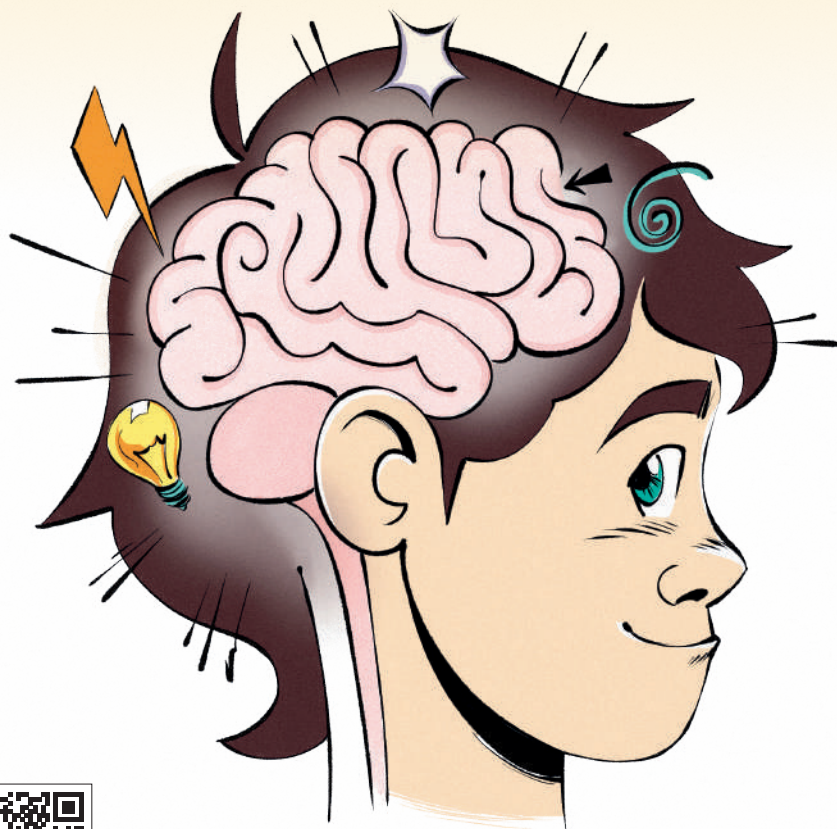


El alumno con **TDAH**

Guía para padres y madres

■ ■ ■ Maite Urkizu



www.personascontdah.org


feaadah
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE
AYUDA AL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

 **rubió**



Maite Urkizu

Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad de Deusto, experta en trastornos de la conducta de niños/as y adolescentes y activista en la defensa de los derechos, la normalización y visibilización de las personas con TDAH.

Su carrera profesional se inició con la creación del Gabinete Psicopedagógico AURRERA, al que sigue vinculada. Desde 2002 colabora con la Asociación de Déficit de Atención con Hiperactividad de Guipúzcoa (ADAHgi) y la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH), que preside desde 2018. También fue cofundadora de la Federación Vasca de TDAH (EUSARGHI) en 2009.

Su trabajo actual se centra en mejorar el día a día de los niños/as con TDAH y otras neurodivergencias a través de la intervención psicopedagógica en los menores afectados y el asesoramiento y formación de padres, madres y docentes.

GRUPO | MAYO

Ilustrador: Felipe de San Pedro Franco

©2025 EDICIONES MAYO, S.A.U. Todos los derechos reservados

Depósito legal: B 14862-2025

EL CAMINO DE LA FAMILIA CON UN HIJO/A CON TDAH

Todo empieza con un... «*me han vuelto a llamar del colegio... no quiere hacer... no para quieto/a... le cuesta responder... habla mucho... no sigue las normas... rompe cosas... no es capaz de contar las cosas... no le da la gana...*». ¿Qué pasa? ¿Algo no va bien? Tras estas preguntas llenas de miedos, angustia, preocupación, llega el primer paso de un largo camino, en el que la primera parada es el **DIAGNÓSTICO**. No vamos a parar en este punto, pero todos/as sabemos que en muchos casos es un camino dificultoso.

