

El ADHD en los niños



Estimado/a padre, madre o tutor:

Community Care Behavioral Health Organization ha preparado este boletín para usted y su familia. Esperamos que la información que contiene le resulte útil. Nuestro objetivo es ayudar a las familias como la suya a entender el trastorno de hiperactividad con déficit de atención (ADHD) y las formas de tratarlo. Este boletín también contiene información importante sobre formas de ayudar a los niños que sufren de ADHD a ser más exitosos.

Si tiene preguntas o necesita algún tipo de ayuda, no dude en llamarnos a la línea gratuita de atención al cliente de su condado, cuyo número figura en la tabla de la siguiente página. Nuestros representantes de Servicio al Cliente están disponibles para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para recibir esta información en inglés, llame al 1.866.229.3187.

Atentamente,
Community Care



Números de Servicio al Cliente de Community Care

Condado	Servicio al Cliente
Adams	1.866.738.9849
Allegheny	1.800.553.7499
Bedford	1.866.483.2908
Berks	1.866.292.7886
Blair	1.855.520.9715
Bradford	1.866.878.6046
Cameron	1.866.878.6046
Carbon	1.866.473.5862
Centre	1.866.878.6046
Chester	1.866.622.4228
Clarion	1.866.878.6046
Clearfield	1.866.878.6046
Clinton	1.855.520.9787
Columbia	1.866.878.6046
Elk	1.866.878.6046
Erie	1.855.224.1777
Forest	1.866.878.6046
Huntingdon	1.866.878.6046
Jefferson	1.866.878.6046
Juniata	1.866.878.6046
Lackawanna	1.866.668.4696
Luzerne	1.866.668.4696

Condado	Servicio al Cliente
Lycoming	1.855.520.9787
McKean	1.866.878.6046
Mifflin	1.866.878.6046
Monroe	1.866.473.5862
Montour	1.866.878.6046
Northumberland	1.866.878.6046
Pike	1.866.473.5862
Potter	1.866.878.6046
Schuylkill	1.866.878.6046
Snyder	1.866.878.6046
Somerset	1.866.483.2908
Sullivan	1.866.878.6046
Susquehanna	1.866.668.4696
Tioga	1.866.878.6046
Union	1.866.878.6046
Warren	1.866.878.6046
Wayne	1.866.878.6046
Wyoming	1.866.668.4696
York	1.866.542.0299
En español	1.866.229.3187
TTY/TDD (Dial 711): Request	1.833.545.9191



Comprenda a su hijo

Los niños que sufren del trastorno de hiperactividad con déficit de atención (ADHD) tienen dificultades para completar tareas, concentrarse y seguir instrucciones. Pueden sentirse frustrados, enojados o incomprendidos. Pueden ser hiperactivos e impulsivos. Pueden sentirse asustados o deprimidos, o tener cambios de humor.

Usted puede ayudar a su hijo a cambiar su conducta, concentrarse mejor y ser más productivo. Trate de no enfocarse solo en los problemas. Disfrute el tiempo que pasan juntos; al divertirse juntos será más fácil resolver los problemas juntos.

Los niños que padecen ADHD no se comportan igual que otros niños de la misma edad. Se distraen y frustran más fácilmente, y temen fracasar. A veces parecen hacer tonterías o ser más chicos de lo que son. Los niños que sufren ADHD pueden ser hiperactivos, pero eso no significa que causen problemas a propósito. Quizás piense que su hijo debería portarse mejor y se sienta tentado a retarlo.

En su lugar, dígame a su hijo que lo ama y que quiere ayudarlo. Los niños con ADHD pueden ser muy sensibles a las bromas y los comentarios. Hágale saber que lo aprecia. Ayúdele a entender las reglas y las instrucciones que le den sus maestros y otros adultos. Use el vocabulario de su hijo para explicar las cosas.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- No se enoje.
- Tenga paciencia.
- No se preocupe por lo que piensen los demás.
- Esté orgulloso de su hijo y del trabajo que hacen juntos.
- Descubra qué cosas le resultan difíciles a su hijo.
- Observe cómo se comporta su hijo con los demás.
- Identifique las áreas y situaciones problemáticas en las que su hijo no logra concentrarse.



