

# About ADHD:

*A guide for parents and teachers*



*Call us toll-free*

CHIP 1-866-959-6555

STAR 1-866-959-2555

CM-0910-013



**Texas Children's<sup>®</sup>  
Health Plan**

*The best decision a family can make.*

# About ADHD: A guide for parents and teachers

## WHAT IS ADHD?

ADHD stands for Attention Deficit Hyperactivity Disorder, but is called ADHD for short. ADHD is a very common behavior condition in children.

Kids with ADHD may have more energy than other kids. Children with ADHD may feel restless or bored in school and move around a lot. They may have trouble focusing on tasks. It is not uncommon for children to have a hard time getting good grades in school even though they study hard and know the answers.

There are medicines and things you can do to help your child do well in school and at home. This booklet is a guide for both parents and teachers to help children with ADHD succeed and feel good about themselves at home and at school.

### About this guide

Information in this booklet is provided as an educational resource and is not to replace medical advice from your doctor.

To get behavioral health treatment or if you have any further questions call Texas Children's Health Plan toll-free at 1-866-959-2555 (STAR) or 1-866-959-6555 (CHIP). You can get behavioral health services without a referral from your PCP.



### Additional ADHD resources

[www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm](http://www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm)

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.addconsults.com](http://www.addconsults.com)

[www.adda-sr.org](http://www.adda-sr.org)

[www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)

[www.chadd.org](http://www.chadd.org)

[www.ldanatl.org](http://www.ldanatl.org)

[www.livingwithadd.org](http://www.livingwithadd.org)

[www.healthyplace.com](http://www.healthyplace.com)

## Table of contents

■ About ADHD: A guide for parents and teachers	
ADHD and self-esteem	1
Bullying and ADHD	2
For parents: Summer is a time for fun, growth, and progress in ADHD children	4
Tips for parents of children with ADHD	4
Tips for teachers of children with ADHD	5
■ Behavioral techniques for children	6
■ Medication to treat ADHD	9



# ADHD AND SELF-ESTEEM

Self-esteem is how you feel about yourself. Self-esteem is also how we see ourselves, our value, and our worth. Self-esteem is formed by how we think, what we expect from ourselves, and how other people think and feel about us. Having a healthy self-esteem gives us courage, pride, and respect.

## How ADHD affects self-esteem

Many children with ADHD have low self-esteem because they have problems in school and at home, or have a hard time getting and keeping friends. Also, children with ADHD are often judged by their behavior. Because of experiences like these, children with ADHD often feel bad about themselves.

## How to build self-esteem in a child with ADHD

- Praise and reward your child. Make your child feel valuable. All good actions deserve praise.
- Love your child totally and unconditionally. Show your child you love them no matter how they may behave.
- Show your child that you trust them. Living up to parents' expectations is important in building healthy self-esteem.
- Set goals that are easily reached. A child's confidence will build as goals are met.
- Involve your child in sports or hobbies. These are great ways for children to meet new friends, build self-esteem, and build confidence in themselves.
- Focus on the positive. Positive reinforcement builds self-esteem by making your child feel successful.



# BULLYING AND ADHD

Children with ADHD are at greater risk of being bullied. Many children with ADHD act different around other children, are physically active, are impulsive, or are seen as bothering others.

Children with ADHD may have difficulty recognizing social cues, may misinterpret other children's behavior, or overreact emotionally to other children. They may be isolated or treated as outsiders.

## Did you know:

- More than 1 in 3 middle and high school students say they do not feel safe at school. Generally, boys are more fearful in school than girls.
- 27 percent of middle school students and 31 percent of high school students say it is acceptable to hit or threaten someone who makes them angry.
- More than 16 percent of U.S. children say they have been bullied during the current school year.
- Bullying often happens between 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> grade.
- There is no difference in the rate of bullying between urban and rural schools.

## Characteristics of bullies

It's important that teachers and parents notice the signs that a child may be a bully. Some of the common characteristics of bullies include:

- Lack of empathy and concern for others.
- Strong need to dominate and subdue others.
- Hot-tempered or quick to become enraged.
- Teases others in a hurtful manner.
- Picks on others who are weaker.
- Intimidates others through threats or reputation.
- Commits acts of physical aggression (not in self-defense).
- Defiant, oppositional, and aggressive toward adults.



## How to help

Victims of bullies need to learn how to get help from adults. They may also need help to improve their social skills and to make friends. To help your child deal with a bully:

- Believe what your child (or his or her friends) tells you about being bullied. Children are more aware of bullying than teachers or adults.
- Talk about bullying. Be honest and open. Let them know there is no shame and that help is available.
- Get detailed information about what is happening. Find out as many details as you can from your child or his or her friends about the bullying. See if you can find out why your child is being bullied.
- Don't ignore it. The most common advice of "just ignore it" doesn't work.
- Tell your child not to become involved with the bully. If the bully confronts your child, they should tell the bully to leave them alone and calmly walk away.
- Encourage your child to hang out with friends. There is power and safety in groups.
- Teach your child how to be assertive—not aggressive. Responding with aggression or fear only encourages the bully.
- Help your child put the bully's behavior in perspective. The bully has a problem with anger and self-esteem. Your child is not to blame.
- Don't let your child take things personally or overreact emotionally. This is particularly difficult for children with ADHD.
- Get the school involved. Work with teachers, the principal, and other school personnel to stay informed and stop the bullying.
- If there is a serious threat of violence, go to the police. Many schools have a "zero tolerance" policy on bullying and will press charges against the bully.
- Monitor your child's behavior for signs of bullying. Children who are bullied are more likely to bully others.

