

APRENDIENDO EN FAMILIA

¿QUÉ ES TDAH?

Autora: Psicóloga educativa Karen Marcela Herrera Chang

Autor pictogramas: Sergio Palao

Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA)

Propiedad: Gobierno de Aragón

¿QUÉ ES TRASTOSNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)?

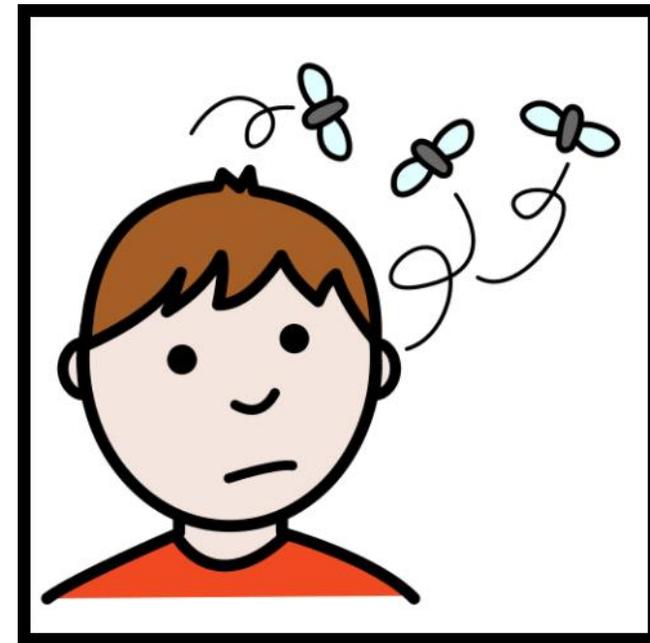
No es una enfermedad, es una condición debido a una evolución diferente en el desarrollo neuropsicológico



¿QUÉ ES TRASTOSNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)?

Existen tres tipos de TDAH según el síntoma que se presenta:

- 1. Inatento:** la dificultad es la inatención.



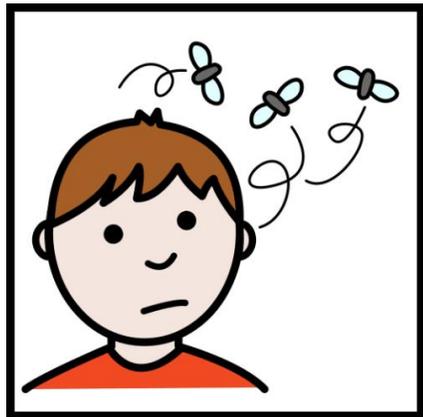
¿QUÉ ES TRASTOSNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)?

2. Impulsivo-hiperactivo: la dificultad es el autocontrol del comportamiento.



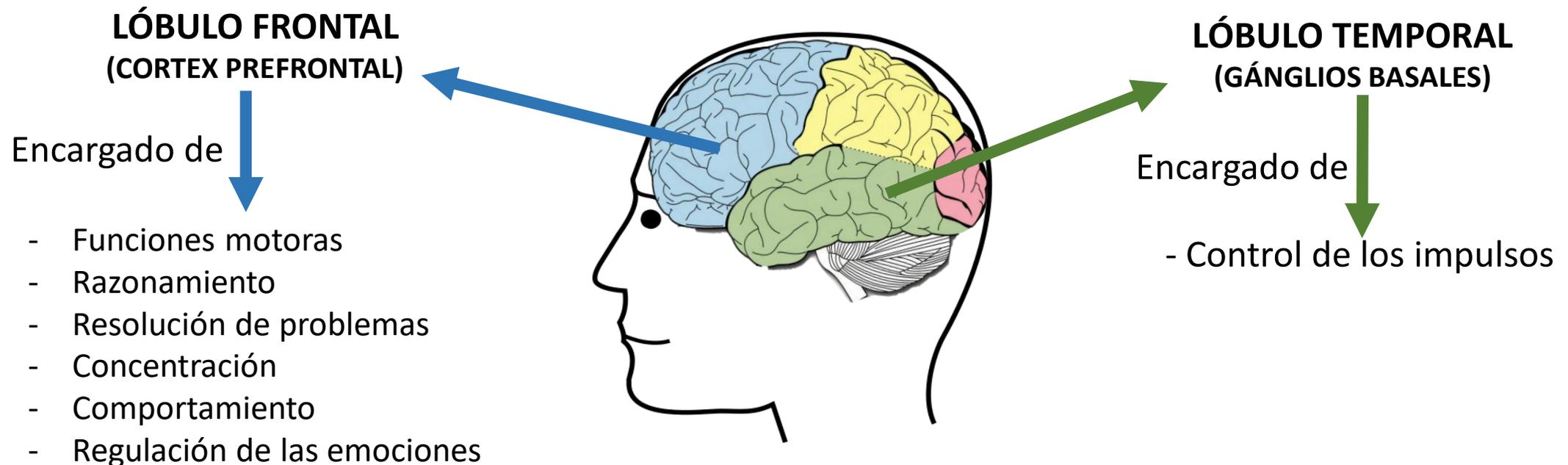
¿QUÉ ES TRASTOSNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)?

