

Superando el Trastorno por Déficit de Atención con  
Hiperactividad (TDAH) Sin Medicación  
*Guía para Padres y Educadores*

# **Superando el TDAH Sin Medicación**

*Guía para Padres y Educadores*

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad  
(TDAH)

es una batalla que puede ser ganada...

*...sin la necesidad de medicación*

La Asociación para Jóvenes, Niños y  
Psicología Natural

Newark Education y Psychology Publications Newark, NJ

***Superando***  
***el TDAH sin Medicación***  
**Guía para Padres y Educadores**

**Español**

*Impreso en USA*  
Newark Education y Psychology Publications  
Newark, NJ

# Superando el TDAH Sin Medicación

*Guía para Padres y Educadores*

## El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

ISBN-10 1449902871

ISBN-13 978-1449902872

Biblioteca del Congreso, Nro de Control 2010936531

Copyright © 2012 AYCNP

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido para fines comerciales sin autorización. Las citas de más de 100 palabras, sólo con autorización escrita, incluyendo los recursos en línea.

Toda la correspondencia: [aycnp@winmentalhealth.com](mailto:aycnp@winmentalhealth.com)

Las fotos de la portada o las contenidas en este libro, o las citas y los artículos de los autores, autoridades y otras fuentes, no significan necesariamente una aprobación de las opiniones expresadas en este libro, a menos que se indique lo contrario.

Todas las fotos son solamente con propósito ilustrativo. Las imágenes son de fotógrafos o servicios pagos con modelos profesionales. No hay una conexión real entre los modelos adultos o niños en este libro, y del tema del libro, o del sujeto ilustrado.

Foto de Portada: [1. istockphoto.com](http://1.istockphoto.com) Miroslav Ferkuniak [2. istockphoto.com](http://2.istockphoto.com) kzenon [3. istockphoto.com](http://3.istockphoto.com) Abejon Photography [4. istockphoto.com](http://4.istockphoto.com) Amie Pastoor 5. Shutterstock AFH 6. Aaron Escobar 7. U.S. Census Bureau [8. Shutterstock.com](http://8.Shutterstock.com) absolute-india 9. Unique Art [10. Shutterstock.com](http://10.Shutterstock.com) Olga Sapegina.

Este libro está dedicado a los niños de Paterson, Newark,  
Elizabeth y Jersey City, NJ.

## **Agradecimientos**

Un agradecimiento especial a Joel Nigg de la Universidad Estatal de Michigan, por su trabajo inspirador y ayuda personal. Gracias a Carol Confher por su apoyo y sus conocimientos a partir de los años de trabajo con niños de educación especial. Gracias, también, a Jackie McGraw, de la biblioteca pública de Paterson, NJ, por su trabajo con niños, y quien fue una de las fuentes iniciales de inspiración para la investigación que entró en este libro. También, gracias a Russell Barkley por su ayuda y guía en las etapas iniciales de investigación. Gracias a J.W. por su ayuda con la edición y a M.W. por su apoyo y conocimientos. Gracias también a la psicóloga escolar Keisha Hill por su apoyo, conocimientos, y declaraciones, así como también a Kim Booker, escuela de grado de Paterson, NJ, por su apasionada dedicación para ayudar a sus estudiantes. También, un agradecimiento especial a Daniella Barroqueira de la Universital Estatal de Illinois por proveer su experiencia personal con TDAH, y al maestro de arte Ryan M. de la Escuela Pública de Newark por permitirnos reimprimir su experiencia inspiradora. Gracias también a David Rabiner de la Universidad de Duke por su valioso trabajo de investigación de TDAH y con la salud mental de los niños, y por su autorización para reproducir muestras de su profundo trabajo con TDAH y depresión. También, gracias a Relaciones Públicas del Estado de Iowa y a la Universidad Estatal de Iowa por hacer su valiosa investigación disponible para el público, y por su reproducción en esta publicación. También, gracias a Sandra Rief por su excelente trabajo para los maestros así como también Dianne Levin. Hay otros no nombrados aquí, incluyendo psicólogos de escuelas, trabajadores sociales, maestros de educación especial y directores cuyo enfoque positivo, ánimo, y la habilidad de dirigir sus escuelas, también proveyeron ejemplos usados en este libro.

## **Nota importante - Por favor leer**

La información presentada en este libro está destinada para fines informativos y educativos y no como una directiva médica. La AYCNP (Asociación para Jóvenes, Niños y Psicología Natural, AJNPN) está encabezada por educadores y profesionales de la educación, (más que por psicólogos o profesionales médicos) con experiencia en educación de la ciencia y la salud así como también con certificación en la enseñanza de psicología y liderazgo educativo, aunque gran parte de la información de este libro deriva del trabajo de psicólogos y otros profesionales. Al leer esta publicación el lector reconoce que él o ella mantiene la plena responsabilidad en las elecciones de tratamiento para sí mismos o sus niños o los niños bajo su cuidado.