## Characteristics of bullied children

In order to help children who are victims of bullies, it is important for parents to recognize the signs that their child is being bullied:

- Underdeveloped social skills.
- Shyness or lack of assertiveness.
- Few or no friends.
- Never or infrequently invited to parties or gatherings of other children.
- Small physical stature.
- Missing belongings.
- Missing money or items that were meant to be bought with that money.
- Unexplained bruises or cuts.
- Torn, bloody, or dirty clothing.
- Faking illness to avoid places where bullies are present.
- Fear of going to school.
- Skipping school or cutting classes or activities.
- Not eating lunch.
- Sadness or depression.
- Nightmares.
- A drop in grades.
- Carrying weapons.

## FOR PARENTS:

# Summer is a time for fun, growth, and progress in ADHD children

During the summer, think about what areas your child needs to make progress in before the next school year.

Does your child need to get along with friends better? Improve self-confidence? Learn how to manage anger? Work on politeness in conversation with others and use of language?

Here are some tips to help your child make progress through the summer break:

- Make a calendar for the summer. Include lists of chores, activities, and goals. Use the calendar to set up rewards of consistent behavior and improvement in selected areas for a successful summer strategy.
- Discuss the needed changes with your child and pick 1 or 2 areas of focus.
- Make sure to compliment and reward improvements.
- Let your child make choices about what to do this summer.
- Be consistent and keep to the plan.

- Be sure to include family vacations, camp, swimming lessons, baseball games, barbecue plans, or trips to the park or zoo in your child's improvement plan.
- Continue to set bedtimes. Add these to the calendar, too.
- Vary activities so video games and TV do not become the main summer recreation.
- Schedule time for friends and outdoor energy release.
- Play, laugh, and enjoy the summer with your child.



## TIPS FOR PARENTS OF CHILDREN WITH ADHD

### At school

Follow these tips to help your child succeed at school:

- Communicate with your child's teachers. Let your child's teachers know that your child has been diagnosed with ADHD. Children with ADHD are usually very intelligent. However, inconsistency at school is common with ADHD. That means you may see test scores that vary widely from week to week.
- Ask the teacher to keep the classroom door closed and to have your child sit in the front of the room. This will help your child focus on his or her schoolwork.
- Have the teacher offer praise to your child for a job well done. An ADHD child thrives on praise and tries harder when they receive it.
- Ask for help for your child if you need it. Many schools offer tutoring programs or assisted learning for children with ADHD.

### At home

Follow these tips to keep your child focused at home.

- Have a set time and place for homework. Keep this area free of distractions. TV and radio should be off when your child is doing his or her homework.
- Keep other children away from the child with ADHD while he or she is working on homework.
- Keep an extra set of your child's text books at home. You will always be able to have a book on hand for review with your child.
- Set up a morning routine, including a healthy breakfast. A good breakfast is important for learning, and a routine helps the day start off right for the child.
- Always praise and compliment your child. Children with ADHD need positive reinforcement and guidance to build self-esteem.

# TIPS FOR TEACHERS OF CHILDREN WITH ADHD

## Consult the experts

- Parents
- Former teachers
- Specialists
- Guidance counselors
- Psychologists

## Promote high self-esteem

- Offer praise.
- Be friendly.
- Respect opinions.
- Give immediate feedback.

## Establish control

- Be firm.
- Be consistent.
- Follow defined rules.
- Discipline immediately.
- Offer explanations.

## Provide organization

- Checklists
- Daily planners

## Promote open communication with parents

- Reward success
- Stickers
- Points
- Verbal praise

## Get and focus attention

- Group work
- Colors
- Pictures
- Easy-to-follow instructions
- Eye contact
- Short sentences
- Non-verbal cues

## Provide a calm, structured environment

- Close the door to the room.
- Minimize noise.
- Have the child with ADHD sit close to the front of the room.
- Encourage cooperation, not competition.

## Keep your sense of humor!

## Schedule activities to maximize the students' fluctuations in energy.



# About ADHD:

## Behavioral techniques for children

Behavioral techniques are an important part of your child's care. Doctors say that combining medication with behavior management is the most helpful for your child. Many of these are simple and require only education.

Two basic techniques for therapy include:

- Parent training.
- School-based behavior modification techniques and academic interventions.

### Techniques for preschoolers

- Provide a steady routine and rules, these may include:
  - Visual reminders—draw a picture of the day.
  - Discuss behaviors—“You cannot bring a drum to the doctor.”
  - Set times—“We will go to the store in 10 minutes.” You can also use a timer while bathing, playing games, or other activities.
- Give praise and positive feedback. Do NOT use food!
- Try to set aside a half-hour per day.
- Examples of positive feedback: “That was an excellent job.” Or “You did well in school today.”
- A bulletin board with gold stars is helpful on a daily basis.
- Tell your child when a routine is changing, for example, vacation, the school year ending, or divorce.





