarefas e priorizar.
3.- Supervisar o seu propio traballo.
4.- Fragmentar os traballos longos.
5.- Axudarlles a ser conscientes do sentido do tempo.

6. ORGANIZACIÓN DE TAREFAS NA CASA.

Os adolescentes con TDAH teñen dificultades para priorizar as tarefas, non poñen atención aos detalles, e perden as cousas con facilidade. Esta conduta pode mellorar moito coa axuda dos pais e nais.

Seguindo estas pautas vostede pode axudalo:

- Empregue listas e horarios: prepare unha lista de actividades organizadas por horas. Pegue a lista en sitios visibles e que o seu fillo/a vaia marcando cada tarefa realizada ou pendente.
- Rutinas: cómpre manter un horario diario. Tamén para fins de semana é importante planificar as actividades con anticipación, para que lle dean seguridade.
- Xestión do tempo:

  Alarmas: os rapaces e rapazas con TDAH carecen de habilidade para manexar o tempo, coloque alarmas para axudalo a ter conciencia do paso do mesmo e avisalo para cambiar de actividade.

  Tempo de estudo: estableza rutinas para realizar os deberes, con descansos cada pouco tempo, que faga os exercicios con maior dificultade ao principio.
- Un sitio para cada cousa: asegúrese de que deixa cada cousa no seu sitio despois de utilizala, isto favorecerá o mantemento da orde.
- Organización do material: o lugar de estudo que sexa sempre o mesmo, coas mínimas distraccións posibles. Que teña o material preparado previamente para non levantarse despois. Que prepare a mochila facendo unha rutina e dándolle instrucións claras. Pode quitar todas as cousas ao chegar de clase e despois meter o material das actividades que teña ao día seguinte.
- Axenda: é imprescindible utilizala para apuntar as tarefas e os eventos con familia e amizades.
- Optimización do estudo e fragmentación das tarefas. Durante o estudo facer esquemas que conteñan as ideas fundamentais, e así clasificar a información en apartados máis pequenos.
- Reforzamento da realización de tarefas: fixe prazos realistas para facer os deberes e estudar. Acorde recompensas ou puntos que conseguirá tras a elaboración do traballo ben feito. Valore positivamente esforzos e progresos, poñendo máis interese na realización dos traballos que nos resultados.

7. RELACIÓNS SOCIAIS.

Os adolescentes con TDAH adoitan ter problemas para relacionarse cos demais. Os propios síntomas do trastorno fan que sexan rexeitados por compañeiros/as e amigos/as.

Seguindo estas pautas vostede pode axudalo:

- Observe o seu fillo/a mentres xoga con outra xente, comprenderá o que fai ben e os fallos que ten cando se relaciona, posteriormente reflexione con el ou ela os comportamentos observados e déalle premio se o comportamento foi bo.
- Use un sinal (como por exemplo tocarse a fronte, pechar un ollo) acordada co seu fillo/a para usala en diferentes situacións sociais ou cando estea realizando movementos cos pés, coas mans, sen darse de conta.
- Traballe unha soa habilidade social de cada vez para non cansalo, así resultará máis efectivo.
- Aproveite todas as ocasións que xurdan para apuntalo en actividades de grupo, ben sexa con xente que coñece ou c un novo grupo, para evitar rexeitamentos dos que xa coñece.
- Implicalo nunha actividade deportiva, pode ser individual (natación, judo, loita libre, tenis). Son actividades que axudan a concentrarse mellor co seu profesor de deporte, e tamén poden ter contactos con outros rapaces e rapazas que practican o mesmo deporte.
- Vostede é un modelo condutual para o seu fillo, se vostede controla o seu comportamento (sendo cortés, escoitando con atención) o seu fillo tamén o será.
- Trate de ensinarlle condutas sociais, falar amablemente, ter calma, ofrecerse para axudar ou ser xeneroso.

QUE EVITAR?

