convivencias

Chris A. Zeigler Dendy
Ruth Hughes

Entrar con éxito en la madurez con TDAH

Guía práctica para ayudar a adolescentes con neurodesarrollos diferentes



Octaedro

Salud mental

Chris A. Zeigler Dendy es autora de grandes éxitos de ventas, educadora, psicóloga escolar y profesional de la salud mental, con una experiencia de más de 40 años. También es madre de tres hijos con TDAH, dificultades para el aprendizaje (DA) y déficits en la función ejecutiva. Chris fue la principal autora de *ADHD Educator's Manual* de CHADD y cofundadora del programa de capacitación «Profesor a Profesor». En 2014, recibió el prestigioso Premio a la Trayectoria de Toda una Vida de CHADD por su liderazgo y sus aportaciones a este campo de estudio, y en 2006 fue incluida en el Salón de la Fama de CHADD.

Ruth Hughes ha sido muchos años líder nacional en el campo del trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Durante su mandato como consejera delegada de CHADD, la Dra. Hughes defendió ante el Congreso y el gobierno federal de Estados Unidos que se garantizaran los derechos de los niños y adultos con TDAH y su acceso al debido tratamiento. Implantó el ampliamente reconocido «Programa de Entrenamiento de Padre a Padre», con el que miles de progenitores han aprendido a gestionar el TDAH en la familia. En la actualidad, jubilada a medias, trabaja con estudiantes con discapacidades en el Howard Community College de Columbia, Maryland.

Entrar con éxito en la madurez con TDAH

Guía práctica para ayudar a adolescentes con neurodesarrollos diferentes

convivencias 74

Chris A. Zeigler Dendy
Ruth Hughes

Entrar con éxito en la madurez con TDAH

Guía práctica para ayudar a adolescentes con neurodesarrollos diferentes

Octaedro

Colección Con vivencias

74. *Entrar con éxito en la madurez con TDAH. Guía práctica para ayudar a adolescentes con neurodesarrollos diferentes*

Título original: *Successfully Launching into Young Adulthood with ADHD. Firsthand Guidance for Parents and Educators Supporting Children with Neurodevelopmental Differences* (Routledge, Taylor & Francisc Group, 2024)

Traducción: Manuel León Urrutia

Edición y supervisión: Roc Filella

Nota: En este libro nos referimos siempre a todas las personas adolescentes con TDAH y déficit de aprendizaje de edades comprendidas entre los 12 y 18-20 años, así como a sus familias y al profesorado que los atiende en los centros educativos, independientemente de que se emplee el masculino genérico o no.

Primera edición: enero de 2025

© Chris A. Zeigler Dendy, Ruth Hugues

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68
www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-10282-88-9
Depósito legal: B 23385-2024

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

Esta excelente guía se ocupa del tema, casi nunca abordado, de apoyar a los padres que quieren ayudar a sus hijos a llegar a la madurez para independizarse. Todos los problemas a los que se enfrentarán ambas partes en esta transición están aquí, con toda su complejidad y con sensatos consejos sobre cómo abordarlos. Las autoras llevan muchos ayudando a familias, adolescentes y jóvenes adultos con TDAH a lo largo de esta fase de la vida y, afortunadamente, han decidido exponer aquí sus conocimientos. No existe ningún libro mejor sobre este tema.

Russell A. Barkley,
profesor clínico de Psiquiatría,
Facultad de Medicina de la Universidad de Virginia Commonwealth (Estados Unidos)

Los temas que se exponen en *Entrar con éxito en la madurez con TDAH* afectan directamente a adolescentes y adultos que se enfrentan al mundo real, un mundo que, posiblemente, no siempre comprende cuáles son las necesidades de estos jóvenes. Con una orientación excelente y unas estrategias prácticas que servirán a los progenitores para ayudar a sus hijos/as adolescentes a afrontar los cambios que tal transición supone, este libro presenta toda una serie de opciones una vez finalizada la High School[1] y una evaluación minuciosa de las herramientas que el alumnado necesita para prosperar en sus estudios. Sé de unos padres que con la puesta en práctica de lo que en este libro se explica han vivido una experiencia alentadora, estimulante y sumamente útil.

Beverly H. Jones,
asesora sobre aprendizaje y conducta, antigua directora de una escuela pública,
profesora jubilada de la Universidad McMurray (Estados Unidos)

Un libro, por fin, dirigido a quienes necesitamos ayuda para orientar a nuestros hijos en su transición hacia la madurez y la independencia. Las autoras ofrecen una excelente información sobre los pasos que hay que dar una vez terminada la enseñanza postsecundaria, con los consiguientes problemas, soluciones y recursos. Como madres de hijos con TDAH, Dendy y Hughes hablan desde sus fructíferas experiencias personales y profesionales. Las autoras nos infunden esperanzas para el futuro de nuestros hijos y nos aseguran que podemos sobrevivir a la lucha. Recomiendo encarecidamente este libro.

Belynda Gauthier,
expresidenta de la Junta Directiva Nacional de Niños y Adultos con Trastorno de Déficit de Atención (CHADD, en sus siglas inglesas), coordinadora de CHADD del Área de la Capital de Luisiana y madre de dos jóvenes adultos con TDAH (Estados Unidos)

1. High School (14-18 años, cursos 9.º a 12.º). Véase la nota del traductor en la siguiente página.

Nota del trad.: El sistema educativo estadounidense consta de las siguientes fases:

- 1: Kindergarten y Pre-Kindergarten (2-5 años)
- 2: Elementary School (6-11/12 años, cursos 1.º-5.º/6.º)
- 3: Middle School o Junior High School (11-13 años, cursos 6.º, 7.º y 8.º, o 12-13 años, 7.º y 8.º)
- 4: High School (14-18 años, cursos 9.º a 12.º)
- 5: Community Junior / Technical College / College University

Por consiguiente, el sistema más o menos equivalente sería:

- Guardería 0-3 años (que en Estados Unidos no se incluye en el sistema)
- Educación Infantil, 3 a 5 años
- Educación Primaria, 6 a 11 años
- Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 12 a 15 años
- Bachillerato (enseñanza obligatoria solo si se quiere acceder a la universidad) y Formación Profesional, 16 y 17 años

University y *college* se usan indistintamente para referirse a centros de enseñanza superior. Los *community colleges* o *universities* son instituciones que aceptan inscripciones abiertas, con lo que prácticamente todos los que se inscriben en los diferentes programas son aceptados. Pero, en general, el *college* se centra en la enseñanza de pregrado con cursos más limitados y prácticos, lo que aquí llamaríamos una «facultad», mientras que la *university* ofrece una diversidad de programas académicos de grado y posgrado, y tiene facultades y departamentos separados para cada área de estudio.

En lo sucesivo emplearemos los términos *educación o enseñanza secundaria* y *educación o enseñanza postsecundaria* para referirnos a la *Middle* or *Junior School* y a la *High School*, respectivamente. También usaré *escuela universitaria*, o a veces *college*, para referirnos a la educación superior de grado, sea de dos años o de cuatro años.