### Techniques for early school age to eighth grade

- Make sure everyone is consistent.
- Always get your child's attention before talking to them.
- Give your child clear instructions and reasons why tasks are important. If the work is long, break it into steps. This will let your child finish each step successfully.
- Continue with the reward system.

### Techniques for teenagers

- It is important as your teen matures to involve them in setting expectations, rewards, and consequences. This helps your teen's self-esteem get better and helps your teen know they can control their own behavior and can create positive results.
- Help your teen think through actions and the possible results. If they stay out past 8 p.m. what will happen?
- Talk to your teen about questions they may have about physical and sexual maturation.



### Techniques for all children

- Communicate regularly with his or her teachers.
- Continue to be consistent and fair in your own behavior. Having a predictable, reasonable parent is always good.
- Continue to be a good role model. This will help in his or her behavior with other children and adults.
- If you are stressed, speak to a doctor. It is only natural that you have needs and questions in this process, so seek help when needed.
- With preteens and teens, appearance and discipline are important issues. Set a routine for what will happen if your child misbehaves in front of others.

### Follow your progress

- It is important that your child have regular appointments with his or her doctor.
- Discuss with your child's doctor if they want you to fill out any parent or teacher rating scales before the visit. Also, talk to your child's teacher.
- Parents find support groups very helpful. Some of those include:
  - Attention Deficit Disorders Association–Southern Region (ADDA-SR) Chapter 281-897-9226
  - Children and Adults With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) 281-265-7445
  - Autism Society of America–Greater Houston Chapter 713-513-7575



# About ADHD: Medication to treat ADHD

The following information is for educational purposes only. Always talk with your doctor when you have questions.

There are many ways to help your child with ADHD. These could include using medication, behavior treatment, and community care. Studies show that medication alone or both behavior treatment and medication work best. Talk to your doctor for the best option for your child.

Normally, your doctor will follow your child's progress with rating sheets from both you and your child's teacher.

## Medications used to treat ADHD

There are many types of medication that can be used to control symptoms of ADHD. These symptoms include:

- Lack of attention (not listening)
- Inability to be still
- Impulsive and aggressive behavior

The medicines can be:

- Short acting
- Intermediate acting
- Long acting

Depending on the needs of your child, your doctor has many choices on how the medication can be given:

- Pills
- Pills that may be added to food
- Liquid medicines
- A skin patch



It may take some time for a doctor to find the best medication, dosage, and schedule for your child or teenager with ADHD. There are 3 main classes of medication used to treat ADHD:

### Stimulant medications

These have been used the longest and are helpful 70 to 80 percent of the time. Stimulant drugs to treat ADHD include:

Medication	Trade name	Special Notes
Methylphenidate immediate release (IR)	<i>Ritalin, Methylin</i>	Methylin is available in an oral concentrate and in a chewable tablet.
Methylphenidate sustained-release (SR)	<i>Ritalin LA, Metadate CD</i>	Metadate can be sprinkled into soft foods. Do not cut, crush, or chew.
Methylphenidate extended release (ER)	<i>Ritalin SR, Methylin ER, Metadate ER</i>	Do not cut, crush, or chew.
Methylphenidate OROS tablets	<i>Concerta</i>	Do not cut, crush, or chew.
Methylphenidate transdermal patch	<i>Daytrana</i>	Daytrana is a patch that you put on your child's hip once a day.
Dexmethylphenidate immediate release (IR)	<i>Focalin</i>	Do not cut, crush, or chew.
Dexmethylphenidate extended release	<i>Focalin-XR</i>	Focalin-XR can be sprinkled into soft food. Do not cut, crush, or chew.
Dextroamphetamine	<i>Dexedrine, Dextrostat, LiquADD</i>	LiquADD is available as a concentrate.
Dextroamphetamine Spansules	<i>Dexedrine CR</i>	Dexedrine CR can be sprinkled into soft foods.
Mixed amphetamine salts immediate release (IR)	<i>Adderall</i>	Do not cut, crush, or chew.
Mixed amphetamine salt extended release (XR)	<i>Adderall-XR</i>	Spansules can be sprinkled on food. Do not cut, crush, or chew.
Lisdexamfetamine	<i>Vyvanse</i>	Swallow cap whole, sprinkle into soft food, or dissolve contents in glass of water and drink immediately.

### Non-stimulant medications

*Strattera* is a non-stimulant approved by the government to treat ADHD symptoms. It is used in adults, children, and teens.

### Other medications

When a stimulant or *Strattera* do not work or cause side effects, other medications are available to treat ADHD. These medications include antidepressants and medicines such as *Catapres* (clonidine) or *Tenex* (guanfacine hydrochloride).

### What are the side effects of these medications?

Your doctor will also ask about any side effects from the medication. If your child has side effects, discuss them with the doctor. Often side effects happen early and are usually mild and short-term. Always discuss other medications your child may be taking.

In most cases, the side effects can go away if you:

- Change the medication dosage.
- Adjust the time of day the medication is taken.
- Use a different medication.
- Speak with your child's doctor first before you try any of these suggestions.



## Tips for parents

If your child has a hard time swallowing, ask your doctor about:

- A medication that can be opened and sprinkled on applesauce or other foods.
- Chewable tablets.
- Liquid medications.

