

EL FARO



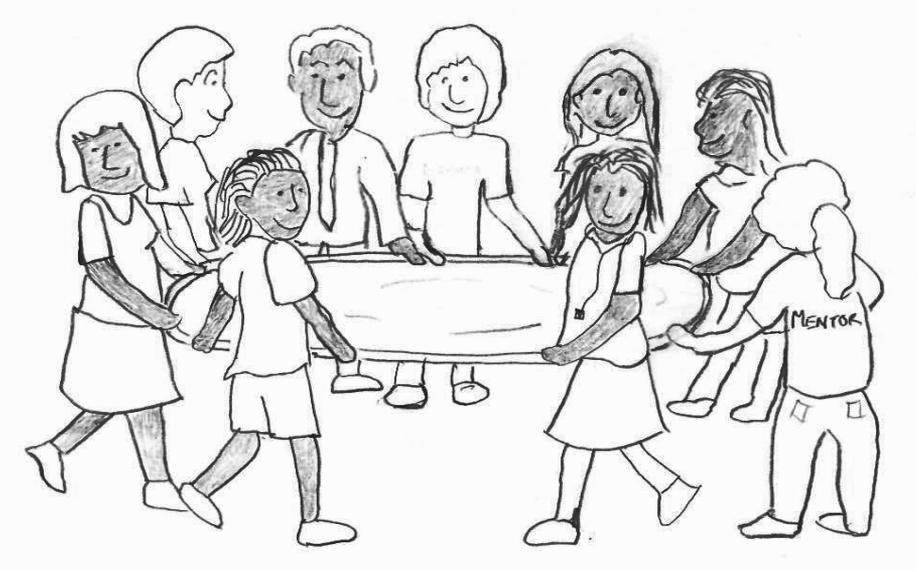
Un Proyecto de
Empoderamiento y Esperanza
para Familias Afectadas por el TDAH

Cuaderno de trabajo

Versión #2

Nombre del niño/a: _____

Nombres del padre: _____



Empoderamiento y Esperanza



Propósito de la Clase

Entender que es el TDAH

- Qué dicen los científicos
- Qué dicen las familias

Presentar estrategias

- De comportamiento, aprendizaje, etc
- Para la salud mental de los padres

Crear una comunidad de apoyo entre los padres

- Normalizar y validar nuestra experiencia

El Equipo de El Futuro



Shirley de la Rosa
Padre Experto



Dennise Guerra, LCSWA
Psicoterapeuta



Triana Barrios
Encargada del Proyecto



Dr. Luke Smith
Psiquiatra de niños
y adolescentes



¿Qué es esto?

Se llama un “QR Código”

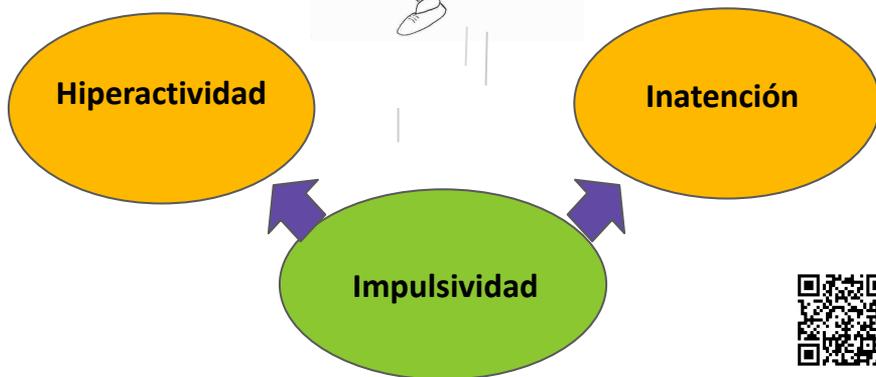
Con un teléfono, abra la cámara y enfoque en el código QR. En la pantalla del teléfono debe aparecer un sitio web que puede seleccionar. Cada Código QR está asociado con un sitio web particular. De esta manera, tratamos de compartir más información aparte del material presentado en este cuaderno.

