

EL FARO



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

Cuaderno de trabajo

Versión #3

Nombre del niño/a: _____

Nombres del padre: _____

Visite el sitio de web de El Futuro para obtener
la versión digital del cuaderno y otros recursos





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



Shirleey 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”

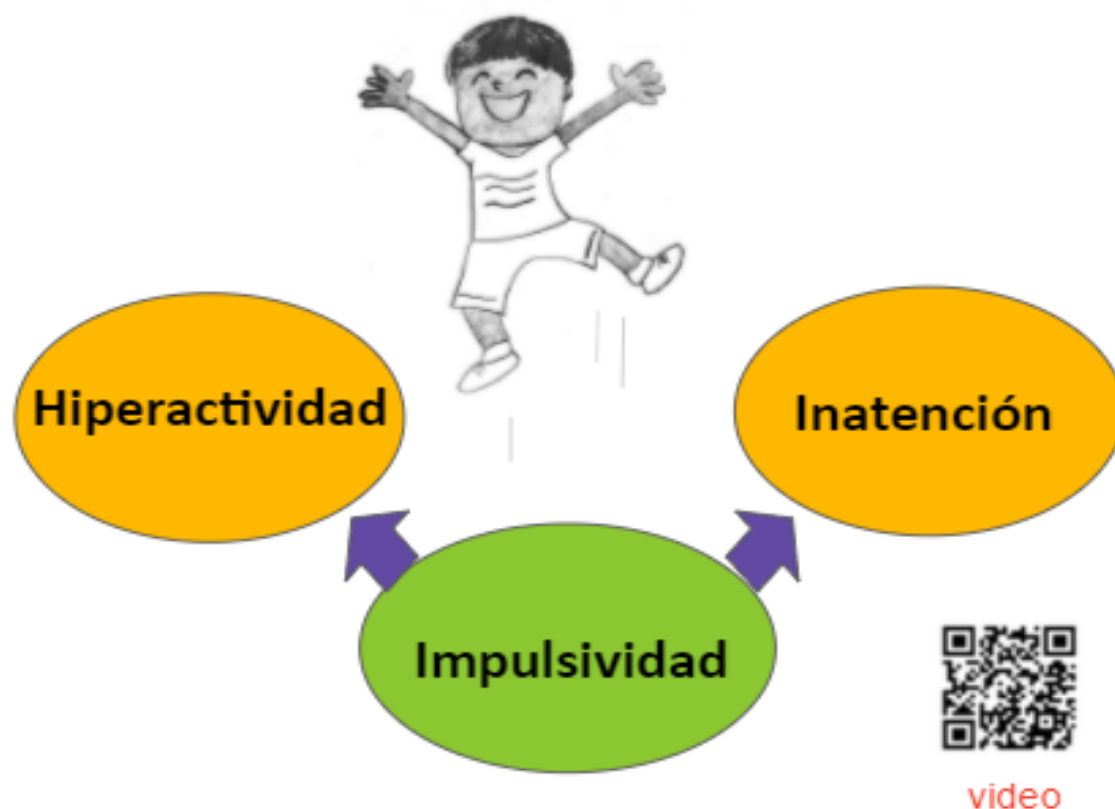
Con un teléfono, abra la cámara y enfoque en el código QR. En la pantalla del teléfono debe aparecer un sitio web que puede seleccionar. Cada Código QR está asociado con un sitio web particular. De esta manera, tratamos de compartir más información aparte del material presentado en este cuaderno.

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



¿Qué es el TDAH?



- 👉 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 y compartirlo con tu pareja o familia:

Niños en primaria →



video

Videos en inglés:



10+ años



12+ años



17+ años



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.



Los Problemas de Conducta de Habilidades Ejecutivas

- ☐ 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; No le gusta cambiar su forma de ser

En que
trabajarán esta
semana?

Otras estrategias:

Establecen una reunión semanal para revisar el progreso y poner una nueva meta: ¿Qué día y a qué hora? _____

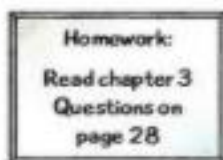


Acuérdate de **elogiar y felicitar** a tu niño cada vez que utilice una de estas estrategias!

Ejemplos de **Estrategias** para Mejorar los Problemas con Habilidades Ejecutivas