3. Combinado: presenta síntomas de inatención, impulsividad e hiperactividad.



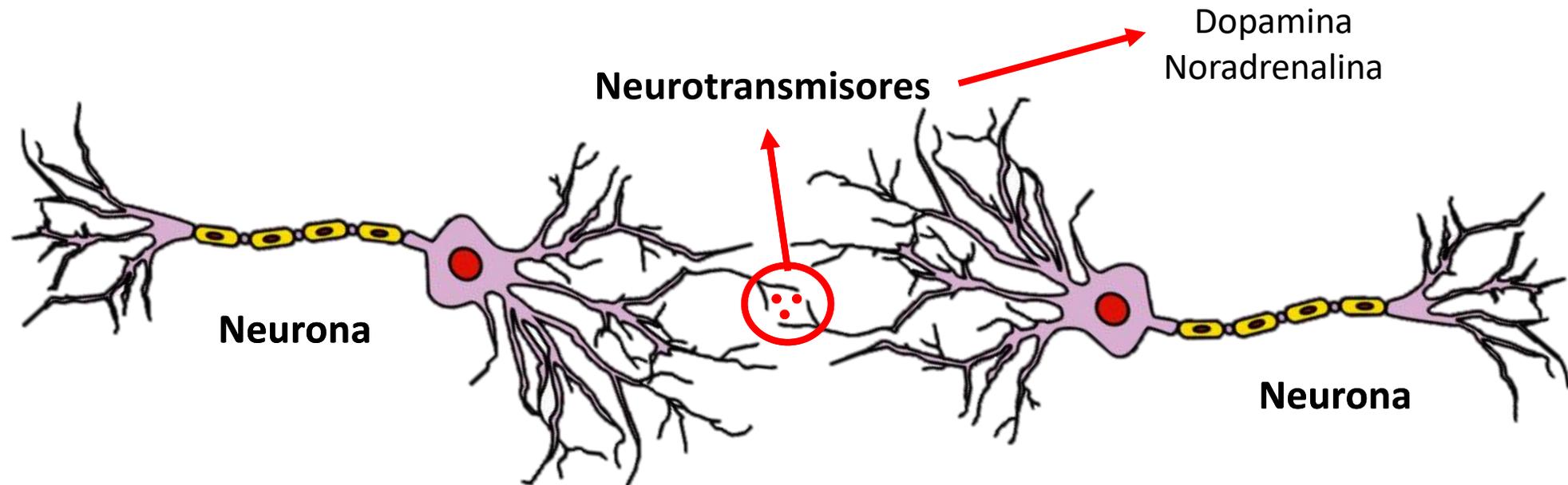
¿QUÉ PASA EN MI CEREBRO?

Nuestro cerebro está dividido en diferentes partes, aquí se muestran dos de ellas que se verán afectadas por el TDAH:



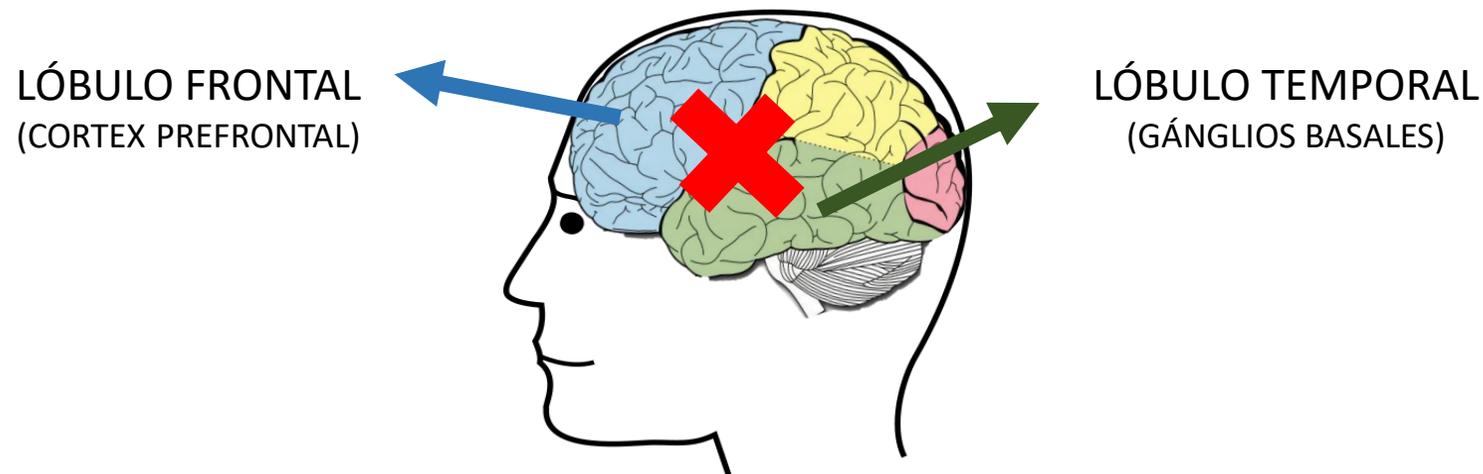
¿QUÉ PASA EN MI CEREBRO?

Dentro de nuestro cerebro se encuentran las neuronas, que son células que se comunican entre ellas gracias a los **neurotransmisores** (mensajeros químicos). A esto se llama neurotransmisión.



¿QUÉ PASA EN MI CEREBRO?

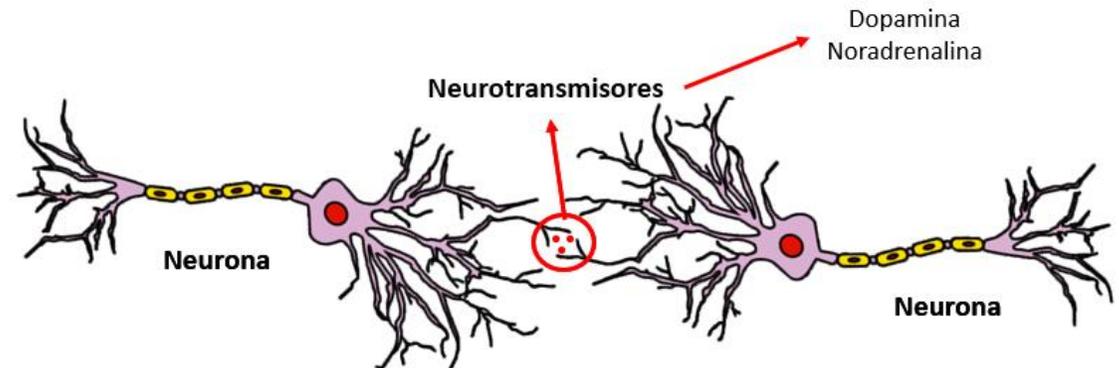
El **córtex prefrontal** y los **ganglios basales** se comunican por medio de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina. Una persona con TDAH puede **presentar problemas en ésta comunicación de las neuronas.**



¿QUÉ PASA EN MI CEREBRO?

Al tener una liberación baja (poca) de estos neurotransmisores y un alto nivel de recaptación de ellos en las neuronas, **se altera la neurotransmisión**. Esto afecta a:

- La atención
- El estado de alerta
- La memoria de trabajo
- El control ejecutivo



¿QUÉ OTRO FACTORES ESTÁN ASOCIADOS AL TDAH?

Además de lo que sucede en el cerebro, también existen otras circunstancias que están relacionadas con el TDAH.



EL AMBIENTE FAMILIAR

- Estrés dentro de la familia.
- La relación entre padres e hijos/as como la frialdad y las críticas hacia el hijo/a.
- Un hogar cargado de responsabilidades influye en el comportamiento y en las dificultades de la atención.

¿QUÉ OTRO FACTORES ESTÁN ASOCIADOS AL TDAH?

**EL AMBIENTE EN EL
COLEGIO**



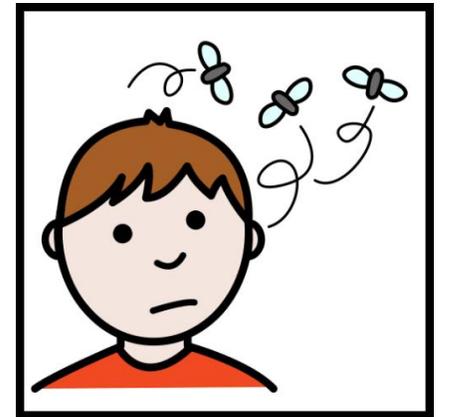
**LA SOCIEDAD EN LA
QUE SE VIVE**



¿QUÉ PUEDO SENTIR (SÍNTOMAS)?