- Situacións competitivas. Crean ansiedade e poden entorpecer a aprendizaxe.
- Relacionarse só con amizades da mesma idade. A relación con amigos e amigas de menor idade é moi positiva e produciralle máis satisfacción.
- Cando exprese as súas dificultades na relación cos demais non lle rife. Proporciónelle estratexias para resolver estas situacións.
- Non lle ensine habilidades sociais cando teña moito traballo, estea cansado ou estea baixo presión.

Se realizamos unha intervención temperá, dándolle estratexias e pautas axeitadas, poderemos ir conseguindo que todas as relacións que teña ao longo do seu desenvolvemento sexan positivas.

8. COORDINACIÓN CO CENTRO.

O obxectivo principal é o desenvolvemento integral e harmónico dos nenos/as, e iso debe ser un labor compartido entre familia e centro escolar, sendo o obxectivo común que ambos traballen na mesma liña.

A educación é un camiño que se anda durante toda a vida; ao principio é na familia onde recae toda a responsabilidade, máis adiante esta responsabilidade debe ser compartida co centro educativo.

A familia non só debe concertar citas co titor/a e profesorado, senón que debe participar de forma activa en actividades, asociacións, consello escolar e semellantes.

9. ESTRATEXIAS DE MODIFICACIÓN DE CONDUTA.

Estas técnicas están dirixidas a controlar tanto as condutas positivas como as negativas, en función do que queiramos conseguir, é dicir, reducir un comportamento ou aumentalo. As máis habituais son:

1.- O reforzo positivo: é todo aquel premio social, que se dá ao neno/a despois de levar a cabo una conduta adecuada coa finalidade de que a repita nun futuro. Por exemplo: pasar máis tempo en familia, ir ao cine, realizar saídas durante a fin de semana, ver un partido de fútbol, ir a un concerto dun grupo favorito,....

2.- O reforzo social: está demostrado que en nenos/as con TDAH é moi axeitado para mellorar o seu rendemento. Débese ter en conta que a depedencia emocional que estes nenos/as teñen da aprobación dos maiores fai que, na maioría dos casos, respondan mellor se as louvanzas se producen cada vez que o neno ou nena consegue un obxectivo, que si só se os felicita de vez en cando.

3.- A atención dos maiores: un dos castigos máis duros é a retirada do apoio dos adultos, polo que é unha boa técnica para modificar a súa conduta. Empregarase a atención *de cara a eles en función do seu comportamento.*

4.- O castigo: o castigo é calquera actividade negativa que segue a un comportamento inadecuado coa finalidade de que diminúa a probabilidade de aparición de dita conduta e por conseguinte desapareza. O castigo para que sexa efectivo ten que ser inmediato e pactado previamente co fillo ou filla. Utilizaremos como castigo o requisamento dalgún privilexio na casa.

5.- O tempo fóra: é axeitado para reducir as condutas que desexamos eliminar, principalmente en momentos nos que o neno se porta mal buscando a atención das persoas que están con el ou ela. Exemplo: cando un neno ou nena entra en crise e berra, chora, arremete contra alguén, insulta..... hai que retiralo da situación na que está, mandalo para un espazo neutro e controlar a súa seguridade pero sen lle falar. O máis importante é que unha vez rematada a crise, non consiga nada do que quería cando empezou o enfado.

6.- A práctica positiva: consiste en facer unha e outra vez algo que sabemos que o neno/a fai ben, isto fai aumentar a súa autoestima xa que pode comprobar que mellorou.

10. PEDIR AXUDA NO CENTRO OU ASOCIACIÓNS.

A familia debe actuar como canle de comunicación entre os distintos servizos educativos, sanitarios ou sociais; buscando unha atención máis integrada.

É recomendable:

- Comentalo entre o pai, nai, irmás, e outras persoas que estean a carón do neno/a.
- Falar co titor/a do centro educativo.
- Visitar o pediatra para coñecer a súa opinión e avaliación do caso.
- Acceder por propia iniciativa a recursos específicos a nivel social, educativo, familiar e incluso sanitario a través de asociacións reguladas de axuda.
- Seguir as indicacións do/a especialista en canto a tratamentos e recursos.
- Acudir a charlas formativas e informativas realizadas en distintos centros.

