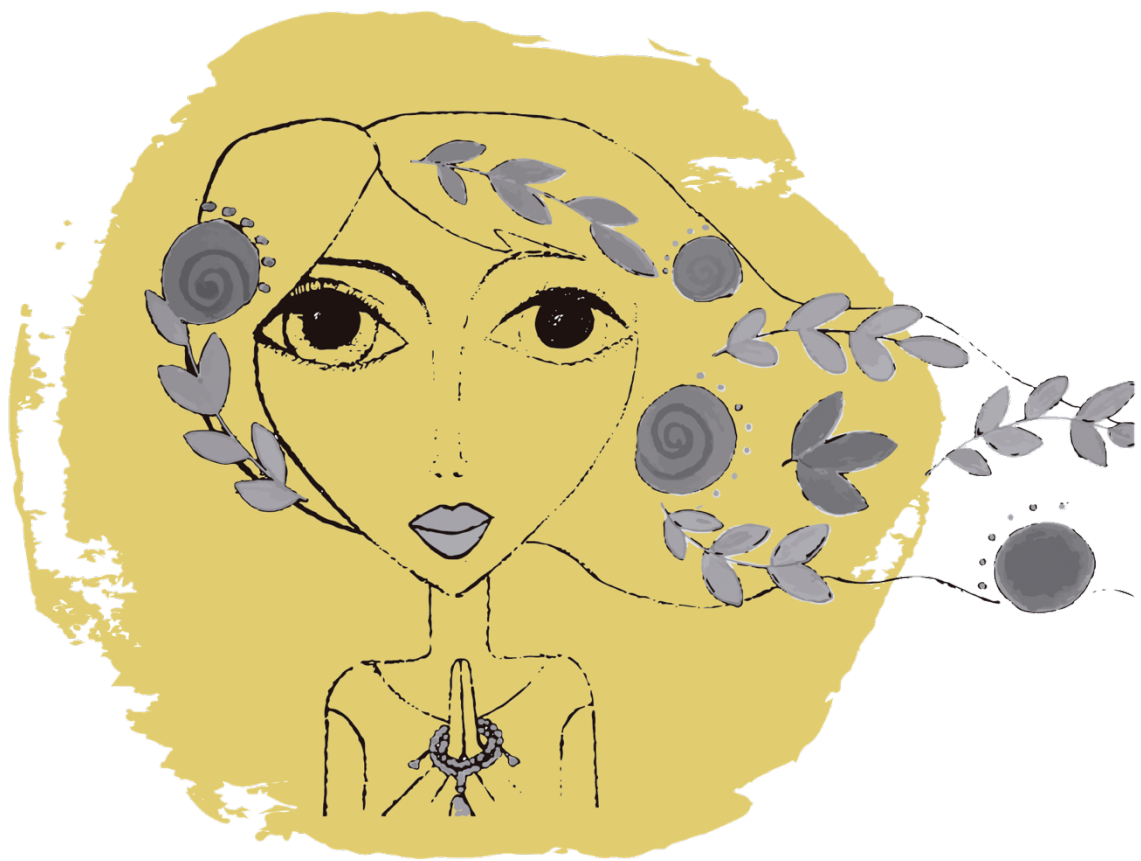




Alejandra Real
yoga studio

GUÍA PARA PADRES Y MADRES EN LA CRIANZA CON TDAH



GUÍA PARA PADRES Y MADRES EN LA CRIANZA CON TDAH

“Re-contacto: emociones, respiro y humor para sobrevivir (y vivir) mejor”

Facilitado por: Alejandra Real y José Eduardo Faya **Organiza:** Yoga Studio
Alejandra Real

Lugar: Calle Sagasta, 4 Linares (Jaén)

Correo electrónico: Yogastudioalejandrareal@gmail.com

Teléfono de contacto: 671 620 806

Asociación colaboradora: AJADAH



1. Introducción: No estás solo, aunque lo parezca

Ser madre o padre de un niño con TDAH es un viaje lleno de amor, energía, desafíos, cansancio, dudas y momentos de mucha intensidad.

A veces sentimos que corremos sin pausa intentando sostenerlo todo, y además:

- cargamos más de lo que podemos,
- hacemos más de lo que se ve,
- la pareja ya no es pareja sino “gestión”,
- y que la vida familiar se vuelve una carrera de fondo sin descanso.

Esta guía nace para darte **respiro, perspectiva y compañía**. No para enseñarte a ser perfecto, sino para recordarte que **lo haces lo mejor que puedes con lo que tienes**, y que eso ya es muchísimo.

También es una invitación a **soltar la culpa, compartir experiencias y reconectar con tu hijo desde la calma y el humor**.

Objetivos de esta guía:

- Comprender un poco más lo que vive tu hijo.
- Reconocer tus propias emociones sin juzgarte.
- Descubrir pequeñas estrategias para el día a día.
- Reírte, porque el humor también educa.

💛 2. Emociones en la crianza con TDAH: lo que nadie te explicó

Cuidar a un hijo con TDAH remueve muchas emociones:

✓ Cansancio

Físico, mental, emocional. Es normal.

✓ Frustración

Por repetir, corregir, explicar... y volver a empezar.

✓ Culpa

Por perder la paciencia, por no llegar, por no poder más.

✓ Soledad

Aunque vivas en pareja, a veces parece que cargas tú solo/a.

✓ Miedo

A fallar, a no hacerlo bien, a no estar a la altura.

✓ Amor profundo

Ese amor brutal que sientes incluso cuando estás exhausto/a.

Todas estas emociones son válidas.

No indican que fallas: indican que **te importa**.

🧠 3. Entendiendo el TDAH desde el corazón

- El TDAH no es falta de voluntad, ni mala educación.
- Es una **forma diferente de procesar la atención, la motivación y el control de impulsos**.
- Los niños con TDAH no eligen distraerse o moverse tanto: su cerebro necesita más estimulación para mantenerse enfocado.