Este libro no reemplaza el tratamiento profesional si es necesario, sino que lo complementa. Al leer este libro el lector reconoce su propia libertad de elección en la búsqueda del tratamiento médico, y está de acuerdo en que la Asociación para Jóvenes, Niños y Psicología Natural, así como también cualquier individuo asociado con la Asociación para Jóvenes, Niños y Psicología Natural, incluyendo autores citados en este libro, no tienen ninguna responsabilidad de las propias elecciones personales en materia de salud mental, u otro tratamiento médico, para ellos mismos o para sus niños.

Se alienta a los lectores a recolectar tanta información como sea posible de una variedad de fuentes confiables cuando se trata de tomar decisiones médicas que involucran la salud mental, evaluar opciones, y tomar decisiones informadas y equilibradas.

Cualquiera que personalmente experimente pensamientos suicidas, o cualquiera cuyos niños estén experimentando pensamientos suicidas, debería buscar ayuda de profesionales cualificados.

Como resultado, no hay una única respuesta a la pregunta, "¿ Qué causa el TDAH?," y no hay un solo niño o adolescente cuya composición genética o situación sea exactamente la misma, así que no hay una única solución al problema de la superación del TDAH.

Hay ciertos principios de salud mental y salud que se aplican en todos los ámbitos, y hay ciertas observaciones lógicas las cuales han sido científicamente corroboradas desde que comenzó la investigación para este libro.

Parecía demasiada coincidencia que en el mismo distrito escolar donde muchos niños jugaban video juegos cinco horas por día, lo que ciertamente no es exclusivo de ninguna región geográfica de Estados Unidos o del mundo, habría, lo que fue descrito por un psicólogo escolar, una "epidemia" de casos de TDAH. Un niño pre-adolescente que fue etiquetado como TDAH, y que empezó a tomar medicamentos estimulantes, también jugaba video juegos alrededor de cinco horas diarias durante la semana escolar, además de ver películas y televisión durante los fines de semana. El niño estaba bajo una dieta de altos niveles de azúcar, y criado por un padre soltero.

Los estudios clínicos indican que mirar demasiada televisión de niño, puede contribuir a los síntomas tardíos de TDAH. Además, los estudios clínicos proveen una clara relación entre jugar video juegos violentos y con ambos síntomas de agresión y los asociados con TDAH. Dado que hoy en día la mayoría de los niños y adolescentes de las ciudades del interior están o jugando video juegos violentos o mirando películas violentas desde temprana edad (evidencia de esto se presenta en este libro), parece una conclusión razonable que esto pueda estar afectando la salud mental de muchos. Los medios de comunicación son solo una de las cuestiones que los padres deberían considerar cuando tratan el tema de TDAH.

Hay muchos ajustes de estilo de vida positivos que pueden ayudar a los niños y adolescentes que manifiestan síntomas de TDAH. Además, con cualquier dificultad o trastorno de salud mental, desarrollar una lista personal o arsenal de habilidades de afrontamiento ayuda a cualquier individuo a afrontar e incluso superar los síntomas asociados con ese trastorno.

Sí, el TDAH está siendo sobre-diagnosticado hoy en día, de acuerdo a lo que parece ser la investigación más exacta, y sí, la medicación para el TDAH es sobre-recetada. Los padres, entonces, necesitan considerar cuidadosamente sus elecciones en este asunto. Hay mucha evidencia que un niño o un adolescente puede superar el TDAH sin medicación, lo que a largo término, para la mayoría de los niños, es una mejor opción que tomar drogas estimulantes. Hay ciertamente un componente genético en los niños que desarrollan síntomas de TDAH. ¿Por qué un niño en la misma familia, viviendo en el mismo ambiente, desarrolla TDAH y los otros dos en el mismo grupo etario no?

Sin embargo, como cualquier trastorno de salud mental, el TDAH no es puramente genético. Es más que probablemente una combinación de la genética, factores ambientales y factores de stress sociales. Muchos de estos factores pueden ser deliberadamente cambiados y modificados, y hacer cambios en el estilo de vida puede ayudar a los niños a superar los síntomas de TDAH. Los padres deberían considerar qué cambios pueden hacer en su estilo de vida, qué habilidades nuevas de afrontamiento pueden aprender y desarrollar sus niños. Pueden ser sorprendidos por los resultados positivos con sus niños.