Moldee la conducta de su hijo

Haga listas. Si le da a su hijo más de una cosa para hacer, haga una lista. Prepárela junto con su hijo y con las palabras de su hijo. Hágale preguntas acerca de las tareas y explíquelas. Decida cuándo debería completarse la tarea. Dígale a su hijo que marque en la lista las tareas que complete. Esto le dará la sensación de haber logrado algo. También puede darle opciones (p. ej., cuándo completar una tarea). Esto servirá como práctica para tomar decisiones.

Entienda las consecuencias. Ayude a su hijo a pensar en las consecuencias de sus acciones. Esto le ayudará a hacerse responsable por ellas. Pregúntele: "¿Qué crees que pasará si haces esto?". Si su hijo no sabe cuáles son las consecuencias, explíquelas.

Reduzca las distracciones. Establezca rutinas en el hogar. Haga un cronograma para usted y para el hogar en el que su hijo pueda confiar. Prepare anticipadamente a su hijo para cualquier cambio en el hogar.

Reduzca las conductas impulsivas. Prepare actividades que mantengan a su hijo ocupado y activo. Por ejemplo, organice deportes o actividades con otros niños. Esto ayudará a su hijo a utilizar la energía que le sobra y reducirá las conductas impulsivas. Además, estas cosas pueden darle a su hijo una sensación de satisfacción.

Organice. Los niños con ADHD suelen perder las cosas. Reserve un espacio del hogar para que su hijo guarde las cosas que necesita todos los días, como la mochila o las llaves. Siempre guarde estos elementos en este lugar. Esto evitará tener que buscarlos a último momento.

Establezca límites. Sea consistente y justo a la hora de recompensar o castigar a su hijo. Planifique anticipadamente qué conductas quiere alentar o desalentar. Aliente las conductas buenas y desaliente las malas. Explique qué conductas serán recompensadas y cuáles serán castigadas, así como las consecuencias de las conductas malas. Asegúrese de que su hijo le preste atención. Pídale que repita lo que dijo en sus propias palabras. Tenga paciencia y sea claro. Escriba las reglas y péguelas en algún lugar de la casa.

Refuerce las conductas buenas. Sea honesto cuando felicite a su hijo. No le dé falsos elogios. Felicite a su hijo cuando haga las cosas bien y cuando demuestre que se esfuerza. Si su hijo no termina una tarea o no la hace bien, dígame de todas formas que aprecia el esfuerzo. Dar recompensas puede alentar las buenas conductas. Haga una tabla. Anote las tareas que espera que su hijo realice y la recompensa que recibirá por cada una de ellas. Divida las tareas grandes en pasos más pequeños. Deje un espacio para que su hijo marque las tareas que termine. Explíquelas cómo funciona el sistema de recompensas. Por ejemplo: "Si obtienes 10 puntos, puedes ir al cine".



Discipline a su hijo

Los niños con ADHD no siempre siguen las reglas. Es posible que deba castigar a su hijo ocasionalmente. Recuerde: el objetivo de los castigos no es lastimar a su hijo. El objetivo es guiar su conducta. Quitarle privilegios y usar "tiempo en penitencia" son buenas formas de cambiar la conducta de su hijo.

Decida anticipadamente qué castigos usará para desalentar las malas conductas. Aplique los castigos, incluso si no resulta conveniente. Sea consistente. Esta es la única forma en que su hijo entenderá qué conductas no se permiten.

No se enoje ni castigue a su hijo inmediatamente. Quitar privilegios y usar "tiempo en penitencia" son buenas formas de cambiar la conducta de su hijo. Un "tiempo en penitencia" es un período de tiempo que su hijo debe pasar solo (por ejemplo, en su habitación).

Solo recurra a tiempo en penitencia si su hijo se comporta muy mal y úselo si su hijo muestra esta mala conducta. Decida cuánto durará el tiempo en penitencia. En general, durará entre 3 y 10 minutos. No reaccione a los berrinches que su hijo pueda tener durante este período.

