

El TDAH y su familia

Cuidar de un niño con TDAH puede causar discordia entre los demás familiares. Pero esto no tiene por qué pasar. Cada miembro de la familia puede ayudar a establecer lazos duraderos. Y, de esta manera, facilitarles la vida a todos.

Lo que podría sentir

Si tiene un hijo con TDAH, tal vez sienta culpa, preocupación y cansancio. Trate de descansar lo suficiente y hacer actividades que disfruta. Pida apoyo a su familia y amigos.

Usted y su pareja

Es fácil echarse la culpa mutuamente. A veces, la pareja no está de acuerdo con el diagnóstico, el tratamiento o la manera de educar al niño. Encontrar respuestas no es fácil. Pero haga un esfuerzo para hablar todos los días. Este es el momento ideal para fortalecer los lazos de confianza con su pareja.



No descuide a sus otros hijos

Tal vez le dedique mucho tiempo y esfuerzo al niño con TDAH. Al punto de llegar a excluir a sus demás hijos. De una manera apropiada para la edad, explique el TDAH a sus otros hijos. Haga lo que pueda para pasar tiempo con cada uno de ellos. Intente usar ese tiempo para dedicarse exclusivamente a ese hijo. En vez de agotarle las energías, tal vez note que estos momentos le renuevan las reservas emocionales y fortalecen los lazos.

El papel de los padres

- **Para usted.** Recargue energías y relájese. Para darse unas horas de descanso, contrate a alguien que tenga experiencia con TDAH para que cuide a su hijo. Pregunte a un consejero o a su grupo de apoyo si conocen a alguien que esté capacitado para cuidar de su hijo.
- **Para su matrimonio.** Trate de respetar las diferencias de opinión. Además, pase más tiempo a solas con su pareja. Hable de temas que no tengan que ver ni con el niño ni

con el manejo del TDAH.

- **Para sus otros hijos.** Hagan cosas juntos. Pregúnteles sobre sus pasatiempos, deseos y temores. Hágales saber que los quiere. Pregúnteles cómo les ha afectado el TDAH y qué estrategias sugerirían para que la familia se ayude mutuamente a controlar el TDAH. Escuche y trate de usar sus ideas además de sugerir estrategias concretas comprobadas que también los ayudarán a relacionarse con el niño con TDAH.
- Premie todos los esfuerzos que se hagan para actuar como una familia.
- Si el estrés que está experimentando parece inmanejable, considere la posibilidad de recibir terapia de pareja o familiar. La terapia puede ayudarlo a lo siguiente:
 - Fortalecer su matrimonio
 - Encontrar mejores formas de manejar el comportamiento problemático
 - Mejorar las interacciones con el niño que tiene TDAH
 - Fortalecer las relaciones familiares
 - Resolver conflictos familiares

Un futuro promisorio

Es probable que los síntomas del TDAH de su hijo cambien y evolucionen a medida que madura. Con el tiempo y una guía constante, su hijo puede aprender a controlarlos. Es importante comprender el impacto del TDAH en toda la familia. Y utilizar intervenciones que respeten las necesidades de todos los miembros de la familia. Esto ayudará al niño con TDAH a convertirse en un adulto feliz y exitoso. Y lo ayudará a tener apoyo familiar continuo.