Este libro no pretende ser un libro de reglas para los padres, y no se supone que sea la última palabra o la guía definitiva sobre el tema. Hay muchas fuentes a las que puede recurrir, especialmente en los últimos tres o cuatro años, que proveen ideas intuitivas sobre auto ayuda para el TDAH. Esta es una fuente que esperamos ayudará a muchas familias, pero que también podría llegar a ser un trampolín para una mayor investigación en el futuro.

Además, este libro no está relacionando ni documentando las experiencias de un individuo, sino que, representa la combinación de una vida de trabajo de muchos individuos dedicados que trabajan con niños diariamente, y de otros que lo han convertido el trabajo de sus vidas al investigar los serios asuntos de los niños. Ofrece una diversidad de información de muchas fuentes sobre qué puede ayudar a los niños, padres y maestros, sumado a las experiencias de aquellos que han puesto este trabajo junto.

Le deseamos éxito en ayudar a su niño a superar los síntomas del TDAH, y esperamos que este libro lo ayude a lo largo de su comprensión de este trastorno, así como en el desarrollo de habilidades de afrontamiento e implementación de cambios en el estilo de vida, que pueden ayudar a su niño a superar el TDAH sin medicación.

\*\*\*\*\*

La Asociación para Jóvenes, Niños y Psicología Natural (AJNPN) es una corporación sin fines de lucro registrada en New Jersey desde 2008. Parte de las ganancias de esta publicación se filtran de vuelta a la comunidad para varios proyectos modestos para el desarrollo y beneficio de los niños y jóvenes, así como para la educación de la salud mental, el tratamiento no farmacéutico, la auto-ayuda, y la prevención.

Por favor póngase en contacto con la AJNPN al [aycnp@winmentalhealth.com](mailto:aycnp@winmentalhealth.com) para cualquier sugerencia para futuras ediciones de este libro. Gracias



# Contenidos

Agradecimientos	vi
Nota importante	vii
Prefacio	viii
Tabla de contenidos	xi
Introducción	1

## Capítulo 1 - ¿Qué es TDAH?

¿Qué es TDAH?	4
Síntomas de TDAH	4
¿Quiénes son afectados por el TDAH?	5
TDAH y Escuela	6
Etiquetado	7
Familias de padres solteros	9
¿Qué causa el TDAH?	10
Necesidades físicas	11
Medios de comunicación	12
TDAH, trastorno bipolar	13
y otros desórdenes con síntomas similares	
El TDAH no es una amenaza para la vida	13
Identidad equivocada	14
Abuso infantil	14
Desórdenes del sueño	15
Los niños suelen superar los síntomas del TDAH	15

## Capítulo 2 - Los medios de comunicación y el TDAH

<i>Entrenamiento para los padres, problemas y soluciones</i>	17
Televisión y Películas	19
Video Juegos	20
Películas y Niños	22
Soluciones	22
Entrenamiento para los padres	23
Música	24

## Capítulo 3 - ¿La medicación es la respuesta?

Tratamiento farmacológico	28
Tratamiento farmacológico preguntas y respuestas	29
Nota del Centro de Control y Prevención de Enfermedades	32
Anfetaminas	32

Prescripción de drogas de abuso	33
Antidepresivos	34
Resumen de efectos secundarios graves	37
Capítulo 4 - ¿Otras soluciones para el TDAH?	39
¿Hay otras soluciones de tratamiento?	40
¿Qué hay acerca de las dietas?	41
Dietas y una nota sobre depresión	43
Terapia Verde	44
Ejercicio	45
Arte	47
Recursos del arte	48
Terapia artística profesional	49
Ideas de revistas para niños	49
Amor	50
Sea piadoso con usted	52
Mantenga una actitud positiva	
Capítulo 5 - Soluciones Educativas	53
Soluciones viables para escuelas	54
Soluciones educativas	54
Atención uno a uno	55
Soluciones específicas de enseñanza	56
18 ajustes educativos positivos	56
Películas en la escuela	60
Asesoría, tutoría y entrenamiento	61
Recursos de entrenamiento	62
Lectura	62
Neurofeedback y biofeedback	63
Capítulo 6 - Recursos	65
Referencias y recursos útiles	66
Lista de control de la salud mental para padres	71
Conclusión	75
TEAMS - Entrenamiento efectivo no farmacológico, neuro cognitivo	76
Más investigación y lecturas	77
Cuadros y gráficos	996
Bibliografía	101
Índice	111

Enmascarar los síntomas en vez de remover la causa de los problemas siempre ha retardado el desarrollo de la salud comunitaria. El área más fructífera de la investigación sería la prevención. Lawrence Green, Ph.D., J.M. Ottoson, Ph.D., 1999. Población y Salud de la Comunidad.

