



EL ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO EN EL TDAH

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición que se origina en la infancia y se manifiesta principalmente en problemas de atención. Principalmente a quienes lo presentan se les dificulta enfocar su atención de forma prolongada, son hiperactivos y tienden a ser impulsivos. Los síntomas pueden variar y no siempre se presenta de la misma forma, por eso es importante acudir con un profesional y evaluar al niño(a) para obtener un diagnóstico acertado.

Las dificultades que enfrentan estos niños impacta en distintas áreas y facetas de su desarrollo, por lo que es primordial que su intervención sea con un enfoque multidisciplinario. Esto se refiere a realizar un trabajo en conjunto con distintos profesionales según las necesidades que se presenten e involucrar a las personas cercanas al entorno del niño(a), de esta forma se podrán brindar las herramientas necesarias para asegurar un adecuado nivel de desarrollo y adaptación a su entorno.

Se recomienda que este trabajo en conjunto se lleve a cabo en estos tres ámbitos:

- **Intervención familiar:** será necesario que la familia esté involucrada en este proceso y se informe, esto representa una parte fundamental para el avance del niño(a).
- **Intervención escolar:** el niño(a) con TDAH presenta muchas dificultades en este ámbito debido a la naturaleza de esta condición, por lo que será necesario realizar adaptaciones que se ajusten sus necesidades para obtener cambios positivos como capacidad para organizarse, mejorar procesos de aprendizaje, entre otros.
- **Intervención salud:** acudir con un profesional de la salud será importante para darle seguimiento al diagnóstico del niño, de igual forma, se recomienda acompañar la intervención de la mano de un psicólogo para favorecer la salud emocional del menor.

Como puedes ver, un tratamiento con este enfoque integra una red de soporte que ayuda e impacta en distintos aspectos, lo cual puede ser clave para conseguir resultados positivos y mejorar el bienestar del niño(a) como de sus familiares.





RECOMENDACIONES PARA LA HORA DE COMER

La alimentación juega un rol fundamental en la vida de todo niño(a). Los hábitos que tendremos durante la primera infancia, permanecerán durante toda la vida. Por eso te compartimos algunas recomendaciones que te servirán para esto.

Acciones para practicar

Experiencia agradable

- Hacer que la alimentación del niño(a) sea un momento agradable aumentará el gusto por esta actividad, asociándola como una experiencia positiva.

Sé el ejemplo

- Como madres, padres y cuidadores, deberemos dar siempre el ejemplo de lo que queremos que realice el niño(a). Si buscamos que tome agua en vez de alguna bebida azucarada, deberemos realizar lo mismo.

Evita la tecnología

- Durante el periodo de alimentación, evita usar pantallas o equipos electrónicos. Hacerlo ocasiona que el niño(a) no sea realmente consciente de lo que está comiendo y que

tampoco identifique las señales de hambre o saciedad que tiene su cuerpo, quedando muy lleno o lo contrario, comiendo poco. Además, el niño(a) no tendrá la oportunidad de convivir con los suyos o con su familia en ese gran momento que se tiene para compartir.

Evita el regaño

- Regañar al pequeño(a) como manera de que coma más le genera estrés, haciendo que la hora de la comida sea un momento poco agradable y ocasionando que no disfrute y no quiera comer al asociarlo con una experiencia negativa.

No usar la comida como premio o castigo

- Si lo que estás buscando es que tu hijo termine su alimento, mejor dile que una vez que termine de comer jugarán con los carritos, saldrá al parque o cualquier otra actividad que le guste realizar.



MI VOZ INTERIOR

Es muy importante tener cuidados en nuestro cuerpo, sobre todo en este confinamiento, sin embargo ¿también le das el mismo cuidado a tu interior? Esto puede resultar un poco difícil de pensar. Recuerda por un momento cuando te equivocas o tienes logros, internamente ¿cómo te hablas?, ¿cómo es esa voz interior?, ¿te critica o es compasiva? Identificar y ser conscientes de nuestra "voz interior" es un gran paso para tener una vida más plena y disfrutar de cada instante que esta nos regala.

Tal vez te puedes sentir identificado con lo siguiente:

- Soy muy duro conmigo.
- Me he insultado.
- Me torturo pensando que pude hacer algo mucho mejor.
- Me limito porque pienso que no soy capaz.
- Me juzgo o crítico.

En su lugar, te recomendamos practicar lo siguiente:

- Estar dispuesto a hablarte con mayor compasión.
- Poner atención cuando te hables criticándote.
- Preguntarte quién es el que verdaderamente está hablando.
- Dirige tu atención a la respiración consciente.
- Encuentra tu necesidad. Por ejemplo, en lugar de decirte "Soy un tonto por no hacer la tarea" practica decir "Necesito encontrar una forma de recordar hacer la tarea".

Lo importante es prestar atención cuando te sorprendas hablándote así, de esta forma podrás comenzar a suavizar tu voz interior. Recuerda que todos tenemos defectos y fortalezas, lo que te



permitirá encontrar "soluciones" en lugar de solo juzgarte.

Si reflexionamos un poco, pareciera que esa voz que critica quiere atacarte, herirte y avergonzarte, en lugar de ayudarte a ser mejor y a ser quien realmente eres. Quédate con la voz interior que te acepta y entiende, incluso también te motive a alcanzar tus objetivos personales. Recuerda, pase lo que pase, cuentas contigo.

"Mi voz interior es mi guía para escuchar y ser quien realmente soy. El verdadero cambio comienza internamente al ser amoroso y bondadoso conmigo mismo".





LA IMPORTANCIA DE LA PRESENCIA

En las últimas semanas se ha tenido la necesidad de usar la tecnología para reuniones familiares, clases de todos los niveles educativos, juntas de trabajo, desarrollo de proyectos, etc. Quizá tuviste que adaptarte a cosas que no tenías contempladas, aprender nuevas maneras de relacionarte y resolver situaciones diarias, sin duda un gran aprendizaje; pero para que esto siga así, es importante hacer una reflexión de las acciones que te llevaron a lograrlo, que puedas reconocer las habilidades que descubres en ti o simplemente las que refuerzas con todo lo sucedido.

Otro aspecto para revisar son las cosas que has dejado de hacer y al regresar a la nueva normalidad pudieras replantear y ver si son importantes. Para esto, te recomendamos utilizar la siguiente tabla para identificar el nivel de importancia de cada actividad.

Escribir las acciones o cosas que has dejado de hacer	Muy Importante	Medianamente importante	Nada importante

Ahora tienes más claro las cosas a las que le dedicabas tiempo y no son esenciales para tu bienestar, algunas son muy importantes y debes buscar la manera de seguir haciéndolas.

Dentro de la nueva normalidad también debemos vernos a nosotros mismos de manera diferente, pudiendo integrar a nuestras rutinas diarias formas creativas de estar en el mundo.

Frase para practicar:

“Puedo verme desde otro ángulo para descubrirme desde mi interior”.



Psc. Maira German Gtz.
COORDINADORA EDUCACIÓN
CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajevalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.