Teach your child to swallow pills with these tips:

- Have your child put the pill in his or her mouth and then drink a glass of water through a straw. Many kids focus on the straw and do not think about the pill. You can also put the pill in a spoonful of applesauce, yogurt, or pudding in his or her mouth and then have your child swallow it all together.
- Have your child chew on a piece of bread or a cookie and then put the pill in their mouth just before they swallow.
- Put the pill under your child's tongue and then have them drink a glass of water.
- Put the pill on your child's tongue and then have them fill their mouth with water, so that their cheeks are full and puff out, and then have them swish it all around and then swallow it all.

## Tips for all children

- Explain how the medication will help your child. For example, "It will help you sit still," "It will help you get things done," or "It will help you slow down and make good choices." Discuss with your doctor simple ways to explain to your child how the medication will help.
- If possible, ask your doctor to limit giving the pill to just once a day. This makes it easy to remember. It also limits your child's visits to the school nurse.
- Give the medication at the same time each day.
- Keep the medication in a safe cabinet to keep others from taking it.
- Monitor the number of pills and discuss with your family and doctor if any are missing.
- Schedule a doctor's appointment 1 week before running out of your child's medication.
- Ask your doctor for ways to monitor for side effects. Discuss with your child's doctor at every visit.
- Do not take over-the-counter medication without asking your doctor. Some of these medications, like some cold medications, can increase side effects.
- Symptoms may become worse during times of stress, like a change in grade level, family problems, or death. Although this is normal, your doctor can make suggestions on how to handle stress.



# Sobre el TDAH:

*Una guía para los padres y maestros*



*Llámenos gratis*

CHIP 1-866-959-6555

STAR 1-866-959-2555



**Texas Children's<sup>®</sup>  
Health Plan**

*La mejor decisión para su familia.*

# Sobre el TDAH: Una guía para los padres y maestros

## ¿QUE ES EL TDAH?

TDAH significa Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, pero se usan los iniciales TDAH para hacerlo más corto. TDAH es una condición de comportamiento que es muy común en niños.

Niños con TDAH suelen tener más energía que otros niños. Tu te puedes sentir inquieto o aburrido en la escuela y esto hace que te muevas mucho. Podrías tener dificultad para concentrarte en trabajos. No es fuera de lo común que los niños tengan dificultad para obtener buenos grados en la escuela aunque estudien mucho y sepan las respuestas.

Hay medicinas que puedes tomar y cosas que tu puedes hacer para ayudarte a mejorar en la escuela y en la casa. Tu doctor te ayudará con los medicamentos que te ayudan a controlar el TDAH. También hay consejos para tus padres y maestros que te ayudarán a tener éxito. Con el control apropiado del TDAH tu puedes relajarte y disfrutar la vida.

### Sobre esta guía

La información en este librete se proporciona como recurso educativo y no es sustituir consejo médico de su médico.

Para obtener servicios de salud mental o si tiene preguntas adicionales llame gratis a Texas Children's Health Plan al 1-866-959-2555 (STAR) o 1-866-959-6555 (CHIP). Usted puede obtener servicios para salud mental sin una referencia de su pediatra de cabecera.



### Recursos para el TDAH

[www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm](http://www.nimh.nih.gov/publicat/adhd.cfm)

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.addconsults.com](http://www.addconsults.com)

[www.adda-sr.org](http://www.adda-sr.org)

[www.mentalhealth.org](http://www.mentalhealth.org)

[www.chadd.org](http://www.chadd.org)

[www.ldanatl.org](http://www.ldanatl.org)

[www.livingwithadd.org](http://www.livingwithadd.org)

[www.healthyplace.com](http://www.healthyplace.com)

## Tabla de contenido

■ Sobre el TDAH: Una guía para los padres y maestros	
El TDAH y el Auto Estima	1
Hostigamiento y el TDAH	2
Para los padres: el verano es un momento de diversión, crecimiento y progreso para los niños con TDAH	4
Consejos para los padres de niños con TDAH	4
Consejos para maestros de niños con TDAH	5
■ Técnicas para el comportamiento de los niños	6
■ Medicación para tratar TDAH	9





# EL TDAH Y EL AUTO ESTIMA

El auto estima es cómo usted se siente acerca de usted mismo. El auto estima es cómo nosotros nos vemos, cual es nuestro valor, y cuanto valemos. El auto estima se forma por cómo pensamos, lo que esperamos de nosotros mismos, y cómo otras personas piensan y cómo se sienten acerca de nosotros. Tener un auto estima saludable nos da valor, orgullo y respeto.

## Cómo afecta el TDAH el auto estima

Muchos niños con TDAH tienen un auto estima bajo porque ellos tienen problemas en la escuela y en la casa, o tienen problemas consiguiendo y manteniendo amigos. También, los niños con TDAH a menudo se sienten juzgados a causa de su conducta. Por experiencias como estas, los niños con TDAH suelen sentirse mal acerca de sí mismos.

