



Actividades  
para **niños con**  
**TDAH** 





## TDA... ¿qué?

TDAH significa **trastorno por déficit de atención con hiperactividad**.<sup>1</sup> Se trata de una condición que provoca que las personas tengan dificultad para concentrarse, prestar atención, sentirse tranquilas, seguir instrucciones o controlar sus impulsos.<sup>2</sup>

Su origen no está claro, pero se cree que **puede deberse a diferentes factores**. Además, se asocia a un retraso en la maduración de ciertas áreas del cerebro que coordinan las funciones relacionadas con el comportamiento.<sup>3</sup>

1 Asociación Elisabeth d'Ornano para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (s. f.). TDAH. Guía breve para padres [en línea]. Recuperado de <https://elisabethornano-tdah.org/archivos/GUIA-PADRES.pdf> 2 Child Mind Institute (s. f.). Guía completa sobre el TDAH | Child Mind Institute [pagina web]. Recuperado de [https://childmind.org/guia/guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block\\_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b](https://childmind.org/guia/guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b) 3 Asociación Elisabeth d'Ornano para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (s. f.). TDAH. Guía breve para padres [en línea]. Recuperado de <https://elisabethornano-tdah.org/archivos/GUIA-PADRES.pdf>

## ¿Cómo se manifiesta el TDAH?

Existen varios **comportamientos** que suelen observarse en los niños que tienen TDAH. **Éstos se agrupan en categorías** que pueden identificarse por igual o en las que una predomina sobre otras.<sup>4</sup>



### Niños distraídos<sup>5</sup>

- Parece que no escucha cuando se le habla.
- Le cuesta trabajo prestar atención.
- Se le dificulta seguir instrucciones.
- Puede olvidar qué debe hacer.
- Muestra poco rendimiento escolar.

### Niños hiperactivos<sup>6</sup>

- Juega de forma brusca, incluso en juegos tranquilos.
- Es desorganizado o desordenado.
- Parece que no puede quedarse quieto.
- Hace las cosas muy deprisa.
- Comete errores por descuido.



### Niños impulsivos<sup>7</sup>



- Interrumpe mucho cuando otros hablan.
- Hace cosas sin pensar.
- Se le dificulta esperar, respetar turnos o compartir.
- Hace cosas que no debería aun sabiéndolo.
- Tiene arranques emocionales.

4. Mena, B., Nicolau, R., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundacionadara.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_3i\\_ind2\\_1.pdf](https://www.fundacionadara.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_3i_ind2_1.pdf).  
5. KidsHealth (2020). La crianza de un niño con TDAH [en línea]. Recuperado de <https://www.fundacionorienta.com/wp-content/uploads/2021/07/La-crianza-de-un-nino-con-TDAH-para-Padres.pdf>.  
6. KidsHealth (2021). La crianza de un niño con TDAH [en línea]. Recuperado de <https://www.fundacionorienta.com/wp-content/uploads/2021/07/La-crianza-de-un-nino-con-TDAH-para-Padres.pdf>.  
7. KidsHealth (2021). La crianza de un niño con TDAH [en línea]. Recuperado de <https://www.fundacionorienta.com/wp-content/uploads/2021/07/La-crianza-de-un-nino-con-TDAH-para-Padres.pdf>.

## ¿Por qué es importante diagnosticar este trastorno?

Aunque el TDAH se asocia a la niñez, se estima que más de la mitad de los pequeños que lo padecen seguirá teniéndolo en la edad adulta.<sup>8</sup> En esos casos, si no se trata, las dificultades conductuales **pueden impactar su vida laboral, social o emocional.**<sup>9</sup>

Un diagnóstico preciso permite poner en práctica los tratamientos disponibles para este trastorno. Si éstos son bien gestionados, pueden favorecer que **el niño se convierta en un adulto competente y feliz.**<sup>10</sup>



## Algunas repercusiones del TDAH no tratado en los niños son:<sup>11</sup>

### Fracaso escolar



### Fractura de la convivencia familiar



### Afectación de la autoestima



<sup>8</sup> Mena, B., Nicolau, R., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_1l\\_indd\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_1l_indd_1.pdf).  
<sup>9</sup> Mena, B., Nicolau, R., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_1l\\_indd\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_1l_indd_1.pdf).  
<sup>10</sup> Mena, B., Nicolau, R., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_1l\\_indd\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_1l_indd_1.pdf).  
<sup>11</sup> Mena, B., Nicolau, R., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_1l\\_indd\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_1l_indd_1.pdf).