Acuerdos del Grupo

- ❖ Escucharse el uno al otro
- ❖ Haga su mejor esfuerzo para minimizar las distracciones para que puede participar en la reunión
- ❖ Comparta sus valiosas experiencias hablando y anime a otras a compartir las suyas escuchando
- ❖ Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo
- ❖ Protejamos la privacidad de los demás
 - Use audífonos
 - Asegúrese de que no haya personas a su alrededor

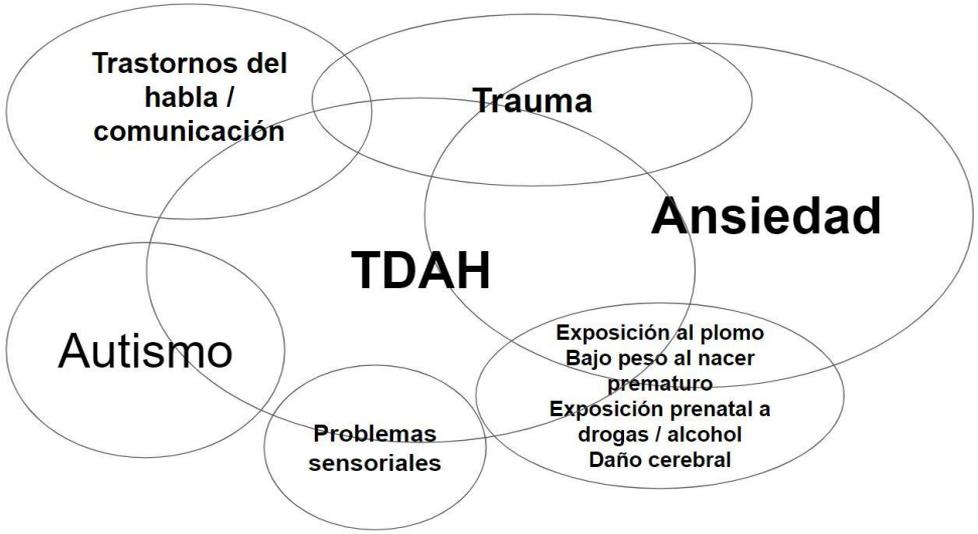


¿Qué es el TDAH?



video

- 👉 Las personas con TDAH a menudo tienen dificultad para organizarse, seguir instrucciones y controlar sus emociones.
- 👉 El TDAH no es cuestión de pereza o de fuerza de voluntad
- 👉 El TDAH puede tener un gran impacto en la autoestima de su niño y sus creencias de su poder de alcanzar sus sueños.
- 👉 TDAH = El trastorno por déficit de atención e hiperactividad
(En inglés: Attention Deficit Hyperactivity Disorder)
- 👉 El TDAH es una condición común causada por diferencias en el cerebro.



Práctica en la casa

- **Revisa un video sobre TDAH con tu niño:**

Niños en primaria



video

Videos en inglés:



10+ años



12+ años



17+ años

- **Revisa el podcast sobre TDAH**

Explique esta información a su pareja o una amiga



video

- **Se un ejemplo positivo para su hijo en la práctica del autocuidado.**

Práctica esta estrategia de respiración cuadrada



video

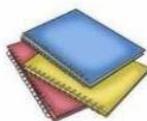


El TDAH causa problemas con las habilidades ejecutivas

Habilidades Ejecutivas



Planear - La capacidad para crear un camino para alcanzar una meta o para completar un trabajo o tarea.



Organización
La capacidad para mantener un registro de información o materiales.

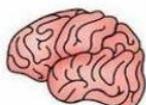
Manejo de tiempo

La capacidad de calcular el tiempo que se tiene, como distribuirlo y como mantenerse dentro del tiempo y fecha límite de plazo.



Iniciación de tarea

La habilidad empezar una obligación sin procrastinar o dejarlo para después, empezando en una cantidad de tiempo apropiado.



Trabajando en la memoria

La capacidad de retener información en la mente durante la realización de tareas difíciles o complejas.



Metacognición

La capacidad de estar un paso atrás y tener una panorámica de uno mismo en una situación. En otros palabras, autoanalizarse y autoevaluarse.

El autocontrol emocional

La habilidad de manejar las emociones para lograr las metas, cumplir las obligaciones, o controlar el comportamiento.



Sostener la atención

La capacidad de atender a una situación aunque existan distracciones, la fatiga, o aburrimiento.



Persistencia dirigida a la meta

La capacidad a hacer la meta completamente y no ser distraído ni por otras demandas ni por otras cosas interesantes.



Flexibilidad: La habilidad de revisar planes a pesar de los obstáculos, los retrasos, nueva información, o errores. Involucra adaptarse a condiciones que cambian.