## Cómo edificar el auto estima de su niño(a)

- Halague y recompense a su niño(a). Haga que su niño(a) se sienta valioso. Todas las acciones buenas merecen ser elogiadas.
- Ame y confié en su niño. Ame a su niño totalmente e incondicionalmente. Muéstrelle a su niño que usted lo ama no importa cual sea su comportamiento.
- Muéstrelle que usted confía en él. Vivir de acuerdo a las expectativas de los padres es importante para la edificación de un auto estima saludable.
- Fije metas fácilmente alcanzables. La confianza del niño crecerá a medida que logre las metas.
- Involucre a su niño en deportes o pasatiempos. Estas son buenas maneras para que su niño encuentre nuevos amigos, edifique su auto estima y confianza en si mismo.
- Enfoque lo positivo. El refuerzo positivo edifica el auto estima haciendo que su niño se sienta exitoso.



# HOSTIGAMIENTO Y EL TDAH

Los niños con TDAH corren el riesgo más grande de ser hostigados. Muchos niños con TDAH actúan diferente a los otros niños que están a su alrededor, son físicamente activos, son impulsivos, o dan la impresión que están molestando a los demás.

Los niños con TDAH pueden tener dificultad para reconocer las señales comunes de la conducta social, pueden mal interpretar el comportamiento de otros niños o reaccionar con emociones exageradas hacia los otros niños. Ellos pueden ser aislados o tratados como intrusos.

## Sabía usted:

- Más de 1 en 3 estudiantes de la escuela secundaria dicen que ellos no se sienten seguros en la escuela.
- El 27 por ciento de los estudiantes de la secundaria y el 31 por ciento de los estudiantes de la preparatoria dicen que es aceptable golpear o amenazar a alguien que los hace enojar.
- Más del 16 por ciento de los niños en los Estados Unidos dicen que ellos han sido hostigados durante el año escolar actual.
- El hostigamiento suele suceder entre el sexto y el octavo grado.
- No existe diferencia en el porcentaje del hostigamiento entre las escuelas urbanas a las rurales.

## Las características de los hostigadores

Es importante que los maestros y los padres presten atención a las señales que indican que un niño puede ser un hostigador. Algunas de las características comunes de los hostigadores incluyen:

- La falta de compasión y preocupación por otros.
- Una necesidad grande de dominar y amenazar a otros.
- Temperamental o fácil de enojar.
- Burlarse de otros a manera de herir.
- Molesta a los que son más débiles.
- Intimida a otros por medio de amenazas o la reputación.
- Comete actos de agresión física (no en defensa propia).
- Desafiante, opuesto y agresivo hacia adultos.



## Cómo ayudar

Victimas de hostigamiento necesitan aprender cómo obtener ayuda de parte de los adultos. Ellos también pueden necesitar ayuda para mejorar sus habilidades sociales y para hacer amigos. Para ayudar a su niño a lidiar con un hostigador:

- Créanle a su hijo(a) (o amigos) cuando le digan que están siendo hostigados. Los niños están más informados del hostigamiento que los maestros y/o adultos.
- Hable acerca del hostigamiento. Sea honesto(a) y abierto. Déjele saber que no es para avergonzarse y que hay ayuda disponible.
- Obtenga información detallada acerca de lo que está pasando. Obtenga todos los detalles que pueda de su hijo(a) o sus amigo(a)s acerca del hostigamiento. Fíjese si puede investigar por qué su hijo(a) está siendo hostigado.
- No lo ignore. La sugerencia más común de “solo ignorarlo” no funciona.
- Dígale a su hijo(a) que no se implique con el niño hostigador. Si el niño hostigador confronta a su hijo(a), él le debe decir al niño(a) hostigador que lo deje en paz y calmadamente alejarse.
- Anime a su hijo(a) a juntarse con amigo(a)s. Existe poder y seguridad en grupos.
- Enseñe a su hijo(a) como ser firme—no agresivo. El responder con agresión o con miedo le da más confianza al hostigador.
- Ayude a su hijo(a) a reconocer que el comportamiento del niño(a) hostigador, es debido a un problema de resentimiento y auto estima. Su hijo(a) no tiene la culpa.
- No deje que su hijo(a) tome las cosas personales o exagere emocionalmente. Esto es particularmente difícil para los niños con TDAH.
- Envuelva a la escuela. Trabaje con los maestros, el (la) director(a) y demás personal de la escuela para estar informados y parar el hostigamiento.
- Si hay alguna amenaza seria de violencia, vaya a la policía. Muchas escuelas tienen la regla de “Cero Tolerancia” con respecto al hostigamiento y pondrán cargos al causante de hostigamiento.
- Observe el comportamiento de su hijo(a) buscando señales de hostigamiento. Niños que son hostigados tienden a hostigar a otros niños.

## Las características de niños hostigados

Para ayudar a los niños que son víctimas de hostigadores, es importante que los padres reconozcan las señales indicativas de que su hijo(a) está siendo hostigado:

- Habilidades sociales subdesarrolladas.
- La timidez o falta de afirmación.
- Pocos o ningún amigo.
- Nunca o casi nunca es invitado a fiestas o reuniones de otros niños.
- Pequeña estatura física.
- Pertenencias perdidas.
- Pierden el dinero o las cosas designadas para comprar con el dinero.
- Moretones o cortadas inexplicadas.
- Ropa rota, ensangrentada o sucia.
- Finge tener enfermedades para evitar los lugares donde los hostigadores están presentes.
- Tiene temor de ir a la escuela.
- Se sale de la escuela, clases o actividades.
- No come almuerzo.
- Tristeza o depresión.
- Pesadillas.
- Una baja en las calificaciones.
- Cargando armas.