Aínda que os pais e nais son os responsables fundamentais do coidado dos seus fillos/as, canto máis difícil é a situación e máis desestruturada estea a familia, máis axuda necesitarán.

Servizos habituais:
- Centro de Saúde.
- Servicios de Orientación dentro do centro educativo.
- Servizos Sociais.
- Asociacións de pais e nais de fillos con TDAH.
- Gabinetes privados de psicoloxía ou pedagoxía.

CONSIDERACIÓNS FINAIS

- Transmita a importancia de comportamentos axeitados en sitios públicos xa dende pequenos.

- Dedíquelle tempo sempre de xeito razoable, ser país ou nais é moi importante. Investir tempo nos nenos/as acostuma ter consecuencias positivas que agradecerán mais adiante pais e fillos.

- Pida axuda a alguén cando se sinta desbordado/a. Estes nenos/as chegan a esgotar e unha axuda a tempo dalgún amigo, familiar ou profesional permite tranquilizarse para seguir dando o mellor de un mesmo.

Non debemos esquecer que o lugar principal onde o neno ou nena aprende e se desenvolve é na familia.

Webgrafía

- http://www.elisabethornano.org/archivos/GUIA-PADRES.pdf
- http://feaadah.org/docdow.php?id=578
- http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/protected/content_type/advertisement/2014/07/02/libro_tdah_definitivo_16-06-14.pdf
- https://www.fundacioncadah.org
- https://www.youtube.com/watch?v=Rh1V6PEN1l8

ANEXOS

Registro de medicamentos para el TDAH

Medicamento #1 nombre/dosis: _____

Med #2, si aplica: _____

(Mes/día)	Lun (/)	Mar (/)	Mié (/)	Jue (/)	Vie (/)	Sáb (/)	Dom (/)
Med #1 hora en que se tomó							
Med #2 hora en que se tomó							
Al pasar el efecto ¿hubo un efecto rebote? Si es así, ¿qué ocurrió y cuándo?							
¿Desayunó? ¿A qué hora?							
¿Cuántas horas durmió? ¿Tomó siesta? ¿Cuánto duró?							
Comportamiento esperado	✓✓ Gran mejoría	✓ Pequeña mejoría	O No hubo diferencia	✕ Empeoró			
Mantenerse enfocado							
Seguir instrucciones							
Terminar la tarea							
Administrar el tiempo							
Enojarse menos							
Interrumpir con menos frecuencia							
Reducir la hiperactividad							
Llevarse bien socialmente							
Estar más tranquilo en general							
Otros:							
Posibles efectos secundarios	1ª Primera vez que lo notó	✓ Mejoró	O No hubo diferencia	✕ Empeoró			
Disminución del apetito							
Dolor de estómago/cabeza							
Irritable							
Ansioso/nervioso							
Problemas para dormir							
"Indiferente" o sin emociones							
Socialmente introvertido							
Otros:							
Otros:							

Understood

Para obtener mayor información acerca de los medicamentos para el TDAH, visite u.org/medicación

Understood no está afiliada a ninguna compañía farmacéutica.

FICHA DE COMPORTAMENTOS E ACTITUDES

COAS SÚAS RECOMPENSAS – CASTIGOS

COMPORTAMENTOS E ACTITUDES	RECOMPENSAS	CASTIGOS
. Aseo diario **. Recollida de roupa** **. Comportamento na mesa** **. Tarefas escolares** **. Comportamento en clase** **. Comportamento coa familia** **. Comportamento cos amigos/as** **.** **.** **.**	. Ver a televisión . Ir ao cine . Xogos . Ir dar unha volta cos amigos/as . Programar unha saída en familia para a fin de semana	. Ir sacando recompensas

Observacións: estas actitudes, recompensas e castigos aplicaranse na seguinte táboa.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
ACTITUDES							
RECOMPENSAS							
CASTIGOS							

MODELO DE HORARIO PARA ORGANIZAR A TARDE CO SEU FILLO/A

HORAS/DÍAS	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
16:00 a 17:00							
17:00 a 18:00							
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							
21:00 a 22:00							