

CARTA DE UN NIÑO CON TDAH



SOY UN NIÑO CON TDAH Y PUEDO LLAMARME DAVID, JAVIER, SUFIAN, ADAM, NAGORE, CELIA... MI NOMBRE NO TIENE IMPORTANCIA. SOY UN NIÑO O NIÑA DE ASPECTO NORMAL, CON UNA INTELIGENCIA NORMAL Y, SIN EMBARGO, TENGO PROBLEMAS. SI ME PERMITES, QUISIERA PRESTARTE MIS ZAPATOS PARA QUE, POR UN MOMENTO, ANDES CON ELLOS Y SIENTAS LO MISMO QUE YO SIENTO. A MIS DUDAS DE NIÑO; QUIÉN SOY, QUÉ QUIERO, ADONDE VOY, SE UNE LA ANGUSTIA Y EL DESASOSIEGO DE NO ENTENDER POR QUÉ SOY COMO SOY. HE PASADO MUCHO TIEMPO PENSANDO (EN REALIDAD, ME LO HAN HECHO PENSAR) QUE SOY VAGO, MALA PERSONA, TONTO E INCLUSO COSAS PEORES; CREYENDO QUE MIS PADRES NO ME QUIEREN COMO A MIS OTROS HERMANOS PORQUE SOY TODAS ESAS COSAS Y SINTIENDO QUE MIS PROFESORES ME ODIAN POR LO MISMO ME PREGUNTO, PORQUÉ AUN ESFORZÁNDOME, NO SOY CAPAZ DE CONSEGUIR LO MISMO QUE LOS DEMÁS. SÉ QUE NO LO PARECE, PERO ME ESFUERZO, AUNQUE LOS RESULTADOS NO SEAN MUY SATISFACTORIOS.

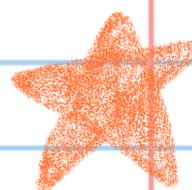
ME SIENTO TAN DEFRAUDADO QUE, A VECES, INCLUSO HE PENSADO QUE NADA MERECE LA PENA. CUANDO MIS PAPAS EN CASA, DESESPERADOS PORQUE NO SOY CAPAZ DE ACABAR LAS TAREAS O PARECE QUE LES VACILO O TENGO TODO HECHO UN DESASTRE, ME RIÑEN Y ME CASTIGAN, LLORO. LLORO POR MÍ Y LLORO POR ELLOS. CUANDO MIS PROFESORES, TAMBIÉN DESESPERADOS PORQUE NO LLEVO TODOS LOS LIBROS, O NO COPIO TODOS LOS DEBERES O INTERRUMPO LA CLASE, ME RIÑEN Y ME CASTIGAN, LLORO. LLORO POR MÍ Y LLORO POR ELLOS. CONVIVIR CONMIGO ES DURO. LO SÉ PORQUE YO ESTOY CONMIGO 24 HORAS AL DÍA, TODOS LOS DÍAS, SIN COMPRENDER POR QUÉ SOY ASÍ Y PORQUÉ, A VECES, HAGO LO QUE HAGO AUNQUE NO QUIERO HACERLO. INTENTO DISCULPARME, AUNQUE SIN ÉXITO, PORQUE LA DISCULPA ACABA EN UN LLANTO INCONTENIBLE, UNA RABIETA INSOPORTABLE O UNAS CUANTAS FRASES CON POCO SENTIDO



SIN EMBARGO, NO SOY MALO, NI TONTO, NI VAGO, NI SINVERGÜENZA. ME HAN DICHO QUE TENGO TDAH Y ESO ME AYUDA A CONOCERME MEJOR, A QUERERME UN POQUITO MÁS, PORQUE AHORA SÉ QUÉ ME PASA. SOLO SOY DIFERENTE, Y ESO ME DA ESPERANZAS. ENTIENDO QUE HAY SITUACIONES PEORES QUE LA MÍA, QUE NO SOY EL ÚNICO QUE TIENE NECESIDADES, PERO LAS TENGO Y QUISIERA MANIFESTAR MIS DISCULPAS Y AGRADECIMIENTOS. PERO ANTES, QUISIERA EMPEZAR POR PEDIRLES LAS COSAS QUE CREO QUE NECESITO. A MI FAMILIA. QUE ACEPTE LO QUE TENGO. QUE SEAN CONSCIENTES DE QUE SU ESFUERZO COMO PAPAS VA A SER MAYOR QUE EL DE OTROS PAPAS. QUE APRENDAN QUÉ ES EL TDAH. QUE BUSQUEN INFORMACIÓN Y APOYO. POR FAVOR NO ENTIENDAN MI TRASTORNO COMO UN SALVOCONDUCTO PARA JUSTIFICAR TODAS MIS ACTITUDES, ASÍ NO ME AYUDAN.