## ¿Cómo ayudar a un niño con TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad suele tratarse con medicamentos y con terapia psicológica.<sup>12</sup> Para acompañar cualquier alternativa **la crianza es importante.**<sup>13</sup>

En este sentido, existen **actividades que pueden favorecer a un pequeño diagnosticado con este trastorno.** A continuación, te presentamos algunos ejemplos.

### IMPORTANTE:

Estas actividades sólo son un complemento de los tratamientos especializados. Su desarrollo requiere la aprobación de un médico y, en algunos casos, el seguimiento a cargo de personal capacitado.

<sup>12</sup> Mena, B., Nicolau, P., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tDAH\\_3\\_inde\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tDAH_3_inde_1.pdf).  
<sup>13</sup> KidsHealth (2021). La crianza de un niño con TDAH [en línea]. Recuperado de <https://www.fundacionorienta.com/wp-content/uploads/2021/07/La-crianza-de-un-nino-con-TDAH-para-Padres.pdf>



## 7

## ¡Preparemos algo rico!

Dejar que tu pequeño **te ayude a preparar una receta sencilla** es una actividad que podría resultarle estimulante y satisfactoria.<sup>14</sup>

¿Cómo hacerlo?<sup>15</sup>

Si está en una edad en la que ya dice algunas palabras o se comunica plenamente contigo, pueden comenzar por **elaborar una lista de ingredientes**.

Cuando los consigan, empiecen a cocinar. Sin importar si él sabe leer o no, pueden tener una guía por escrito y **seguir el procedimiento paso a paso**.

Al final, toda la familia puede disfrutar de lo que prepararon.

¿Cómo podría ayudar esta actividad?<sup>16</sup>

Preparar una receta requiere **organización, utilizar listas, respetar tiempos y prestar atención a los detalles**.

Esta actividad tan estructurada podría ayudar a un niño con TDAH a obtener **herramientas para manejar las conductas inatentas y desorganizadas**.

Además, cocinar podría **generarle interés** por la promesa de una deliciosa recompensa final.





## 2

### ¡Vamos a relajarnos!

¿Has oído sobre la **relajación muscular progresiva**? Se trata de una técnica que consiste en enseñar a los niños a manejar la tensión.<sup>17</sup>

#### ¿Cómo hacerlo?

Este método de relajación consiste en transmitir **posturas y ejercicios** a los niños a modo de juego. Para ponerlos en práctica toma en cuenta esto:<sup>18</sup>

- **Adáptalos a su edad.**
- **Realízalos tú primero para que los imite.**
- **Asócialos a una historia, animal o movimiento sencillo.**

#### Ejemplos<sup>19</sup>

Así se hace

Así se memoriza

Esto provoca



Hagan como si **exprimieran un limón** con la mano.

Tensiona y relaja los músculos de la mano.



**Estírense** como unos gatitos después de una siesta.

Tensiona y relaja brazos y hombros.

17 Navea, A. (2012). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. Revista Presencia, 8(15), 1-7. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616\\_Las\\_tecnicas\\_de\\_relajacion\\_en\\_ninos\\_con\\_deficit\\_de\\_atencion\\_e\\_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf)

18 Navea, A. (2012). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. Revista Presencia, 8(15), 1-7. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616\\_Las\\_tecnicas\\_de\\_relajacion\\_en\\_ninos\\_con\\_deficit\\_de\\_atencion\\_e\\_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf)

19 Navea, A. (2012). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. Revista Presencia, 8(15), 1-7. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616\\_Las\\_tecnicas\\_de\\_relajacion\\_en\\_ninos\\_con\\_deficit\\_de\\_atencion\\_e\\_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5aec44ae07e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf)

Así se hace

Así se memoriza

Esto provoca



**Imaginen** que son una tortuga que se esconde en su caparazón.

Tensiona y relaja el cuerpo.



