

# BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

Creado por: HEBISD Equipo de Intervención y Prevención de Crisis

octubre 2024

El Equipo de Intervención y Prevención de Crisis apoya en las preocupaciones de salud mental para crear un ambiente escolar positivo para todos los estudiantes. Puede enviar una referencia a nuestro equipo haciendo clic [AQUÍ](#)

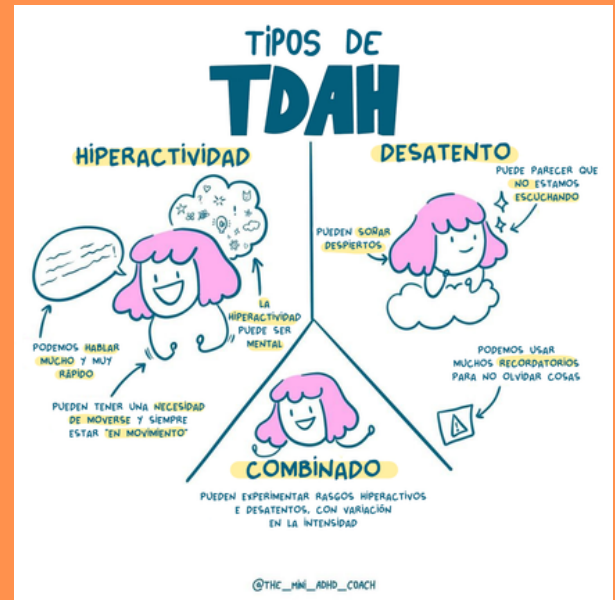
**trastorno por déficit de atención e hiperactividad**

## ¿Qué es el TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad, o TDAH, es un trastorno que dificulta que los niños se concentren, presten atención, se queden quietos, sigan instrucciones y controlen el comportamiento impulsivo. Todos los niños pequeños a veces se distraen, están inquietos y no prestan atención a las instrucciones de sus padres y maestros, los niños con TDAH se comportan de esta manera con mucha más frecuencia que otros niños de su edad. Y su incapacidad para calmarse, concentrarse y realizar tareas de manera apropiada para su edad les dificulta mucho hacer lo que se espera de ellos en la escuela.

[Child Mind Institute](#)

## Tipos de TDAH



## INATENCIÓN

Los niños pueden tener dificultades para organizar tareas, seguir instrucciones y mantener la concentración en las tareas. Se desvían fácilmente y pueden parecer olvidadizos en las actividades diarias.

## HIPERACTIVO/IMPULSIVO

Esto puede consistir en inquietud excesiva, conversaciones excesivas e incapacidad para permanecer quieto durante períodos apropiados. Interrumpir, tomar decisiones apresuradas o tener dificultades para esperar su turno.

Para más información haga clic [aquí](#)

## **DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LOS SÍNTOMAS DEL TDAH**

Niños y niñas pueden mostrar síntomas de TDA/TDAH muy diferentes, lo que puede explicar por qué los niños tienen tres veces más probabilidades de recibir un diagnóstico de TDAH que las niñas. Los síntomas de los niños con TDAH son más evidentes y externos. Por el contrario, en las niñas son menos evidentes, con menos actuación y más aislamiento de situaciones sociales y ansiedad.

### **SÍNTOMAS EN NIÑAS CON TDAH PUEDE QUE NO SEAN TAN EVIDENTES COMO EN LOS NIÑOS. ESTOS SÍNTOMAS INCLUYEN**

- Retraimiento.
- Baja autoestima.
- Ansiedad.
- Problemas en el rendimiento académico.
- Falta de atención o tendencia a «soñar despierta».
- Problemas para concentrarse.
- Apariencia de no escuchar.
- Recibir agresiones verbales, como burlas o insultos.

### **LOS NIÑOS CON TDAH TIENDEN A MOSTRAR LOS SÍNTOMAS QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE PIENSA CUANDO IMAGINA EL TDAH:**

- Impulsividad o mal comportamiento.
- Hiperactividad (correr, golpear, incapacidad de estar quieto).
- Falta de concentración, falta de atención.
- Agresión física
- Hablar en exceso, interrumpir con frecuencia las conversaciones y actividades
- de otras personas.

## **Estrategias de afrontamiento:**

- Si no puede recordar una instrucción pídale a su maestro o jefe que la repita. Pedir una aclaración es mejor que solo adivinar.
- Divida los trabajos grandes en etapas más pequeñas y recompénsese a usted mismo cuando termine cada tarea.
- Haga una lista de lo que necesita hacer cada día. Luego ponga estas tareas en el orden de prioridad con que requiere hacerlas. Coloque la lista en un lugar en que pueda visualizarla constantemente. Tache cada cosa de la lista tan pronto como lo haya hecho.
- Trabaje en una zona tranquila.
- Haga sólo una cosa a la vez.
- Tómese descansos cortos y regulares. Es útil en términos generales trabajar 45 minutos y descansar 10.
- Lleve una libreta y escriba las cosas que necesita recordar.
- Use notas adhesivas para recordar las cosas que debe hacer. Póngalos en donde pueda observarlos, como en su refrigerador o en el tablero del automóvil.
- Considere usar un teléfono inteligente u otras herramientas electrónicas para hacer listas, realizar un seguimiento de citas y recordatorios de horarios.
- Almacene cosas similares juntas. Por ejemplo, las facturas deben estar separadas de notas personales.
- Cree una rutina. Levántese y acuéstese a la misma hora todos los días.
- Cree una rutina en la que se limite el uso de redes sociales.
- Haga ejercicio a diario, coma una dieta equilibrada y trate de dormir lo suficiente.
- Acudir a psicoterapia.
- En casos graves donde el deterioro funcional y desorganización generan problemas académicos o laborales se puede utilizar medicación y para ello debe consultar un especialista.