SUMARIO

Agradecimientos 11

1. Un mensaje de esperanza 13

2. Los obstáculos y problemas que nos esperan 27

3. Asegurar el éxito en la escuela 45

4. Fomentar la autoestima y las aptitudes naturales 60

5. Llevarse bien con los demás 73

6. Gestionar la ansiedad y la depresión 83

7. Los años de educación secundaria obligatoria y postsecundaria 103

8. Analizar las carreras profesionales mediante experiencias de primera mano 115

9. Ayudar a adolescentes y jóvenes adultos a encontrar lo que les gusta 121

10. Decisiones: opciones después de la enseñanza secundaria obligatoria y la postsecundaria 133

11. ¿Es la escuela universitaria la mejor opción para tu adolescente (ahora)? 139

12. Organizar tu propio plan de año sabático personalizado 150

13. ¿Cuál es la mejor escuela universitaria para tu adolescente? 161

14. Escuelas universitarias comunitarias 164

15. Selección y solicitud de plaza en una escuela universitaria o una universidad 172

16. Tener éxito en la escuela universitaria 179

17. Iniciar una carrera profesional 190

18. Señales de que se avecinan problemas en el trabajo 199

19. Cómo superar los obstáculos de la vida 211

Apéndice 1. Rendimiento académico y conductual actual. Valoración del profesor/a 228

Apéndice 2. Encuesta de preparación para la universidad 230

Recursos 235

Índice 241

AGRADECIMIENTOS

Gracias ante todo a nuestros hijos, Alex, Christopher y Steven, que nos han permitido contar sus historias y compartir muchos momentos personales.

Gracias a los muchos padres de jóvenes con TDAH que han participado en nuestras encuestas y paneles de discusión. Agradecemos su disposición a exponernos sus historias, incluidas las lecciones que aprendieron de todas ellas.

Gracias a la Organización Niños y Adultos con TDAH (CHADD, en sus siglas inglesas), a la Asociación para el Trastorno de Déficit de Atención (ADDA, en sus siglas inglesas) y a la Asociación para el Trastorno por Déficit de Atención-Región Sur (ADDA-SR, en sus siglas inglesas) por apoyarnos y enseñarnos a todos, además de atendernos con frecuencia cuando se sabía muy poco sobre el TDAH.

Gracias a los muchos investigadores y médicos que han puesto de relieve la gravedad del TDAH y la importancia de su tratamiento.

Gracias al Dr. Russell Barkley por sus reflexiones cuando empezamos a escribir este libro.

Por último, gracias en especial a nuestros editores: Susan Stokes, Alexis Morgan y Alex Andrews, que entendieron el mensaje de este libro y mejoraron mucho su texto.

1 Un mensaje de esperanza

Para cualquier padre o madre puede ser difícil pensar mucho en el futuro de sus hijos cuando no puede librarse de la rutina diaria de ponerles el desayuno, vestirlos y llevarlos a la escuela, con los deberes hechos y todo lo que necesitan en la mochila. Si tienes un hijo o adolescente con TDAH, es aún más fácil quedar atrapado en el día a día. Además de lo que otros padres han de afrontar, tienes que controlar de cerca las tareas y calificaciones de tu hijo, no descuidar las visitas al médico ni las recetas de medicamentos, verificar si tu hijo se acordó de tomar sus medicinas, encontrar un programa educativo individualizado (IEP, en sus siglas inglesas) y asegurarte de que se aplique, asistir a reuniones de padres y profesores, y atender alguna que otra llamada telefónica con «malas noticias» de la escuela. Llegar al fin de semana con la cordura intacta puede parecer toda una heroicidad.

Cuando se te amontonan los problemas cotidianos, es posible que pienses que ya tendrás tiempo más adelante para planificar el futuro. Pero, lamentablemente, no ocurre así: los niños crecen muy deprisa, y si tu hijo tiene TDAH, hay transiciones fundamentales en el camino hacia una madurez de éxito que debes planificar de antemano. Si tienes un adolescente mayor y algunas de estas transiciones no han ido lo bien que tal vez esperabas, no pierdas la esperanza. Todavía puedes hacer muchas cosas para ayudarle a pasar a una enseñanza superior una vez finalizada la enseñanza postsecundaria, y poner el punto de mira en una carrera profesional satisfactoria.

Visión general de las transiciones fundamentales a lo largo de la vida

Las transiciones suelen ser difíciles para los niños con TDAH o discapacidades de aprendizaje; unos problemas que empiezan en la escuela primaria, en la secundaria obligatoria y la postsecundaria, y se adentran en los primeros años de

la madurez. Sin embargo, pasar del instituto a la formación posterior, la escuela universitaria, la universidad y, después, al mundo laboral del adulto puede ser, con mucha diferencia, la transición más difícil para nuestros adolescentes.

De casa al jardín de infancia y la educación preescolar: la primera transición es la que va de casa al jardín de infancia y la educación preescolar. En el caso de niños con TDAH y los nacidos a finales de año, es un error precipitarse a llevarlos al jardín de infancia, pues probablemente iniciarán ese nivel con desventaja y tendrán que batallar a menudo para estar a la altura académica de sus compañeros de clase.

Según un estudio de la Universidad de Stanford, el 79 % de estudiantes con TDAH tenían una preparación insuficiente en comparación con solo el 13 % de los estudiantes sin TDAH (Perrin *et al*., 2019). Los niños con TDAH no mostraban ninguna insuficiencia en conocimientos generales y capacidad cognitiva: conocían las letras, los números y los colores. Sin embargo, tenían muchísimos más problemas relacionados con retrasos en la madurez del cerebro. En particular, les costaba más tiempo desarrollar habilidades de la función ejecutiva; por ejemplo, empezar y terminar los deberes, recordar las tareas y memorizar hechos matemáticos. También mostraban retrasos en el desarrollo de las áreas social y emocional, lingüística y motriz, y en el área del bienestar físico.

Enseñanza secundaria: a continuación, la enseñanza secundaria exige mejores habilidades ejecutivas; por ejemplo, la puntualidad, saber organizarse y memorizar, y repetir información, como hechos matemáticos o idiomas. Muchos progenitores se refieren a estos años de enseñanza secundaria como «chocar con un muro». La mayoría de los niños con TDAH sufren retrasos en la madurez de su cerebro, por lo que muchos de ellos son incapaces de cumplir las mayores exigencias de terminar sus deberes solos, sin que nadie les ayude.

Enseñanza postsecundaria: la tercera transición clave se da en la enseñanza postsecundaria. Los mismos problemas que sufre el alumnado con TDAH en la enseñanza secundaria siguen vivos en la enseñanza postsecundaria, una fase con mayores exigencias académicas y expectativas más altas por parte de los adultos.

Asumir responsabilidades propias de adultos: por último, tal vez el paso más difícil es asumir responsabilidades propias de personas adultas antes de que el cerebro esté totalmente preparado para ello. Para muchos jóvenes con TDAH, el espectacular aumento de las expectativas, sumado a una importante reducción de la ayuda y si aún no están preparados para dar los pasos siguientes, puede ser como precipitarse por un acantilado.

Hemos vivido esta experiencia y nuestros hijos progresan... ¡por fin!

Es posible que a lo largo del libro te hablemos en primera persona porque nosotras mismas hemos batallado con ese mismo proceso –y nos consideramos

«especialistas»–. Esta es la razón de que hayamos escrito este libro: para que tú puedas evitar nuestros errores. Las dos tenemos hijos mayores con TDAH que han puesto todo su empeño en encontrar su camino profesional al finalizar la enseñanza postsecundaria. Además, también nos hemos enfrentado al deprimente problema de ser madres solas.