TENEMOS un diagnóstico que viene acompañado de una mezcla de respiro y de dudas. Respiro porque por fin sabemos qué sucede, y dudas porque... **¿y ahora qué?** Lo primero que debemos saber es qué predomina en el diagnóstico de tu hijo/a, es decir, qué tipo de TDAH es:



Los tres «perfiles» de TDAH

DA (DÉFICIT DE ATENCIÓN)	H (HIPERACTIVIDAD)	I (IMPULSIVIDAD)
• Le cuesta arrancar en las actividades. • Dificultades con las tareas: no las completa, comete errores «tontos» y no sabe lo que hay que hacer. • Pregunta algo que se acaba de explicar. • Pierde cosas. • No le da tiempo a acabar las tareas.	• Dificultades para estar quieto/a. • Se mueve y hace ruidos incluso sentado/a. • Le cuesta esperar el turno. • Habla mucho. • Acaba las tareas muy rápido. Cambia de tarea.	• No piensa lo que dice. • No ve el peligro. • Responde antes de que acabe la pregunta. • Explota ante cosas «mínimas». • Se queja por todo.
PARECE QUE NO ESTÁ	PARECE QUE TIENE UN MOTOR	MALEDUCADO/A

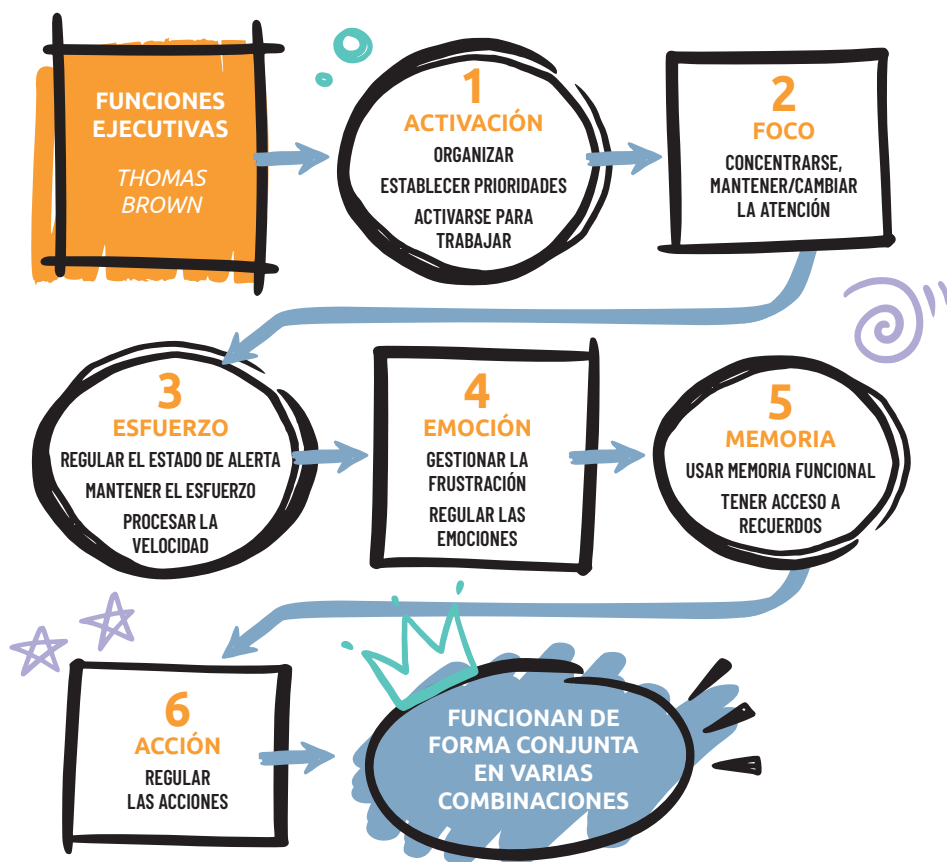
LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Las funciones ejecutivas son el conjunto de habilidades cognitivas que permiten planificar, organizar, controlar y regular la conducta para adaptarse al entorno y alcanzar metas o resolver problemas.

La sintomatología básica del TDAH y de sus diferentes subtipos (déficit de atención, hiperactividad e impulsividad) surge por una **disfunción en una o varias de las funciones ejecutivas**.

Es importante identificar qué predominio presenta cada niño/a con TDAH, ya que en cada caso se ven más afectadas unas u otras funciones ejecutivas. La intervención y el trabajo necesario van a ser diferentes en cada caso.

Nos ponemos manos a la obra...



