



CUENTOS DESDE LA DIFERENCIA

# ¡QUÉ DIFÍCIL ES PONER ATENCIÓN Y ESTAR QUIETO!

CONOCIENDO EL TRASTORNO  
POR DÉFICIT DE ATENCIÓN  
/ HIPERACTIVIDAD

Proyecto  
financiado  
por



Y  
desarrollado  
por



**Centro UC**  
Tecnologías de Inclusión  
CEDETi

**SeN**  
Servicio de  
Neuropsicología





¡Hola! Me llamo Pau. Me gusta mucho jugar a la pelota, patinar, ¡y hacer todo tipo de inventos! Mi cerebro funciona de forma diferente y dentro de él pasan muchas cosas. Les voy a contar algunas para que me conozcan y puedan ver cómo es mi mundo.





Cuando pasan muchas cosas a mi alrededor, ¡no sé a cuál de ellas ponerle atención! También me pasa a veces que debería estar haciendo una tarea de matemáticas, pero en vez de pensar en números, mi cabeza recuerda que mañana vamos a ir al cumpleaños de mi prima Noa. Ella me prometió que iba a tener bombitas de agua y tengo taaaantas ganas de hacer guerra de agua. También tengo ganas de comer esa torta de chocolate con chubis que había la vez pasada, y mi cabeza sigue y sigue pensando en cualquier otra cosa, menos en las matemáticas. Y claro, cuando viene la profesora, mira mi tarea y me dice:

- ¡Revisa otra vez!

Solo entonces me doy cuenta de que hice todos los ejercicios diferente: me pedían que restara y yo hice sumas. ¡Ay qué rabia me da cuando pasa eso!



Me cargan las cosas muy largas, ¡me aburro! Si tengo que elegir entre recibir un dulce ahora o diez dulces mañana, prefiero tener uno ahora, aunque sea solo uno. ¡Es que no me gusta esperar!

Cuando la profesora da una instrucción muy larga me pongo nerviosa. Por ejemplo, si dice:

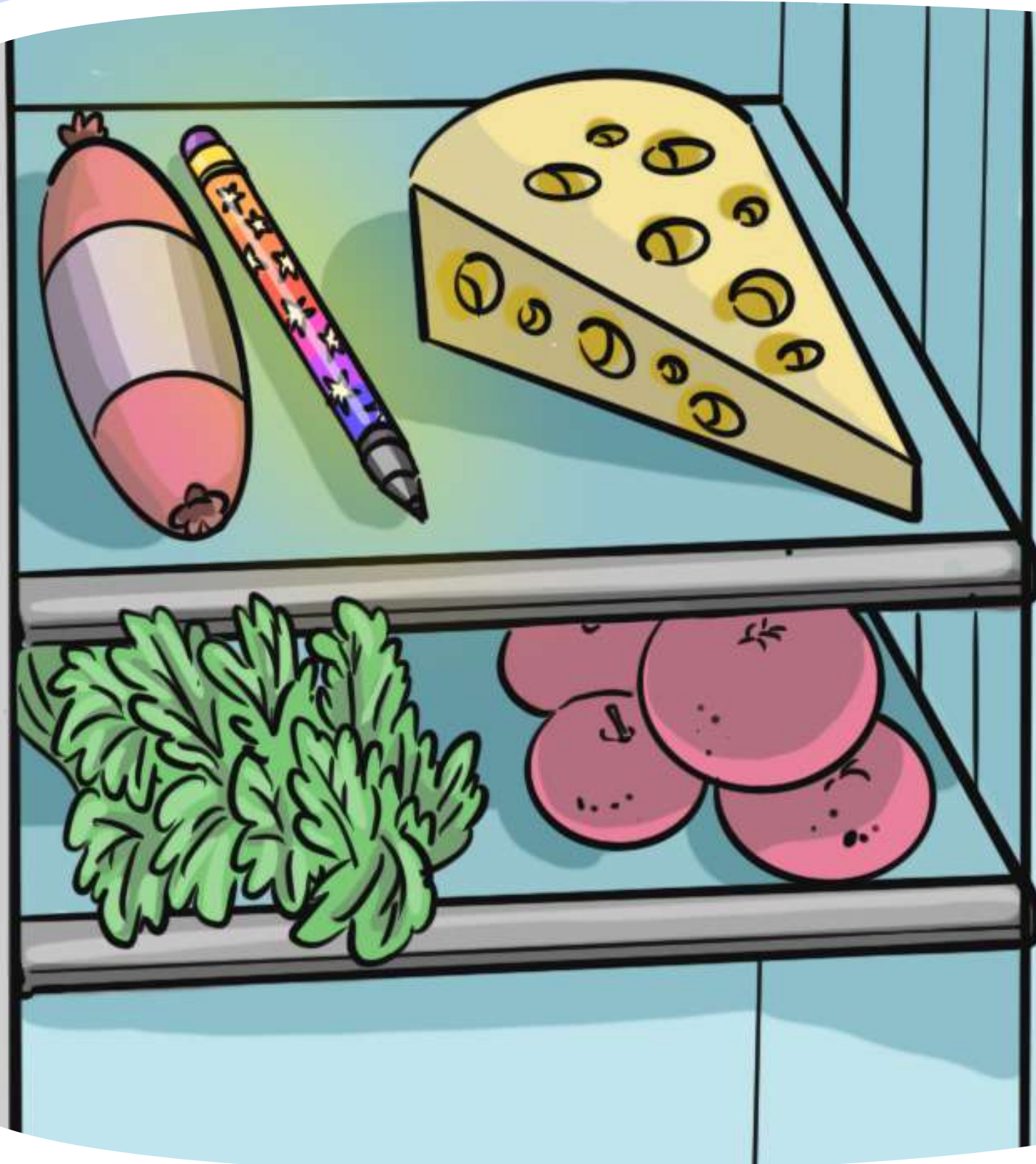
- Abran el libro en la página 26, lean el cuento y después hagan un dibujo de lo que leyeron.

