

¿Por qué me cuesta tanto la escuela?

Es muy común que tengas problemas en la escuela si tienes un trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Motivos comunes por los que tendrías dificultades con la escuela y la tarea si tienes TDAH

- Es difícil prestar atención, aunque seas listo y lo intentes con esfuerzo.
- Tal vez tengas problemas organizando cosas, por lo que te olvidas de hacer la tarea, o incluso si la haces, puede que te olvides de entregarla.
- Es difícil mantenerte siempre bajo control, por lo que te metes en más problemas que los demás.
- Tal vez, además del TDAH, tengas alguna discapacidad de aprendizaje; esto puede hacer que te resulte más difícil entender el material y usar la información que escuchas o ves.
- Aun cuando puedes hacer la tarea, te lleva más tiempo que a los demás.
- Tienes problemas para recordar todo.
- Tienes problemas para hacer o mantener amigos, o para tener citas.

Qué puedes hacer

- Date un descanso: es más difícil organizarse, mantenerse concentrado en la tarea, terminar los trabajos asignados y aprender material para ti que para tus amigos sin TDAH.
- Trabaja en equipo con tus padres y maestros para hacer un plan e intenta cumplirlo lo mejor que puedas.
- Comparte el sitio Web de tu escuela con tus padres, para que puedan iniciar sesión en él y conseguir las tareas asignadas y las normas de clase (ten paciencia si necesitan ayuda con la computadora; es muy probable que esto sea algo que tú haces mejor que ellos).

- Organiza un espacio para hacer la tarea que puedas usar todos los días, lejos de las distracciones.
- Únete a un grupo con otros adolescentes que tengan TDAH.

¡Tu equipo de apoyo puede ayudarte!

Tu médico puede

- Ajustar o cambiar tus medicamentos.

Tus padres pueden

- Enviar una carta a la escuela a principio de año para ayudar a tus maestros a enterarse sobre lo que funciona para ti y cómo pueden ayudarte a dar lo mejor de ti.
- Enviar una copia de tu plan de educación, si tuvieras uno (504 o PEE) a el o los maestros, para planificar lo que necesitas.
- Pedir a tu maestro o maestros que completen una hoja de contacto para padres que incluya información tal como el nombre, la dirección de correo electrónico, número de teléfono, los mejores horarios para llamarlos, cómo se asignan las tareas, procedimientos de entrega de tareas y otras normas de la clase.

Tus maestros pueden

- Completar tus formularios de seguimiento (y enviarlos por fax al consultorio de tu médico) para ayudar a tu médico a determinar si es necesario cambiar o ajustar tus medicamentos.

Tus amigos pueden

- Respetar tu necesidad de guardar todos tus medicamentos para ti.
- Ayudarte a prestar atención mientras conduces (p. ej. limitar distracciones, entender que conduces mejor si tienes un solo pasajero).
- Recordarte las tareas y compartir las notas (no las pruebas) si te falta algo.
- Decir NO a los bravucones.

Adaptado de Niños y adultos con trastornos por déficit de atención con hiperactividad de padre a padre: capacitación familiar y material desarrollados por la Dra. Laurel K. Leslie, San Diego ADHD Project (Proyecto de TDAH de San Diego).

Las recomendaciones en esta publicación no indican un curso de tratamiento exclusivo ni sirven como estándar de atención médica. Las variaciones tal vez sean adecuadas, teniendo en cuenta las circunstancias individuales. Se incluye el documento original como parte de *Caring for Children With ADHD: A Resource Toolkit for Clinicians* (Atención de niños con TDAH: juego de recursos para profesionales de la salud), 2da edición. Copyright © 2012 de la Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación realizada a este documento, y en ningún caso será responsable de dichos cambios.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