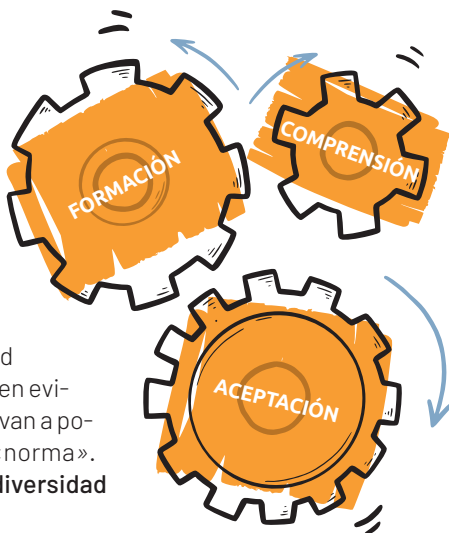
LOS IMPRESCINDIBLES

Debemos partir de la comprensión de qué es el TDAH y qué supone en el día a día de nuestro hijo/a en los ámbitos personal, familiar, social y académico. Para ello es básico tener una formación en el trastorno que nos lleve a una aceptación de las dificultades y de los aspectos positivos.

El único camino es desarrollar la capacidad de entender que nuestros hijos/as no pueden evitar ciertas conductas y, sobre todo, que no van a poder alcanzar los objetivos dentro de la «norma».

Llegan a los objetivos desde una neurodiversidad que debe ser atendida y entendida.

Partiendo de aquí, podemos llegar a un empoderamiento que nos permita sentirnos capaces de ayudar y llevar a cabo un buen ACOMPAÑAMIENTO a nuestros/as hijos/as.



Nuestra arma secreta

La fortaleza: si yo estoy fuerte, si yo me siento capaz... podré acompañar a mi hijo/a en su camino hacia su éxito.



LO IMPORTANTE

Nos gustaría que te preguntaras: ¿qué crees que es más importante para tu hijo/a? ¿Qué deseas para él/ella en la vida?

Sea cual sea tu respuesta, te aseguramos que es imposible que tu hijo/a lo alcance si los siguientes ámbitos no están en equilibrio y armonía.

Familia, estudios, amigos/as, ocio, colegio... y sus capacidades

Nuestro/a hijo/a es quien es por la interacción y el buen o mal funcionamiento en cada una de estas áreas.



¿Qué crees que es más importante?:

¿Un suspenso o que un/a compañero/a le haya dejado solo/a en el recreo?

¿Una nota del/la profesor/a porque no ha dejado dar clase?

¿Que los padres y las madres le hayáis reñido por no hacer la cama?

Antes de centrarnos en el ámbito escolar, es importante ponernos de acuerdo sobre lo que realmente es importante en la vida de nuestros/as hijos/as.

Empecemos con el objetivo de esta guía...

EN LA ESCUELA

Cuando convivimos con una persona menor con TDAH, los padres y madres debemos aprender y cambiar nuestra forma de actuar en dos aspectos clave:

- La relación con el centro escolar.
- La gestión en casa de la actividad escolar.

Vamos a ir dando respuesta a las preguntas más habituales de los padres y madres.

La relación con el centro escolar

¿Tengo que decir en el colegio que a mi hijo/a le han diagnosticado TDAH?

Sí, es imprescindible comunicarlo al centro educativo para que el equipo docente pueda activar los protocolos correspondientes. Desde la atención a la diversidad, esto permitirá que la persona menor acceda a los contenidos curriculares con las mayores posibilidades de éxito. Es importante que sepan desde el primer día que tiene un diagnóstico de TDAH y el subtipo.

Esto permitirá identificar qué medidas pueden aplicarse desde el inicio, sin necesidad de esperar a que aparezcan dificultades graves o fracaso escolar. No es necesario que la persona menor sufra para comenzar a intervenir.

¿Hemos de tener reuniones más a menudo con los/as profesores/as?

Sí, los ajustes que se están haciendo deben ser revisados y transmitidos a los padres y madres. El profesorado y los progenitores deben crear un EQUIPO con un único objetivo: el/la MENOR y su **bienestar académico y personal**.

Las bases de una buena reunión con el profesorado son:

- Exposición de las necesidades y ajustes que se han ido aplicando y valorar su efectividad.
- Escuchar las aportaciones de los padres y madres (y tenerlas en cuenta).
- Ajustar los objetivos y medidas que se van a tomar.
- Dedicar un tiempo a los puntos fuertes del niño/a.



¿A QUÉ TIENE DERECHO UN HIJO/A CON TDAH?

Partimos de la LOMLOE. Los apartados 1 y 2 del artículo 71 dicen:

«1. Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley.