## Introducción

Una entrenadora de lectura de la biblioteca pública de Paterson, NJ, habló de primera mano acerca de su experiencia con niños con TDAH. Ella había trabajado con cientos de niños quienes habían sido diagnosticados con TDAH, o quienes estaban al borde de ser clasificados como tales, y sintió que la mayoría de estos niños podían ser ayudados, si se les daba soporte y educación sobre cómo ayudar a sus niños, a través de cambios positivos en la dieta del niño, así como soporte de servicios como el programa de la biblioteca. La biblioteca pública de Paterson provee servicios para la atención individual en la lectura para niños, después de la escuela.

Ella explicó que en todos sus años de trabajo profesional, habiendo trabajado personalmente con cientos de tales niños, se había encontrado solamente con un puñado que ella sentía, realmente calificaban como TDAH. En aquellos casos, ninguno de estos estudiantes habían pasado a la medicación, y fueron ayudados sin medicación a través de un apoyo profesional no farmacológico y con simples cambios en el estilo de vida que los padres fueron alentados a implementar, así como a través de tiempo y atención extra de los padres preocupados y apoyadores.

El arte parece tener un efecto positivo para los niños diagnosticados con TDAH. Los estímulos tranquilos, solitarios, y positivamente pacíficos, ayudan a los niños a enfocarse. El material suplementario de la profesora Daniella Barroqueira, Ph.D, del Estado de Illinois, quien ella misma tiene TDAH, y cuya experiencia es reflejada por un maestro de grado de arte de la escuela de Newark que hace referencia este libro, ayuda a apoyar el punto de vista que el arte puede ayudar a algunos niños, jóvenes y adultos, a afrontar y superar los síntomas del TDAH, que algunos niños y jóvenes con TDAH son altamente visuales y creativos, y que lo negativo del TDAH puede transformarse en positivo.

Un maestro de grado de arte y colega quien ha sido etiquetado como con TDAH y que tomó Ritalin, y luego Adderall, a lo largo de la escuela media y secundaria, explicó que lo que más le disgustaba acerca de ello era "la etiqueta". Lo hacía sentir diferente, apartado de otros niños. (Cuando un niño siente un estigma social de una etiqueta psiquiátrica tal como TDAH, esto puede ser incluso más perjudicial a largo plazo que los síntomas asociados con el trastorno mismo. Ver David Rabiner, página 89). Cuando él estaba con estimulantes, nunca se sentía él mismo, y la medicación contribuía a problemas de ira. Dijo que lo que lo ayudó, fue cuando fue a la universidad, sumergiéndose en el arte y jugando futbol. El arte lo ayudó a enfocarse y el futbol fue simplemente la terapia correcta para su hiperactividad. Ahora, como maestro, está bien adaptado y ayuda a los niños, muchos de los cuales tienen algunos de los mismos síntomas con los que él lidió cuando estaba en la escuela.

El etiquetado de desórdenes psiquiátricos por sí mismo es un tema de mucha controversia en el campo de la salud mental y psiquiatría, y ambos profesionales

e individuos con dificultades de salud mental tienen objeciones y reservas.

David Rabiner, Ph.D, de la Universidad de Duke, es un investigador del TDAH a la vanguardia de la evaluación científica de la información y de los estudios clínicos sobre TDAH. Rabiner representa una visión moderada sobre la medicación para el TDAH, presentando todos los lados del tema en cuestión, y ha provisto material para este libro sobre el tema de la medicación para el TDAH, así como información suplementaria sobre depresión infantil, que es a menudo comorbilidad o coincidencia con los síntomas del TDAH. Debido a que la depresión es común en el tratamiento del TDAH, y el TDAH farmacéuticamente tratado a veces resulta en depresión o en la prescripción de antidepresivos, el tema de los antidepresivos, especialmente para niños y adolescentes, es tenido en consideración aquí.

Además, un resumen de un estudio de la Universidad Estatal de Iowa se incluye en la sección de material suplementario, que provee soporte científico para el tema que los video juegos violentos pueden afectar el nivel de agresión de un niño, así como contribuir a los síntomas del TDAH, algo que ha sido observado por muchos, pero para lo cual han faltado pruebas suficientes hasta este punto.

Joel Nigg, Ph.D, de la Universidad Estatal de Michigan, quien gentilmente ayudó en las primeras etapas de reunir el material que condujo a este libro, y quien escribió el libro, *¿Qué causa el TDAH?*, sugirió en su libro que el jugar video juegos violentos podría ser un factor contribuyente de los síntomas del TDAH y del propio trastorno. (El Profesor Nigg apoya la idea que hay un amplio rango de factores, incluyendo el ambiental, que podrían contribuir el TDAH, aportando la evidencia científica, así como también sugiriendo que un número de factores necesitan ser más investigados, incluyendo los hábitos televisivos de los niños en términos del contenido y la cantidad). Desde los tiempos de la investigación del Dr. Nigg, parece haber más evidencia directa entre jugar video juegos y el TDAH. Russell Barkley, Ph.D, cuyo trabajo hace referencia este libro, también proveyó amablemente orientación y ofreció opiniones que condujeron a la formulación de alguno de los materiales de este libro.