Cómo lidiar con el enojo y la ira de su hijo

Hable con su hijo acerca de lo que ocurrió durante el día. Pídale que le cuente si tiene inquietudes o preocupaciones. Hablar con su hijo diariamente puede evitar que la frustración y la ansiedad se conviertan en ataques de enojo.

Si su hijo tiene un ataque de enojo, ayúdelo a calmarse. Cree una zona tranquila y silenciosa alrededor de su hijo. Haga que su hijo se enfoque en hacer ejercicio u otra actividad que lo tranquilice.

El objetivo de la disciplina es guiar la conducta de su hijo, no lastimarlo. Quitar privilegios y usar un "tiempo en penitencia" son buenas formas de cambiar la conducta de su hijo.



La escuela, la tarea y el ADHD

Muchas veces, los niños con ADHD tienen problemas en la escuela y con la tarea. La escuela es una parte importante de la vida de un niño. Hay muchas formas en la que puede ayudar a su hijo a hacer su tarea para que la escuela sea menos estresante.

Hable con los maestros de su hijo acerca del ADHD. Si su hijo participa en actividades fuera de la escuela, hable también con los instructores o entrenadores. Ellos podrán trabajar mejor con su hijo si saben que tiene ADHD. En particular, discuta con ellos los siguientes temas:

- **Medicamentos.** Dígalos a los maestros qué medicamentos toma su hijo. Explíqueles cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos. Es importante que su hijo tome el medicamento como corresponde y visite al médico regularmente. Avíseles a los maestros si el medicamento cambia.
- **Cronogramas de la escuela, las actividades y la tarea.** Averigüe qué tiene que hacer su hijo para la escuela. Pida una lista de las actividades y tareas todas las semanas. Pregunte qué espera el maestro, cuánto debería tomar la tarea y cuál es la fecha de entrega. Reúnanse con los maestros regularmente para discutir el avance de su hijo. Discuta los problemas de tarea y de conducta que haya tenido su hijo en la escuela. Cuénteles a su hijo lo que los maestros le digan.
- **Trabajo con otros.** Averigüe cómo se comporta su hijo con los demás niños en la escuela. Es posible que su hijo tenga dificultades para trabajar o jugar con otros niños. Hable con su hijo acerca de estos problemas.

COMIENCE TEMPRANO—

Estos consejos ayudarán a su hijo a adquirir buenos hábitos de estudio. Puede intentar algunas de estas cosas incluso antes de que tenga tareas:

- Lea con su hijo.
- Cuénteles historias.
- Aliente a su hijo a buscar temas en Internet relacionados con sus tareas.
- Discuta las noticias con su hijo.
- Programe visitas a museos o bibliotecas.
- Limite el tiempo que su hijo pasa con la televisión, los videojuegos y el teléfono.



Formas en las que puede ayudar con la tarea

Encuentre un buen lugar para que su hijo trabaje. Encuentre un lugar tranquilo y silencioso para que su hijo trabaje. Algunos niños con ADHD trabajan mejor en los lugares donde hay un adulto observándolos, como la mesa de la cocina. Otros trabajan mejor en un lugar donde estén solos, como una habitación. Por otro lado, algunos niños necesitan silencio absoluto para concentrarse, mientras que otros se concentran mejor si hay una radio de fondo.

No permita el uso de televisores, teléfonos ni juegos de video en el lugar para hacer la tarea. Estas cosas pueden desconcentrar a su hijo. Pruebe distintos lugares y observe cómo trabaja su hijo en cada uno de ellos. Observe cuánto tiempo tarda en completar la tarea y cuán bien la hace en cada lugar. En base a ello, decida dónde trabaja mejor su hijo y seleccione ese lugar como lugar de trabajo.

Organice el espacio de trabajo de su hijo. Asegúrese de que su hijo tenga los libros y las hojas que necesite. Ayude a su hijo a organizar una caja o un escritorio con todas las cosas que necesita para hacer la tarea. Esto le ayudará a evitar las distracciones.