2. Corresponde a las Administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado».

En cada comunidad autónoma habrá que analizar cómo se materializan estos recursos

Inicialmente son medidas metodológicas, es decir, ajustes en el funcionamiento ordinario de clase para que las dificultades en las funciones ejecutivas de la persona menor sean cubiertas y pueda mostrar sus capacidades.

En los casos en los que no funcionen estas medidas, habría que valorar desde el centro otro tipo de medidas que puedan afectar al currículo y a la necesidad de apoyos especiales.

EN EL AULA

Algunas medidas que pueden ayudar a mejorar el comportamiento y rendimiento del niño/a con TDAH:

- **PERMITIR ALGÚN DESPLAZAMIENTO** por el aula a intervalos periódicos e incluso alguna tarea fuera del aula: repartir alguna hoja, ir al baño, llevar algún papel para fotocopiar a secretaría...
- Tener un **AMBIENTE ESTRUCTURADO Y PREDECIBLE**, debe saber, en la medida de lo posible, lo que va a pasar.
- Disponer de un **ESPACIO DE RELAJACIÓN** de «tiempo fuera». Debe saber de su existencia y lo debe ver como una ayuda, no un castigo. Puede ser dentro de la clase o fuera.

- Tener un **LUGAR ESPECÍFICO EN LA CLASE**. No tiene que ser pegado al profesor/a, pero sí que permita a este/esta interactuar fácilmente con el/la alumno/a y, a poder ser, sin llamar mucho la atención del grupo.
- **EVITAR NOMBRARLE MUCHAS VECES**. Solo conseguimos que se sienta señalado/a y, además, que los/as propios/as compañeros/as vean como «normal» llamarle la atención.
- **ESTABLECER UNA CLAVE** con él/ella para los momentos en los que veamos que empieza a tener conductas desadaptativas para ayudarle a ser consciente.
- Ante actividades fuera de lo habitual (excursiones, visitas...) es importante **ANTI-CIPAR** lo que va a pasar, a dónde se va a ir (enseñarle fotos), le dará seguridad y reaccionará mejor.
- En conflictos con compañeros/as buscar **UN SITIO TRANQUILO**, esperar a que se tranquilice y luego hablar. No intentar que se tranquilice en el lugar y con la presencia de la gente con la que ha ocurrido el conflicto.
- En un conflicto preguntar a todos/as: ¿qué ha pasado? **DARLE TIEMPO** para que sea capaz de explicar bien su opinión y vivencia.
- Es necesario un **TIEMPO INDIVIDUAL** a la semana para revisar: agenda, material, su control de las asignaturas, si está bien a nivel emocional, relación con los/as compañeros/as...



ATENCIÓN PERSONALIZADA

En momentos de explicaciones:

- Frases cortas y claras.
- Buscar el contacto visual con él/ella, acercarse, tocarle, REMARCAR los aspectos importantes.
- Asegurarse tras la explicación que ha entendido y proporcionarle, POR ESCRITO, los aspectos importantes (ayudarle a focalizar).

En trabajos individuales:

- Asegurarse que entiende y que empieza la tarea.
- Acercarse (no es necesario decirle nada) para comprobar que sigue trabajando.
- Plantearle la tarea por partes y, según termine una parte, animarle y reforzar su trabajo.
- Priorizar objetivos curriculares y concretar la cantidad de tareas (mejor 6 sumas bien y SOLO/A que 20 con ayuda externa).

En trabajos en grupo:

- Acercarse y asegurarse que ha entendido SU parte del trabajo.
- Dar las instrucciones básicas para el trabajo POR ESCRITO (tema, formato, fecha de entrega...).
- Ir recordándole plazos y preguntarle ¿para cuándo hay que entregarlo?

En exámenes:

- El examen debe tener un formato más visual, con espacios que le ayuden a focalizar en cada ejercicio.
- Entre pregunta y pregunta dejar huecos para responder.
- Si una pregunta tiene varios apartados, ponerlos separados y con hueco para que no deje sin hacer ninguno.
- Asumir los «errores tontos» y darles un valor relativo. Si copia una cantidad mal debemos ser flexibles y corregir teniendo en cuenta ese error previo.
- Subdividir los textos en partes y que cada parte tenga sus preguntas (en textos grandes se pierden).
- Siempre se deben poder ver a la vez el texto y las preguntas (sin tener que dar la vuelta a la hoja).
- Durante el examen, supervisar y asegurarse de que está entendiendo lo que se le pide.
- Al entregar el examen, asegurarse de que ha contestado a todo.
- En el caso de un niño/a más impulsivo/hiperactivo que acaba muy rápido (habitualmente sin calidad), darle el examen en varias partes. De esta manera le ayudamos a regular el tiempo y a la vez le permitimos un mínimo movimiento cada «x» tiempo que le facilitará la tarea.



