

Foothills Behavioral Health Patners

Consejos para Adolescentes

Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

1. Participe en su tratamiento. Usted es el experto sobre sí mismo. Participe activamente en el establecimiento de sus metas individuales, la preparación de su plan de tratamiento, y asista a sus citas. Ponga en práctica las habilidades y técnicas que aprende en el tratamiento. Como la mayoría de los adolescentes viven con sus padres u otros adultos, con frecuencia el tratamiento incluye a esos adultos. Informe al médico y/o terapeuta si quiere tiempo para hablar con ellos sin los adultos presentes.

2. Haga preguntas. Pídale explicaciones a su médico y su proveedor de salud mental si dicen cosas que no entiende, o si tiene preguntas sobre el ADHD (por sus siglas en inglés) y su tratamiento. Apunte sus preguntas por adelantado y tráigalas a sus citas.

3. Hable con sus maestros acerca de cualquier dificultad que tenga con los materiales enseñados en sus clases. Pida ayuda y deje que sus maestros se enteren de las necesidades del aprendizaje que tenga.

4. Ponga atención a sus sentimientos. Muchos adolescentes que padecen del ADHD pueden tener sentimientos que son difíciles de manejar, como estar inquietos acerca de la escuela o tener una autoestima baja. Con frecuencia los adolescentes que padecen del ADHD pueden meterse en problemas con la presión de grupo y drogas o alcohol, y esto puede empeorar mucho los síntomas del ADHD. Ud. puede solicitar una consulta confidencial con su médico/terapeuta si le preocupan algunas de estas cosas.

5. Busque apoyo de familiares, amigos, y personas de su edad y grupo. ¡No está solo! Hay grupos de apoyo mutuo para adolescentes en los cuales puede hablar con otros adolescentes sobre cómo se enfrentan con el ADHD. Pida información a su médico o terapeuta sobre grupos de apoyo mutuo en su comunidad como Niños y Adultos que Padecen de ADHD (CHADD).

6. Dése importancia. El sueño suficiente, la nutrición apropiada y hacer actividades físicas regularmente—esas cosas pueden ayudarle a controlar su energía y su capacidad de concentrarse. Inscríbase en actividades después de las clases; esta es una buena manera de usar su energía, sentirse positivo consigo mismo y hacer amistades. Acuérdesse que el alcohol y las drogas ilícitas muy frecuentemente empeoran los síntomas del ADHD y resultan en hacer la vida más difícil.

7. Tome regularmente sus medicamentos para el ADHD. Hable con sus padres, el médico o la enfermera si tiene preguntas sobre sus medicamentos o si presenta desagradables efectos secundarios. Pídale ayuda a sus padres u otro adulto de confianza si tiene problemas recordando que tiene que tomar los medicamentos.

8. Guarde sus citas. Esto es *su* tiempo – úselo de manera eficaz. Llame con anticipación si necesita cambiar una cita. Hable con su terapeuta o médico si tiene problemas recordando las citas para que le pueda ayudar con eso.

9. Cree una rutina / estructura para sí mismo. Use una agenda y/o calendario para mantenerse al tanto de sus metas, citas, etc. Cree una lista para recordar las tareas cotidianas, y use otros tipos de recordatorios para ayudarle en organizar su día.

10. Infórmese sobre el ADHD y cómo es que la gente que padece del ADHD aprende a enfrentarse eficazmente con sus síntomas y vive una vida completa y productiva. Pida materiales escritos, y lea información del internet o de la biblioteca. Un lugar para empezar es el sitio de la red para Niños y Adultos que Padecen de ADHD (CHADD) www.chadd.org

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBHP & la Comisión Consultiva del Miembro y Asuntos Familiares