- Reacciona sin pensar; le falta paciencia
- No puede controlar las emociones
- No puede enfocarse o prestar atención
- No capta la información; dificultad enfocándose en el momento
- Procrastina el empezar una tarea o proyecto
- No prioriza entre los deberes
- No maneja su tiempo efectivamente
- Dificultad con organización; pierde cosas fácilmente
- Dificultad terminando tareas- ya sea en casa o en la escuela
- No se adapta a cambios en la rutina y es inflexible con su forma de ser

Práctica en la casa: Habilidades Ejecutivas

Revisar, identificar y enfocar en solucionar un problema cada semana

- Reacciona sin pensar; le falta paciencia
- No puede controlar las emociones
- No puede enfocarse o prestar atención
- No capta la información; dificultad enfocándose en el momento
- Procrastina el empezar una tarea o proyecto
- No prioriza entre los deberes
- No maneja su tiempo efectivamente
- Dificultad con organización; pierde cosas fácilmente
- Dificultad terminando tareas- ya sea en casa o en la escuela
- No se adapta a cambios en la rutina y no le gusta cambiar su forma de ser

En que
trabajarán esta
semana?

En familia, Identifiquen estrategias para mejorar/solucionar los “problemas”:

Establecen una reunión semanal para revisar el progreso y poner una nueva meta:

¿Qué día y a qué hora? _____

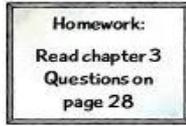
- Comparte el plan con tu pareja
- Acuérdate de elogiar y felicitar a tu niño cada vez que utilice una de estas estrategias!



Ejemplos de Estrategias para Mejorar Las Habilidades Ejecutivas



Mantener un horario cada día



Poner la lista de tarea en mismo lugar



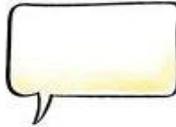
Sigue una rutina



Para los proyectos, poner fechas para terminar cada paso



Si tienes que leer, asegura tiempo para leer dos veces y sacar notas



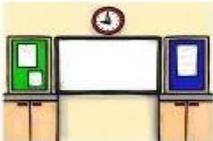
Tomar notas en clase. Escribe información importante



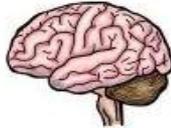
Estimar cuánto te tomas en cada tarea



Usar un timer (reloj)



Quitar la distracción del cuarto



Durante el día, saca tiempo para dejar descansar tu cerebro



Mantener "supplies" para hacer el trabajo



Elogiar los éxitos

Video



~~La Chancía Voladora~~

Colaboración entre la familia y la escuela

Plan 504

Un proyecto o plan de cómo la escuela apoyará y tratará de eliminar las barreras que enfrenta el estudiante en la escuela.



video

IEP

Un IEP es más que un documento legal por escrito (o “plan”) que detalla los tipos específicos de ayuda que recibirá el estudiante. Es un mapa que describe el programa de educación especial, los apoyos y servicios que los estudiantes necesitan para progresar en la escuela.

Comunicación con la escuela

Tiene el derecho a hacer preguntas y solicitar información

Observe, platique con su hijo e identifique:

¿Qué le preocupa?

¿Cual es el problema principal?

Incluya a su hijo en la discusión de estrategias y soluciones
(los niños tienen capacidad pensar y sugerir estrategias!)

Busca una estrategia que corresponda al problema principal.

Acomodaciones = Estrategias

(Acomodación es una palabra usada en la escuela)

Práctica en la casa

Tutorial de Canvas para padres:



video

Tutorial de PowerSchool para padres



video

Información en inglés que puede compartir con maestros y otros empleados de la escuela para que aprenden más sobre su niño y sus necesidades



Estrategias para la clase



Información adicional

La comunicación con la escuela es fundamental. Este es un ejemplo de un mensaje que puede mandar por escrito o por correo electrónico a la consejera si su hijo/a está teniendo dificultad en la escuela:

My child (nombre del niño) is a student at (nombre de la escuela). My child is having significant difficulty with academic work. I would like to request for your help and for the school to review how my child is doing, assess my child's needs for support to help my child better achieve academically, and identify ways our family can better support my child's success.

Thank you,

(nombre del padre o madre)
parent of (nombre del niño)

Una otra ejemplo de una carta a la escuela:



Tutores, Entrenadores, y Mentores

TUTOR = ayuda al estudiante a ENTENDER lo que está aprendiendo

Donde encontrar un tutor para su hijo:

- Pregunte al profesor de su hijo!!!
- Pregunte a hermanos mayores/familiares/amigos

ENTRENADOR = ayuda al estudiante a ESTABLECER METAS y HACER UN PLAN para alcanzarlas

Consejos para ser un entrenador efectivo para su hijo :

- Manténgase informado --> Canvas App para padres
- Establezca metas cortas y detalladas
- Mantenga una lista de tareas pendientes o un calendario que usted y su estudiante puedan ver
- Preste atención y célebre "pequeñas" victorias!