Aparte de nuestra propia experiencia, las dos aportamos una amplia experiencia profesional y –lo que es más importante– un conocimiento exhaustivo de la ciencia, el tratamiento, los estudios y los problemas educativos relativos al TDAH. Sin embargo, pese a nuestros amplios conocimientos y experiencias, a veces nos sentíamos abrumadas durante años cuando nuestros hijos daban el paso a la madurez del que acabamos de hablar. Gracias a los conocimientos que adquirimos y las lecciones que aprendimos durante más de 30 años, te podemos ofrecer una útil orientación cuando tu hijo, pequeño o adolescente, haga cada una de esas transiciones.

Y, como bonificación adicional, hemos enriquecido el libro con información recogida en una encuesta a más a 100 padres con hijos mayores con TDAH. De sus respuestas dedujimos más conocimientos y esclarecimos algunos problemas fundamentales que hay que tratar. En el libro abundan los comentarios de padres, con sabios consejos sobre lo que quisieran haber sabido o hecho de otra forma cuando sus hijos eran más jóvenes.

Dos cuestiones ineludibles: en las respuestas de los padres a nuestra encuesta aparecen repetidamente dos problemas que les preocupan, que son la importancia de mantener «una sólida relación positiva» con su hijo adolescente, pese a los altibajos de esos duros años de transición (Barkley, 2015), y la importancia de las consecuencias de «no tratar adecuadamente la ansiedad», algo que más tarde provoca que la persona tropiece en su intento de pasar con éxito a la vida adulta (Denckla, 2019).

Hace tiempo que las dos lamentamos que sean tan pocas las orientaciones y los estudios dirigidos a padres que quieren ayudar a sus hijos a iniciar la madurez con éxito. De ahí que nos propusiéramos escribir juntas este libro basándonos en los pocos estudios de que se dispone, además de lo que aprendimos de las dificultades que tuvimos que superar en nuestras propias familias.

¿Es «un proceso normal de maduración del TDAH» o «una independencia fallida»?

Algunos progenitores, adolescentes y otros miembros de la familia tienen la sensación de que el afán de nuestros hijos por alcanzar la madurez es una «independencia fallida». En consecuencia, es posible que tanto los padres como los adolescentes se culpen a sí mismos de tal fracaso. Unos y otros se pueden sentir culpables, desengañados y con miedo al futuro. No suelen tener en cuenta cuánto afecta la maduración del cerebro al TDAH. La realidad es que el cerebro de la mayoría de las personas con TDAH madura más despacio, y la parte

que lo hace con mayor lentitud, la corteza prefrontal, es la más importante en la toma de decisiones adultas, la planificación, la organización y la previsión de consecuencias (Shaw *et al*. 2007).

Un joven adulto, graduado de una escuela universitaria, que estaba indeciso sobre qué profesión elegir, decía: «Me siento fracasado, porque veo que todos mis amigos han conseguido trabajos buenos y bien remunerados. Yo, en cambio, estoy atascado trabajando de gestor en una oficina por un salario de miseria».

Las dos nos negamos rotundamente a hablar de «independencia fallida», porque es una expresión que no tiene en cuenta las importantes dificultades que muchos de nuestros adolescentes han de superar. No se trata de ningún fracaso, sino más bien de un retraso en la madurez del cerebro y los problemas de sincronización. A algunos adultos jóvenes les cuesta más tiempo que a otros subir los escalones que se espera en cada edad. Y obligarlos a que los suban antes de que estén preparados puede ser a menudo un desastre. Son personas «de floración tardía», pero cuya flor lucirá a su tiempo si les ayudamos a dar los pasos siguientes y les damos tiempo para que maduren.

Personas de «floración tardía». El poder de la paciencia en un mundo obsesionado por el éxito temprano

Rich Karlgaard, autor del libro del mismo título, tuvo también un desarrollo tardío, y anima a quienes se encontraron en idéntica situación:

> Las personas de desarrollo tardío suelen tener un carácter más propio del explorador. La presión que toda competencia implica me perjudica. Me va mucho mejor cuando analizo mi curiosidad. Es la diferencia entre sentirme forzado, algo que no me gusta –y creo que a otras muchas personas tampoco–, y sentir la atracción de una visión, un sueño o un objetivo superior.

En su explicación del desarrollo cognitivo humano, Karlgaard explica: «Cuando tenemos 30, 40 y 50 años empezamos a desarrollar toda una diversidad de habilidades que antes no poseíamos: el funcionamiento ejecutivo, las habilidades de gestión, la solidaridad, la ecuanimidad. Después, a los 50, 60 y 70 años empieza a manifestarse la sabiduría».

(Karlgaard es el editor de la revista *Forbes*)

En lugar de considerar que las personas de desarrollo tardío con TDAH sufren la experiencia de una independencia fallida, nuestra idea es reestructurar nuestro pensamiento a la luz de las pruebas científicas y considerar que tal experiencia es «un proceso de maduración habitual» en las personas con TDAH (Denckla, 2019). Con excesiva frecuencia oímos a padres de hijos ya mayores que se preocupan por lo mucho que estos tardan en alcanzar la madurez. A decir verdad, nosotras teníamos expectativas ingenuas sobre el tiempo que requerirían nuestros hijos para madurar, de modo que nos enfrentamos a esos mismos desengaños, temores y preocupaciones por el futuro que tú puedas sentir ahora mismo. Pero lo más importante que conviene recordar es que nuestros

hijos de desarrollo tardío se desarrollan. Les puede costar más tiempo; incluso, en algunos casos, mucho más tiempo. Pero maduran, y con el tiempo llegan a la meta habitual que haya alcanzado cualquier persona adulta.

Nuestro principal «mensaje» –conviene recordarlo– es que progenitores y educadores se informen más sobre el retraso de la madurez del cerebro de la persona con TDAH y las deficiencias de la función ejecutiva, y así fijar unas expectativas más realistas para sus adolescentes. No será fácil, pero hay que ser optimista; ten presente que los cerebros con TDAH siguen madurando hasta los 30 años y, en algunas personas, hasta los 40 (Denckla, 2019). Con el tiempo, tu adolescente desarrollará las habilidades fundamentales necesarias para prosperar como adulto. Uno de los problemas más difíciles es reconocer que deberás «ofrecer más orientación y apoyo, y durante más tiempo» a tu adolescente que a otros adolescentes y jóvenes adultos. Esta es una de las principales lecciones que hemos aprendido *a posteriori*, y pensamos que era sumamente importante exponérsela a los lectores que no van tan por delante en este viaje de la educación de sus hijos.