Hay muchos otros cuyo trabajo ha sido usado en conexión con este libro, y se espera que esta información pueda ayudar específicamente a padres, a ayudar a sus niños a superar los síntomas del TDAH sin medicación, y que pueda ayudar a algunos maestros y equipos de estudio de niños a tomar un enfoque más moderado hacia la medicación de los niños.

Incluso si un padre elige que su niño tome medicación para el TDAH, los principios de este libro pueden ser de valor, y pueden ayudar al niño a experimentar los síntomas en un menor grado. No hay ningún libro que provea todas las respuestas a todos los problemas médicos, psicológicos o de comportamiento. Sin embargo, educándose uno mismo con varios puntos de vista y perspectivas es el curso de la sabiduría, y puede contribuir a una mayor oportunidad de éxito.

## Capítulo 1

### ¿Qué es el TDAH?

Síntomas del TDAH

TDAH y Escuela

La Controversia del Etiquetado

Familias de Padres Solteros

¿Qué causa el TDAH?

TDAH y Trastorno Bipolar

Abuso Infantil

Desórdenes del Sueño

Prevención, Cuidado Prenatal

*"Nos hemos acostumbrado a tomar pastillas por mucho que nos aflija. Pero la prescripción de drogas no es infalible y muchas han sido retiradas del mercado o golpeadas con una advertencia de la FDA, debido a los efectos adversos perjudiciales para la salud. No carecemos de alternativas. Muchas de las investigaciones muestran que el ejercicio, la dieta, y otros cambios en el estilo de vida son armas efectivas..."*

*"Seamos honestos: hay una gran conveniencia en tomar una pastilla. Es simplemente mucho más fácil que cambiar lo que comemos, reunir el tiempo y la fuerza de voluntad para ejercitar..."*

*De: Más allá de las pastillas: 5 condiciones que puede mejorar con cambios en el estilo de vida. Boletín de Salud de Harvard.*

## ¿Qué es el TDAH?

El hijo de Jennifer, Matt, siempre había sido difícil. El destrozaba la casa como un tornado, gritando, pateando y saltando de los muebles. Nada mantenía su interés por más de unos pocos minutos, y con frecuencia corría sin previo aviso y a mitad de una oración, sin preocuparse de tropezar con nada ni nadie.

Jennifer estaba agotada, pero cuando Matt fue a pre escolar, no estaba demasiado preocupada porque ella pensaba, "los niños siempre serán niños".

Sin embargo fue una lucha tratar de conseguir que Matt cooperara, y cuando ingresó al tercer grado, su comportamiento perturbador y su falta de atención en clase levantaron la bandera roja de su maestra. Jennifer llevó a Matt al pediatra, quien, luego de una corta entrevista, le informó a Jennifer que Matt probablemente tenía el TDAH. La mejor cosa hubiera sido prescribir una medicación estimulante, los que podría no necesitar tomar el resto de su vida, pero sí lo más probable, al menos por el resto de sus años escolares.

Jennifer estuvo aliviada y preocupada al mismo tiempo. Mientras estaba feliz al oír que Matt tenía una condición diagnosticable, la posibilidad de que su hijo estuviera bajo medicación por cinco o más años la afligía. ¿La medicación era realmente necesaria? y, ¿el TDAH es un trastorno real?, eran algunas de sus preguntas. También, ¿qué hay acerca de los efectos adversos? ¿Qué le haría la medicación al cuerpo de su hijo? El pediatra le aseguró a Jennifer que todo iría bien, y la envió a su casa con la prescripción.

### ***Resumen de Síntomas Asociados con TDAH***

Estos son algunos de los síntomas comúnmente asociados con el TDAH:

- *"Concentración pobre, distracción, comportamiento impulsivo, errores de descuido, dificultad en controlar la ira, incapacidad para completar tareas, dificultad para sostener la atención en las tareas.*
- *"Comportamiento hiperactivo, actividad excesiva, movimientos nerviosos, retorcerse, correr, trepar excesivamente.*
- *"Poca habilidad para escuchar.*
- *"Hablar excesivamente, soltar las respuestas antes de escuchar toda la pregunta.*

David Rabiner, de la Universidad de Duke, un experto en TDAH, describe el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), como “un trastorno caracterizado por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad/impulsividad que ocurre en entornos académicos, ocupacionales o sociales.”