A MIS MAESTROS. QUE ME ACOMPAÑEN EN LA DURA TAREA DE APRENDER Y ME LA FACILITEN, PORQUE YO QUIERO APRENDER, SOLO QUE A VECES NO PUEDO. NO LES PIDO QUE SEAN BLANDOS, SOLO LES PIDO QUE SEAN JUSTOS CON MIS CARACTERÍSTICAS. A MIS PADRES Y MAESTROS. QUE SEAN UN EQUIPO. NO SE JUZGUEN LOS UNOS A LOS OTROS Y MENOS EN MI PRESENCIA. NO ME MANDEN MENSAJES CONTRADICTORIOS PORQUE ENTONCES NO SABRÉ CUAL ES EL CAMINO. AL SISTEMA EDUCATIVO. QUE FACILITE A MIS DOCENTES LOS RECURSOS NECESARIOS PARA MI FORMACIÓN Y ESTABLEZCA UN PROTOCOLO DE ATENCIÓN A MIS NECESIDADES PARA QUE SEPAN QUÉ Y CÓMO HACER CUANDO ME ENCUENTREN EN SUS CLASES. SI NO ESTABLECEN UNAS PAUTAS COMUNES, SEA QUIEN SEA MI PROFESOR, SEA CUAL SEA MI CURSO, MI VIDA ACADÉMICA PUEDE CONVERTIRSE EN UNA MONTAÑA RUSA Y TENDRÉ MUCHAS POSIBILIDADES DE FRACASAR.



AL SISTEMA SANITARIO. QUE SEA SERIO EN SUS CRITERIOS DIAGNÓSTICOS Y QUE NO TENGA QUE PEREGRINAR DE CONSULTA EN CONSULTA PARA SABER QUÉ ME PASA. QUE TOMÉ CONCIENCIA DEL COSTE ECONÓMICO QUE SUPONE A MI FAMILIA LA MEDICACIÓN Y ME FACILITE UNA BUENA ATENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN LA QUE APRENDA A MANEJAR MIS RASGOS. YO NO QUIERO TOMAR PASTILLAS PORQUE SÍ. CUANDO MI DIAGNÓSTICO ES BUENO Y CLARO, SE EVITA QUE OTROS LO CUESTIONEN Y NOS FACILITA A TODOS SABER QUÉ PODEMOS HACER. A LA SOCIEDAD EN GENERAL. QUE SE INFORME Y SE SENSIBILICE. SI ME JUZGAS, SI JUZGAS A MI FAMILIA DESDE EL DESCONOCIMIENTO, NOS AÍSLAS. A TODOS EN GENERAL. SOLO PIDO QUE ME DEN UNA OPORTUNIDAD. A TODOS AQUELLOS QUE AÚN DUDAN DE MÍ TRASTORNO, A LOS QUE SE ESCONDEN TRAS EL SISTEMA, A LOS QUE ME RECHAZAN PORQUE SOY UNA CARGA, A LOS QUE NO ME DEJAN SER SU AMIGO PORQUE SOY MOLESTO. A TODOS USTEDES GRACIAS, PORQUE TENGO LA ESPERANZA DE QUE SU MIRADA SERÁ MÁS AMPLIA, MÁS COMPENSIVA Y A PARTIR DE HOY ESTARÁN AHÍ CUANDO LOS NECESITE...

MILLONES DE GRACIAS A MI FAMILIA Y AMIGOS, QUE HAN APRENDIDO A ENSEÑARME, CORREGIRME Y QUERERME COMO SOY. AGRADEZCO SU PRESENCIA, QUE HAYAN ESCUCHADO MIS PALABRAS, Y ME HAYAN PERMITIDO MOSTRARME POR DENTRO. HOY SON MUCHAS PERSONAS QUE ME AYUDAN A SUPERAR MI TDAH, ESTÁN CONMIGO Y ME ALEGRO DE SU COMPAÑÍA, PORQUE HOY, CON USTEDES, ME SIENTO MENOS SOLO.

Y AHORA, POR FAVOR, DEVUÉLVEME MIS ZAPATOS.



Carta de madre de un hijo con TDAH



Como madre de un hijo con TDAH, las palabras a veces no alcanzan para expresar lo que sentimos. Siempre me pregunto si lo que digo será lo correcto, si acertaré en ayudarlo o si me equivocaré en el intento. Vivir con TDAH no es fácil. Es como tener un torbellino de emociones, de pensamientos que nunca se detienen, de ideas que chocan unas con otras, mientras tratamos de encontrar nuestro lugar en el mundo.