Reestructurar las expectativas

Como hemos comentado anteriormente, una de las principales dificultades será «reestructurar nuestro pensamiento y nuestras expectativas» sobre los adolescentes una vez finalizada la enseñanza postsecundaria, y comprender que ser de «floración tardía» es algo muy común entre las personas con TDAH. Los adolescentes con TDAH hacen exactamente lo que deben hacer para madurar y superar estos difíciles años. De modo que los padres tienen que esforzarse especialmente para mitigar el miedo y la vergüenza que todos ellos sienten. Tienen que tranquilizar a su hijo/a adolescente: «Sí, es una época difícil, pero siempre me tendrás a tu lado. Juntos saldremos de esta». Sugerimos algunas conductas para mantener una actitud positiva:

- Leer libros científicamente acreditados sobre el TDAH.
- Asistir a seminarios, talleres o conferencias sobre TDAH.
- Ver webinarios o pódcast relacionados con el TDAH.
- Hablar con otros padres de hijos con TDAH.
- Educar a los propios familiares y al profesorado sobre el TDAH.
- Si es posible, integrarse en un grupo de apoyo para familias con hijos con TDAH.
- Y, lo más importante, escuchar de verdad a tu hijo. Con palabras o actuaciones, suele decirnos aquello para lo que se siente preparado.

Otra razón importante para reestructurar el pensamiento es que, si tienes expectativas ingenuas que no se corresponden con la madurez ni con las capacidades de tu adolescente, puedes agravarle el estrés. A su vez, el estrés y la

ansiedad retrasan realmente la maduración del cerebro de tu hijo o hija y el desarrollo de destrezas fundamentales como la organización, la memoria y la planificación previa, según Martha Bridge Denckla (doctora en Medicina e importante neuropsicóloga pediátrica e investigadora sobre el TDAH y las funciones ejecutivas en el Kennedy Kriegar Institute, Johns Hopkins) (Denckla, 2019).

Prever los problemas que se nos avecinan

A medida que nuestros hijos van creciendo se enfrentan a varios posibles problemas: las dificultades académicas relacionadas con el déficit de atención y memoria, el rechazo social y las exigencias propias de la transición a los primeros años de madurez. Al finalizar la enseñanza postsecundaria, desaparecen los apoyos con los que el estudiante contaba en su infancia, al tiempo que aumentan de forma espectacular las expectativas sobre su rendimiento. Son años en los que suelen abundar los altibajos. Algunos adolescentes se desmoralizan hasta el punto de que parecen estar paralizados, indecisos sobre qué profesión elegir por miedo a equivocarse.

Por lo general, nuestros hijos de «floración tardía» no tienen la madurez ni las habilidades necesarias para lidiar con las exigencias en este importante punto de transición en la vida. Muchos padres consideran sensato que, finalizada la enseñanza postsecundaria, su hijo deje los estudios reglados uno o dos años como una red de seguridad a medio camino. Un programa de año sabático formal y diseñado personalmente puede constituir esa red que tu adolescente necesita. Un año sabático le va a dar tiempo para madurar y desarrollar las habilidades necesarias con que progresar en el mundo laboral. En capítulos posteriores hablamos con mayor detalle de este tipo de programas.

Padres y profesores pueden ayudar a los adolescentes a prepararse para estas grandes transiciones y a progresar con mayor facilidad. El objetivo final es ver que crecen y llegan a la edad adulta de forma feliz y productiva. Nuestro objetivo es ofrecer a progenitores y educadores los instrumentos para ayudar a los adolescentes a alcanzar estas metas.

CM/P: *Durante la adolescencia de nuestros hijos, los padres y las madres nos preocupamos y preocupamos… sin cesar.*[1]

Lecciones aprendidas de Chris

A nuestro hijo Alex (figura 1.1) le suponía tanto esfuerzo estar en la escuela postsecundaria que yo no podía evitar preocuparme por su futuro. Le era muy difícil simplemente cumplir con la responsabilidad de llevar los deberes y las tareas escolares al día. ¿Cómo podría prosperar alguna vez en la vida? Mi marido y yo estábamos

1. Los **comentarios de los progenitores** que contestaron nuestra encuesta están en cursiva y van precedidos de **CM/P** (siglas de: comentarios de madres y padres).

preocupados. ¿Acabaría por graduarse en la postsecundaria?, ¿sería capaz de aceptar un empleo?, ¿tendría que vivir siempre con nosotros? No sabría ni cómo empezar a contarte lo preocupados que estábamos. Nos dimos cuenta de que no éramos los únicos padres a quienes les angustiaba el futuro. Conocíamos a otros muchos sumamente intranquilos, de algún modo desconcertados, y no siempre sabían cómo ayudar a sus hijos.



Figura 1.1. Chris Dendy y su hijo Alex Zeigler.



Figura 1.2. Ruth Hughes y su hijo Christopher.

Lecciones aprendidas de Ruth

Mi hijo Christopher (figura 1.2) llevaba cuatro años en la escuela universitaria de la comunidad, desalentado porque no había forma de aprobar Matemáticas. Ambos convenimos en que había llegado la hora de hacer algo distinto. Yo no iba a pagar más matrículas; y de todos modos, él no quería continuar en esa escuela. Se fue seis meses a Tailandia a trabajar con criaturas de un orfanato. Fue una experiencia que le cambió la vida, algo así como si se le hubiera activado un interruptor. Regresó a casa, se enfrentó a sus clases, trasladó el expediente a otra escuela universitaria de cuatro años y, dos años después, se graduó *cum laude* como guarda de parques y actividades de ocio.

No me detuve a pensar que tal vez lo había forzado a matricularse en la escuela universitaria cuando aún no estaba preparado. Sin embargo, eso fue exactamente lo que hice sin darme cuenta. Tampoco reconocí en su momento que los años que pasó trabajando con aquellos niños del orfanato y viviendo en otro país le ayudaron a madurar y a estar bien preparado para dar los pasos siguientes. Si pudiera dar marcha atrás en el tiempo, le apoyaría muchísimo más con sus necesidades y le daría tiempo para que explorara y descubriera el mundo antes de insistir en que fuera a la escuela universitaria y asumiera responsabilidades propias de un adulto.

CM/P: *Desde los últimos años de la adolescencia hasta los primeros de la madurez, mis dos hijos tuvieron problemas en el* college. *Más tarde, cuando uno de ellos no conseguía encontrar una carrera satisfactoria, no sabíamos muy bien cómo le podíamos ayudar mejor. Fue muy difícil determinar hasta qué punto lo debíamos empujar o si convenía que diéramos marcha atrás. Al mirar en retrospectiva la vida de cada uno de nuestros hijos desde los primeros años hasta la madurez, todavía nos preguntamos si habríamos podido haber hecho algo distinto que facilitara su transición a la edad madura.*

CM/P: *Ojalá hubiera puesto todo mi empeño en encontrar una educación apropiada para ella a una edad más temprana, por ejemplo, en tercer o cuarto curso. La escuela me convenció de que no buscara ayuda antes. Pienso que cuando un adolescente va haciéndose mayor y se siente más o menos rechazado, le duele, y ese dolor tiene graves consecuencias. Creo que habría intentado crear un ambiente más acogedor en la escuela mucho antes del noveno curso –para entonces, los traumas ya eran muchos–.*

CM/P: *Ojalá hubiéramos tenido un diagnóstico antes. Nos habría ahorrado muchas lágrimas y frustraciones.*

CM/P: *Mi hijo se quedó estancado demasiados años en el* college *de la comunidad, sin objetivo alguno ni idea de lo que quería hacer en el mundo. Andaba sin rumbo y no avanzaba hacia la independencia ni asumía funciones propias de un adulto. ¿Qué estaba haciendo mal yo y cómo le podía ayudar a que avanzara?*

Muchos padres nos preguntaban si podrían ayudar a su adolescente a alcanzar una madurez con éxito, y nuestra respuesta es un rotundo sí. Ayudar a un adolescente con TDAH a entrar con éxito en la madurez es un proceso a largo plazo que creemos que debe empezar pronto, incluso, si es posible, ya en la educación primaria. Buscar el mejor tratamiento para el TDAH lo antes posible y asegurar el éxito en la escuela son dos actuaciones fundamentales que los padres han de llevar a cabo. Obviamente, cuanto antes seas consciente de los posibles problemas, mejor.