Alguno de los problemas asociados con el TDAH incluyen, cometer errores por descuidos, fallas al completar tareas, dificultad para ser organizado y distraerse fácilmente.

Otros problemas están asociados con hiperactividad, tales como movimientos nerviosos, retorcerse, correr excesivamente o trepar, imposibilidad de ejercitar autocontrol o sentarse quieto en clase, habla inapropiada o excesiva, estar en constante movimiento, impulsividad e impaciencia, dificultad para esperar su turno, soltar las respuestas en clases e interrumpir frecuentemente, entre otros problemas.

Rabiner explica que “Aunque muchos individuos con TDAH muestran ambos síntomas de inatención e hiperactividad/impulsividad, algunos individuos muestran síntomas de un grupo pero no de otro”.

### **¿Quiénes son afectados por los síntomas de TDAH?**

- El TDAH es usualmente asociado a una condición infantil, pero los síntomas del TDAH también pueden estar presentes en adultos.
- Los síntomas del TDAH se manifiestan con una concentración pobre, control impulsivo, falta de atención o enfoque. El TDAH a veces incluye hiperactividad, lo que puede ser el caso tal vez en el 40 a 70% de los diagnósticos de TDAH.
- Del 3 al 10% de los niños en cada estado (Estados Unidos) – 2.5 millones de niños en edad escolar, son diagnosticados con TDAH.
- Hasta 2/3 de los niños que son diagnosticados con TDAH son también diagnosticados con un amplio rango de trastornos de salud mental secundarios (comórbidos) tales como depresión, trastorno de ansiedad, Síndrome de Tourette, Trastorno Negativista Desafiante (TND) o Trastornos de Conducta (TC). (Ashley, S., 2005).

Ya que cada niño muestra alguno de los síntomas asociados con TDAH, ¿Cuándo se diagnostica el TDAH? En pocas palabras, cuando los síntomas son prolongados y perjudiciales para la vida diaria del niño (o adulto) durante un periodo prolongado de tiempo.

## TDAH y Escuela

El TDAH es más frecuentemente dirigido a través del sistema escolar, aunque a veces un padre o un pediatra puede ser el primero en expresar preocupación acerca de los aparentes síntomas del TDAH. Un maestro con frecuencia puede alzar la primera bandera roja. El niño es evaluado y un equipo de estudio infantil trabaja con el niño, los maestros y los padres, examinando al niño para el TDAH. Si se considera que un cierto número de síntomas alcanza un nivel de intensidad y duración al punto tal que interfiere con las habilidades del niño para sobrellevar las actividades diarias durante un periodo largo de tiempo, esto puede resultar en un diagnóstico de Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad o Trastorno de Déficit de Atención, una etiqueta de TDAH para el niño.

El beneficio del diagnóstico es que permite a los educadores y al equipo de estudio infantil darle tiempo extra y atención al niño individual. También puede estar disponible un asistente personal. Los padres pueden tomar medidas apropiadas para educarse a sí mismos y hacer ajustes en su crianza y esto podría ayudar a compensar la predisposición del niño hacia la hiperactividad o para la distracción. Los educadores también pueden trabajar al proveer soluciones educativas positivas para estos estudiantes. La atención extra dada al niño en varias formas, juntamente con los ajustes que los padres puedan hacer, usualmente pueden ser factores claves en la mejora del niño.

Cuando los educadores y los psicólogos hacen un diagnóstico de un trastorno tal como el TDAH, hay usualmente cierto grado de subjetividad en la interpretación de los síntomas, esto es así porque depende en cómo un psicólogo o un equipo ven e interpretan estos síntomas. Los exámenes asistidos por computadora también son interpretados subjetivamente, en vez de ser puramente científicos. El EEG (electroencefalograma, que consiste en el registro de la actividad eléctrica del cerebro a través de electrodos en el cuero cabelludo), parece aportar cierto grado de corroboración con el diagnóstico observacional del TDAH, y aunque no completa la prueba, es uno de los varios métodos o exámenes que pueden ser usados para realizar el diagnóstico.

Los padres y los maestros deberían notar que es generalmente reconocido que la medicación estimulante usualmente o no necesariamente, aumenta significativamente el grado de desempeño. (Eide & Eide, 2006, Dogget, M., 2004). Aquellos estudios que atribuyen un aumento en el desempeño debido a la medicación, usualmente no delimitan entre los beneficios de la medicación, y la de cualquiera de las numerosas intervenciones que están siendo administradas al mismo tiempo, dando una impresión desviada que los logros académicos positivos son atribuibles a la medicación, cuando de hecho, pueden ser el resultado de la terapia, la educación especial, el incremento de atención proporcionada al niño, la responsabilidad de los maestros, u otros cambios.