Rotule una carpeta distinta para cada materia y ayude a su hijo a colocar cada cosa en la carpeta correcta. Ponga las tareas terminadas en una carpeta aparte y ayude a su hijo a guardarla en su mochila a la tarde. De esta forma, se asegurará de que su hijo no olvide la tarea en casa.

Planifique las tareas con su hijo. Antes de comenzar, examine todas las tareas de su hijo y planifiquen juntos qué parte de la tarea debe hacer esa tarde. Al principio, deberá llevar un registro de todas las tareas que debe hacer. Luego de un tiempo, su hijo podrá hacerlo solo. No olvide las pruebas o cuestionarios para los que su hijo tiene que estudiar.

Nunca haga la tarea de su hijo. Esto no ayudará. Los niños deben aprender las consecuencias de olvidar o no planificar las cosas que deben hacer.

Lleve un cronograma semanal y uno diario. Así, usted y su hijo podrán planificar el tiempo de estudio teniendo en cuenta otras actividades. Use un cronograma semanal para planificar las tareas importantes y permita a su hijo decidir el orden de las tareas del día. Enumere la lista con el orden que su hijo elija.

Comience con una tarea fácil, pero no deje las más difíciles para el final. Las tareas difíciles requieren mayor concentración y su hijo podría ponerse inquieto o estar cansado hacia el final. Lo mejor es poner las tareas difíciles en el medio del tiempo de trabajo.

Planifique los descansos. Estime el tiempo que tomará terminar la tarea. Planifique descansos en horarios específicos o después de ciertas tareas. Durante el descanso, use una actividad divertida como recompensa. Asegúrese de reservar suficiente tiempo para que su hijo termine toda la tarea.



Organice el tiempo para la tarea

Comienzo de la tarea. Decida con su hijo a qué hora debe empezar a hacer la tarea. Recompénselo por empezar a tiempo. Repasar las tareas anteriores puede ayudar a su hijo a ponerse a trabajar. Discuta las tareas asignadas y qué se espera de él. Esto ayudará a su hijo a concentrarse.

Siéntese con su hijo durante los primeros minutos. Una vez que comience a trabajar, puede dejarlo solo. Cada tanto, controle el avance de su hijo. Si su hijo se distrae o comienza a hablar sobre otras cosas, trate de volver a enfocarlo. Recuérdele a su hijo qué tiene que completar y aliéntelo. Mencione cuál será la recompensa, si la hay, por terminar la tarea.

Si su hijo no logra concentrarse, cambie a otra tarea o permítale que tome un breve descanso. Si tiene demasiada energía, es buena idea que haga una actividad física o practique algún deporte durante el descanso.

Enseñe a su hijo a ser responsable. Haga responsable a su hijo por labores pequeñas. Pídale que anote las tareas asignadas, traiga los libros a casa y comience a trabajar a tiempo. Recompense estas conductas. Cuando su hijo sea capaz de completar estas labores, aliéntelo a hacer más. Las labores más importantes incluyen terminar la tarea de la escuela sin la supervisión de un adulto y hacerla bien a tiempo. A la hora de planificar el cronograma de tareas, discuta las recompensas. Asigne recompensas mayores para las tareas que requieren mayor concentración.

Supervise la tarea. Discuta las tareas con su hijo. Si a su hijo le preocupa la tarea, escuche sus inquietudes. Ayude a su hijo a resolver los problemas y planificar las tareas. Aliéntelo y recompénselo.

Al principio, revise las tareas para asegurarse de que su hijo las haya terminado. Luego, aliéntelo a buscar errores. Revisen la tarea juntos. Si observa errores, no los señale de inmediato. Espere a que su hijo los encuentre y resuelva por su cuenta. Por ejemplo, pídale a su hijo que busque una palabra en el diccionario en lugar de deletrearla usted. Si el niño es más grande, establezca horarios dentro del plan de estudio para que revise y corrija su propia tarea.

A la hora de planificar el cronograma de tareas, discuta las recompensas. Asigne recompensas mayores para las tareas más difíciles o que requieren mayor concentración.

