Mujer sentada en un escritorio

El contenido generado por IA puede ser incorrecto. **Imagen que contiene interior, hombre, mujer, tabla

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.**

**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.