## Etiquetado de Trastornos Psiquiátricos

**Para tener en cuenta:** No todos están de acuerdo con el sistema de etiquetado que se refiere a muchos trastornos psiquiátricos. (Eide, B., et al., 2006; Shannon, S., M.D., 2007). Se ha desarrollado una tendencia de etiquetado y medicación, basada en lo que se conoce como "modelo médico" de psiquiatría, que es la plataforma más común en la psiquiatría del siglo 21 (y de la última parte del siglo 20), pero no necesariamente aceptada universalmente incluso en la comunidad profesional, (Olfiman, S., 2007). Además, hay otros modelos de psicología que explican más ampliamente las varias dinámicas involucradas en el desarrollo de trastornos de salud mental y para salud mental en general.

El modelo médico consiste en identificar los síntomas que presenta la persona, haciendo coincidir estos síntomas con una lista de síntomas que se indican en el DSM-IV, (DSM-5, 2012), el libro de los trastornos psiquiátricos, y determinar una etiqueta apropiada para el trastorno. Entonces se prescribe lo que parece ser la medicación apropiada, y/u otro tratamiento para ese trastorno. A veces la terapia se usa en conjunto con el tratamiento farmacológico, sin embargo, en la práctica común de la psiquiatría moderna basada en el "modelo médico", la terapia, las soluciones educativas, el entrenamiento de los padres, la psico-educación, o la auto-ayuda, son consideradas secundarias, y a veces se les da muy poca, o ninguna, consideración. En realidad, la auto-ayuda y los cambios en el estilo de vida necesitan ser considerados con cualquier diagnóstico psiquiátrico, y al darle atención a esto, muchos, o incluso la mayoría de los síntomas del TDAH pueden ser tratados.

Los estudios han indicado que los niños que pasan tiempo afuera, por ejemplo, resultan ser beneficiados con una reducción positiva en los síntomas del TDAH. (Kuo, F.E., Ph.D., Taylor, A., Ph.D., 2004). Es también posible que los niños que miran menos televisión (o que pasan menos tiempo jugando video juegos), podrían llegar a beneficiarse en términos de una reducción en la intensidad de los síntomas asociados con el TDAH en el corto y largo plazo. (Cristakis, D., 2004)

Algunos padres que le han cortado la televisión y los video juegos a sus niños durante la semana escolar, han visto mejoras dramáticas en la habilidad de sus niños para concentrarse en sus tareas escolares y enfocarse. Algunos han hallado que la mejora en la dieta resulta en una reducción de los síntomas.

La etiqueta "TDAH", considerada en este libro, es una práctica que puede ser controversial, y que en algunos países (como Gran Bretaña), ha sido resistida por la comunidad profesional hasta hace relativamente poco tiempo. (Gran Bretaña no ha sido tan predispuesta a prescribir medicación para el TDAH como lo ha sido Estados Unidos). Además, la práctica de etiquetar a una persona, "mi hijo tiene TDAH", "mi hija es bipolar", es algo que no es alentado por muchos, incluyendo grupos de apoyo y agencias gubernamentales de salud mental.

<sup>1</sup>Ver: Teoría del Sistema Ecológico de Bronfenbrenner. Dede Paquette – John Ryan. *National-Louis University*.

Una adolescente de Seattle que tenía trastorno bipolar dijo que la ayudó cambiar la forma en que expresaba su experiencia. Al decir "Tengo un trastorno bipolar" en vez de "Soy bipolar", la ayudó a verse como una "persona completa", que "la enfermedad era algo con lo que" ella "podía vivir, y no algo que definía mi existencia". (Johnson, Linnea, Spring 2012. NAMI Voice).

Por lo tanto, este libro trata de evitar etiquetar a aquellos que tienen síntomas de TDAH como con TDAH, o ni siquiera necesariamente que tengan TDAH, como si no hubiera nada que se pueda hacer al respecto más que afrontar, sino más bien como tener los síntomas asociados con TDAH. Un recurso excelente y equilibrado sobre el tema del etiquetado en salud mental, especialmente relacionado con niños y adolescentes, es el libro, Por Favor No Etiquete A Mi Niño, de Scott Shannon, Ph.D, un psiquiatra infantil con años de experiencia en ayudar niños, con sus padres, con una amplia variedad de problemas psiquiátricos.

