

TDAH FAMILIAS

10 Señales de que tu Hijo Podría Tener TDAH

Las señales que los padres suelen
ignorar o confundir con "mal
comportamiento"

tdah.vienebienia.com

Por qué esta guía importa

Si estás leyendo esto, probablemente ya notaste algo diferente en tu hijo. Tal vez te dijeron que "es inquieto", que "le falta disciplina" o que "se distrae con cualquier cosa". Pero vos, como madre o padre, sentís que hay algo más.

El TDAH no es un déficit de atención, es una forma distinta de procesar el mundo. Y reconocer las señales temprano puede cambiar todo: desde cómo lo ayudás en el colegio hasta cómo entendés sus emociones. Esta guía no es un diagnóstico, es una brújula.

Acá vas a encontrar 10 señales claras que muchos padres pasan por alto. No son para asustarte, son para darte herramientas. Porque cuando sabés qué mirar, dejás de preguntarte "¿qué le pasa?" y empezás a preguntarte "¿cómo lo acompaño?".

Lo que incluye esta guía:



10 señales de TDAH en niños y adolescentes



El problema detrás de cada señal



Advertencias clave que no podés ignorar



Soluciones prácticas para el día a día

1

SEÑAL

No puede quedarse quieto más de 5 minutos

⚡ Problema

Muchos padres lo interpretan como "exceso de energía" o "mala educación", pero puede ser una necesidad motriz constante.

⚠ Advertencia

Si lo reprimís o castigás por moverse, generás ansiedad y baja autoestima. No es un acto voluntario.

✓ Solución

Incorporá pausas activas cada 20 minutos: saltar, estirarse o correr un poco. El movimiento regula su cerebro.

2

SEÑAL

Empieza tareas pero no las termina

⚡ Problema

No es pereza ni desinterés; su cerebro se satura rápido y necesita cambiar de foco para regularse.

⚠ Advertencia

Si le decís "siempre dejás todo a medias", reforzás la idea de que es un fracaso. Eso lo bloquea más.

✓ Solución

Dividí las tareas en pasos muy chicos y usá temporizadores visuales. Celebrá cada paso completado.

3

SEÑAL

Pierde cosas constantemente (útiles, ropa, juguetes)

⚡ Problema

No es descuido ni desorganización, es que su memoria de trabajo funciona distinto: el objeto "desaparece" de su mente.

⚠ Advertencia

Si lo etiquetás de "olvidadizo", terminás minando su confianza. El castigo no mejora la memoria.

✓ Solución

Creá un lugar fijo para cada cosa (mochila, llavero, cuaderno) y usá listas de chequeo visuales con dibujos.

4

SEÑAL

No escucha cuando le hablás directamente

⚡ Problema

No es que te ignore, es que su atención está tan enfocada en algo que el filtro auditivo no registra tu voz.

⚠ Advertencia

Gritarle o repetirle mil veces solo genera frustración en ambos. No es rebeldía, es neurología.

✓ Solución

Tocá su hombro, esperá a que te mire, y luego hablale con frases cortas. Usá su nombre al inicio.

5

SEÑAL

Se distrae con cualquier estímulo externo

⚡ Problema

Su cerebro no puede inhibir los estímulos irrelevantes: un ruido, un movimiento, una luz, todo compite por su atención.

⚠ Advertencia

Decirle "concentrate" no funciona; su cerebro no tiene el freno que vos sí tenés.

✅ Solución

Reducí el ruido visual y auditivo en su espacio de estudio. Auriculares con sonido blanco o música sin letra pueden ayudar.

6

SEÑAL

Actúa antes de pensar (impulsividad)

⚡ Problema

La impulsividad no es "mala conducta"; es que su cerebro no hace la pausa para evaluar consecuencias.

⚠ Advertencia

Si solo lo castigás después del acto, no aprende a frenar. Necesita entrenamiento en pausa.

✅ Solución

Enseñale la técnica de "respirar y contar hasta 5" antes de actuar. Practicá con juegos de roles.

7

SEÑAL

Le cuesta esperar su turno

⚡ Problema

La espera genera ansiedad y frustración; su cerebro no tolera la demora porque no tiene la misma noción del tiempo.

⚠ Advertencia

Forzarlo a esperar sin herramientas puede desencadenar berrinches o apagones emocionales.

✅ Solución

Usá relojes de arena o temporizadores visuales para que vea cuánto falta. Ofrecé algo que hacer mientras espera.

8

SEÑAL

Duerme mal o tiene horarios caóticos

⚡ Problema

El TDAH suele venir con un reloj biológico alterado: les cuesta apagar la mente y conciliar el sueño.

⚠ Advertencia

La falta de sueño empeora todos los síntomas: atención, impulsividad y regulación emocional.

✅ Solución

Establecé una rutina de sueño fija: apagar pantallas 1 hora antes, baño caliente, lectura tranquila. La consistencia es clave.

9

SEÑAL

Reacciones emocionales muy intensas

⚡ Problema

Las emociones llegan como una ola y su cerebro no tiene el freno para modularlas; todo es "todo o nada".

⚠ Advertencia

Si minimizas sus sentimientos ("no es para tanto"), se siente incomprendido y solo aprende a reprimir.

✓ Solución

Valida su emoción primero ("veo que estás muy enojado") y luego acompáñalo a respirar. Creá un "rincón de calma".

10

SEÑAL

Le va mal en el colegio pero en casa parece inteligente

⚡ Problema

El entorno escolar exige funciones ejecutivas que su cerebro aún no maneja: organización, atención sostenida, seguimiento de instrucciones.

⚠ Advertencia

Atribuirlo a "falta de esfuerzo" es el error más común. Muchos niños con TDAH son brillantes pero su rendimiento no lo refleja.

✓ Solución

Pedí adaptaciones en el aula: asiento adelante, instrucciones por escrito, más tiempo en exámenes. Un diagnóstico cambia la historia.

¿Querés acompañar mejor a tu hijo?

En TDAHFamilias tenemos recursos, talleres y una comunidad que entiende lo que vivís. No estás solo.

Accedé a más herramientas

tdah.vienebienia.com