Retrasos y cambios de rumbo agobiantes

Nuestros hijos de desarrollo tardío tardarán mucho más de lo habitual en madurar y dejar atrás la adolescencia. A lo largo de la vida, tu familia puede vivir muchos altibajos, aunque, afortunadamente, las crisis se van reduciendo y distanciando cuando tu hijo/a madura. Tener un hijo con TDAH suele implicar un trabajo solitario y agotador. Muchos padres se sienten incapaces, aislados y sin nadie que les ayude: ni la familia, ni los amigos, ni siquiera los profesionales, que no comprenden las complejidades de vivir con este trastorno. En consecuencia, es posible que albergues un sentimiento crónico de pena y lamento que va y viene como las olas. Tal vez también pases por épocas de tristeza por lo difícil que la vida es para tu adolescente, y tengas momentos recurrentes en que lamentes tu forma de actuar: «si lo hubiera sabido antes…», «si hubiera solicitado enseguida algún tipo de adaptación…», «si hubiera empezado antes con los medicamentos…».

Marie Paxon, madre y antigua presidente la Organización de Niños y Adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, decía con acierto:

> A veces, cuando nuestra reacción inicial es el desengaño, el miedo, el llanto o preguntar cómo avanzar, nos sentimos culpables de no comportarnos siempre como las clásicas animadoras. Esperar ser siempre una persona positiva y servicial no es realista, sobre todo cuando el viaje que hemos de emprender es tan agotador. La mayoría sentimos una tristeza inevitable porque sabemos que a nuestros hijos la vida les va a ser mucho más difícil que a los demás, una realidad en la que no podemos dejar de pensar.

Ser padre o madre de alguien con TDAH no es fácil ni siquiera para los profesionales mejor formados. Un experto psiquiatra dijo en cierta ocasión: «Estoy contento por haber tenido la oportunidad de criar a «un hijo fácil», además de a mi adolescente con TDAH. De lo contrario, siempre habría dudado de mi capacidad como padre». Evidentemente, no existen respuestas simples sobre el oficio de padre o madre ni sobre cómo orientarles. Todos procuramos encontrar la mejor forma de ayudar a nuestros hijos. Este libro te confirma que no estás solo, y que puedes dar pasos que ayuden a tu adolescente a que prospere en la vida.

Lecciones aprendidas de Chris y Ruth
Tendrás una baja autoestima y vicisitudes emocionales. A veces las dos dudábamos de nuestra capacidad para ejercer de madres. Criar a nuestros hijos con TDAH fue, sin la menor duda, la experiencia más aleccionadora y exigente de nuestra vida. Pese a la suma de nuestras experiencias como expertas profesoras psicólogas y consejeras y orientadoras sobre salud mental durante más de 30 años, a menudo nuestras decisiones como madres nos parecían inadecuadas y cuestionables. Permítenos, pues, esta analogía: tener niños pequeños o adolescentes con TDAH se puede comparar con subirse a una montaña rusa. Subes y bajas, ríes y lloras, vives momentos hermosos y otros aterradores. Estos picos y valles de las emociones se pueden producir en cualquier punto del inicio de una transición: al pasar de la secundaria obligatoria a la postsecundaria o a la enseñanza superior, e incluso al empezar a trabajar.

Consejos para emprender el camino que tenemos por delante

No siempre puedes ejercer de padre o madre «según diga el manual». Como profesionales del tratamiento, las dos hemos estudiado las mejores estrategias prácticas para la crianza de los hijos. Parecía que eran formas de actuar que funcionaban bien con la mayoría de los niños pequeños y adolescentes con los que trabajamos. Pero usarlas con nuestros propios hijos solía ser algo distinto. Ambas nos convertimos rápidamente en humildes «especialistas», y tuvimos que apresurarnos a buscar otras soluciones. Lógicamente, prueba primero con las mejores prácticas de crianza, pero si una estrategia no funciona, tendrás que pensar en una solución más creativa.

Por ejemplo, empecemos con las consecuencias lógicas de utilizar el «sentido común»: si tu hijo suspende una asignatura, de un modo u otro la tendrá que recuperar. Bien, pues tenemos que decirte que eso no funciona, porque la mayoría de los jóvenes con TDAH no aprenden de los premios y los castigos con la misma facilidad que otros estudiantes (Barkley, 2015).

Considera un par de principios básicos sobre estrategias conductuales (Barkley, 2015): las consecuencias más efectivas se producen inmediatamente. Por ejemplo, si no termina todos los deberes de la semana, no puede salir el sábado con sus amigos hasta que los acabe (Denckla, 2019). El castigo no aumenta los neurotransmisores ni la materia blanca del cerebro, ni enseña las habilidades necesarias. De modo que, por ejemplo, la asistencia de tu hijo durante un mes a la escuela de verano por haber suspendido alguna asignatura en mayo no es una estrategia eficaz para que se concentre en el estudio al volver a la escuela en otoño. El hijo de Chris tenía discapacidades no identificadas para el aprendizaje y déficits en las funciones ejecutivas. Fue a la escuela de verano, pero al volver a clase con las mejores intenciones no poseía las destrezas para rendir bien en el trabajo académico. Sin ayuda, volvería a suspender.

Las estrategias «de manual» no siempre funcionan con nuestros adolescentes. Por tanto, a lo largo del libro encontrarás comentarios sobre la forma ideal de que tú y tu adolescente «deberíais» abordar una situación –por ejemplo, él debería acordarse de hacer los deberes, o debería cumplimentar y entregar la solicitud de ingreso en la escuela universitaria–. Después de aconsejarle «según el manual», en algunos casos también te daremos algún consejo que llamamos: «Sé realista».

Ten en cuenta que los diferentes adolescentes con TDAH funcionan con distintos niveles de madurez y preparación cerebrales. Unos estarán listos para trabajar solos, de forma independiente, y asumir mayores responsabilidades personales, de modo que tu trabajo como progenitor te será más fácil. Pero otros no estarán aún en las debidas condiciones y necesitarán una mayor implicación por vuestra parte. De modo que expondremos los métodos que realmente tuvimos que emplear y que a veces se oponían a la que era nuestra formación.

Prepárate para las críticas de otras personas y sus bienintencionados consejos sobre cómo criar a tu hijo, pero que nada saben del TDAH.

No permitas que otros te hagan sentir culpable. Nunca dejes que otras personas te acusen de no ayudar a tu hijo ni hacer todo lo necesario para que prospere. Ten en cuenta que tu adolescente exigirá más apoyo y orientación que sus compañeros/as y que tendrás que guiarle durante más tiempo del que imaginas y quisieras. La satisfacción que te produzca ayudarle cuando emprenda un camino diferente es fundamental para que se valore a sí mismo. Si nota que te sientes avergonzado, su autoestima empeorará.

