

Asociaciones que forman parte de la Federación Española de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad

ARAGON

Asociación AATEDA a-ateda@terra.es - www.tda-h.com/ateda.es
Tel.: 976737765 - 651027962

ASTURIAS

Asociación ANHIPA anhipa@terra.es
Tel.: 667425279 - 985172339

BARCELONA

Asociación ATEDA ateda@ateda.org - www.ateda.org
Tel.: 934170739 - 932010115

BARCELONA

Fundación ADANA adana@gcelsa.com - www.f.adana.org
Tel.: 932411979

BILBAO

Asociación AHIDA ahidatda-h@terra.es - www.ahida.org
Tel.: 670987473 - 670589677

CÁDIZ

Asociación AFHIP afhip@hotmail.com - www.tda-h.com/afhip.html
Tel.: 956349474

CANTABRIA

ACAMPADA palomaml@ono.com
Tel.: 647874045 - 942332407 - 615557667

CORUÑA

Asociación Dédalo carova@tda-h.com - www.tda-h.com/dedalo.html
Tel.: 981635420 - 988231424

ISLAS CANARIAS

ATIMANA-DAH ntorres@ull.es - atimana@canarias.org

LA RIOJA

Asociación ARPANIH Tel.: 699394123 - 630871880 - 626217613

LEÓN

Asociación ALENHI www.alenhi.org - gloriavalca@terra.es
info@alenhi.org
Tel.: 620990262 - 987246969

MADRID

Asociación ANSHDA info@anshda.org - www.anshda.org
Tel.: 913560207

MÁLAGA

Maluros@terra.es
Tel.: 646857396

MURCIA

Asociación ADA+HI adahi@vodafone.es
Tel.: 968528208 - 650968834

NAVARRA

Asociación ADHI kmartintorres@terra.es - www.adhi.es.vg
Tel.: 948581282 - 948 331 576

SEVILLA

Asociación ASPATHI aspathi@eresmas.com
Tel.: 954228589

TERRASA

Asociación APDAH Tel.: 937839612 - 666521981

VALENCIA

Asociación APNADAH APNADAH@ono.com - www.apnadah.org
Tel.: 606127224

VALLADOLID

Asociación AVATDAH info@avatdah.org - www.avatdah.org
Tel.: 645195936

VALLES

BARCELONA
A.TDAH VALLES B. tdahvalles@terra.es - info@tdahvalles.org
http://www.tdahvalles.org
Tel.: 619789992 - 937254277

VIGO

Asociación AGHIDA aghidavigo@worldonline.es
Tel.: 986229196

DAH

La Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad

Es una entidad sin ánimo de lucro que, desde el año 2002, se dedica a promocionar la investigación y colaborar en áreas educativas, de atención social y científicas y centros consagrados al estudio y atención de este trastorno.

Para ello, lleva a cabo las siguientes actividades:

- **Asesora a padres, profesionales, asociaciones e instituciones públicas y privadas** sobre el TDAH.
- **Promueve actividades** de formación e intercambio de proyectos, experiencias e investigaciones.
- **Colabora con instituciones públicas y privadas** en los estudios y/o trabajos conjuntos que favorezcan el conocimiento de la problemática del TDAH.
- **Celebra cursos, seminarios, congresos, jornadas**, etc. que contribuyan a la divulgación e investigación sobre el TDAH.
- **Fomenta el asociacionismo** de afectados por el TDAH y sus familiares.
- **Participa en cualquier otra actividad** dirigida al estudio científico, educativo y social del TDAH
- **Forma parte de cualquier otro tipo de actividades** relacionados con la protección e intereses de los afectados por el TDAH.

En caso que quiera saber más de este trastorno o tiene alguna inquietud, no dude en contactar.



Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad

C/ Reina Victoria, 14. Edif. Alicante 30203,
Cartagena - Murcia
Tel. 96 852 82 08 - Mail adahi@vodafone.es

¿QUÉ LE PASA A MI HIJO?

CONOZCA EL TDAH

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad



¿Qué es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad?

Es un trastorno biológico de origen neurológico provocado por un desequilibrio de algunos de los neurotransmisores del cerebro. Se estima que lo padece el 5% de la población infantil – juvenil y sus síntomas suelen manifestarse antes de los 7 años.

El niño con TDAH tiene una gran dificultad o incapacidad para prestar atención y concentrarse, presenta un nivel superior de actividad dada su edad y es muy impulsivo. Estas conductas se manifiestan en al menos dos ambientes de su vida (casa, colegio, etc.) y los niños son más propensos a tenerlo que las niñas.

Mediante un correcto reconocimiento y tratamiento precoz de este trastorno, pueden evitarse problemas como disminución del rendimiento académico, abandono escolar, inadaptación social y desajuste emocional.



¿Cómo saber si su hijo sufre de TDAH y no es simplemente inquieto o travieso?

El TDAH es altamente hereditario y está relacionado más con la genética que con el entorno. Esto significa que su hijo puede ser travieso por querer serlo, pero una conducta producida por este trastorno no es una elección.

Si tiene dudas, hable con su pediatra, su profesor o acuda a la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad.

¿Cuáles son los síntomas del TDAH?

Hay tres tipos de TDAH:

- Hiperactivo-impulsivo
- Inatento
- Combinado (hiperactividad, impulsividad e inatención)

No todos los síntomas son iguales en todos los pacientes, y pueden existir en diferentes grados de gravedad. A diferencia de un niño travieso, estos síntomas son más intensos de lo que se espera, se manifiestan en más de un lugar (colegio, casa, etc.) y suelen prolongarse por más de seis meses.

Déficit de Atención:

- Le cuesta mantener la atención en los detalles y comete errores por descuido en los deberes escolares y otras actividades.
- No parece escuchar cuando se le dirige la palabra.
- Evita comprometerse en actividades que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Se distrae con facilidad.
- Tiene dificultad para organizarse en sus tareas diarias
- Pierde materiales escolares con frecuencia (lápices, deberes, etc).

Hiperactividad:

- No puede estar sentado en situaciones que lo requiere.
- Tiene dificultad para jugar o divertirse en silencio.
- Mueve las manos constantemente y cambia de postura con frecuencia.
- Está siempre en movimiento, como si estuviera con el “motor en marcha”.
- Corre o salta excesivamente en situaciones inapropiadas.
- Habla en exceso.

Impulsividad:

- Actúa antes de pensar.
- Interrumpe conversaciones y juegos.
- Le cuesta esperar su turno.
- Responde antes de que se haya completado la pregunta.

Consejos para padres

El tratamiento del TDAH incluye la combinación de fármacos y terapia psicosocial, actuando a nivel familiar, social y escolar.

- **Infórmese sobre el trastorno.** Cuanto más sepa sobre el TDAH, mejor podrá ayudar a su hijo. Hable con su pediatra y su profesor.
- **Establezca un sistema de premios y castigos** en función de reglas claras.
- **Asegúrese de que el niño comprende bien las reglas** e incluso escríbalas y póngalas en un sitio visible.
- **Cree rutinas**, así podrá organizar mejor sus actividades y no distraerse.
- **Elabore un horario** con las actividades cotidianas.
- **Ayúdelo a preparar sus tareas** de forma secuencial, ya que él no puede hacerlo sólo, y prémíelo si las ha realizado bien.
- **Elimine ruidos y distracciones.**
- **Evite los cambios inesperados** y las improvisaciones.
- **MotíVELO.** Felicite a su hijo a menudo al obtener las metas intermedias.

