



Colección Destacada: TDAH y conducta desafiante: cómo acompañar sin apagar su esencia

Acompañar la intensidad con estructura, empatía y herramientas emocionales.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: *El tren inquieto*

Tema: Atención dispersa, hiperactividad y autorregulación

Iván era como un tren que no podía parar. Corría por las vías sin frenos. Se le olvidaban cosas, interrumpía sin querer y se perdía en sus pensamientos. “No estás roto”, le dijo su abuela, “solo necesitas una estación que te ayude a frenar un poco, respirar, y volver a arrancar”. Iván aprendió que su tren no era un problema: solo necesitaba aprender a conducirlo.

Preguntas para niños/as:

- ¿Alguna vez te sentiste como un tren que va muy rápido?
- ¿Qué te ayuda a frenar un poquito cuando vas así?
- ¿Dónde te gustaría construir tu propia estación?

Preguntas para madres/padres:

- ¿En qué momentos notas que tu hijo/a “acelera demasiado”?
- ¿Le ayudas a poner pausas sin castigarlo por ser quien es?
- ¿Puedes ofrecerle “estaciones” seguras para regularse?

Cuento: *La flor que decía no*

Tema: Oposición, rebeldía, desafío de normas (TND)

Lola era una flor que siempre decía que no. “No quiero”, “No me da la gana”, “No lo haré”. Se sentía fuerte así, aunque por dentro a veces solo quería que alguien la entendiera. Un día, el sol no le exigió nada. Solo brilló cerca. Y Lola, por primera vez, dijo: “Sí... pero a mi ritmo.” Y creció hermosa, como todas las flores distintas que el jardín también necesita.

Preguntas para niños/as:

- ¿Has sentido ganas de decir que no a todo? ¿Por qué crees que pasa?
- ¿Cómo sería que alguien te escuchara sin mandarte?
- ¿Te gustaría inventar tu forma de decir que sí sin dejar de ser tú?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué hay detrás del “no” de tu hijo/a: necesidad de control, miedo, búsqueda de poder?
- ¿Puedes ofrecerle elecciones reales para que no todo sea una orden?
- ¿Cómo sostienes el límite sin entrar en lucha?

Guía para madres y padres

Entender y acompañar el TDAH y el TND sin perder el vínculo

1. Comprende su mundo interno:

- En el TDAH, el niño/a no es que **no quiera** prestar atención, es que le cuesta **mantenerla y gestionarla**.
- En el TND, muchas veces el “no” es una **forma de defensa emocional** ante la sobrecarga o la falta de autonomía.

2. Qué ayuda:

- Reglas claras y visuales (dibujos, rutinas en la pared)
- Reforzar lo positivo con lenguaje descriptivo (“Has conseguido esperar un poco más hoy”)
- Anticipar cambios o transiciones
- Permitir movimiento controlado (ej.: pelota antiestrés, silla que gira)
- Mantener calma en las crisis, sin entrar en batalla

3. Qué evitar:

- ❌ Gritar, etiquetar (“eres un desobediente”, “siempre estás en las nubes”)
- ❌ Castigos excesivos o desconectados del comportamiento
- ❌ Retar en público o exponer delante de otros niños
- ❌ Pedir que se concentre sin herramientas previas

4. Frases que conectan:




- “Sé que te cuesta, y estoy aquí para ayudarte”

- “Vamos a intentarlo juntos, no tienes que hacerlo perfecto”
- “No te castigo por sentir, pero te acompaño a hacerlo de otra manera”
- “No puedes pegar, pero sí puedes decir que estás enfadado”

Ejercicios para niños/as

1. El semáforo de control

Dibujo de semáforo con colores:

-  Estoy fuera de control (paro)
-  Me siento alterado pero me doy cuenta (respiro)
-  Me siento bien (puedo actuar con calma)

Se puede colocar en clase, en casa o en el rincón de calma. Ayuda a identificar el momento emocional en que se encuentran.

2. El reloj de la espera

Usar un reloj de arena o temporizador para actividades que impliquen pausa o espera (ej. antes de interrumpir, pedir algo o moverse de sitio).

“Cuando se acabe la arena, te escucho.”

3. Mi caja de elección

Caja decorada con tarjetas que contengan opciones reales y claras, por ejemplo:

- “¿Quieres ponerte los zapatos o las zapatillas?”
- “¿Prefieres hacer la tarea en la mesa o en el suelo con cojines?”
- “¿Quieres contarme qué sientes con dibujos o con palabras?”

Permite canalizar la necesidad de decidir del niño con TND sin perder los límites.