

Explorando El TDAH

En Familias Latinx

Dennise Guerra Psicoterapeuta

Msw, LCSW-A



Primero Lo Primero



- Los temas pueden ser sensibles
- Si algo le molesta puede salir del Webinar
- No se sienta obligado a participar o a opinar

Primero Lo Primero

Problemas
de
Aprendizaje

Ansiedad

Depresión

- La información que se comparte aquí es general
- La presentación del **TDAH** es diferente para todos
- A veces el **TDAH** no es el único diagnóstico (Comorbilidad)

Primero lo Primero

- . Lo básico de la Salud Mental (20 Minutos)
- . El TDAH...de una perspectiva diferente (30 Minutos)
 - Definición típica
 - Quejas del Consultorio
- . Preguntas (5 Minutos)

Que es la Salud Mental?

Porque estamos hablando de la salud mental y no solo del TDAH?

Lo básico de la salud mental

La **salud mental** es nuestra habilidad de afrontar la vida en general. Se refiere a la **RESILIENCIA** que tenemos para superar los problemas cotidianos de la vida.

Por ejemplo:

- El estrés cuando tienes una presentación
- La angustia que se siente cuando te peleas con un amigo

Lo básico de salud mental

El Tener

- Estrés por el trabajo
- Angustia porque te peleaste con un amigo

Es ***Normal***

Y Cuando hay salud mental **balanceada**

Generalmente nuestra reacción a este tipo de ocurrencias va de acuerdo al problema que tenemos

Lo básico de la salud mental

- **El poder superar problemas es parte la escuela de la vida**
 - **Nos hace más *resilientes***
 - **Nos prepara para problemas que puedan venir en el futuro**

Lo básico de salud mental

Pero no todos los problemas son iguales



Y a veces necesitamos ayuda para superarlos

Lo básico de salud mental

- **Como por ejemplo**
 - **La muerte de un ser querido**
 - **El emigrar a otro país**
 - **la pandemia**

Lo básico de la salud mental

Esto no significa que vamos a desarrollar una **enfermedad mental**

Depression

Ansiedad

Trastorno de
Estrés
Postraumático

Pero dependiendo del problema, de tu trayectoria de vida, y de como te cuides

Tal vez sí.

Cómo sabemos que hay un problema?

Porque ya está interfiriendo en nuestras vidas

Ejemplo:

La prima Lola que todavía no sale de su casa por miedo a la pandemia:

- Le avisaron que necesita regresar al trabajo
- Tiene problemas con su pareja porque él quiere salir y ella no
- Siente tremendo pánico cuando va al super y dejó de ir

Tal vez necesites ayuda para superar el problema

Que tipo de ayuda?

- Red/ Sistema de Apoyo personal (amistades, familia, iglesia)
 - Médico de cabecera-referencia a un especialista
 - Terapeuta
-

Ok, necesito ayuda. Ahora que hago?

- Ten un plan, escribe lo que estás sintiendo
 - La relación con tu cuerpo es **INCREÍBLEMENTE** importante
 - A veces le hacemos caso a **TODO** menos a nuestro cuerpo
- Fijate a quien le estas contando
 - Mas que nada, porque una mala respuesta te puede quitar ánimos!
- Ve más allá de tus amigos
 - Tal vez un profesional
 - Medico de Cabecera o Terapeuta

Que afecta nuestra salud mental



Lo que comes



Tus Habitos



Tu Trayectoria de Vida



El tipo de trabajo que tienes



La calidad de tus relaciones personales

Y esto qué tiene que ver con el TDAH??

- La salud mental está entrelazada con el TDAH, y con la vida en general
- Si hay salud mental balanceada la calidad de vida de cualquier persona mejora
- Entre menos se habla de un tema
 - Nos da mas miedo
 - Se vuelve más tabú

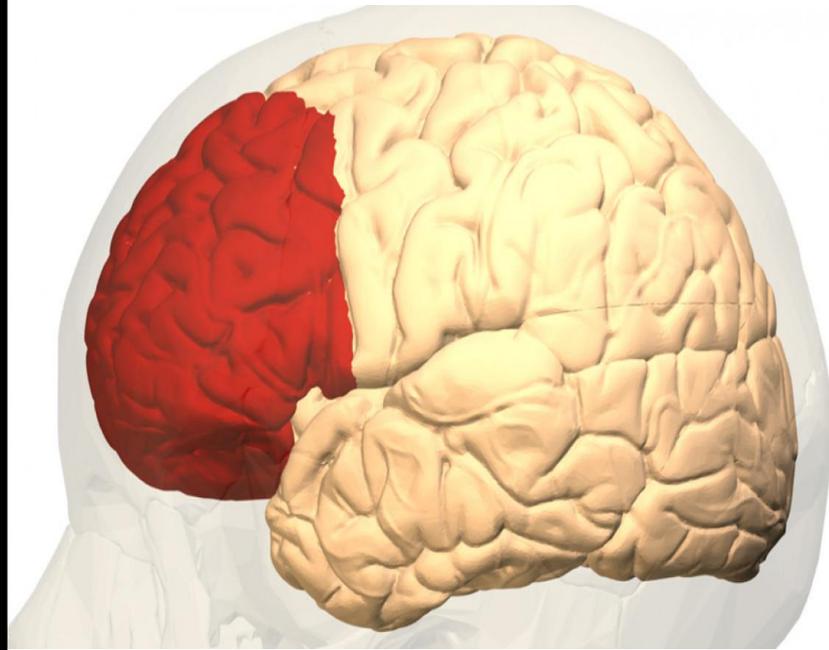
Nuestros hijos nos ven a nosotros como ejemplo, si nosotros cuidamos nuestra salud mental, ellos lo van a hacer también