Divida las tareas grandes en partes más pequeñas y distribúyalas a lo largo de la semana.



Atención para usted y su hijo

Muchas veces, los padres sienten frustración y estrés cuando tratan con un niño que sufre ADHD. Esto hace aun más difícil ocuparse del niño. El estrés proviene de lidiar con los síntomas del ADHD todos los días y puede afectar a toda la familia. Conocer las diferentes alternativas de tratamiento puede ayudar a reducir el estrés. También es importante ocuparse de sus propias necesidades. Si se cuida a sí mismo, podrá ayudar mejor a su hijo.

Será más fácil ayudar a su hijo si entiende los diferentes tratamientos para el ADHD. Muchos niños que padecen de ADHD toman medicamentos, a veces durante meses o años. Su hijo debe tomar los medicamentos exactamente como el médico le indique o los síntomas regresarán. Mientras su hijo tome medicamentos, debería ver al médico regularmente. Hable con el médico de su hijo si cree que su hijo sufre efectos secundarios. Si cree que su hijo no ha mejorado luego de comenzar a tomar medicamentos, hable con el médico. Nunca suspenda los medicamentos de su hijo sin hablar con el médico.

Cuando su hijo comience a tomar medicamentos, esté atento a las siguientes mejoras:

- Cambios de atención: puede terminar mejor las tareas asignadas y concentrarse en la tarea más fácilmente.
- Cambios emocionales: menos frustrado e irritable; menos berrinches.
- Cambios en la hiperactividad: está menos inquieto, puede jugar tranquilamente y tiene menos conductas impulsivas.

Los medicamentos ayudarán a reducir los síntomas de su hijo, pero no resolverán todos los problemas del ADHD ni lo curarán. Los medicamentos no cambiarán la forma en la que su hijo lidia con otras personas, los problemas con la tarea o la baja autoestima. La terapia puede ser útil para este tipo de problemas. La terapia también puede ayudar a su hijo a comportarse mejor y aprender a interactuar mejor con los demás. Algunos tipos de terapia pueden ayudar al niño y a la familia a hablar acerca de los problemas emocionales de su hijo. La terapia puede mejorar la autoestima de su hijo. El tratamiento no funcionará sin el esfuerzo de su hijo. Recompense a su hijo por intentar mejorar. Elogie a su hijo cuando logre mejorar su conducta. Esto motivará a su hijo a mejorar.

Quizás no esté convencido de que su hijo debería tomar medicamentos. Tal vez oiga que hay tratamientos alternativos. Algunos de estos no funcionan, mientras que otros son peligrosos o nocivos para la salud. Hable con el médico de su hijo si cree que no debería tomar medicamentos o antes de tratarlo de otra forma.

Los padres de niños con ADHD podrían contarle acerca de su éxito con tratamientos alternativos. Ciertas empresas podrían decirle que un tratamiento alternativo funciona en todos los casos. No hay evidencia de que los tratamientos alternativos, como la retroalimentación biológica (biofeedback), una dieta restringida, tratamientos contra la alergia, megavitaminas, los tratamientos contra las infecciones de levadura, visitas al quiropráctico, el entrenamiento visual y los lentes coloreados especiales sean eficaces para el tratamiento del ADHD. Además, los suplementos dietéticos pueden tener consecuencias graves.



Ocúpese de sí mismo



El ADHD no es solo un problema de su hijo, sino que afecta a toda la familia. A veces, podría sentirse frustrado e impotente. Esto causa tensión en la familia. A continuación se mencionan algunas cosas que puede hacer para que sea más fácil trabajar con su hijo.

No se culpe a sí mismo ni culpe a sus familiares o al entorno del hogar por el ADHD. Los científicos no conocen las causas del ADHD. No se culpe a sí mismo cuando las cosas que hace para ayudar a su hijo no funcionan. Tenga paciencia con sí mismo y con su hijo.

Involúcrese desde el comienzo. Observe cómo se comporta su hijo. Notar un problema a tiempo lo hace más fácil de resolver. Tendrá menos estrés si resuelve los problemas en forma temprana.

