

RECOMMENDATIONS FOR PARENTS OF ADHD CHILDREN

RECOMENDACIONES PARA PADRES DE NIÑOS CON TDHA

WHAT IS ADHD? ¿QUE ES EL TDHA?

Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) is a medical condition that affects attention and self-control.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDHA) es una condición médica que afecta la atención y el autocontrol.



ROUTINES RUTINAS

Children benefit from a clear and predictable daily schedule to help them anticipate transitions between school, meals, play time, and sleep.

A los niños beneficia un horario diario predecible para anticipar la transición entre escuela, la hora de comer, la hora de jugar, y la hora de dormir.



Accompany your child in exercise and play to establish a positive and safe connection.

Acompañe a su hijo en el ejercicio y en el juego para establecer una conexión positiva y segura.

MOVEMENT MOVIMIENTO



Before bedtime, limit screen time, read, or hold your child. Send them to bed at the same time every day.

Antes de dormir, limite el tiempo en la pantalla, lean un libro, o abrace a su hijo. Es crucial empezar esta rutina de dormir a la misma hora cada día.

SLEEP DORMIR



THERAPY AND MEDICATION TERÁPIA Y MEDICAMENTOS

Explore therapeutic and medication options with your child's pediatrician. Explore las opciones terapéuticas y de medicación con el pediatra de su hijo.