Deberes para casa:

- Asegurarse de que tiene claro lo que debe hacer y que lo lleva en la mochila (puede ser un objetivo a trabajar y que necesitará, en un principio, supervisión diaria).
- Concretar tareas, ajustándose a un mayor tiempo y a priorizar los contenidos curriculares.
- Coordinar con la familia un medio de comunicación (su agenda NO) para informar en los casos que no le ha dado tiempo, no ha podido o se ha bloqueado.

Relaciones sociales (entre iguales). Se dan dos perfiles:

- Con **predominio inatento**, donde posiblemente el/la niño/a esté más aislado/a, se sienta fuera del grupo. Es un perfil que no molesta, pero también sufre. En este caso, asegurarse que tiene un grupo de iguales donde está cómodo/a. Promover actividades cooperativas donde nos aseguremos de que participa.
- Con **predominio de hiperactividad/impulsividad**, donde es más disruptivo/a, no puede gestionar las diferentes situaciones, no tiene autocontrol, no puede seguir las normas de un juego, expresa lo primero que le viene a la cabeza... debemos asumir que su falta de análisis, de reflexión, es lo que provoca estas reacciones fuera de lugar. Él/ella es el primero/a al que le gustaría NO meterse en líos.

Es importante anticiparse y **analizar con tu hijo/a lo sucedido desde un inicio**. No nos podemos quedar solo con su respuesta inadecuada, probablemente algo haya hecho que reaccione. Es importante un análisis completo.

LOS DEBERES

¿Y en casa, cómo tengo que hacer para que haga los deberes y estudie?
Ante todo, tenemos que asumir que cuando nuestro/a hijo/a llega a casa viene de estar en el aula más de 6 horas, quizás ha tenido también actividades extraescolares... Podríamos estar hablando de una jornada de más de 8 horas y en una lucha constante por superar todas las barreras que le van surgiendo. Es indispensable que hagamos un buen reparto de los tiempos fuera del centro escolar si queremos que nuestro/a hijo/a tenga una estabilidad emocional.



Te recomendamos seguir la REGLA del 4-4-2

Divide el tiempo libre del resto del día de la siguiente forma:

40 %
PARA UNA
ACTIVIDAD QUE
LE GUSTE

Necesita tener un tiempo de sentirse válido y feliz. Y este tiempo es SAGRADO, no se toca.

40 %
PARA UNA
ACTIVIDAD más
ACADÉMICA

Deberes, estudio, extraescolares académicas... Habrá que priorizar, no se puede quitar tiempo a los otros bloques.

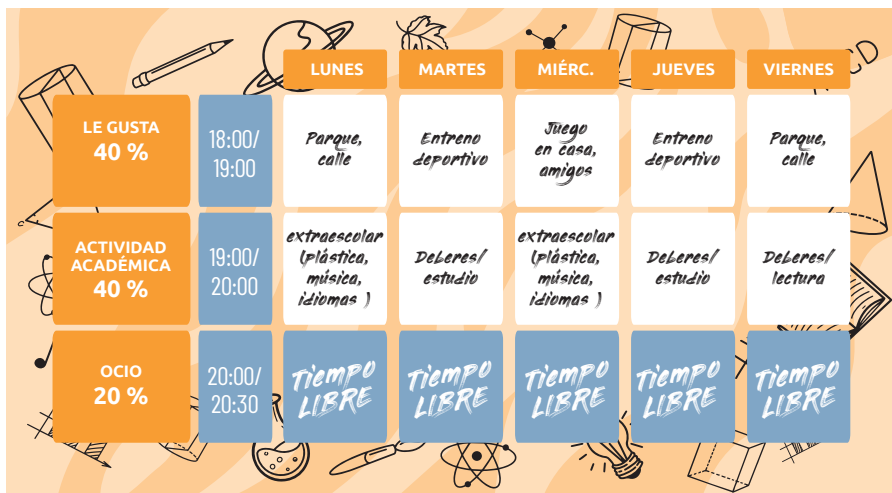
20 %
PARA OCIO

Es decir, lo que le dé la gana.