# PARA LOS PADRES: el verano es un momento de diversión, crecimiento y progreso para los niños con TDAH

Durante el verano piense en que áreas su hijo debe progresar antes de que inicie el próximo año escolar. ¿Su niño necesita llevarse mejor con los amigos? ¿Mejorar la confianza en sí mismo? ¿Aprender a controlar la ira? ¿Mejorar los modales en las conversaciones con otras personas y en el uso del lenguaje?

Aquí le ofrecemos algunas recomendaciones para ayudar a su hijo a progresar durante las vacaciones de verano:

- Haga un calendario para el verano. Incluya listas de tareas, actividades y metas. Use el calendario para fijar recompensas por mantener las conductas y por las mejoras en áreas seleccionadas para lograr una exitosa estrategia de verano.
- Converse sobre los cambios necesarios con su hijo y seleccione 1 o 2 áreas en las que concentrarán los esfuerzos.
- No olvide felicitarlo y premiarlo por las mejoras.

- Permita que su hijo participe en la elección de lo que hará este verano.
- Sea constante y atégase al plan.
- Para mejorar el plan de su hijo, asegúrese de incluir vacaciones con la familia, días de campo, clases de natación, juegos de pelota, carnes asadas, o viajes al parque o al zoológico.
- Continúe fijando horarios para ir a dormir. Agréguelos también al calendario.
- Varíe las actividades de modo que los juegos de video o la televisión no sean el principal entretenimiento durante el verano.
- Planee tiempo para los amigos y para liberar energía al aire libre.
- Juegue, ríase y disfrute del verano con su hijo.

## CONSEJOS PARA LOS PADRES DE NIÑOS CON TDAH

### En la escuela

Siga estos consejos para ayudar a su niño(a) a tener éxito en la escuela:

- Comuníquese con los maestros de su niño(a). Déjele saber a los maestros de su niño(a) que su niño(a) a sido diagnosticado con TDAH. Los niños con TDAH usualmente son muy inteligentes. Sin embargo, irregularidad en la escuela es común con TDAH. Eso quiere decir que usted puede ver resultados que varían ampliamente de semana a semana.
- Pida al maestro que mantenga la puerta del salón de clase cerrada y que deje a su hijo(a) sentarse al frente del salón. Esto ayudara a su hijo(a) a enfocarse en su trabajo escolar.
- Sugiera al maestro que elogie a su hijo(a) por un trabajo bien hecho. Un niño con TDAH prospera con elogios y trata.
- Pida ayuda para su niño(a) si la necesita. Muchas escuelas ofrecen programas de tutoria o asistencia con el aprendizaje para niños con TDAH.

### En la casa

Siga estos consejos para mantener a su niño(a) enfocado en casa.

- Mantenga un tiempo y un lugar designado para la tarea. Mantenga esta área libre de distracciones. La televisión y la radio deben estar apagados cuando su niño(a) hace sus tareas.
- Mantenga a otros niños lejos de el niño(a) con TDAH mientras él o ella trabaja en sus tareas.
- Mantenga un conjunto extra de los libros de texto de su niño(a) en casa. De esta manera, usted siempre tendrá un libro a la mano para revisar con su niño(a).
- Establezca una rutina en la mañana que incluya un desayuno nutritivo. Un buen desayuno es importante para aprender, y una rutina diaria le ayuda al niño(a) a comenzar su día bien.
- Siempre halague y elogie a su niño(a). Los niños con TDAH necesitan ser reforzados positivamente y una guía para edificar su auto estima.

# CONSEJOS PARA MAESTROS DE NIÑOS CON TDAH

## Consulte a los expertos

- Los padres
- Maestros anteriores
- Especialistas
- Consejeros
- Psicólogos

## Promueva un alto auto estima

- Ofrezca elogios.
- Sea amistoso.
- Respete las opiniones.
- De respuestas inmediatas.

## Establezca el control

- Sea firme.
- Sea consistente.
- Siga las reglas definidas.
- Discipline inmediatamente.
- Ofrezca explicaciones.

## Provea la organización.

- Listas de verificación
- Planificadores diarios

## Promueva una comunicación abierta con los padres

- Recompense el éxito
- Calcomanías
- Puntos
- Elogios verbales

## Obtenga y enfoque la atención utilizando

- Grupos de trabajo
- Los colores
- Los retratos
- Instrucciones fáciles de seguir
- Mírelo(a) a los ojos
- Frases cortas
- Pistas no-verbales.

## Proporcione un ambiente sereno y con estructura

- Cierre la puerta del cuarto.
- Mantenga el ruido al mínimo
- Asigne un asiento al frente del cuarto para el niño con TDAH.
- Anime la cooperación y no la competencia.

## ¡Mantenga un sentido del humor!

## Planifique el horario de actividades para aprovechar al máximo los cambios en el nivel de la energía en los estudiantes



## Sobre el TDAH:

# Técnicas para el comportamiento de los niños

Las técnicas para controlar el comportamiento son una parte importante del cuidado de su hijo. Los médicos dicen que la manera más útil de ayudar al niño es combinar la con el control del comportamiento. Muchas de estas técnicas son sencillas y sólo requieren aprendizaje.