Nuestro objetivo en este libro es ofrecer una «orientación libre de culpa». Todos hacemos lo mejor que sabemos para ayudar a nuestros hijos. Sin embargo, nadie nos dio ningún manual detallado sobre los pasos que hay que seguir para criarlos cuando tienen TDAH. Educar a estos niños es como andar por la cuerda floja, sin red de seguridad ni barra de equilibrio, aferrándonos desesperadamente a lo que podemos. Criarlos puede ser el trabajo más duro que pueda haber, pero también el más satisfactorio que jamás hayas realizado.

> CM/P: *El rendimiento de mi hija en el* college *ha hecho tambalear su autoconfianza. Necesitaba que todo estuviera más estructurado. Hice caso a otras personas y dejé que «lo hiciera sola». Ahora creo sinceramente que lo que necesita es una «madre helicóptero», mientras esperamos a que el cerebro de nuestra hija se desarrolle hasta alcanzar a sus iguales.*

No hagas caso de las etiquetas peyorativas fruto de la ignorancia; por ejemplo, «padres helicóptero», «codependientes» y «facilitadores». La falta de formación sobre el TDAH puede provocar que tus solícitos compañeros, amigos y profesores critiquen tu forma de criar a tus hijos y no te ayuden a hacerlo. Algunos incluso te lo dirán con esos mismos términos para señalar que te equivocas por completo. Tales críticas no solo son un error, sino que duelen y es difícil ignorarlas. Las palabras peyorativas simplemente atribuyen la culpa y la

vergüenza a los padres, y, lo peor de todo, no son instructivas. Los comentarios de este tipo no dicen a los padres cómo pueden ayudar a sus adolescentes.

En realidad, los padres simplemente son pragmáticos y ofrecen a sus hijos lo que necesitan para prosperar, o sea, «la supervisión de su desarrollo» acorde con su edad (Barkley, 2015). No dejes de confiar en tu instinto; conoces a tu adolescente mejor que nadie. Así que ofrécele todo el apoyo y toda la ayuda que necesite para salir adelante con éxito.

Tal vez la peor consecuencia de calificar negativamente a los padres es que duden en intervenir para ayudar a su hijo pequeño o adolescente cuando es realmente necesario. Temen, con razón, que se les diga que actúan cono «padres helicóptero».

Lecciones aprendidas de Chris

Una amiga, madre y maestra, me dijo en cierta ocasión que su hija necesitaba ayuda para aprobar Álgebra, pero no quería ser una «madre helicóptero». Su hija estaba de nuevo batallando con el álgebra después de haber suspendido la asignatura dos veces. Así que pregunté a la madre: «¿Suspender dos veces la asignatura ayudó a tu hija a aprobarla?». Por supuesto, la respuesta fue que no. Entonces, le di permiso para ayudar a su hija –quien, por cierto, finalmente aprobó Álgebra después de que encontraran una solución creativa al problema–. La madre estudió la asignatura con su hija y fue su compañera en todo el proceso que llevó a ese aprobado.

Evalúa periódicamente tu grado de implicación. Es importante que evalúes continuamente tu grado de implicación y apoyo, dejando que tu niño pequeño o adolescente haga él solo todo lo que pueda, reduciendo poco a poco tu ayuda. En última instancia, tu objetivo es dejar de desempeñar tu actual función de padre o madre. De lo contrario, le estás negando la oportunidad de adquirir confianza en su capacidad de resolver cualquier dificultad que se le presente. Nuestros hijos desarrollan la autoestima y la madurez de su cerebro asumiendo cada vez mayores responsabilidades.

La incógnita, por supuesto, es saber cuándo es el «momento adecuado» para disminuir o mantener tu implicación. Si tu hijo fracasa y suspende sin remedio, no es momento de dejarlo solo. No dudes en ofrecerle una cariñosa red de seguridad cuando la necesite. Piensa también que, a veces, puedes hacer o muy poco o demasiado. Los padres siempre buscamos el equilibrio. Ten siempre presente el objetivo a largo plazo: enseñarle a funcionar de forma independiente.

Lecciones aprendidas de Chris

Cuando mi hijo empezó la enseñanza postsecundaria crucé los dedos con la esperanza de que supiera arreglárselas solo. Sin embargo, enseguida me di cuenta de que era un error. Cuando las consecuencias del fracaso son graves, es fundamental encontrar la forma de intervenir y reducir el fallo al mínimo. Por ejemplo, cuando mi hijo suspendió cinco o seis asignaturas en primero me di cuenta de que su autoestima nunca sobreviviría a las consecuencias de esos suspensos. Sabía por experiencia que caería en una profunda depresión, se rendiría, se bloquearía y nunca

se recuperaría de esos fracasos. Lo que hicimos fue permitirle recuperar todos los deberes y exámenes que no había hecho. Y entonces solo suspendió una asignatura. Como ya habrás adivinado, asistir a la escuela de verano no le sirvió para aprender la lección que la escuela esperaba, porque cuando las consecuencias se posponen varios meses suelen ser ineficaces para los niños y las niñas con TDAH.

Prepárate para la transición de jefe a mentor y compañero. Otro problema de los padres es pasar de decir a su hijo lo que ha de hacer y decidir por sí mismo, a hablar de los problemas que se presentan y preguntar su opinión. Cada joven es distinto, evidentemente, por lo que este cambio se llevará a cabo gradualmente y de acuerdo con su nivel de madurez. A medida que los adolescentes se hagan mayores, intentad ofrecerles información y modos de organizarse, y después animadlos para que tomen sus propias decisiones.

Consejo: «Sé realista».

La mayoría de las personas con TDAH requieren que alguien les recuerde sus responsabilidades, como las citas, las obligaciones propias de la escuela universitaria o del trabajo, y la administración del dinero. Por ejemplo, necesitan algún que otro correo para acordarse de pagar las facturas, o una llamada de teléfono que les advierta que el viernes han de entregar un trabajo trimestral. Al final, mientras van madurando, tendrán sus propios recordatorios, pero entretanto es bueno que los padres monten un «sistema de redes de seguridad» para salvar los déficits de habilidades ejecutivas de su hijo en su transición hacia los primeros años de madurez. Siempre será importante contar con sistemas externos de recordatorio, por lo que los padres deben introducir a sus hijos en el manejo de estas herramientas y ayudarles a que las usen hasta que se conviertan en una costumbre diaria.

Nuestro consejo de esperanza para los padres

Las dos te traemos un mensaje de esperanza basado en nuestras experiencias como madres. Nuestros hijos ya son mayores, trabajan en lo que les gusta, disfrutan de unas relaciones provechosas, se sienten bien consigo mismos y satisfechos de lo que han conseguido. No fue fácil ayudarlos a alcanzar este grado de éxito y felicidad, y la tarea estuvo llena de vicisitudes. Escribimos este libro

para compartir nuestras historias personales y las lecciones a veces dolorosas que hemos aprendido, con la esperanza de ofrecer a otros progenitores la orientación que tanto necesitan.