Edúquese. Aprenda más acerca del ADHD. Busque en libros y en línea para conocer nuevos tratamientos que podrían ayudar a su hijo. Esto le ayudará a sentir mayor control sobre la situación.

Practique ponerse firme. No se sienta incómodo con ponerse firme y demostrar su autoridad. Así, será más fácil hablar con su hijo. Al ser firme, ayudará a su hijo a responsabilizarse por sus propias acciones.

Note los pequeños avances. Siéntase bien con sí mismo y con su hijo. No espere que usted o su hijo sean perfectos. No se culpe. No se rinda. Cuando tenga que resolver un problema, comience con acciones pequeñas. El éxito se alcanza con pasos pequeños. Disfrute los pequeños avances. Esto les dará a usted y a su hijo la fuerza para superar el próximo problema.

Reserve tiempo para sí mismo. Tome descansos cuando se sienta estresado. Siéntese en un lugar tranquilo. Haga algo que lo haga sentirse bien. Un descanso le ayudará a tranquilizarse y repensar los problemas.

Céntrese en las cosas buenas. Recompénsese a sí mismo por los éxitos. Nunca pierda la esperanza. Durante los momentos difíciles, puede ser útil recordar los éxitos pasados. Piense en las buenas experiencias que ha tenido con su hijo.

Intente relajarse. Aprenda técnicas para relajarse. Estas técnicas pueden incluir ejercicios de respiración, relajación muscular y meditación. Pregunte a sus médicos u otros proveedores de salud si pueden sugerirle formas de relajarse. También hay información en Internet y en los libros. Coma y haga ejercicio regularmente. Evite consumir cafeína, alcohol y otras drogas. Esto le ayudará a mantenerse saludable y preocuparse menos.

Construya una red de apoyo. Encuentre alguien con quien hablar cuando tenga un problema. Esto le ayudará a reducir el estrés. Hable con el terapeuta de su hijo, con un asistente social, con un asesor de la escuela o con un pediatra. Hable con sus familiares acerca de sus frustraciones y éxitos. No tema pedir ayuda.



Información sobre los medicamentos para el ADHD

Los medicamentos más comunes para el tratamiento del ADHD son los llamados “estimulantes”. Algunos de ellos son: Ritalin, Concerta, Methylin (nombre genérico: metilfenidato), Adderall, Dexedrine, Dextrostat (nombre genérico: dextroanfetamina) y Focalin. Aunque estos medicamentos pueden tener un efecto estimulante o energizante sobre ciertas partes del cerebro, la dosis que se usa para tratar el ADHD en realidad tiene un efecto tranquilizante sobre los niños que padecen ADHD. Nueve de cada 10 niños mejoran con uno de estos medicamentos.

También existe un medicamento no estimulante llamado Strattera (nombre genérico: Atomoxetine) para tratar el ADHD. Algunos niños tienen mejores resultados con los medicamentos estimulantes, mientras que otros tienen mejores resultados con Strattera.

A veces se usan otros tipos de medicamentos, como los anti-depresivos, para tratar el ADHD. Si uno de los medicamentos mencionados anteriormente no funciona, se debe probar otro. Cada medicamento se debe probar durante un mínimo de 3 o 4 semanas y puede ser necesario ajustar la dosis para ver si ayuda. Si varias tentativas fallan, podría ser necesario probar con más de un medicamento. Siga las instrucciones del médico. Su hijo debería tener una cita de seguimiento con el médico que le recetó el medicamento dentro de los 30 días posteriores al comienzo del tratamiento con ese medicamento.

Los medicamentos que se usan para tratar el ADHD tienen un efecto sedante. Algunos estudios muestran que, para algunos niños, los medicamentos funcionan mejor cuando se combinan con terapia.

La mayoría de los médicos recomiendan que los niños que toman medicamentos para el ADHD también vean a un terapeuta.



Mitos y verdades sobre el ADHD

Mito

Los estimulantes pueden llevar al niño a ser adicto a las drogas cuando sea mayor.