Las dos técnicas básicas para el tratamiento son:

- Capacitación para los padres.
- Técnicas de modificación del comportamiento en la escuela e intervención académica.

### Técnicas para niños en edad preescolar

- Cree una rutina y normas estables, que pueden incluir:
  - Recordatorios visuales: hacer un dibujo del día.
  - Hablar sobre los comportamientos: “No puedes llevar un tambor al consultorio del médico”.
  - Establecer horarios: “Vamos a la tienda en 10 minutos”. También puede usar un cronómetro mientras se baña, juega o realiza otras actividades.
- Elogie al niño y ofrézcale comentarios positivos. **NO** use la comida.
- Trate de dedicarle media hora por día.
- Ejemplos de comentarios positivos: “Hiciste un excelente trabajo.” o “Te fue muy bien en la escuela hoy”.
- Puede ser útil usar un tablero para ir colocando estrellas doradas a diario.
- Dígale a su hijo cuando una rutina está por cambiar, por ejemplo, las vacaciones, al finalizar el año escolar o un divorcio.



### Técnicas para niños en edad escolar hasta 8º grado

- Asegúrese de que todos sigan las mismas pautas.
- Capte la atención del niño antes de hablarle.
- Déle instrucciones claras a su hijo y explíquele las razones por las que las tareas son importantes. Si el trabajo es prolongado, divídalo en pasos para que el niño pueda completar cada uno correctamente.
- Continúe con el sistema de recompensas.

### Técnicas para adolescentes

- Es importante que, a medida que el adolescente va madurando, éste participe en el proceso de establecer expectativas, recompensas y consecuencias. Esto ayudará a mejorar la autoestima del adolescente y a darse cuenta de que puede controlar su propio comportamiento y generar resultados positivos.
- Ayude a su hijo a reflexionar sobre sus actos y los posibles resultados. Por ejemplo, qué pasa si regresa a la casa después de las 8 p.m.
- Responda las preguntas que su hijo adolescente pueda tener sobre maduración física y sexual.



### Técnicas para niños de todas las edades

- Comuníquese frecuentemente con el maestro del niño.
- Mantenga la uniformidad en su propia conducta y sea justo. Siempre es bueno tener padres previsibles y razonables.
- Continúe siendo un buen modelo de conducta. Esto contribuirá al comportamiento de su hijo con otros niños y adultos.
- Si se siente estresado, consulte con un médico. Es absolutamente natural que usted tenga necesidades y preguntas durante este proceso, de modo que pida ayuda cuando sea necesario.
- En el caso de preadolescentes y adolescentes, la apariencia y la disciplina son temas importantes. Establezca un procedimiento para lo que ocurrirá si su hijo se porta mal delante de otras personas.

### Haga un seguimiento de la evolución

- Es importante que su hijo tenga citas regulares con su médico.
- Pregúntele al médico de su hijo si desea hacerle completar escalas de evaluación para padres o docentes antes de la cita. Además, hable con el maestro de su hijo.
- Los grupos de ayuda pueden resultarle útiles. Algunos son:
  - Attention Deficit Disorders Association-Southern Region (ADDA-SR) Chapter 281-897-9226
  - Children and Adults With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD) 281-265-7445
  - Autism Society of America - Greater Houston Chapter 713-513-7575





# Sobre el TDAH: Medicación para tratar TDAH

El siguiente suplemento tiene fines educativos únicamente. Consulte con el médico en caso de tener preguntas.

Si su hijo padece este trastorno, existen muchas maneras de ayudarlo, entre otras, medicamentos, tratamiento para el comportamiento y asistencia comunitaria. Los estudios indican que sólo los medicamentos o éstos en combinación con el tratamiento del comportamiento funcionan mejor. Consulte al médico cuál es la mejor opción para su hijo.

Por lo general, el médico controlará la evolución de su hijo con hojas de evaluación que completarán usted y el maestro del niño.

## Medicamentos usados para tratar TDAH

Existen muchos tipos de medicamentos que se pueden usar para controlar los síntomas de este trastorno. Los síntomas son:

- Falta de atención (no escuchar)
- Incapacidad de quedarse quieto
- Comportamiento impulsivo y agresivo

Los medicamentos pueden ser:

- De acción rápida
- De acción intermedia
- De acción prolongada

Dependiendo de las necesidades de su hijo, el médico tiene varias opciones sobre la forma en que se pueden administrar los medicamentos:

- Comprimidos
- Comprimidos que se pueden añadir a la comida
- Medicamentos líquidos
- Parche en la piel



Es posible que al médico le tome un tiempo encontrar el mejor medicamento, dosis y periodicidad para el niño o adolescente con este trastorno. Existen tres clases principales de medicamentos usados para tratar el trastorno:

### Medicamentos estimulantes

Son los que se han usado por mucho más tiempo y son eficaces entre el 70 y el 80 por ciento de las veces. Los fármacos estimulantes para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad incluyen:

Medicamento	Nombre comercial	Comentarios especiales
Metilfenidato de liberación inmediata (IR)	<i>Ritalin, Methylin</i>	El metilfenidato está disponible como un concentrado oral y en comprimidos masticables.
Metilfenidato de liberación lenta (SR)	<i>Ritalin LA, Metadate CD</i>	Metadate se puede espolvorear en alimentos blandos. No cortar, picar ni masticar.
Metilfenidato de liberación prolongada (ER)	<i>Ritalin SR, Methylin ER, Metadate ER</i>	No cortar, picar ni masticar.
Metilfenidato, comprimidos con sistema de liberación OROS	<i>Concerta</i>	No cortar, picar ni masticar.
Metilfenidato, parche transdérmico	<i>Daytrana</i>	Daytrana es un parche que se coloca en la cadera del niño una vez al día.
Dexmetilfenidato de liberación inmediata (IR)	<i>Focalin</i>	No cortar, picar ni masticar.
Dexmetilfenidato de liberación prolongada	<i>Focalin-XR</i>	Focalin-XR se puede espolvorear en alimentos blandos. No cortar, picar ni masticar.
Dextroanfetamina	<i>Dexedrine, Dextrostat, LiquADD</i>	LiquADD está disponible como concentrado.
Dextroanfetamina, comprimidos Spansule	<i>Dexedrine CR</i>	Dexedrine CR se puede espolvorear en alimentos blandos.
Mezcla de sales de anfetamina de liberación inmediata (IR)	<i>Adderall</i>	No cortar, picar ni masticar.
Mezcla de sales de anfetamina de liberación prolongada (XR)	<i>Adderall-XR</i>	Los comprimidos Spansule se pueden espolvorear en alimentos blandos. No cortar, picar ni masticar.
Lisdexanfetamina	<i>Vyvanse</i>	Tragar el comprimido entero, espolvorear en alimentos blandos o disolver el contenido en un vaso de agua y beber inmediatamente.

### Medicamentos no estimulantes

*Strattera* es un fármaco no estimulante aprobado por el gobierno para tratar los síntomas del trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Está indicado para adultos, niños y adolescentes.

### Otros medicamentos

Cuando un estimulante o *Strattera* no son eficaces o provocan efectos secundarios, existen otros medicamentos para tratar este trastorno, por ejemplo, antidepresivos y medicamentos como *Catapres* (clonidina) o *Tenex* (clorhidrato de guanfacina).

### ¿Cuáles son los efectos secundarios de estos medicamentos?

El médico también le preguntará si observa algún efecto secundario de los medicamentos. Si el niño tiene algún efecto secundario, hable con el médico. Los efectos secundarios suelen aparecer al principio y por lo general son leves y duran poco tiempo. Dígale al médico si el niño está tomando otros medicamentos.

En la mayoría de los casos, los efectos secundarios desaparecen al:

- Cambiar la dosis del medicamento.
- Ajustar el horario en que se toma.
- Usar otro medicamento.
- Consulte primero con el médico del niño antes de poner en práctica cualquiera de estas sugerencias.



## Consejos para padres

Si al niño le cuesta tragar, pídale al médico:

- Un medicamento que se pueda abrir y espolvorear en puré de manzanas u otros alimentos.
- Comprimidos masticables.
- Medicamentos líquidos.

A continuación, le damos algunos consejos para enseñarle al niño a tragar los comprimidos:

- Dígale al niño que coloque el comprimido en su boca y tome un vaso de agua con una pajita o popote. Muchos niños se concentran en la pajita y se olvidan de la pastilla. También puede colocar el comprimido en una cucharada de puré de manzanas, yogurt o budín, y dársela al niño para que trague todo junto.
- Pídale al niño que mastique un trozo de pan o una galleta y póngale la pastilla en la boca justo antes de tragar.
- Colóquele el comprimido debajo de la lengua y pídale que tome un vaso de agua.
- Colóquele el comprimido en la lengua y dígale que tome agua hasta llenarse las mejillas. A continuación, pídale que haga buches y trague.

## Consejos para niños de todas las edades

- Explíqueme a su hijo cómo lo ayudará el medicamento. Por ejemplo: “Te ayudará a mantenerte quieto”, “Te ayudará a hacer tus tareas”, o “Te ayudará a estar más calmado y tomar buenas decisiones”. Hable con el médico sobre las maneras sencillas de explicarle al niño cómo lo ayudarán los medicamentos.
- De ser posible, pídale al médico que limite la administración del medicamento a una vez al día. De esta forma, será más fácil recordarlo y limitará la cantidad de visitas a la enfermera de la escuela.
- Déle el medicamento a la misma hora todos los días.
- Guárdelo en un armario seguro, fuera del alcance de otras personas.
- Controle la cantidad de comprimidos y hable con su familia y el médico si falta alguno.
- Pida una cita con el médico 1 semana antes de que se le termine el medicamento.
- Pregúntele al médico cómo puede vigilar los efectos secundarios. Hable sobre los efectos secundarios en cada una de las consultas.
- No le dé al niño medicamentos de venta sin receta sin antes consultarlo con el médico. Algunos de estos medicamentos, por ejemplo, para el resfriado, pueden acentuar los efectos secundarios.
- Los síntomas pueden empeorar durante momentos de estrés, como al pasar de grado, cuando hay problemas familiares o un fallecimiento. Si bien esto es normal, el médico puede darle sugerencias sobre cómo tratar el estrés.