La información educativa que exponemos en este libro ayudará a padres y educadores a sentar una sólida base para que el niño pueda progresar en la escuela, avanzar con éxito una vez terminada la enseñanza postsecundaria y desarrollar las habilidades fundamentales para abrirse paso en el mundo de los adultos. Además, proponemos estrategias que contribuyen a identificar los intereses vocacionales y las posibles profesiones antes de graduarse en el instituto. Asimismo, ofrecemos orientaciones que ayuden a que los años de transición del instituto a la primera madurez sean menos problemáticos.

CM/P: *Yo aconsejaría a los padres que se impusieran la obligación de defender los derechos de su hijo a lo largo de toda su vida.*

Con la información de este libro, esperamos que te sientas más seguro/a para la ayuda y orientación adicional que tu niño o adolescente necesita cuando te enfrentes a cada punto clave de transición de la enseñanza secundaria a la postsecundaria, y a lo que pueda llegar después. Será un viaje a veces difícil, pero te deseamos los mismos resultados que hoy disfrutamos nosotras como madres. Nuestros hijos se han convertido en los jóvenes adultos felices y productivos que siempre habíamos esperado y sabíamos que iban a ser. Vayan aquí nuestros mejores deseos para tu viaje.

Referencias

Barkley, R. A. (2015). *Attention deficit hyperactivity disorder* (4.ª ed.). Guilford.

Denckla, M. B. (2019). Understanding learning and related disabilities: inconvenient brains. Routledge.

Perrin, H. T., Heller, N. A. y Low, J. M. (2019). School readiness in preschoolers with symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder. *Pediatrics*, 144 (2), e20190038. DOI: 10.1542/peds.2019-0038.

Shaw, P., Ekstrand, K., Sharp, W. y Rapoport, I. L. (2007). Attention deficit hyperactivity disorder characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), 104 (49) 19649-19654.

ÍNDICE

Agradecimientos 11

1. Un mensaje de esperanza 13

Visión general de las transiciones fundamentales a lo largo de la vida 13
Hemos vivido esta experiencia y nuestros hijos progresan… ¡por fin! 14
¿Es «un proceso normal de maduración del TDAH»
o «una independencia fallida»? 15
Reestructurar las expectativas 17
Prever los problemas que se nos avecinan 18
Retrasos y cambios de rumbo agobiantes 21
Consejos para emprender el camino que tenemos por delante 22
Nuestro consejo de esperanza para los padres 25
Referencias 26

2. Los obstáculos y problemas que nos esperan 27

¿Qué dicen los estudios sobre el futuro de los adolescentes con TDAH? 28
Problemas específicos a los que se enfrentan las personas con TDAH 29
El TDAH casi siempre va acompañado de otras dolencias 29
La madurez del cerebro se retrasa 31
Los déficits de la función ejecutiva afectan al
rendimiento y la conducta escolares 33
El diagnóstico equivocado de TDAH es bastante habitual 36
El retraso en las destrezas sociales puede ser un auténtico problema 37
Trastornos del sueño 37

Estrategias para dormirse y seguir dormido 41
Estrategias para ayudar a despertarse 42
Referencias 43

3. Asegurar el éxito en la escuela 45

¿Cómo se puede ayudar al alumnado con problemas escolares? 46
Posibles obstáculos al derecho a las debidas adaptaciones:
el género, la raza, el TDAH inatento 48
Las niñas con TDAH 48
Alumnado con TDAH inatento 49
El alumnado superdotado 50
Conclusión 50
Encuentra el grado correcto de implicación 57
Referencias 58

4. Fomentar la autoestima y las aptitudes naturales 60

Mantén una relación positiva 61
Fórmate y forma a tu hijo/a sobre el TDAH y las funciones ejecutivas 62
Reconsidera positivamente los comportamientos propios del TDAH 65
Busca mentores 66
Identifica y fomenta aptitudes, habilidades e
intereses especiales de tu hijo/a 67
Desarrolla la resiliencia 70
Presta atención a posibles problemas que surjan 70
Cuídate 71
Referencias 72

5. Llevarse bien con los demás 73

La agradabilidad 74
Seis estrategias generales para mejorar las destrezas sociales 75
Piensa en la conveniencia de la medicación para el TDAH 75
Crea oportunidades para hacer amistades 76
Aconséjale sobre cómo relacionarse con sus amistades 77
Practica las habilidades mediante juegos de rol 77
Practica las habilidades de un área de particular interés 78
Busca momentos adecuados para enseñarle 78
Los problemas con las habilidades sociales y las
amistades: la lucha por encajar 78

Reacción emocional exagerada: dificultad
para controlar las emociones 79
¿Hay alguna diferencia entre los niños y las niñas? 81
Referencias 82

6. Gestionar la ansiedad y la depresión 83

Causas del estrés en los jóvenes con TDAH 83
Los niveles de ansiedad y depresión suelen ser elevados 85
Estrategias generales para reducir la ansiedad y la depresión 86
Incrementa la conciencia de las emociones 86
Intenta reducir el estrés 87
¿Es «simplemente» estrés o se trata de ansiedad? 88
Pasos sencillos para disminuir la ansiedad 89
Actividades sencillas pueden cambiar la química de tu cerebro 89
Estrategias de autoayuda para abordar la ansiedad 90
Gestionar una ansiedad más grave 92
La depresión 93
Estrategias de autoayuda para abordar la depresión 94
Reconsidera el pensamiento negativo 95
Las mejores estrategias para tratar la ansiedad y la depresión 96
Asesorarse sobre la ansiedad o la depresión 97
Medicamentos para la ansiedad y la depresión 97
La peor pesadilla de cualquier padre o madre 98
Subirse a la montaña rusa puede ser aterrador para los padres 100
Referencias 101

7. Los años de educación secundaria obligatoria y postsecundaria 103

Haz un «ajuste» durante la transición a la educación
secundaria obligatoria o la postsecundaria 105
Controla el rendimiento académico 105
Infórmate sobre las oportunidades de formación profesional 106
Planificación del servicio de transición 106
Reuniones para planificar la transición 108
Inventarios de intereses profesionales 108
Consejos para las transiciones a la enseñanza secundaria
obligatoria y la postsecundaria 109
Referencias 114

8. Analizar las carreras profesionales mediante experiencias de primera mano 115

La escuela universitaria y las academias profesionales 116
Oportunidades de voluntariado, régimen de aprendiz o de prácticas 116
Ejemplos de aprendizaje y oportunidades de voluntariado 117
Trabajos de verano y extraescolares 117
Clases y campamentos de verano 118
Conversaciones informales sobre carreras profesionales y el futuro 119
Llévate a tu hijo/a al trabajo 119
Conclusión 119
Referencias 120

9. Ayudar a adolescentes y jóvenes adultos a encontrar lo que les gusta 121

¿Por qué es tan importante identificar posibles profesiones ahora? 121
Profesiones que funcionan con el TDAH 122
¿Y las pruebas profesionales? 125
Considera realizar la evaluación de la personalidad DISC 125
¿Dónde se pueden conseguir estos test? 126
Dedícate plenamente a explorar el mercado profesional 126
Preguntas fundamentales que hay que responder 127
Implicar a tu hijo/a en la búsqueda de profesión 129
Cuando ya tienen ideas sobre posibles profesiones 130
Reglas básicas útiles 130
Referencias 132