**Muevan la boca** como si estuvieran masticando un chicle.

Tensiona y relaja la mandíbula.



Hagan como si estuvieran **inflando un globo**.

Entrena la respiración abdominal.



**Imaginen** que tienen que atravesar un pantano.

Tensiona y relaja piernas y pies.

¿Cuáles son sus beneficios?



Estos ejercicios podrían ayudarle a un pequeño con TDAH a reconocer las **señales de tensión en su cuerpo** para después reducirlas.<sup>20</sup>

20 Navea, A. (2012). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. Revista Presencia, 8(15), 1-7. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616\\_Las\\_tecnicas\\_de\\_relajacion\\_en\\_ninos\\_con\\_deficit\\_de\\_atencion\\_e\\_hiperactividad/links/5ae07e9b01d3e0779ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5ae07e9b01d3e0779ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf)

3

## Ahora me muevo... ¡Ahora no!



Algunos juegos basados en el control del movimiento pueden ayudar al **desarrollo de la autorregulación motriz**.<sup>21</sup>

### ¿Cómo hacerlo?

Jueguen a las sillitas, las estatuas de marfil, stop o diferentes **juegos tradicionales que relacionen música u órdenes verbales con el movimiento y el reposo**.

Si quieres una opción más original, puedes probar esto:<sup>22</sup>

1. Elige una canción lenta y otra rápida y toca ambas con un instrumento.

2. Reproduce alternadamente cada melodía y deténlas de cuando en cuando.

3. Enséñale a tu pequeño a correr con la música rápida, a caminar con la lenta y a detenerse con el silencio.

### ¿Para qué sirve?<sup>23</sup>



Estos juegos podrían ayudar a que el cerebro de los pequeños refuerce la **gestión de los estímulos externos y la reacción corporal a ellos**.

Por lo tanto, sirven como estímulo para la **atención** y la **autorregulación motriz y de pensamiento**.

4

## ¡Un amigo de pelos!

Si tu pequeño tiene **mascotas**, es probable que ya esté obteniendo algunos beneficios de convivir con ella dentro de una dinámica familiar. De hecho, la **terapia psicopedagógica con animales** puede resultar provechosa para los niños con TDAH.<sup>24</sup>

### ¿En qué consiste?

Las sesiones de atención psicopedagógica con animales se basan en la **interacción organizada de un niño o un grupo de niños con un animalito**. Son muy variadas, ya que algunas incluyen pequeñas especies, como los peces, hasta otras más grandes, como los perros.<sup>23</sup>



### ¿Cuáles son sus beneficios?

El **trabajo organizado con animales**, sobre todo en el contexto de una sesión profesional de terapia grupal infantil, podría ayudar a que el niño con TDAH desarrolle algunas fortalezas:<sup>25</sup>

#### Control de los impulsos

Por esperar turnos para acariciar a la mascota y seguir normas en general.

#### Autoestima

Por sentirse en confianza, ya que el animalito no los juzga o corrige.

#### Habilidades sociales

Por estimular la responsabilidad y autonomía, lo que contribuye a que se relacione mejor con otras personas.

## 5

## ¡Me supero a mí mismo!

Si algo caracteriza a algunos niños con TDAH es que parece que tienen una energía inagotable.<sup>26</sup> **¿Por qué no canalizarla a través de un deporte?**

## ¿Qué deportes son mejores para él?

Los niños con TDAH pueden obtener mejores resultados si practican un **deporte individual** y, de preferencia, al **aire libre**. No obstante, es importante reconocer y respetar sus preferencias y habilidades.<sup>27</sup>

## Natación



## Atletismo



## Yoga



## ¿Cuáles son sus beneficios?

Los deportes individuales permiten priorizar los **finés lúdicos y de superación personal** por encima de los competitivos.

Esto puede contribuir a **mejorar la autoestima del pequeño**. Después de todo, ¿quién no se siente mejor al superar sus propias marcas?

Además, aunque no se lleve a cabo en equipo, la práctica de un deporte **permite que los niños con TDAH socialicen**.