MENTOR = significa "crear una red de conexiones". Ayudar con la exploración de carreras/escuelas, generar confianza, establecer metas y establecer contactos

Consejos para ayudar a su hijo a encontrar un mentor:

- Involucrarse en al menos 3 actividades afuera de la casa (la iglesia, un club, un deporte, música o baile, clase de arte, karate)
- Animarlos a explorar intereses y oportunidades
- Ayúdalos a postularse para clubes y organizaciones juveniles
- Pregunte al intérprete o a la trabajadora social de la escuela de su hijo/a sobre las oportunidades que puede haber en la escuela

Práctica en la casa

Padres ayuden a sus niños a contestar estas preguntas:

¿Nombra tres personas de confianza, que no son tus padres, a las que puedes llamar para pedir ayuda sobre la escuela?

¿Nombra tres actividades que te interesan?

¿Qué cualidades te gustaría que tuviera un tutor o mentor?

Programas de mentoría:

Orange: Volunteers for Youth →



Durham:



Student U



Durham Children's
Initiative

Chatham:



El Vínculo
Hispano



Communities
in Schools



Formas de elogiar y felicitar...

Conductas que usted puede elogiar...

Hiciste un gran trabajo cuando...	Estar quieto
Me gusta la manera en que tú...	Hablar con voz "de lugares cerrados"
Esa es una excelente manera de...	Quedarse en la mesa
Esa es una buena idea para...	Trabajar silenciosamente
Estoy orgulloso/a de ti por...	Levantar la mano
Creo que es maravilloso que tú...	Esperar tranquilo/a en la fila
Que listo eres, se te ocurrió...	Hacer lo que te pedí
Eres estupendo por...	Aceptar ayuda de otros
Me gusta cuando tú...	Trabajar cuidadosamente
Gracias por...	Compartir
Buen chico/a por...	Esforzarse
¡Buen trabajo por...	Hacer algo por sí mismo
Deberías estar orgulloso de ti mismo por...	Escuchar con atención

Video



Un Futuro Brillante!

Después de High School

Retos cotidianos para jóvenes con dificultades del funcionamiento ejecutivo



Tipos de fortalezas en niños:



Que pasa cuando finaliza la escuela?

Conforme van creciendo nuestros hijos, es importante establecer metas que se adapten a la transición de adolescente a adulto. Es importante establecer lo que su hijo desea hacer o lograr después del bachillerato/ preparatoria [High School]. Las metas se pueden enfocar en diferentes áreas:

- Capacitación vocacional (por ejemplo: aprender un oficio)
- Educación post-secundaria (por ejemplo, la universidad u otra institución académica)
- Buscar un trabajo y prepararse para la adultez
- Vivir independientemente, si fuera necesario



Reconocer las fortalezas es tan o MÁS importante cómo reconocer las limitaciones.



Insomnio

Dormir bien para vivir mejor, el sueño en niños



video

Insomnio por ansiedad - Como dormir rápido y profundamente



video



Trazodone

Clonidine

Hydroxyzine o

Benadryl (diphenhydramine) 12.5mg o 25mg

Melatonin 3mg o 5mg

Tes de valeriana, siete azahares, manzanilla

Ideas para mejorar el sueño del niño:

La Tecnología

Los videojuegos...¿Por qué puede jugar durante horas pero no puede prestar atención a la escuela?



- Novedad y emoción
- Dominio y progreso medible
- Conexión social
- Escapar
- Competencia
- Si "pierde" No hay consecuencias negativas. ¡Siempre puede empezar de nuevo!

Actividades Afuera



A veces los niños no quieren salir o hacer ejercicio porque parece demasiado duro, bastante caliente, frío, etcétera. Habla con tu hijo/a y busquen actividades divertidas que puedan hacer JUNTOS! La relación de padre e hijo se forma durante estos momentos y es este vínculo el que crea la confianza y el amor entre familia.

Actividades que pueden hacer afuera juntos:

Ansiedad, Ánimo, y Enojo

¡El proceso comienza con ustedes, los padres!

1. Auto-reflejo: ¿Cómo te sientes?
2. Escuche y valide las experiencias emocionales de su niño o adolescente

¿Qué necesitas hacer para cuidarte a ti mismo o para calmarte antes de responder a la situación?