El TDAH- La definición típica

El TDAH es un trastorno de neurodesarrollo que generalmente se presenta en la infancia

Generalmente Presenta con tres síntomas

- Deficit de Atencion (falta de enfoque)
- Hiperactividad
- Impulsividad



El TDAH

- La razón por la que las personas con TDAH tienen dificultad manejando la vida en general, es porque se ve afectada la corteza prefrontal
- La parte que se encarga de las Habilidades Ejecutivas del cerebro

○ Organización

○ Atención

○ Seguir instrucciones

○ Control de las emociones

○ Control de los Impulsos

○ Manejo de tiempo

○ Memoria funcional

○ Manejo de metas a corto y largo plazo

El TDAH desde una perspectiva diferente

- El TDAH no es cuestión de pereza o de fuerza de voluntad
- El TDAH puede impactar negativamente la autoestima de su niño y la auto confianza
“Yo se que puedo hacer esto”
 - Comorbilidades como depresión o ansiedad
- Los síntomas del TDAH se presentan de diferente manera y severidad para todos
 - Cierta similitud al trastornos del espectro
- No es que no pongan atención, es que ponen atención a TODO!

El TDAH desde una perspectiva diferente

- El TDAH no tiene que ver con la inteligencia- La mayoría son super inteligentes!
 - comorbilidades
- La hiperactividad no solo es física, es mental/interior
 - Se presenta en pensamientos y una desesperación por dentro “siempre dice que está aburrido/a”
- En la mayoría de los casos sigue hasta la adultez
 - Conforme vamos creciendo, y el cerebro se desarrolla (~25), desarrollamos estrategias que nos ayudan a adaptarnos (a veces sin saber)

El TDAH -Quejas en el consultorio

★ Es difícil motivarse

- Esto tiene que ver con la desregulación de la dopamina (neurotransmisor)
- La dopamina es el neurotransmisor que nos motiva a movernos/actuar/hacer cosas/aprendizaje
 - “Se siente como si estuviese paralizada”
- Para que puedan **automotivarse** a enfocarse o a hacer algo, ese algo les tiene que interesar MUCHO!

“Soy capaz de no comer con tal de no cocinar”

El TDAH -Quejas en el consultorio

Hiper Enfoque

- ★ Se enfocan MUCHO (casi exageradamente) en las cosas que sí les interesan- no necesariamente tiene que ser en videojuegos.
 - Puede ser aprenderse todo sobre algún tema, algún deporte, dibujar, etc.
 - Cuando están en “hiper enfoque” les puede ser muy difícil salir de ese estado, la percepción del tiempo es distorsionada, y a veces es fácil ignorar hasta las necesidades físicas (dormir, comer, ir al baño).
 - Esto confunde a los padres!

El TDAH -Quejas en el consultorio

Emociones

- ★ Las emociones se ven (muy) afectadas por el TDAH
 - Las emociones nos hacen “actuar”
 - Piensa en cuando tienes estrés porque vas tarde!
 - Automotivación (dopamina y otros neurotransmisores) por medio de emociones fuertes
 - Los papás se quejan de que “está extremadamente feliz/emocionado o super enojado/a”

El TDAH -Quejas en el consultorio

Impulso

- ★ El no controlar los impulsos causa muchos problemas
 - Generalmente es la razón de las quejas en la escuela
 - Dice maldiciones, habla de cosas inapropiadas, se pelea
 - No controla el impulso de **voltear** a otra parte
 - Interrumpe la clase o conversaciones
 - Esto afecta las relaciones

Y ahora qué?

- 1) Lo más importante ya lo están haciendo- Informarse!
 - a) Cómo nos sentíamos al principio de la pandemia

- 2) Validación para ustedes: ***ESTO ES DIFICIL***
 - a) No solo para ustedes sino para sus hijos
 - i) “Dígame tres cosas que su hijo hace bien”
 - b) No a todos les va igual (piensen en la gama de síntomas)

- 3) El recurso más grande que tienen es su hijo/a y el ponerse de lado de ellos
 - a) Conversación/ aceptación y trabajo en equipo es muy importante!
 - b) Otros padres que estén pasando por lo mismo

Y ahora qué?

4) La comprensión no quiere decir que no tiene que haber disciplina, ni límites

5) En cuestión de tratamiento, Lo mejor para el TDAH es buscar estrategias para mitigar los problemas que surgen a raíz de el disfuncionamiento del las

habilidades ejecutivas

- a. Es importante incluir a los hijos en esta y en todas las conversaciones
- b. **Timers, calendarios, rutinas, estimar cuánto te tarda hacer la tarea, modelar el manejo de las emociones (uno de padre)**
- c. *Comunicación con la escuela*

Y ahora qué?

6) Nadamas porque algo no funcionó el año pasado, o el mes pasado, no quiere decir que no va a funcionar ahora

7) Los niños crecen y se van desarrollando

8) No hay secreto

Hay apoyo, paciencia,
aceptacion, descanso y amor

References

El Faro, Grupo de El Futuro,

<https://elfuturo-nc.org/>



Services/Resources ▾ About Us ▾ Training, Education, Consultation ▾ Get Involved ▾
News and Announcements ▾ Join our Team Contact us

ESPAÑOL

Necesita ayuda urgente?    

DONATE

ADHD Program



ADHD Program: Welcome to El Futuro's ADHD Program Portal. On this page, you will find very useful information focused primarily on parents and guardians of children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Please see below our different resources:

[Videos and Handouts
about ADHD](#)

[El Faro](#)

[Digital Workbook](#)

Rosier, T. (2021). *Your brain's not broken: strategies for navigating your emotions and life with ADHD*. Revell, a division of Baker Publishing Group.

Email

guerradennise@gmail.com