

Recomendaciones para el manejo del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)



El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una condición crónica que afecta a niños y que, en muchos casos, continúa en la edad adulta. Entre sus síntomas más comunes se encuentran la dificultad para mantener la atención, la hiperactividad y el comportamiento impulsivo. Aprender sobre este trastorno y sobre cómo se manifiesta en la vida de quienes lo padecen puede ayudar a manejar los retos que se presentan en el diario vivir.

Consideraciones para niños, niñas y adolescentes con TDAH:

- Aprenda sobre el TDAH. Esto le ayudará a entender el trastorno y adquirir destrezas para el manejo y la comprensión del menor.
- Identifique cómo el TDAH afecta el comportamiento y el desempeño del menor en las diferentes áreas de su vida.
- Ayúdele a comprender lo que le sucede y ofrézcale opciones para manejar los síntomas relacionados con la condición.
- Valide y felicite al menor por sus conductas positivas con expresiones alentadoras, como, por ejemplo: *¡Cuánto aprendiste hoy, te felicito!*
- Siempre que sea posible, recompense sus comportamientos positivos. No es necesario hacerlo con regalos; una opción puede ser llevarle al parque o a algún lugar de su agrado.
- Evite la crítica constante, ya que puede afectar la autoestima del menor.
- Para promover la adaptación, mantenga una rutina diaria en la que las actividades se realicen a la misma hora.
- Ofrezca instrucciones cortas, una a la vez, para facilitar su comprensión y ejecución.
- Ayúdele a desarrollar sus habilidades y talentos (dibujar, cantar, leer, practicar deportes, entre otros).
- Discipline de forma efectiva y evite el castigo físico, ya que este puede afectar significativamente el comportamiento y la autoestima del menor, además de retrasar el progreso del tratamiento. El castigo físico puede considerarse como maltrato. En lugar de gritar o pegar, utilice técnicas como el “tiempo fuera” (*time out*) o la retirada de privilegios como consecuencia de conductas inapropiadas.
- Procure que el menor mantenga una alimentación saludable y realice actividad física regularmente.
- Limite el tiempo de uso de la tecnología, como celulares, computadoras, tabletas y otros aparatos electrónicos, estableciendo horarios específicos y fomentando pausas frecuentes.

Consideraciones en la escuela:

- Converse con los maestros para que se establezca un programa educativo individualizado para el menor.
- Visite la escuela con frecuencia para conocer su progreso académico y conductual.
- Solicite, de ser posible, tiempo adicional para completar tareas o exámenes, descansos entre actividades o un espacio donde pueda levantarse y moverse.
- Establezca un itinerario de estudios en el hogar, todos los días y a la misma hora.
- Ayúdele a mantenerse atento y enfocado en sus tareas, controlando las distracciones a su alrededor.



Consideraciones para adultos con TDAH:

Es posible que una persona con TDAH no haya sido diagnosticada en la niñez y que, en la adultez, comience a experimentar dificultades que lleven a una evaluación. De contar con un diagnóstico, las siguientes consideraciones pueden ayudar en su vida diaria.

- Proteja su salud mental; sea selectivo con las personas y las situaciones que le rodean.
- Desarrolle rutinas y hábitos organizados.
- Mantenga a la mano una agenda o libreta donde pueda anotar las actividades del día.

- Use un reloj de pulsera, de pared o de escritorio visible para ayudarlo a mantener la noción del tiempo.
- Realice una sola tarea a la vez. Divida los proyectos grandes en pasos más pequeños y manejables.
- Tome pausas de 10 minutos durante su horario laboral o entre las actividades programadas por día.
- No descuide sus citas de seguimiento y terapia con profesionales de la conducta humana.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adhd/symptoms-causes/syc-20350889>

<https://www.helpguide.org/es/tdah/consejos-para-controlar-el-tdah-en-adultos>

<https://kidshealth.org/es/parents/parenting-kid-adhd.html>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.
Revisado en marzo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.