Verdad

Los estimulantes ayudan a los niños a concentrarse y a desempeñarse mejor en la escuela, en el hogar y en su tiempo libre. El hecho de no tener malas experiencias en estas áreas como niño pequeño puede evitar las adicciones u otros problemas emocionales cuando el niño sea mayor.

Mito

Si el desempeño de un niño mejora cuando toma medicamentos estimulantes, esto demuestra que el niño tiene ADHD.

Verdad

Los estimulantes pueden ayudar a muchos niños a concentrarse y prestar más atención, incluso si no tienen ADHD. El cambio puede ser más evidente en los niños que padecen ADHD.

Mito

El niño debe dejar los medicamentos cuando entra en la adolescencia.

Verdad

¡No! Aproximadamente 8 de cada 10 pacientes que deben tomar medicamentos cuando niños todavía los necesitan cuando son mayores. Cinco de cada 10 los necesitan cuando son adultos.



Respuestas a sus preguntas

Pregunta: Los medicamentos para el ADHD, ¿tienen efectos secundarios?

Respuesta: Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios, pero los de estos medicamentos rara vez son peligrosos. Los efectos secundarios comunes son falta de apetito, problemas de sueño, dolores de estómago y una disminución de la expresión emocional. La pérdida de apetito parece ser el efecto secundario más común entre los niños. Para atenuar los efectos secundarios, hable con el médico de su hijo acerca de usar la menor dosis que aun ayude a su hijo a ser menos hiperactivo. Si el medicamento le produce dolor de estómago, déselo junto con la comida.

Pregunta: ¿Cómo se deben tomar los medicamentos?

Respuesta: Es importante que su hijo tome el medicamento exactamente como el médico lo indique. Siga los consejos del médico, incluso si cree que los medicamentos no funcionan. Además, si cree que los medicamentos no funcionan, asegúrese de hablar con el médico de su hijo.

El desayuno y el almuerzo son los mejores momentos para tomar el medicamento. El médico podría sugerir una versión de efecto prolongado del medicamento. Las versiones de efecto prolongado se toman solo una vez al día, generalmente durante el desayuno. El medicamento no se debe triturar, romper ni masticar para tomarlo.

Pregunta: ¿Cuánto durará el tratamiento con medicamentos?

Respuesta: El período de tiempo durante el cual un niño debe tomar el medicamento varía según la persona. Cada persona es diferente. Algunos niños solo necesitan un tratamiento corto, de 1 ó 2 años. Para otros, el tratamiento puede prolongarse hasta la adolescencia o incluso la adultez. Durante este tiempo, es importante que su hijo tome el medicamento de acuerdo con las indicaciones del médico. Su hijo debe tener visitas de seguimiento periódicas con su médico o terapeuta para controlar su avance. Es posible que más de un profesional trate a su hijo. Si este es el caso, es útil que los profesionales puedan hablar entre ellos. Es buena idea firmar un formulario de consentimiento para que los médicos y terapeutas de su hijo puedan hablar entre ellos.

Es normal que los padres no estén seguros de que tomar medicamentos sea la mejor opción para sus hijos. Se deben entender los beneficios y los riesgos de tomar medicamentos. El médico de su hijo puede aconsejarlo y responder todas las preguntas que pueda tener sobre los medicamentos que se usan para tratar el ADHD.



El ADHD y la ansiedad

A veces, una condición de salud mental, como el ADHD, puede ocurrir junto con otros problemas. Por ejemplo, es común que las personas que padecen ADHD se enfrenten también a otros problemas de salud mental, como la ansiedad. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Trastornos de Ansiedad, cerca del 50% de las personas que sufren ADHD tienen también problemas de ansiedad. Para su información, le ofrecemos una herramienta para la detección de la ansiedad.

Herramienta de detección de los trastornos relacionados con la ansiedad en los niños: versión para padres.

