

Guia pel TDAH: Pautes per les famílies



Índex

Què és el TDAH?	pàg. 1
Com es presenta el TDAH	pàg. 2
Com intervenim el TDAH	pàg. 3
Pautes i propostes d'actuació	pàg. 4
Recursos per donar suport	pàg. 5
Llibres i contes sobre el TDAH	pàg. 6
Jocs de taula i activitats lúdiques	pàg. 7



El Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH) és un trastorn del neurodesenvolupament que es caracteritza per un patró persistent de **distractibilitat, impulsivitat i/o hiperactivitat**. Aquestes dificultats apareixen des de la infància i poden afectar de manera significativa el **rendiment acadèmic, laboral i social**.

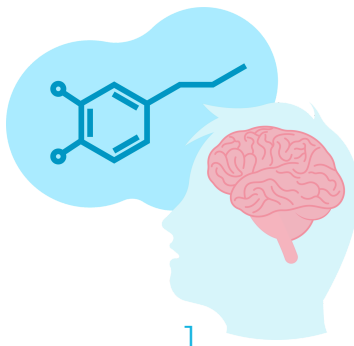
És un trastorn de base neurobiològica i hereditària, amb un component genètic important. Es calcula que afecta entre el **5 i el 7% de la població infantil** a nivell mundial, i en molts casos es manté també a l'edat adulta.

El TDAH no està relacionat amb la intel·ligència ni amb les oportunitats educatives, però pot dificultar l'aprenentatge i la regulació conductual si no es diagnostica i intervé adequadament.

Segons el DSM-5, es distingeixen **tres presentacions principals**:

- **TDAH amb predomini inatent:** distracció fàcil, oblits freqüents, dificultats per organitzar-se i seguir instruccions.
- **TDAH amb predomini hiperactiu-impulsiu:** moviment constant, parla excessiva, dificultat per esperar el torn i controlar impulsos.
- **TDAH combinat:** quan hi ha símptomes tant d'inatenció com d'hiperactivitat/impulsivitat.

Tot i ser un trastorn crònic, amb una **detecció primerenca, estratègies de compensació, intervenció psicoeducativa i, en alguns casos, tractament farmacològic**, es pot millorar notablement la qualitat de vida i el funcionament global dels infants, adolescents i adults amb TDAH.



Com es presenta en TDAH?

Els infants amb TDAH solen mostrar:

- **Inatenció:** distracció fàcil, obllits freqüents, dificultats per organitzar-se i seguir instruccions.
- **Hiperactivitat:** inquietud motora constant, parlar en excés, dificultat per estar asseguts.
- **Impulsivitat:** interrompre els altres, respondre abans d'acabar la pregunta, dificultat per esperar el torn.

A més, poden presentar:

- Baixa tolerància a la frustració i canvis d'humor.
- Problemes de regulació emocional.
- Dificultats acadèmiques per falta de constància i errors d'atenció.
- En alguns casos, trastorns comòrbids (ansietat, trastorns de l'aprenentatge, trastorns de conducta).



Com intervenim en el TDAH?

El tractament del TDAH és **multimodal** i combina diferents àmbits:

- **Psicoeducació a la família i a l'infant**, per entendre el trastorn i aprendre estratègies.
- **Intervenció psicològica**: tècniques cognitivo-conductuals per millorar l'atenció, autocontrol i gestió emocional.
- **Intervenció escolar**: adaptacions metodològiques, reforç positiu i suport individualitzat.
- **Tractament farmacològic** (en casos moderats o greus): estimulants o altres medicaments sota supervisió mèdica.
- **Entrenament en habilitats socials i regulació emocional**.



Pautes i propostes d'actuació en TDAH

Per famílies i escoles és fonamental:

- Explicar el TDAH a l'infant de manera clara i positiva.
- Establir **rutines estables i horaris clars**.
- **Dividir les tasques** llargues en passos petits i assolibles.
- Utilitzar **ajudes visuals** (calendaris, esquemes, llistes).
- **Reforçar positivament** els esforços, no només els resultats.
- Afavorir **activitats físiques** per canalitzar l'energia.
- Mantenir comunicació constant entre família, escola i professionals de salut.



Recursos per donar suport al TDAH

Apps i eines digitals:

- *Mindsight ADHD* (organització i autocontrol).
- *Forest* (concentració i gestió del temps).
- *TDAH Trainer* (entrenament de funcions executives).

Guies i webs útils:

- disfam.org
- orientacionandujar.es
- educapeques.com

Estratègies low-tech: rellotges visuals, **post-its de recordatori**, **cronòmetres i fitxes de seguiment de tasques**.



Llibres i contes sobre TDAH

- **“El cerebro del niño con TDAH”** – Russell Barkley.
- **“Tengo TDAH”** – Jennifer Moore-Mallinos.
- **“Trastorno por déficit de atención e hiperactividad”** – Rafael Guerrero.
- **“Niños con TDAH. Estrategias para padres y maestros”** – M. Rief.
- **“El niño al que se le olvidó cómo mirar”** – conte per treballar diferències en l'aprenentatge.
- **“La mochila invisible”** – conte infantil sobre autoestima i TDAH.



Jocs de taula i TDAH

Els jocs són un recurs clau per estimular l'atenció, la memòria i la regulació emocional:

- **Per l'atenció i la memòria:** *Memory, Simon, Dobble, Lince.*
- **Per la planificació i estratègia:** *Ubongo, Jenga, Rush Hour.*
- **Per la creativitat i expressió:** *Dixit, Story Cubes.*
- **Per la regulació emocional i el torn d'espera:** *Uno, Jungle Speed, The Mind.*



“Amb paciència, rutines clares i molt d'afecte, un infant amb TDAH pot aprendre a canalitzar la seva energia i descobrir que les seves diferències també són forteses.”