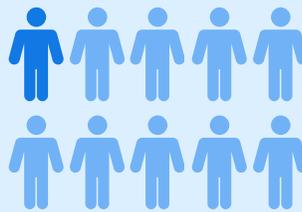


TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)

HOJA DE INFORMACIÓN

DEFINICIÓN DEL TDAH

- TDAH significa **trastorno por déficit de atención con hiperactividad**.
- Conlleva que el cerebro de su hijo funciona un poco diferente al de otros niños y que necesita un poco más de apoyo para **concentrarse, controlar su comportamiento y mantenerse organizado**.
- El TDAH **no implica** que su hijo sea menos inteligente.



Aproximadamente el 10 % de los niños (uno de cada 10) en Canadá tiene TDAH.

El TDAH es tres o cuatro veces más común en niños que en niñas.

3-4x

SIGNOS O SÍNTOMAS



- Es importante tener en cuenta que la mayoría de los niños pueden tener dificultades para prestar atención, escuchar y seguir instrucciones.
- Sin embargo, cuando un niño padece TDAH, las dificultades habituales para prestar atención, escuchar y seguir instrucciones pueden resultar más difíciles y ocurrir con más frecuencia.
- No todos los niños con TDAH presentan estos tres síntomas, pero sí suelen presentar uno o más.

Existen **tres** categorías en que se pueden clasificar los síntomas del TAHD:

1 **Falta de atención:** dificultades para prestar atención, olvidos y problemas para continuar con una tarea.

2 **Hiperactividad:** inquietud, intranquilidad y dificultad para permanecer sentado.

3 **Impulsividad:** actuar sin pensar, interrumpir a los demás y tomar decisiones rápidas.

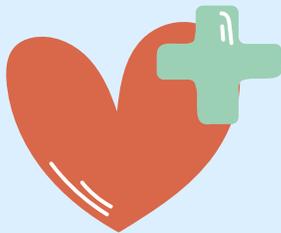
QUÉ HACER O CON QUIÉN HABLAR

Si cree que su hijo puede tener TDAH, existen algunas medidas que puede tomar:



Póngase en contacto con la escuela de su hijo: hable con el profesor de su hijo o con los adultos que lo supervisan para preguntarles si les preocupa el comportamiento de su hijo. También es un buen primer paso para averiguar cómo pueden apoyar mejor a su hijo en la escuela.

Hable con su médico de cabecera: si es posible, haga una cita con el médico de cabecera de su hijo, quien podrá realizar revisiones y evaluaciones, abordar opciones de tratamiento y referir a su hijo con especialistas (como un psicólogo) si es necesario.



Contacte a las clínicas locales: las clínicas y los centros de salud comunitarios a veces ofrecen consultas sin cita previa. El personal de estas clínicas también puede realizar evaluaciones y referir cuando no sea fácil hacer una cita con el médico de cabecera.

Unirse a grupos de apoyo locales: ponerse en contacto con otros padres del área que se enfrenten a retos similares puede ser estupendo para compartir experiencias y recomendaciones.



Hable con su hijo: es útil hablar abiertamente y con apoyo con su hijo sobre el TDAH para ver cómo puede ayudarlo dentro y fuera de la escuela.

Enterarse de que su hijo podría tener o tiene TDAH en ocasiones es abrumador, por lo que debe tener presente que hay información y recursos disponibles para apoyarlos a usted y a su hijo. Aprender más sobre el TDAH y lo que supone para su hijo es un primer paso importante. ¡Recuerde que usted es el mejor y más importante recurso de su hijo!

DÓNDE OBTENER INFORMACIÓN ADICIONAL

- **CADDAC (Centre for ADHD Awareness Canada)** | <https://caddac.ca>
 - Una organización muy respetada que ofrece boletines informativos sobre el TDAH, apoyo por correo electrónico y un navegador bilingüe de recursos sobre el TDAH para ayudar a familias y personas.
- **CHADD Canada** | <https://chadd.org/for-parents/overview/>
 - Una organización sin fines de lucro que proporciona recursos como videos e información sobre grupos de apoyo para el TDAH.
- **CADDRA (Canadian ADHD Resource Alliance)** | <http://www.caddra.ca/>
 - Una fuente fiable de información y apoyo sobre el TDAH.
- **Sitio web AboutKidsHealth** | <https://www.aboutkidshealth.ca/>
 - Del Hospital for Sick Children, este sitio web ofrece múltiples artículos sobre el TDAH, los cuales puede encontrar fácilmente si busca "TDAH" en la sección "Health A-Z".
- **Hoja de recursos comunitarios de CAMH**
 - <https://www.camh.ca/-/media/files/education-2021/community-resource-sheets/childhood-adhd-resources-pdf.pdf>
 - Un PDF que ofrece sugerencias de lugares en el GTA y sus alrededores que brindan muchas opciones para la evaluación y el tratamiento del TDAH.
- **George Hull Centre for Children and Families** | www.georgehullcentre.ca
 - Un centro en la comunidad de Etobicoke, que apoya a niños, jóvenes y sus familias en torno al bienestar mental. El centro también dispone de servicios de traducción.
- **Lumenus Mental Health, Developmental & Community Services** | www.lumenus.ca
 - Un centro en el área de Toronto que ofrece atención de apoyo a niños y familias centrada en el bienestar mental, el desarrollo infantil, el autismo y los servicios de intervención en los primeros años. El centro también dispone de servicios de traducción.
- **Webinarios y podcasts sobre el TDAH para padres y adultos**
 - <https://www.additudemag.com/adhd-expert-webinars-index/>
 - Un sitio web que ofrece a cuidadores de niños con TDAH información útil para ayudarlos.
- **LAMP Centro de Salud Comunitario** | <http://www.lampchc.org>
 - Un centro de servicios múltiples que proporciona una amplia gama de servicios de salud y comunitarios, y puede referir a otros servicios de salud locales.
 - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
 - Programa de Información Comunitaria ASK! - Los consejeros de asentamiento pueden orientar y referir a los recién llegados a una variedad de servicios comunitarios.
- **Etobicoke Walk-in Clinic (sin previa cita)** | <http://etobicokewalkin.ca>