Indicaciones: a continuación se muestra una lista de enunciados que describen cómo una persona se podría sentir. Lea atentamente cada uno de los enunciados y decida si, en el caso de su hijo, "no es cierto o rara vez es cierto", "es parcialmente u ocasionalmente cierto" o "es totalmente o frecuentemente cierto". Luego, para cada enunciado, marque con un círculo el número correspondiente a la respuesta que parece describir a su hijo *durante los últimos 3 meses*. Responda a todos los enunciados lo mejor que pueda, incluso si algunos parecen no aplicarse a su hijo.

	No es cierto o rara vez es cierto.	Es parcialmente u ocasionalmente cierto.	Es totalmente o frecuentemente cierto.
Mi hijo es tímido.	0	1	2
La gente me dice que mi hijo se preocupa demasiado.	0	1	2
Mi hijo tiene miedo de ir a la escuela.	0	1	2
Mi hijo tiene mucho miedo sin ningún motivo.	0	1	2
Mi hijo tiene miedo de estar solo en la casa.	0	1	2

Un puntaje de tres o más podría justificar una evaluación ulterior. Si le preocupa que su hijo podría tener problemas de ansiedad, puede compartir estas respuestas con el médico o proveedor de salud conductual de su hijo. También puede llamar a Community Care y pedir hablar con un coordinador de atención para discutir el tema en mayor detalle.

References
 ADHD Medicines. American Academy of Family Physicians 2000-2002. <http://www.familydoctor.org> | Kutscher, M. MD, Wolff, R. MD (2002). *The ADHD e-book: Living as if there is no tomorrow*. Pediatric Neurological Associates, White Plains, NY. <http://www.pediatricneurology.com/adhd.htm> | Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Mayo Foundation for Medical Education and Research. 1998-2008. <http://www.mayoclinic.com> | Attention Deficit Hyperactivity Disorder. National Institute of Mental Health. NIH Publication No. 96-3572, 1994. <http://www.nimh.nih.gov/> | Developed by Boris Birmaher, MD, Suneeta Khetarpal, MD, Marlane Cully, MEd, David Brent, MD, and Sandra McKenzie, PhD, Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pittsburgh (October, 1995).



Recursos para usted y su familia

Libros para niños con ADHD

Sometimes I Drive My Mom Crazy, but I Know She's Crazy About Me: A Self-Esteem Book for ADHD Children, por L.E. Shapiro y M.S. Hennie, 1993. Publicado por Childsworld/Childsplay.

Putting on the Brakes: A Child's Guide to Understanding and Gaining Control over ADHD, por Patricia Quinn, 1991. Publicado por Magination Press. (Ages 4-7)

Otto Learns About His Medicine: A Story About Medication for Children with ADHD, por M. Galvin, 1995. Publicado por Magination Press. (Ages 4-8)

The Hyperactive Turtle, por D.M. Moss, 1990. Publicado por Woodbine House. (Ages 5-8)

Help is on the Way: A Child's Book about ADD, por M.A. Nemiroff y J. Annunziata, 1998. Publicado por Magination Press. (Ages 5-9)

Putting on the Brakes: Young People's Guide to Understanding ADHD, por Patricia Quinn y Judith Stern, 1991. Publicado por Magination Press. (Ages 9-12)

Adolescents and ADD: Gaining the Advantage, por Patricia Quinn, 1995. Publicado por Magination Press. (Ages 11-14)

Libros para hermanos de niños con ADHD

Living with a Brother or Sister with Special Needs: A Book for Sibs, por D. Meyer, P. Vadasy y R. Fewell, 1985. Publicado por University of Washington Press.

I'm Somebody Too, por Jeanne Gehret, 1992. Publicado por Verbal Images Press.

My Brother's a World Class Pain: A Sibling's Guide to ADHD/Hyperactivity, por M. Gordon, 1992. Publicado por GSI Publications. (Ages 6-13)

Recursos en línea

Asociación Nacional contra el Trastorno de Déficit de Atención
www.add.org

Niños y Adultos con Trastornos de Déficit de Atención
www.chadd.org

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov



339 Sixth Avenue, Suite 1300
Pittsburgh, PA 15222

NON-PROFIT ORG
U.S. POSTAGE
PAID
PITTSBURGH, PA
PERMIT NO. 293