Escenario 1: Miras a la habitación de tu hija justo a tiempo para verla cerrar de golpe su laptop. Ella te mira y se queja "esta clase es tan estúpida. ¡No le entiendo nada a la maestra!"

¿Cómo respondes?

Ejemplo 1: con enojo

Ejemplo 2: con empatía

Escenario 2: Tu hijo está enviando mensajes de texto con un amigo. notas que se agita cada vez más. No te dice lo que pasó, pero tu otro hijo te cuenta que este amigo estaba diciendo chismes de el. Tu hijo se la pasa de mal humor el resto del día y le grita a su hermano.

¿Cómo respondes?

Ejemplo 1: con enojo

Ejemplo 2: con empatía

Notas



Habilidades Sociales

Cómo ayudar a los niños que tienen dificultades para socializar



2 videos en español



1 video en inglés

- **Cuidar la autoestima de los niños.** Ayudarlos a formar una imagen positiva de sí mismos. Tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones de las cuales no tienen control. Debemos enfocarnos en modificar las acciones, no la persona. Debemos proponiéndoles metas que sean adecuadas, expectativas que sean realistas.
- **Transmitir valores a los niños.** Deben aprender a valorarse a sí mismos y a los demás. Debemos enseñarles a respetar, tolerar y escuchar.
- **Ser un ejemplo para ellos.** En nuestras relaciones con ellos y con los demás, actuar como nos gustaría que ellos actuaran.
- **Enseñarles a manejar de una manera sana situaciones o conflictos cotidianos.** Esto es importante porque si tu hijo/a tiene dificultad controlando sus impulsos (commun en los niños con TDAH), es probable que se enoje y reaccione sin pensar en las consecuencias. Esto la/o podría meter en problemas. Si por ejemplo, alguien nos contesta mal en la calle, en importante explicar a los niños que esa situación probablemente no tenga que ver con nosotros, simplemente las personas tienen sus vidas y tal vez estén enfadados por algo. No debemos tomarlo como algo personal.
- **Fomentar la capacidad de escuchar y entender a los demás.** Debemos inculcarles la acción de escuchar a los demás. Podemos aprender muchas cosas si escuchamos lo que los demás nos dicen!

Habilidades Sociales

A veces los niños tienen problemas



- Hablar demasiado.
- No entender la ironía.
- Compartir información de forma inapropiada.
- Interpretar expresiones de forma literal como: “Estoy tan enojado que podría gritar”.
- No reconocer cuando las personas parecen o suenan molestas.
- Interrumpir la conversación.
- No escuchar.
- Decir cosas inapropiadas.
- No esperar su turno para hablar.
- Abandonar la conversación prematuramente.

video ▶



Cómo ayudar a los niños que tienen dificultades para socializar

- **Reforzar Conductas positivas-** Aplauda las conductas sociales positivas, como escuchar al otro o responder con amabilidad. Las conductas negativas deben ser ignoradas (mientras no esté en peligro el niño/a).
- **Brindar al niño un ambiente rico en relaciones.** Es importante que los niños tengan diferentes experiencias sociales, para que experimenten, aprendan y pierdan el miedo.
- **Animar a los niños a participar en diferentes grupos o hacer actividades con otras personas, sin que sea necesaria nuestra presencia.** Es importante que los niños/as aprendan a desenvolverse por sí solos en situaciones sociales. Debemos utilizar las situaciones de rechazo o negativas como una oportunidad de aprendizaje. Es importante discutir estas situaciones después con tus hijos.

Agradecemos a las siguientes personas que ayudaron a crear este cuaderno:

Shirleey de la Rosa
madre

Iliana Alarcon
madre

Brenda Calderon
madre

Alexandra Collazo
madre

Ines Trujillo
madre

Angelica Marban
madre

Ashley Keaton
Durham Children's Initiative

Kathy Sullivan
The Hill Center

Alex Lowe Turner
StudentU

Brian Eichner, MD
Duke Pediatrics

Jenice Ramirez
ISLA

Pablo Friedman
Durham Public Schools

Sally Scholle, LCSW
Chatham County Schools

Lissette Saavedra, PhD
RTI International

Lynn Tovar, PhD
El Futuro

Triana Barrios
El Futuro

Dennise Guerra, LCSWA
Psicoterapeuta

Luke Smith, MD
El Futuro

Un agradecimiento especial a la Fundación Oak por el apoyo financiero para este proyecto.