10. Decisiones: opciones después de la enseñanza secundaria obligatoria y la postsecundaria 133

Escuela universitaria de la comunidad y escuela universitaria de cuatro años 134
Riesgos de matricularse prematuramente en una escuela universitaria 135
Programas de año sabático 135
Programas de año sabático planteados personalmente 136
Programas formales de año sabático 137
Trabajo de aprendiz a tiempo parcial o completo 137
Referencias 138

11. ¿Es la escuela universitaria la mejor opción para tu adolescente (ahora)? 139

Determinar si la escuela universitaria es la vía adecuada ahora 140
¿Por qué a los adolescentes con TDAH les supone tantos problemas la escuela universitaria? 141
Principales indicadores de la preparación para la escuela universitaria 142
Evaluar las habilidades para la vida diaria 143
Habilidades básicas para la vida 144
Administración económica 145
Habilidades sociales 145
Gestionar el TDAH y otros problemas de salud 146
Evaluar las habilidades de preparación académica 146
Evaluar las destrezas de autoconciencia y autosuficiencia 147
Evaluar las habilidades de preparación profesional 148
¿Aún no está seguro/a de si su decisión es la correcta? 148
Referencias 149

12. Organizar tu propio plan de año sabático personalizado 150

Elaborar un programa de año sabático positivo 150
La función de los progenitores 151
Desarrollar el plan 152
El plan de Bryan 154
El año sabático de Bryan y cinco años después 155
El plan de Amanda 157
El año sabático de Amanda y cinco años después 158
Pero ¿y si tu hijo/a todavía no tiene claro cuáles serán los siguientes pasos? 159

13. ¿Cuál es la mejor escuela universitaria para tu adolescente? 161

¿Está preparado/a para vivir de forma independiente? 161
Escuelas universitarias especializadas para estudiantes con TDAH o discapacidades de aprendizaje 162
Referencias 162

14. Escuelas universitarias comunitarias 164

Programas profesionales y técnicos de dos años 164
La universidad no es la mejor opción para todos 165
Combinar las clases de la escuela universitaria con un programa de «año sabático» 165
Programas profesionales y técnicos especializados disponibles 166
Necesidad de titulados en programas profesionales o técnicos 168
Profesiones muy demandadas 169
Referencias 171

15. Selección y solicitud de plaza en una escuela universitaria o una universidad 172

Seleccionando una escuela universitaria 172
Factores que hay que considerar 172
Elegir escuela universitaria 174
Adaptaciones recomendadas 176
Referencias 178

16. Tener éxito en la escuela universitaria 179

Adaptaciones y otros apoyos 180
Administración de los medicamentos en la escuela universitaria 182
Recuerda: se trata del camino hacia una profesión 184
Un tesoro oculto infrautilizado 185
Tender una red de seguridad 186
Cuando surgen problemas 187
Referencias 189

17. Iniciar una carrera profesional 190

Las ventajas de la orientación profesional 191
Visión general del proceso de búsqueda de empleo 191
Recursos en línea 192
Lo más difícil: buscar trabajo 193
Búsqueda de empleo 193
La entrevista 194
Aceptar y empezar un trabajo nuevo 196

Conservar el empleo: último objetivo, aunque no menos importante 197
Intentar compaginarlo todo 197
Referencias 198

18. Señales de que se avecinan problemas en el trabajo 199

Cuando surgen los problemas en el trabajo 200
Cuando el TDAH o la discapacidad de aprendizaje
se interponen en el camino 201
Problemas laborales habituales y estrategias que pueden ayudar 202
Los nuevos hábitos requieren tiempo y práctica 206
Desarrollar un plan para el éxito 206
El plan de éxito de Aaron 207
¿Ha llegado el momento de revelar el TDAH? 208
Los posibles inconvenientes de revelar el TDAH
o las dificultades de aprendizaje 209
Nuestros recordatorios finales 210
Referencias 210

19. Cómo superar los obstáculos de la vida 211

Estrategias de apoyo para toda la vida 211
Apóyale en los momentos buenos y en los malos 212
Sirve de modelo de cómo pedir ayuda 213
Evita las amenazas 214
Peligros posteriores a la finalización de la enseñanza postsecundaria 215
Diferencias de opinión sobre la preparación para la universidad 215
Desacuerdos sobre la preparación para vivir fuera de casa 216
Fracaso académico 217
Mal uso de la medicación 218
Mala administración del dinero 220
Perder el trabajo 221
Reticencia para aceptar o pedir la ayuda necesaria 222
Rechazar la medicación o el tratamiento 224
Y cuando todo lo demás falla 225
Nuestra función más importante 225
Hay una luz al final del túnel 226
Referencias 227

Apéndice 1. Rendimiento académico y conductual actual. Valoración del profesor/a 228

Apéndice 2. Encuesta de preparación para la universidad 230

Recursos 235

TDAH y función ejecutiva 235
Consejo de personas que viven con el TDAH 236
La ansiedad y la depresión 237

convivencias

- Hiperactividades y déficit de atención. Comprendiendo el TDAH
  Coord. general: Mercè Mabres Boix
- Vivir con el autismo, una experiencia relacional. Guía para cuidadores
  Juan Larbán Vera
- Dislexia. Una comprensión de los trastornos de aprendizaje
  Eulàlia Torras de Beà
- Tomar el control del TDAH en la edad adulta
  Russell A. Barkley
- Palos en las ruedas. Una perspectiva relacional y social sobre por qué el trauma nos impide avanzar
  Luis Raimundo Guerra Cid
- Cuéntalo con muñecos. Orientaciones prácticas para terapia y asesoramiento
  Anna Ferre Giménez
- Me importas. Un testimonio de *p*siquiatría *V*iva
  María Dolores Braquehais Conesa
- ¿Adictos o amantes? Claves para la salud mental digital en infancias y adolescencias
  José R. Ubieto
- Guía rápida sobre la dislexia para las familias
  James W. Forgan, Noelle Balsamo

convivencias

Entrar con éxito en la madurez con TDAH es una guía –fruto de experiencias de primera mano– para ayudar a los adolescentes con TDAH a prepararse para un futuro de éxito una vez finalizada la enseñanza postsecundaria.

Los consejos y estrategias que se exponen en este libro se basan en pruebas fehacientes y ofrecen la orientación que tanto necesitan los progenitores y los profesionales que educan, enseñan y tratan a estos estudiantes. Con esta guía, los adolescentes estarán en condiciones de enfrentarse a los problemas y las exigencias que les esperan en su nueva etapa para entrar en la madurez. Con un mensaje siempre esperanzador y personal, las autoras comparten sus propias ideas y las de otros padres sobre cómo evitar errores habituales, los peligros de un ingreso prematuro en una escuela universitaria y cómo averiguar lo que mejor convenga a su hijo/a. Los capítulos actualizados incluyen una explicación sobre fármacos y nuevas informaciones sobre programas de año sabático y residencias universitarias.

Esta guía de primera calidad es de lectura obligada para cualquier padre o madre de un joven adulto con TDAH y para los profesionales que se ocupan de este trastorno.

Si desea más información o adquirir el libro diríjase a:

www.octaedro.com

ISBN 978-84-10282-88-9

Octaedro