Mantener un horario cada día



Poner la lista de tarea en mismo lugar



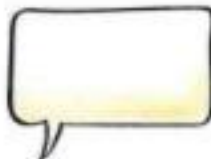
sigue una rutina



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

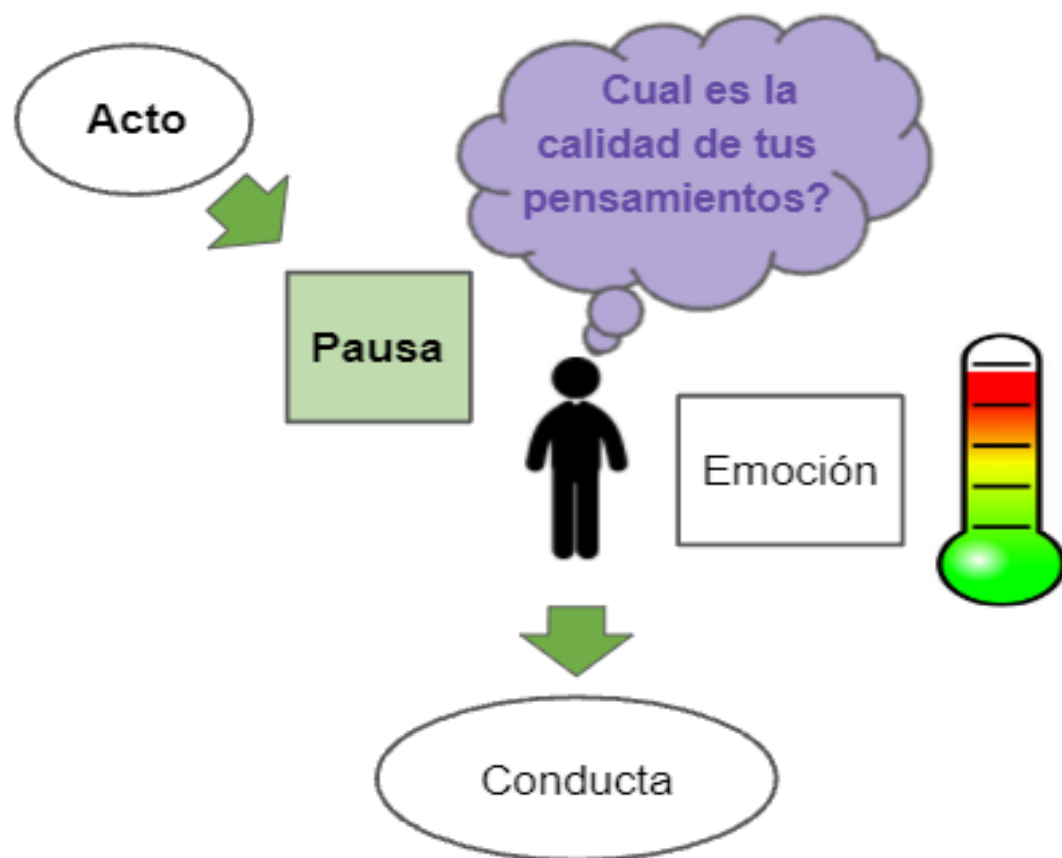


Elogiar los éxitos

Un video de 4 estrategias:



~~La Chancía Voladora~~



Estrategias para mejorar los pensamientos y emociones



Práctica en la casa

¡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



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 sobre 504 y IEP

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.

? **Nombre de persona en la escuela con quien**



☐ el estudiante puede hablar: _____

☐ los padres pueden hablar: _____

Estrategias (Acomodaciones) para ayudar en la escuela

Práctica en la casa

Tutorial de Canvas para padres:



video

Tutorial de PowerSchool para padres



video

Este es un ejemplo de un mensaje que puede mandar por escrito o por correo electrónico si su hijo/a está teniendo dificultad en la escuela para que obtener una evaluación:

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)



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



Estrategias para la clase



Información adicional





Insomnia

Dormir bien para vivir mejor, el sueño en niños



Ansiedad y insomnia
cómo dormir rápido y profundamente



video

video



Trazodone

Clonidine

Hydroxyzine o
Benadryl (diphenhydramine) 12.5mg o 25 mg

Melatonin 3mg o 5mg

Tes de valeriana, siete azahares, manzanilla

Estrategias para mejorar el sueño



La Tecnología



video

Conversar sobre el uso de la tecnología y la seguridad en línea.

Recuerde preguntar sobre:

- Seguridad en línea
- Seguridad con otros
- Seguridad con ellos mismos

Aprender sobre los juegos y aplicaciones que los adolescentes de la edad de su hijo o hija están usando

Establecer reglas claras y monitorear que se cumplan

Estrategias para controlar la tecnología



Habilidades Sociales

Cómo ayudar a los niños que tienen dificultades para socializar



2 videos en español



1 video en inglés

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 →



Estrategias para ayudar con habilidades sociales:

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.



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: técnica de disciplina, el elogio



Ejercicio Actividad

- Descansa de tecnología
- Ayuda el sueño
- Reducir el estrés
- Calma las emociones
- Mejorar habilidad de pensar
- Si es parte del equipo,
 - ◆ aumenta la sociabilidad
 - ◆ aumenta autoestima
 - ◆ calificaciones



Ojo → 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.

Estrategias para aumentar su actividad física

Un Futuro Brillante!

Después de High School

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**

Video: después del bachillerato y cómo lograrlo



Estrategias para tener un futuro brillante



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 celebre "pequeñas" victorias!

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

Consejos si no encuentra un mentor por su niño:

- 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 hablar para pedir ayuda?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Nombra **tres actividades** que te interesan?

1. _____
2. _____
3. _____

Programas de mentoría:

Durham:



Student U



Durham Children's
Initiative



Orange:
Volunteers
for
Youth

Chatham:



El Vínculo
Hispano



Communities
in Schools

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

<u>Shirleey de la Rosa</u> madre	Brian Eichner, MD Duke Pediatrics
Iliana Alarcon madre	<u>Jenice Ramirez</u> ISLA
Brenda Calderon madre	Pablo Friedman Durham Public Schools
Alexandra Collazo madre	Sally Scholle, LCSW Chatham County Schools
Ines Trujillo madre	Lisette Saavedra, PhD RTI International
Angelica Marban madre	Lynn Tovar, PhD El Futuro
Ashley Keaton Durham Children's Initiative	Triana Barrios El Futuro
Kathy Sullivan The Hill Center	<u>Dennise Guerra, LCSWA</u> Psicoterapeuta
Alex Lowe Turner StudentU	Luke Smith, MD El Futuro

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