

# EL ICEBERG DEL TDAH

**¡¡Sólo 1/8 del iceberg es visible!!  
¡¡La mayor parte está oculta bajo la superficie!!**

## **LA PUNTA DEL ICEBERG: Conductas TDAH evidentes**

**HIPERACTIVIDAD**  
No para quieta Habla mucho  
Agitado No puede estar sentada  
Se sube a los sitios Siempre en marcha

**IMPULSIVIDAD**  
No puede controlarse Le cuesta aguardar su turno  
Responde sin pensar Interrumpe  
Dice mentiras Se entromete  
Replica Pierde los estribos

**INATENCIÓN**  
Desorganizada No acaba lo que empieza  
No presta atención Es olvidadizo  
Parece no escuchar Se distrae fácilmente  
Comete errores por descuido Pierde cosas  
No hace las tareas escolares

## **OCULTO BAJO LA SUPERFICIE: Conductas no tan evidentes**

### **EL DÉFICIT DE NEUROTRANSMISORES**

**AFECTA A LA CONDUCTA**  
Niveles insuficientes de norepinefrina, dopamina y serotonina afectan a la actividad cerebral en tareas cognitivas

### **FUNCIONES EJECUTIVAS DÉBILES**

Memoria de trabajo y Recuerdo  
Activación, Alerta y Esfuerzo  
Lenguaje interno  
Control de las emociones  
Solución de problemas complejos

### **FALTA DE SENTIDO DEL TIEMPO**

No calcula bien el paso del tiempo  
Pierde la noción del tiempo  
A menudo llega tarde  
No tiene habilidades de planificación  
Olvida los proyectos a largo plazo o los acaba tarde  
Calcula mal el tiempo que le costará una tarea  
Le cuesta hacer planes de futuro  
Impaciente Odia esperar  
El tiempo pasa muy despacio  
Tarda muchísimo con las tareas escolares  
Evita hacer los deberes

### **ALTERACIONES DEL SUEÑO (50%)**

No tiene un sueño reparador  
Le cuesta dormirse  
Le cuesta despertarse  
Llega tarde a la escuela  
Se duerme en clase  
Le faltan horas de sueño  
Está irritable  
Discute con los padres por las mañanas

### **RETRASO EN EL DESARROLLO DE UN 30%**

Menos maduro  
Menos responsable  
A los 18 años actúa como si tuviera 12

### **NO APRENDE FÁCILMENTE DE LOS PREMIOS O CASTIGOS**

Repite su mala conducta  
Es difícil inculcarle disciplina  
Le cuesta seguir las reglas  
Le cuesta controlar su propia conducta  
No reflexiona sobre su conducta pasada  
No aprende de su conducta pasada  
Actúa sin tener en cuenta la experiencia  
Necesita gratificación inmediata  
Los premios a largo plazo no funcionan  
No examina su propia conducta  
Le cuesta modificar su conducta

### **TRASTORNOS COEXISTENTES**

**2/3 presentan al menos otro trastorno**  
Ansiedad (34%) Depresión (29%)  
Trastorno Bipolar (11%) Abuso de Sustancias (5-40%)  
Síndrome de Tourette (11%)  
Trastorno Obsesivo-Compulsivo (4%)  
Trastorno Oposicionista Desafiante (54-67%)  
Trastorno de Conducta (22-43%)

### **DIFICULTADES SERIAS DE APRENDIZAJE (90%)**

Dificultades específicas de aprendizaje (25-50%)  
Memoria de trabajo pobre Le cuesta memorizar  
Se olvida de las peticiones de padres y maestros  
Hace los cálculos matemáticos con lentitud (26%)  
Dificultades de ortografía (24%)  
Expresión escrita pobre (65%)  
Le cuesta escribir redacciones  
Recuerda la información con lentitud  
Comprensión oral y escrita pobre  
Le cuesta describir el mundo con palabras  
Le cuesta combinar palabras con rapidez  
Desorganización  
Procesamiento cognitivo lento  
Pobre coordinación motriz fina  
Mala caligrafía  
Inatención Estilo de aprendizaje impulsivo

### **BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**

Dificultad para controlar sus emociones  
Es de "mecha corta" Reacciona emocionalmente  
Pierde fácilmente los estribos  
Se rinde fácilmente  
No es perseverante  
Habla o actúa sin pensar  
Le preocupan sus propios sentimientos  
Le cuesta ponerse en el lugar del otro  
Puede ser egocéntrico  
Puede ser egoísta

\*\*\*\*\*  
¡El TDAH es a menudo mucho más complejo de lo que la gente cree!

Como en los icebergs, muchos problemas relacionados con el TDAH no se ven. EL TDAH puede ser leve, moderado o severo, coexiste a menudo con otros trastornos y puede suponer una discapacidad para algunos estudiantes.