El *Manual de Diagnóstico y Estadística -IV (MDE)*, de la Asociación Americana de Psiquiatría, , *Revisión del Texto DSM-IV-TR*, es usado por los profesionales de la salud mental para diagnosticar trastornos de salud mental. El TDAH se refiere al trastorno de déficit de atención con hiperactividad, y lo que en el pasado comunmente se refería como TDA, trastorno de déficit de atención. El MDEIV-RT separa el TDAH en tres subclasificaciones: **TDAH, Tipo Combinado**; que incluye síntomas típicos del TDAH, junto con hiperactividad e impulsividad; **TDAH, Tipo Predominantemente Desatento**, que ha sido referido en el pasado como TDA, o trastorno de déficit de atención, sin hiperactividad o impulsividad significativa; **TDAH, Tipo Predominantemente Hiperactivo/Impulsivo**, cuando la distracción y la inactividad no son significantes Ver: *Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CCPE)*, Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) - Síntomas y Diagnóstico. La edición revisada del MDE-V, está disponible al tiempo de la publicación de este libro.

Ver: <http://www.psych.org/mainmenu/research/dsmiv/dsmv.aspx>

*"...Pero la etiqueta - y el tratamiento- no habrían tocado la verdadera tensión en el corazón del problema de Melanie: su falta de conexión con sus padres demasiado ocupados en el trabajo y emocionalmente no disponibles. Por Favor No Etiquete A Mi Niño, Scott Shannon, M.D., p.20.*



## **Familias de Padres Solteros**

Un número desproporcionado de niños de hogares de padres solteros son diagnosticados con TDAH. Una pobre estructura familiar puede ser un factor. (Bee, H., et al., 2007). La falta de límites apropiados en el hogar puede contribuir a problemas en la escuela. Sin embargo, otros factores pueden estar involucrados. Los niños necesitan amor, tiempo y atención de sus padres, así como también fuertes vínculos emocionales. Cuando estos faltan, pueden contribuir a problemas de conducta y de atención en la escuela u otro lado.

Muchos padres solteros sinceros luchan para ganarse la vida y proporcionar un hogar amorosa en el cual criar a su niño. El desafío de trabajar y criar una familia puede dejarlo a uno con poca energía al final del día, y puede ser desafiante cumplir ambas demandas físicas y emocionales de criar a un niño. Esto puede hacer difícil para algunos padres proporcionar la situación ideal para sus niños. (Hill, K., 2006). Algunos padres solteros, entonces, pueden enfrentar dificultades equilibrando las necesidades de sus niños, con la lucha para ganarse la vida, especialmente si tienen varios niños. Los abuelos y otros cuidadores también pueden enfrentar desafíos únicos en este aspecto.

Muchos directores y maestros son una fuente incondicional de amor y apoyo para los niños quienes de otra forma no podrían recibir amor, tolerancia o aprobación. Debido a que el estilo de enseñanza puede hacer una diferencia significativa en la vida y el éxito de un niño, los maestros son animados a ser pacientes y a ayudar a los niños a tener éxito, así como también a evitar ser irrazonables o severos. A menudo los niños están en la escuela la mayor parte del día, muchos están en los programas después de clases, incluso en programas que ayudan a los niños con sus tareas.

Mucho se espera de los maestros en términos de ayudar a los niños a desenvolverse bien académicamente, pero también debe notarse que hay factores en la escuela, en el hogar, y en la comunidad, que pueden contribuir a las dificultades del niño en triunfar académicamente y en el salón de clases. Hay múltiples facetas involucradas en la dinámica del éxito de un niño, y esto es probablemente cierto con los problemas de salud mental, tales como el TDAH, y otros también. (Ver Modelo Bioecológico de salud mental de Urie Bronfenbrenner, en contraste con el "modelo médico" de salud mental, comúnmente usado de base para el etiquetado y el tratamiento farmacológico) (Paquette, D., Ryan, J., 2001. Universidad Nacional de Luis). El ambiente del salón de clases por sí mismo puede afectar la habilidad de algunos niños para concentrarse.

¿Qué causa el TDAH?

Joel Nigg, Ph.D., autor del libro científicamente orientado, ¿Qué Causa el TDAH?, quien es profesor adjunto de psicología en la Universidad Estatal de Michigan, desarrolla la idea que las causas para el TDAH pueden ser muchas y variadas, pero que hay causas. Algunas de estas pueden ser:

Prenatales

"Exposición prenatal a drogas, alcohol y cigarrillos" Exposición prenatal a algunos medicamentos prescritos." Los bebés nacidos prematuramente tienen un mayor riesgo de síntomas asociados con TDAH.

Factores Genéticos - Los niños pueden nacer con una predisposición hacia los síntomas de TDAH o depresión. Otros niños en la misma casa, quienes no están genéticamente predispuestos, pueden no desarrollar estos mismos síntomas.

Factores ambientales- Hay alguna evidencia de que ciertos contaminantes ambientales pueden contribuir al desarrollo de los síntomas del TDAH en ciertos niños. Algunos de los que son mencionados con nombres son el PCBs (policlorobifenilos), sobre exposición o envenenamiento con plomo y mercurio. (Nigg, J., 2006).