

## ¿Y A MI QUÉ ME PASA? CÓMO EXPLICAR A NUESTROS CHICOS QUÉ ES EL TDAH.

A lo largo de los años y tras nuestra experiencia en el trabajo con chicos TDAH y sus familias hemos notado que no siempre existe una clara conciencia de qué es el trastorno, sus implicaciones y los objetivos del tratamiento.

Sobre todos vemos que los niños y niñas que han recibido el diagnóstico saben que lo tienen pero no han adquirido herramientas de autoconocimiento que les permitan explicar a los demás qué es, o simplemente comprender el origen de sus conductas.

Cuando no existe una comprensión de nuestras dificultades es difícil trabajar en la dirección correcta y comprometernos con la mejora. A veces exigimos a nuestros chicos un esfuerzo en la rehabilitación sin tener en cuenta si ellos también han tomado conciencia de la necesidad de cambio y están dispuestos a trabajar para conseguir los objetivos propuestos.

Cuando se les explica de manera asequible qué es el TDAH y por qué vamos a trabajar la atención, las funciones ejecutivas, las habilidades sociales etc. les hacemos partícipes y responsables de su propia evolución. Los chicos comienzan a tomar conciencia de sus puntos fuertes y débiles y a desarrollar estrategias compensatorias que se ajustan a su estilo.

Para muchos de ellos, incluso de sus familiares y de sus profesores supone un punto de inflexión en el desarrollo de sus capacidades y de su calidad de vida. Necesitan respuestas a preguntas tales como ¿Por qué me cuesta tanto concentrarme o planificarme? ¿Por qué no puedo controlar mi rabia? ¿Hasta cuándo voy a tener dificultades para pensar las cosas antes de actuar?

Por todo ello, a través de este taller queremos compartir con vosotros las estrategias que usamos en la intervención con nuestros chicos, y ofrecer recursos para explicar a los niños de diferentes edades qué es el TDAH, qué son las Funciones Ejecutivas, porqué es importante el esfuerzo que les pedimos, qué recursos tienen etc.

Para garantizar la comprensión del trastorno haremos un recorrido dinámico y lúdico poniendo a prueba nuestras propias funciones ejecutivas para experimentar por nosotros mismos lo que sucede cuando las demandas del entorno superan nuestras capacidades. De este modo vivencial podremos empatizar con nuestros chicos y comprobaremos qué estrategias nos son útiles y cuáles no.

Nuestra experiencia nos ha demostrado que no podemos trabajar sobre la mejora de nuestros chicos sin hacerles protagonistas y partícipes del proceso de cambio.

¿Te animas a descubrir con nosotros cómo hacerlo?

**DURACIÓN:** 3 horas distribuidas en un día.

## **OBJETIVOS:**

- Comprender qué es el TDAH.
- Desarrollar estrategias para explicar el trastorno a nuestros chicos.
- Conocer materiales divulgativos que nos ayuden a dar a conocer el trastorno.

## **CONTENIDOS:**

- ¿Cómo funciona el cerebro? La metáfora del equipo de fútbol.
- ¿Qué es el TDAH?
- ¿Qué son las funciones ejecutivas?
- ¿Cómo me afectan el día a día?
- ¿Cómo puedo mejorar?