

Tips y recomendaciones
**CONSEJOS PARA MANEJAR EL
TDAH EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.**



Instrucciones.

Aquí podrás encontrar una serie de consejos sencillos pero muy útiles para manejar el TDAH en niños y adolescentes.

No se trata de medicación, solo tips para ayudar a nuestros hijos y alumnos con TDAH.

@pintandosonrisasmexico



Alimentación



NADA DE AZÚCAR.

El azúcar es como "gasolina" para el TDAH. Por lo tanto se deben eliminar por completo los alimentos con azúcar refinada o procesada.

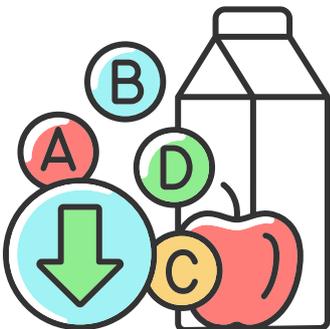
Se ha observado que suprimir el azúcar es equivalente a "medicar" a un niño con TDAH, pues se les nota mucho más tranquilos.



DIETA BALANCEADA.

Se debe aumentar el consumo de AGUA y tener una alimentación basada en frutas y verduras.

Se deben ingerir vitaminas y evitar comidas procesadas. Mientras más saludable la alimentación, mejor.



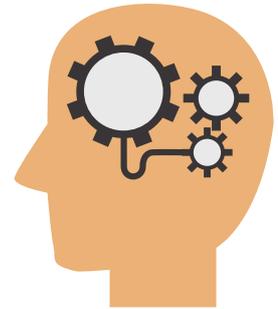
@pintandosonrisasmexico

Actividad Física



MEJOR CONCENTRACIÓN

El ejercicio activa y mejora la función cerebral, por lo que se recomienda que el niño o adolescente con TDAH realice por lo menos 30 minutos al día de actividad física.



@pintandosonrisasmexico

CONSUMO DE ENERGÍA



Hay que canalizar la energía de nuestros hijos y alumnos con TDAH hacia actividades que los ayuden a un mejor desarrollo y una vida más saludable. Debemos tratar de lograr un mayor gasto energético en ellos.



HÁBITOS DE SUEÑO



DESCANSAR ES IMPORTANTE

Es bien sabido que las personas necesitamos dormir de 6 a 8 horas al día para mantener nuestro organismo funcionando de manera adecuada, pero también sabemos que las personas con TDAH pueden tener dificultades para dormir, pues su cerebro se mantiene activado.



@pintandosonrisasmexico

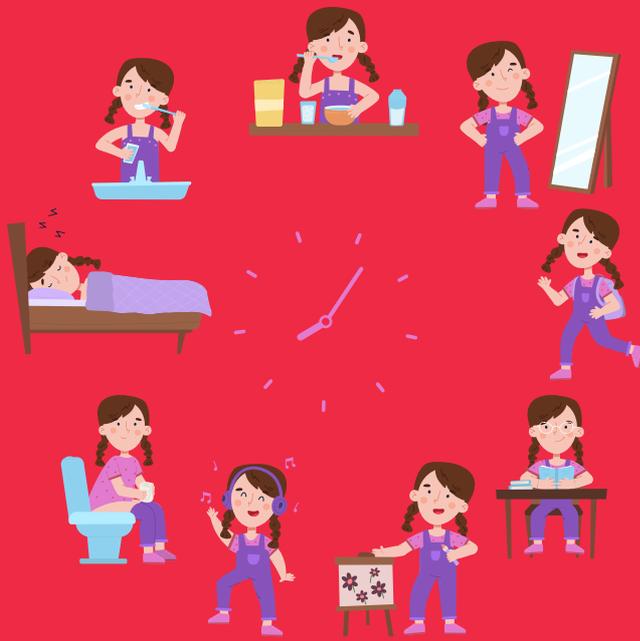
TRUCOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Algo que puede ayudar es:

Dormir en una habitación totalmente oscura y sin ruido. Desconectar todos aquellos aparatos con luces led (como la pequeña luz que indica que la TV está conectada). Leer, hacer ejercicios matemáticos, crucigramas o sopa de letras para "agotar" la energía del cerebro y dormir con facilidad.



ESTABLECER RUTINAS Y TIEMPOS



SABER LO QUE SIGUE

Tener una rutina preparada ayudará a mantener enfocado el cerebro, aumentando la concentración. Se pueden establecer rutinas para la higiene, el estudio, la comida, el ejercicio, etc.



@pintandosonrisasmexico

AGRUPAR LAS RUTINAS EN INTERVALOS DE TIEMPO.



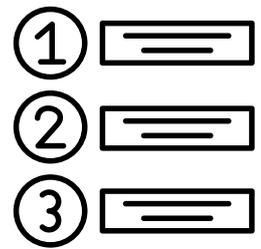
Para entrenar al cerebro se debe organizar el día con horarios que no excedan los 30 minutos, colocando descansos de 5 a 10 minutos entre las actividades programadas. En estos descansos se recomienda realizar sentadillas, leer, jugar algún memorama, etc.



REGULAR EL GASTO DE ENERGÍA

PRIORIZAR ACTIVIDADES

Se debe procurar que la persona con TDAH realice en primer lugar aquellas actividades que demandarán más energía de su parte.



@pintandosonrisasmexico

IMPORTANCIA DE ORGANIZAR ADECUADAMENTE EL DÍA



Para gestionar de la mejor manera el flujo de energía de la persona con TDAH, quien organice su rutina y horarios deberá conocer muy bien su estado anímico y físico, ya que de esta manera puede colcoar las actividades de mayor esfuerzo y concentración primero, y dejar las labores sencillas para el final.

APOYO FAMILIAR



LO PRINCIPAL ES LA DEDICACIÓN

Todos los niños necesitan ser atendidos por sus padres y familiares, creciendo en un entorno que los impulse en sus habilidades y buen desarrollo. De amena que una personita con TDAH necesita aun más atención y dedicación por parte de sus padres y familia.



@pintandosonrisasmexico

UN COMPAÑERO DE ACTIVIDAD.

La familia debe involucrarse y apoyar al niño o adolescente con TDAH siendo su "compañero" o "tutor" en determinadas actividades. Por ejemplo, si el tío es muy bueno en futbol, deberá ser él quien cumpla con la función de jugar futbol con su sobrino en el horario establecido. O si la hermana es buena en matemáticas, deberá ser ella quien apoye en esa materia en el horario destinado al estudio.

