



# Ser Padre o Madre con TDAH

## Estrategias para criar con un cerebro neurodivergente

Dr. Claudio Araya Moraga | Psiquiatra – TDAH en Adultos | Psiquiatría del Estilo de Vida

### No Eres un Mal Padre: Tienes TDAH

Si tienes TDAH y eres padre o madre, probablemente conoces la culpa de olvidar una reunión del colegio, llegar tarde a buscar a tus hijos o perder la paciencia más rápido de lo que querías. Pero esa culpa no te define: tu cerebro simplemente funciona diferente.

**Dato importante:** El TDAH tiene una heredabilidad estimada del 74%. Si tú tienes TDAH, hay una probabilidad significativa de que uno o más de tus hijos también lo tengan. Conocer tu propia condición te convierte en el mejor aliado para ellos.

### Organización Familiar

La clave es externalizar y sistematizar todo lo posible. Tu memoria de trabajo no va a mejorar mágicamente, pero tus sistemas sí.

- **Calendario familiar visible:** un calendario grande en la cocina o entrada donde estén TODAS las actividades de todos. Colores por hijo.
- **Rutinas fotografiadas:** para niños pequeños, pon fotos de cada paso de la rutina en la pared. Te sirve a ti tanto como a ellos.
- **Prepara todo la noche anterior:** mochilas, colaciones, ropa, permisos firmados. La mañana ya es suficientemente caótica.
- **Checklists en la puerta:** una lista plastificada junto a la puerta de salida: llaves, billetera, mochilas. La revisas SIEMPRE.

### Regulación Emocional como Padre

Uno de los mayores desafíos de ser padre con TDAH es la desregulación emocional. La frustración de tus hijos puede disparar la tuya en segundos.

**La pausa de 10 segundos:** Antes de reaccionar, respira 3 veces. No es debilidad: es neurociencia. Esos 10 segundos permiten que tu corteza prefrontal retome el control.

- **Identifica tus gatillantes:** ¿el ruido? ¿El desorden? ¿Las peleas entre hermanos? Saber qué te desregula te permite prepararte.



- **Ten un plan de escape:** si sientes que vas a perder el control, tienes permiso para ir al baño 2 minutos.
- **Pide ayuda sin culpa:** si tu pareja puede tomar el relevo en los momentos críticos, coordínalo.

## Autocuidado del Padre con TDAH

No puedes cuidar a otros si estás en vacío. Y con TDAH, el burnout parental llega más rápido.

- **Tu tratamiento primero:** si tomas medicación, tómala. Si necesitas terapia, asiste. Tu estabilidad es la base de tu familia.
- **Ejercicio no negociable:** 20–30 minutos de movimiento al día. Es lo más efectivo para regular tu dopamina.
- **Sueño sagrado:** difícil con hijos, pero prioritario. Negocia con tu pareja turnos para dormir lo necesario.
- **Tiempo a solas:** no es egoísmo. Tu cerebro TDAH necesita pausas de la sobreestimulación que implica criar hijos.

## Si Tu Hijo También Tiene TDAH

Tu experiencia personal es un recurso valioso. Entiendes desde adentro lo que tu hijo vive. Usa eso a tu favor.

**Sé su traductor, no su juez:** Cuando tu hijo olvida sus tareas o pierde cosas, recuerda cómo te sentías tú a esa edad. Empatía primero, solución después.

- **Celebra el esfuerzo, no solo el resultado:** los niños con TDAH gastan el doble de energía para lograr lo mismo.
- **Estructura con flexibilidad:** las rutinas son importantes, pero un cerebro TDAH necesita algo de variedad.
- **Busca evaluación profesional temprana:** un diagnóstico temprano cambia la trayectoria de vida de tu hijo.

## REFERENCIAS

1. Faraone SV, et al. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.
2. Barkley RA (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4th ed.). Guilford Press.
3. Döttepe ZÜ & Duman ZÇ (2025). Videoconferencing group parent training for caregivers of children with ADHD. *Archives of Psychiatric Nursing*, 60, 152001.
4. Johnston C & Mash EJ (2001). Families of children with ADHD. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(3), 183–207.

Este recurso es solo informativo y no reemplaza la consulta médica profesional.