## Trabaja con ayuda del especialista

Si tu pequeño fue diagnosticado con TDAH, debes seguir al pie de la letra las indicaciones de su médico. Aunque las actividades que te compartimos aquí pueden ser benéficas para él, el tratamiento combinado de medicamento y terapia conductual sigue siendo el más efectivo.<sup>30</sup>

26,27,28,29 Ser Padres (2020). Actividades para hacer con niños hiperactivos. Ser Padres [página web]. Recuperado de <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/actividades-para-hacer-con-ninos-hiperactivos-400884977335> - 30 Child Mind Institute (p. f.). Guía completa sobre el TDAH. Child Mind Institute [página web]. Recuperado de [https://childmind.org/es/guia-guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block\\_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b](https://childmind.org/es/guia-guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b)



## Síguenos en:



Consulta al pediatra. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.

En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet <https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral>. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722. Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia.

---

Fuentes: Asociación de Padres para Niños y Adolescentes con Déficit de Atención e Hiperactividad [APNADAH] (s. f.). El niño con Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad. TDAH. Guía práctica para padres [en línea]. Recuperado de <https://apnadah.org/web2/bkofvbi/docs/pdf/gpadres.pdf> - Asociación Elisabeth d'Ornano para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (s. f.). TDAH. Guía breve para padres [en línea]. Recuperado de <https://elisabethornano-tdah.org/archivos/GUIA-PADRES.pdf> - Ávila, V., Sarmiento, E., Brenes, M., Cárdenas, J., Gutiérrez, M., ... Manzano, M. (s. f.). Guía Clínica Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad [en línea]. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/452950/1.-Trastorno\\_por\\_D\\_ficit\\_de\\_Atenci\\_n\\_e\\_Hiperactividad.\\_TDAH\\_.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/452950/1.-Trastorno_por_D_ficit_de_Atenci_n_e_Hiperactividad._TDAH_.pdf) - Cartaya, S. (2019). Actividades musicales para el TDAH en el aula. Revista para el Aula IDEA, (30), 52-53. Recuperado de [https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea\\_030\\_0022.pdf](https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_030_0022.pdf) - Child Mind Institute (s. f.). Guía completa sobre el TDAH. Child Mind Institute [página web]. Recuperado de [https://childmind.org/es/guia/guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block\\_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b](https://childmind.org/es/guia/guia-para-padres-sobre-el-tdah/#block_f3ab6e3e-ad38-4c7d-8fcd-00d705ea934b) - Fundación CADAH (s. f.). TDAH y beneficios de las relaciones con animales. Fundación CADAH [página web]. Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-y-beneficios-de-las-relaciones-con-animales.html> - KidsHealth (2021). La crianza de un niño con TDAH [en línea]. Recuperado de <https://www.fundacionorienta.com/wp-content/uploads/2021/07/La-crianza-de-un-nino-con-TDAH-para-Padres.pdf> - Mena, B., Nicolau, P., Salat, L., Tort, P., & Romero, B. (2006). Guía práctica para educadores. El alumno con TDAH (2a ed.). Barcelona: Ediciones Mayo S.A. Recuperado de [https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro\\_alumno\\_tdah\\_11\\_indd\\_1.pdf](https://www.fundaciondana.org/wp-content/uploads/2016/12/libro_alumno_tdah_11_indd_1.pdf) - Navea, A. (2012). Las técnicas de relajación en niños con déficit de atención e hiperactividad. Revista Presencia, 8(15), 1-7. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616\\_Las\\_tecnicas\\_de\\_relajacion\\_en\\_ninos\\_con\\_deficit\\_de\\_atencion\\_e\\_hiperactividad/links/5aec44ae017e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Navea/publication/324943616_Las_tecnicas_de_relajacion_en_ninos_con_deficit_de_atencion_e_hiperactividad/links/5aec44ae017e9b01d3e077ac/Las-tecnicas-de-relajacion-en-ninos-con-deficit-de-atencion-e-hiperactividad.pdf) - Ser Padres (2020). Actividades para hacer con niños hiperactivos. Ser Padres [página web]. Recuperado de <https://www.serpadres.es/familia/tiempo-libre/articulo/actividades-para-hacer-con-ninos-hiperactivos-401584977335>