



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Consejos para Padres Trastoro por Déficit de Atención con Hiperactividad

1. **Participe en el tratamiento de su hijo.** Participe activamente creando un plan de tratamiento y estableciendo metas de tratamiento para su hijo y familia. Ayúdele a su hijo a poner en práctica las habilidades y técnicas que aprende en el tratamiento.
2. **Comuníquese regularmente con los maestros, médico y terapeuta de su hijo.** Haga preguntas cuando algo no está claro. Comuníquese regularmente con el maestro de su hijo para mantenerse al tanto de su comportamiento y progreso en las clases. Mantenga un archivo de los datos de tratamiento de su hijo y pida copias de los planes del tratamiento y de los planes individuales de educación (IEPs por sus siglas en inglés).
3. **Practique habilidades** que usted aprende al trabajar con su hijo. Las técnicas de modificación de conducta usadas por los padres pueden ser de gran ayuda para los niños que padecen de ADHD (por sus siglas en inglés), mientras los padres siguen usándolas. Hable con el terapeuta de su hijo si ciertas técnicas no parecen ser eficaces para que ustedes puedan trabajar juntos para modificar y mejorarlas.
4. **Cuide la salud física de su hijo.** Asegúrese de llevar a su hijo con su Médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) para una evaluación y descartar posibles condiciones médicas que puedan empeorar los síntomas del ADHD e informar al PCP del tratamiento que su hijo está recibiendo para ADHD, incluyendo los medicamentos. Los individuos que padecen de ADHD a veces tienen dificultades en cuanto al sueño. Asegúrese que su hijo tenga rutinas saludables, buena nutrición y que practique actividad física con regularidad ya que estos hábitos promueven el sueño adecuado y regulan el humor de su hijo y su nivel de energía.
5. **Esté a cargo de los medicamentos de su hijo.** Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de su hijo. Supervise que su hijo tome los medicamentos y asegúrese de que el personal de la escuela haga lo mismo. Preste atención a la manera en cómo su hijo reacciona a los medicamentos (mantenga un documento) e infórmele al médico de su hijo que le proporciona recetas de cualquier reacción o efecto secundario.
6. **Esté alerta de los síntomas de su hijo.** Con frecuencia los niños que padecen del ADHD tienen otras dificultades emocionales o de desarrollo que pueden ser tratadas eficazmente si son reconocidas. Estas dificultades pueden incluir síntomas como la depresión o la ansiedad, discapacidades de aprendizaje, y problemas con el enojo.
7. **Cree una rutina / estructura** para su hijo. Anime a su hijo usar una agenda y/o calendario para mantenerse al tanto de sus actividades cotidianas, metas, etc.
8. **Busque apoyo para sí mismo.** Ser padre de un niño que padece del ADHD puede ser desafiante y frustrante a veces. Obtenga apoyo para sí mismo de amigos, familiares, u otros padres de niños que padecen del ADHD. Pídale información a su proveedor de salud mental sobre grupos de apoyo mutuo para padres como Niños y Adultos que Padecen de ADHD (CHADD).
9. **Sea optimista.** Su hijo puede aprender a manejar sus síntomas y vivir una vida completa y productiva.
10. **Infórmese sobre el ADHD** y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos manejar los síntomas del ADHD. Pida materiales escritos, y lea información del internet o de la biblioteca. Un lugar para empezar es el sitio de la red para Niños y Adultos que Padecen de ADHD (CHADD) www.chadd.org. El ADHD *no* es causado por los padres ni por el estilo suyo de criar a los niños, pero los padres pueden desempeñar un papel importante ayudando a sus hijos que padecen del ADHD manejar sus síntomas y vivir una vida feliz y productiva.

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhpartners.com
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300