Imagina tener hormigas recorriendo todo tu cuerpo, sin poder estar en calma ni un segundo. Así es para mi hijo. Cada día es un reto. Cada mañana es una batalla nueva por intentar mantener el foco, por ajustarse a las reglas de un mundo que no está hecho para él, para nosotros.

Lo que más duele como madre es ver cómo se esfuerza y, a pesar de su brillantez y creatividad, a menudo siente que no encaja. El TDAH puede hacer que sea extremadamente organizado un día y completamente caótico al siguiente. Su humor cambia como el viento, y su autoestima pende de un hilo que a veces lo deja hundido en la tristeza, sintiendo que no lo comprenden, que el mundo le exige ser de una manera que no puede alcanzar.

Pero ¿y los niños que aún no saben qué les ocurre? ¿Los que sienten esa misma angustia pero no tienen un diagnóstico que les explique por qué les cuesta tanto? Ahí es donde quiero centrar mi mensaje: el diagnóstico temprano es crucial. Esos pequeños que recién comienzan su vida escolar, su vida social, necesitan apoyo desde el primer día. Porque si no, las dificultades en el aprendizaje y la conducta pueden marcar su camino, cuando lo único que necesitan son las herramientas adecuadas para florecer.

El sistema educativo no está preparado para ellos, y ver a mi hijo frustrarse cuando no logra sus objetivos, por pequeños o grandes que sean, me rompe el corazón. Porque sé que no es un problema de inteligencia; su coeficiente intelectual es igual o mayor que el promedio. Simplemente, él aprende de una forma diferente, y necesita que el mundo lo entienda, que le dé los recursos y el espacio para desarrollarse.

La tolerancia y la comprensión son vitales. Solo cuando la sociedad les ofrece paciencia y empatía, estos niños, jóvenes y adultos con TDAH pueden realmente enfocarse, avanzar y mostrar todo lo que son capaces de hacer. Y créanme, son capaces de cosas asombrosas. Cuando mi hijo logra encontrar ese foco, destaca de una manera que me deja sin palabras.

Sin embargo, para llegar allí, necesitan mucho más que buenas intenciones. Necesitan terapias. Necesitan psicología, psicopedagogía, terapia ocupacional, apoyo escolar, incluso musicoterapia, todo lo que les ayude a regular sus emociones y a llevar una vida plena. Porque el TDAH no se trata solo de distraerse o de ser inquieto. Es un trastorno neurobiológico que afecta cómo procesan sus emociones, cómo enfrentan el mundo.

Como madre, no puedo pedir otra cosa que comprensión e inclusión. Que los maestros, los compañeros, las familias, todos entiendan lo que significa vivir con TDAH. Que nuestros hijos no se sientan marginados, incomprendidos, excluidos. Merecen ser escuchados, ser integrados, tener las mismas oportunidades que cualquier otro niño. Y mi mayor esperanza es que juntos, como sociedad, podamos darles el lugar que merecen.

Te quiero hijo.

MIS HERMANOS TIENEN TDAH

¿Tenéis hermanos? ¡Yo sí!. Tengo tres y se llaman Nadir, Adam y Sufian. Nadir es el mayor y vive en otra Ciudad... Mis otros dos hermanos tienen trece años y padecen del TDAH, mi madre me explicó que sus cerebros



piensan muchas cosas a la vez



y por eso se toman una pastilla, para hacer esas cosas poco a poco. Todos los días la situación en casa es muy complicada y sobre todo por las mañanas, desde que se despiertan se levantan con mal genio,



con gritos y peleas y siempre con las mismas palabras mágicas ¿Por qué me miras? ...Me hacen enfadar muchísimo como también a mamá y mi papá, pero cuando terminan el super desayuno y se toman sus pastillas, a los pocos minutos se transforman en lo que son, en Adam y Sufian. Mi casa no tiene nada de tranquila.



. Siempre hay mucho lío...Y casi todo

Es muy complicado jugar con ellos. A veces se saltan las reglas de los juegos y además no saben perder. Se enfadan con mucha facilidad. Muchas veces prefiero dejarles ganar para no pelear con ellos. Quiero mucho a mis hermanos



y sé que no hacen las cosas por

por fastidiar. Mi mamá me dijo, que con la ayuda de sus tratamientos (pastillas y las terapias) y con paciencia, mis hermanos son como todos los chicos de su edad, poco a poco iré comprendiendo la condición de mis hermanos. Por cierto, soy Yasin y tengo casi nueve años.