En ese momento, solo recuerdo que dijo algo de la página 26, pero en mi cabeza hay unas personitas que corren, dan vueltas y gritan ¿¿¿PERO QUÉ MÁS DIJO!!??.

Para mí es más fácil cuando me dan las instrucciones paso a paso. ¿Te ha pasado esto alguna vez a ti?







Muchas veces no encuentro mis cosas y al final están en los lugares más locos. Como esa vez cuando dejé mi lápiz favorito en el refrigerador. Estaba intentando hacer mi tarea de lenguaje y de repente me dio hambre, así que fui al refrigerador a sacar un plátano. Mientras me lo comía, vi la guitarra de mi hermano y me puse a tocarla. Cuando estaba cantando la segunda canción, llegó mi perra y me puse a hacer volteretas con ella en el piso. Por supuesto que después ya no me acordaba ni lo que estaba haciendo al principio, ni dónde había quedado mi lápiz regalón.





¡Mi cabeza funciona muy rápido! ¡Soy la primera a la que se le ocurren los chistes! También a veces se me escapan palabras de la boca, sin pedirme permiso, y eso puede meterme en problemas.

A veces, necesito más tiempo para resolver las tareas porque en mi cabeza las ideas van saltando de un lado a otro. Por ejemplo, ayer estaba leyendo un libro que tenía un dibujo de una mariposa. En lugar de seguir leyendo, me puse a pensar en la mariposa que vi con mi amigo Ale, el día que jugamos a la pinta. Fue entonces cuando me di cuenta de que me había distraído y volví al libro.

Cuando hago las pruebas del colegio, me pasa muchas veces que mis compañeros terminan antes, ¡y a mi todavía me queda más de la mitad! Entonces empiezo a transpirar frío y mi cabeza se queda en blanco. En lugar de responder, solo puedo pensar en que no voy a alcanzar a terminar porque no voy a tener tiempo. Esto no me pasa con los profesores que me dan tiempo y no me apuran, y todo funciona mejor.



Algunas personas me dicen que soy floja o que no me esfuerzo lo suficiente, y eso me da mucha pena. De verdad intento hacer todo lo mejor posible. En el colegio la profesora suele decirme:

- No te levantes de tu silla

También me dice:

- Deja de mover ese lápiz como si estuvieras tocando la batería

Pero es que pareciera que mi cuerpo tuviera un motor que no puedo controlar tan fácilmente. Cuando me dejan moverme en clases mientras hacemos actividades, ¡funciono mucho mejor! Además, ese mismo motor es el que me ayuda a ser la más rápida para jugar a la pelota. Mis pies no alcanzan ni a pensar y ya están pasándose a todos los del equipo contrario y ¡goooooooooooooo!

Mi cerebro puede funcionar un poco diferente, pero diferente no es mejor ni peor, es solo diferente. ¡Y a mí me gusta mucho que todos seamos diferentes!

FIN







**CEDETi UC**  
**DIVULGACIÓN**

SANTIAGO DE CHILE, OCTUBRE 2020