

DEFINICIÓN DEL TDAH

Es un trastorno común que tiene como consecuencia dificultades para atender y concentrarse. Además de habitualmente pueden mostrarse inquietos y en ocasiones les cuesta controlar sus impulsos.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL TDAH

- ▶ - Suelen ser bastante impacientes.
- ▶ - Les cuesta mucho concentrarse, y se distraen fácilmente.
- ▶ - Olvidan/ pierden las cosas.
- ▶ - Dificultad para organizarse.
- ▶ - En general necesitan moverse, por eso a veces se sientan mal, o piden mucho salir de clase e ir al baño.. ¡LO NECESITAN!
- ▶ - A veces les cuesta acabar lo que empiezan.
- ▶ - Por todo ello, en ocasiones les cuesta seguir el ritmo de la clase y tienen que trabajar fuera de la clase grande.



¿EN QUÉ PODEMOS AYUDARLES?

- ▶ Aceptarle y ofrecerle jugar o estar con nosotros.
- ▶ Ayudarle a organizarse: recordarle exámenes, excursiones o días importantes.
- ▶ Ayudarle a relajarse, ofreciéndole alternativas a la situación en la que se encuentra.
- ▶ Evitar enfadarnos con él/ella cuando están nerviosos.
- ▶ Recordarle lo que tiene que hacer.
- ▶ En ocasiones, todas esas características pueden agotar nuestra paciencia, y llevarnos a creer que son irrespetuosos, o incluso maleducados!

Y esta idea equivocada, puede hacer que nos alejemos de ellos provocando que se sientan un poco solos o aislados.

Así que recordad, sed pacientes con ell@s.

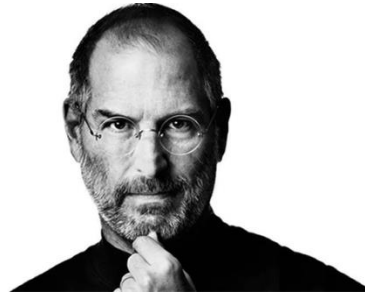
VÍDEO



FAMOSOS CON TDAH

► **Steve Jobs** - Cofundador y presidente ejecutivo de Apple

"Mis padres me entendían. Sintieron una gran responsabilidad cuando se dieron cuenta que yo era especial. Encontraron la forma de seguir ayudándome y de llevarme a colegios mejores. Estaban dispuestos a adaptarse a mis necesidades". Dice de su profesora Teddy: "Ella se convirtió en uno de los santos de mi vida".



► **Jennifer Lawrence** - Actriz

Es TDAH, y de pequeña era muy hiperactiva y curiosa con todo`. `Cuando mi madre habla de mi infancia siempre dice que había una luz dentro de mí. Sin embargo, cuando fui a la escuela, la luz se apagó`.



Famosos con TDAH (II)

- ▶ **Michael Phelps** - Nadador medallista olímpico

Para él la natación es una manera de hacer frente a su TDAH. Con apoyo y alabanzas continuas consiguió el aliento que necesitaba para conseguir sus medallas de oro.



Fin