ORGANIZAR... Y ORGANIZAR

Si esta primera parte la tenemos controlada, pasemos a 10 reglas básicas:

1. Elaborar un **horario para las tardes**, al igual que el que siguen por las mañanas en clase, siguiendo la regla 4-4-2 y colocándolo en un lugar visible. En él deben reflejarse los tiempos dedicados a: una actividad que le guste, otra de carácter académico y un espacio de ocio. Por ejemplo:



		LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES
LE GUSTA 40 %	18:00/ 19:00	Parque, calle	Entreno deportivo	Juego en casa, amigos	Entreno deportivo	Parque, calle
ACTIVIDAD ACADÉMICA 40 %	19:00/ 20:00	extraescolar (plástica, música, idiomas)	Deberes/ estudio	extraescolar (plástica, música, idiomas)	Deberes/ estudio	Deberes/ lectura
OCIO 20 %	20:00/ 20:30	Tiempo LIBRE	Tiempo LIBRE	Tiempo LIBRE	Tiempo LIBRE	Tiempo LIBRE

2. Entender que **ponerse a hacer los deberes** ya es una dificultad para ellos/as. Ante deberes o ver la TV todos/as decidiríamos TV, pero las personas que no tienen TDAH son capaces de, valorando las consecuencias y aprendizajes previos, decidir: deberes. Nuestro/a hijo/ con TDAH no tiene esa capacidad ejecutiva para priorizar.
3. Lo importante es **la calidad, no la cantidad**. De nada sirve terminar si hemos acabado llorando, a gritos o incluso haciéndole los ejercicios.
4. El tiempo de deberes y estudio tiene que partir de la calma, nadie aprende desde la tensión y los nervios. **Si nos ponemos nerviosos/as, SE PARA**, se desconecta un ratito y se intenta después. Si aun así resulta imposible, se deja y se manda nota al profesor/a de que ha sido imposible.
5. Tenemos que **establecer tiempos para el estudio**. El límite debería ser la cena. Es importante saber cuándo se empieza y cuándo se acaba. Si su cerebro entiende que el final del estudio puede ser después de cenar, lo retrasará (PROCASTINAR). En los casos que no sea posible acabar, se avisa al profesor/a de la situación.

6. Ayudarle a decidir qué va a hacer (**organización y priorización**) y dividir en pequeñas partes la tarea con un tiempo determinado. Ver que empieza e intentar dejarle solo/a, volver cuando ese tiempo ha acabado (usar alarmas). Preguntarle «¿qué tal vas?». Si ha acabado reforzarle, y si no... focalizar en ayudarle, no en quejarnos de que no lo ha hecho.
7. Ante exámenes, **trabajar con preguntas escritas**, que se vea en una situación «pa-recida» a la que será el examen. Los padres y madres siempre «decidimos» cuando lo sabe... y no siempre es así: normalmente le preguntamos de forma oral y de manera inconsciente le estamos dando pequeñas ayudas que luego no va a tener.
8. **Ajustar el tiempo de estudio a su edad**. Siempre van a necesitar más tiempo para realizar las tareas, pero debemos, con el criterio del profesorado, concretar qué tiempo es el adecuado. No podemos saturar a edades tempranas con los deberes. Si no llega, habrá que acordar ajustes de la cantidad de deberes con el centro escolar.
9. Al acabar el tiempo de estudio... **SE ACABA**. Dejamos los libros y cuadernos y nos dedicamos a saber otras cosas de su vida. Ellos/as tienen una habilidad maravillosa para «resetear» y en 2 minutos estar pensando en mil cosas fuera de los estudios.

10. REGLA DE ORO PARA TODOS LOS DÍAS

Da igual lo que haya pasado en el día: no ha traído los deberes, tiene una nota del/la profesor/a, no ha cenado, no ha querido bañarse...

Acabar el día acompañándolo/a a la cama, dedicar un tiempo (10 minutos) a que te cuente una cosa bonita, feliz del día, por muy pequeña que sea. Si no le sale... enséñale con el ejemplo explicándole un momento bonito tuyo; puede ser que hayas tomado un café con tu amiga, no tiene que ser nada extraordinario.

Y después un beso de buenas noches y a descansar...



ALGUNOS RECURSOS PARA SABER MÁS:



ADANA Fundació

<https://fundacionadana.org/>



ADHD EUROPE
CREATING AWARENESS OF ADHD

ADHD EUROPE

<https://adhdeurope.eu/>



**Federación Española de Asociaciones
de Ayuda al Déficit de Atención
e Hiperactividad (FEAADAH)**

<https://www.feaadah.org/>





www.personascontdah.org