💬 *"No es que no puedan, es que necesitan hacerlo de otra manera."*

Claves para recordar:

- La estructura y la previsibilidad les ayudan.
- El refuerzo positivo es mucho más eficaz que el castigo.
- Necesitan moverse, expresarse y sentirse vistos.
- Lo que más les duele no es el error, sino la sensación de decepcionar a quienes aman.

4. Soltar: La culpa, la comparación y la exigencia

No tienes que hacerlo perfecto. Tienes que hacerlo con amor, y eso ya lo haces.

Ideas para soltar:

- Suelta la idea de que tu hijo “debería ser como los demás”.
- Suelta el control total: el caos también enseña.
- Suelta la autoexigencia: cuidar de ti **también es cuidar de tu hijo.**

 *Ejercicio breve:* Piensa en una cosa que hiciste bien esta semana con tu hijo, aunque fuera pequeña. Escríbela o dilo en voz alta. Eso también cuenta.

5. Compartir: Nadie educa solo

Criar a un niño con TDAH puede sentirse a veces como remar contracorriente. Pero cuando compartes tu experiencia, descubres que no estás solo.

Pequeñas acciones que unen:

- Habla con otros padres sin miedo a mostrar tu cansancio.
- Pide ayuda antes de que se te acaben las fuerzas.
- Busca apoyos en la escuela y en tu entorno.
- Ríete con otros de lo que antes te angustiaba.

 *“Cuando comparto, me libero. Cuando me callo, me cargo.”*

6. Reconectar: Volver al vínculo

Más que corregir conductas, lo esencial es **mantener el vínculo emocional.**

Pequeñas estrategias para reconectar:

- Dedicar cada día 10 minutos de “tiempo especial”: sin pantallas, sin juicios, solo estar.
 - Usar el humor para desactivar la tensión (“Veo que hoy el monstruo del despiste está fuerte...”).
 - Reemplazar el “otra vez igual” por “¿qué podemos hacer distinto esta vez?”
 - Celebrar los progresos, por pequeños que sean.
- ✍️ *Recuerda:* cuando tú te calmas, le enseñas calma.

7. Cuidarte para poder cuidar

No puedes ver con claridad si estás agotado.

Ideas simples para cuidar de ti:

- Respirar 3 veces antes de reaccionar.
- Reservar un momento semanal solo para ti.
- Hablar de tus emociones con alguien que te escuche, no que te juzgue.
- Poner límites también a tus propias expectativas.

💬 *“Tu calma es el mejor regalo que puedes darle a tu hijo.”*

8. El humor como salvavidas emocional

El humor NO niega el problema.

El humor NO ridiculiza al niño.

El humor:

- libera tensión,
- quita culpa,
- une a las personas,
- permite respirar y ver la situación desde otro ángulo.

Cuando te ríes en grupo de algo que normalmente te frustra...

💡 algo dentro de ti se recoloca.

No cambia el niño, pero sí cambia **tu energía mental** para enfrentarlo.

💬 9. “Lo que necesito pero no digo”: darle voz a lo que te falta

Muchos padres/madres llevan tanto tiempo en “modo supervivencia” que ya no saben ni lo que necesitan.

Algunas frases que suelen aparecer en este tipo de ejercicios:

- “Necesito descansar sin sentir culpa.”
- “Necesito que alguien me escuche sin juzgar.”
- “Necesito tener tiempo para mí.”
- “Necesito volver a sentirme pareja.”
- “Necesito que alguien me diga que lo estoy haciendo bien.”

Dar voz a lo que necesitas es el primer paso para dejar de vivir con la sensación de ahogo.

10. El gesto de respiro: una herramienta real para el día a día

No tienes tiempo para meditaciones de 20 minutos. Lo sé. Todos lo sabemos. Por eso puedes usar un **gesto simple**, rápido y realista, que podrás usar cada vez que estés a punto de estallar.

Ejemplos de gesto-respiro:

- mano al pecho,
- cerrar los ojos un segundo,
- tocarse el cuello,
- respirar hondo una vez,
- relajar la mandíbula.

Ese pequeño gesto funciona como **botón de pausa**.

No soluciona el momento, pero evita la explosión.

Y con eso... ya cambia todo.

11. Recordatorios importantes cuando todo se te haga cuesta arriba

✨ No estás fallando. Estás agotado/a.

✨ No tienes que hacerlo perfecto.

Tienes que hacerlo humano.

✨ Tu hijo no te desafía: lucha consigo mismo.

✨ Tu calma es contagiosa.

✨ Tu amor ya es un hogar.

🤝 12. Si tienes pareja: algunas ideas para reconectar

Aunque solo haya 3 minutos.

- Eviten hablar del niño todo el día.
- Rescaten un pequeño ritual (té juntos, 5 minutos de sofá).
- No busquen tener razón: busquen entenderse.
- No esperen a tener tiempo: fabriquen microtiempos.
- Miren al otro como persona, no como “el otro adulto que falla”.

A veces la relación no está rota: está **agotada**.

🌱 9. Cierra los ojos un segundo...

Respira. Suelta los hombros. Repite mentalmente:

“Estoy haciendo lo que puedo. Y eso, hoy, es suficiente.”

🌟 10. Gracias

Gracias por venir al taller. Gracias por darte un rato para ti. Y gracias por seguir intentando, incluso cuando estás cansado/a.

No estás solo. No estás sola.

📚 Recursos útiles

Lecturas:

- *“El cerebro del niño”* – Daniel Siegel y Tina Payne Bryson
- *“Educar con amor y firmeza”* – Jane Nelsen
- *“Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Guía para padres”* – Russell Barkley