DIFICULTADES EN LA ATENCIÓN → **Problemas para concentrarse**

- Interrumpir el hacer de las tareas y la imposibilidad de terminar las actividades.
- Incapacidad de atender a detalles.
- Problemas para estar atento a dos estímulos a la vez.



¿QUÉ PUEDO SENTIR (SÍNTOMAS)?

IMPULSIVIDAD



Actuar antes de pensar

- Dificultades para pensar antes de actuar.
- Problemas para reflexionar en las consecuencias de las propias acciones.
- Dificultades en planificar eventos futuros.
- Inconvenientes en seguir unas normas establecidas.



¿QUÉ PUEDO SENTIR (SÍNTOMAS)?

HIPERACTIVIDAD

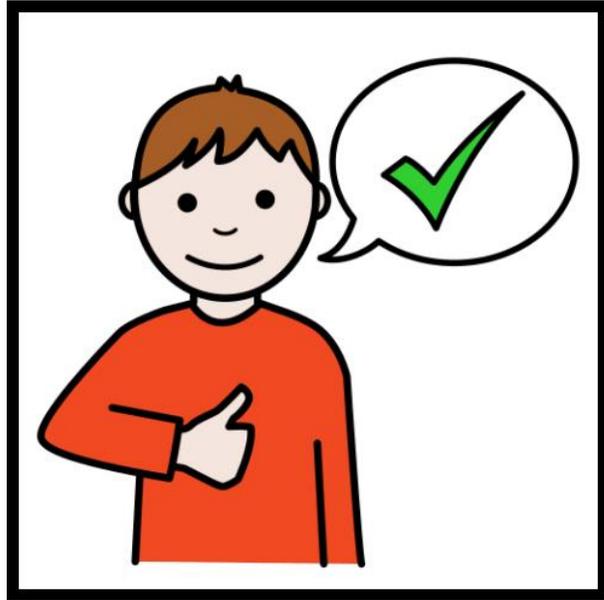


Movimiento difícil de controlar

- Excesivo movimiento corporal en situaciones que requieren tranquilidad.
- Hablar sin parar y de forma repetitiva.
- Dificultades para mantenerse sentado.
- Correr y saltar de forma regular y sin razón alguna.



¿CÓMO YO PUEDO AYUDARME?



ACEPTÁNDOME COMO
SOY CON MIS GRANDES
VIRTUDES Y MIS DEFECTOS

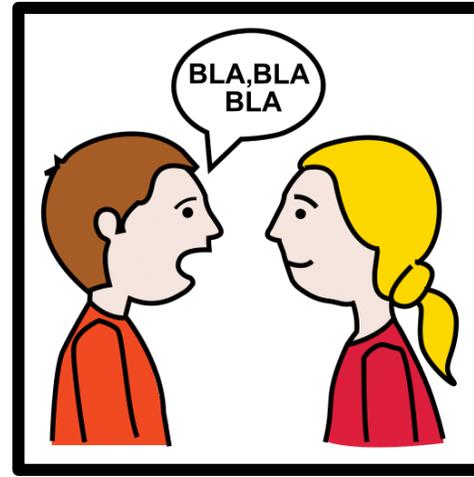


SIN SENTIRME CULPABLE
DE LO QUE SOY

¿CÓMO YO PUEDO AYUDARME?



INTENTANDO CALMARMEME
USANDO DIFERENTES
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



HABLANDO CON MI
FAMILIA PARA RESOLVER
LOS CONFLICTOS



PENSANDO EN LAS
CONSECUENCIAS ANTES
DE ACTUAR

¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR?

Existen diferentes métodos para disminuir los síntomas, los más habituales son:

Será necesaria
SÓLO en
algunos casos



Medicación



**Terapia de psicología
o pedagogía**

Necesaria para
cualquier tipo
de TDAH

¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR?

Las rutinas deben ser regulares y organizadas, además de instrucciones simples



Comportamientos más estables y controlados



¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR?

PERO EL MÉTODO MÁS
IMPORTANTE ES **EL AMOR Y**
COMPRENSIÓN DE TODA LA
FAMILIA

