

# **LOS 5 PASOS PARA BRILLAR CON TDAH**

**Haz que tu hijo desarrolle todo su potencial  
y tenga una vida plena, exitosa y feliz**



## LOS 5 PASOS PARA BRILLAR CON TDAH

Haz que tu hijo desarrolle todo su potencial  
y tenga una vida plena, exitosa y feliz

---

¿Para qué he escrito este eBook? .....3

**PASO 1**  
AMPLÍA EL CAMPO DE VISIÓN .....4

**PASO 2**  
ENFOCA EL CAMPO DE ACCIÓN .....5

**PASO 3**  
DESPEJA EL CAMINO .....6

**PASO 4**  
ANALIZA Y ELIGE LA ESTRATEGIA APROPIADA .....7

**PASO 5**  
CONSTRUYE TU REALIDAD .....9

Ahora es tu turno, pon en práctica lo aprendido .....10



## LOS 5 PASOS PARA BRILLAR CON TDAH

Haz que tu hijo desarrolle todo su potencial  
y tenga una vida plena, exitosa y feliz

### ¿Para qué he escrito este eBook?

Hola, soy Ana Mediavilla, psicóloga y psicoterapeuta especializada en crianza y TDAH, fundadora de **Brillando con TDAH** y creadora del **Sistema TransformAtención®**.

He vivido en primera persona las dificultades y el sufrimiento asociados al TDAH. También sé que es posible disfrutar de una vida plena y feliz con esta condición. Y quiero ayudarte a manejar las dificultades asociadas al TDAH que le han diagnosticado a tu hijo.

Mi Sistema nace como resultado de 3 variables:

- Mi propia experiencia como persona con TDAH.
- La formación continua en psicología, psicoterapia, neurociencia y crianza.
- Una amplia experiencia laboral como psicóloga, psicoterapeuta y educadora familiar.

Este sistema está cambiando la manera en que abordamos el TDAH. Se ha diseñado para madres y padres como tú, comprometidos con una visión esperanzadora y que buscan una guía que los ayude a poner en marcha los cambios que sus hijos necesitan.

Desde **Brillando con TDAH** te ofrecemos una visión nueva de la realidad que vives. Para nosotros el TDAH no es una enfermedad, sino una forma de ser, una condición determinada por la predominancia hemisferial derecha de estos niños, que les aporta una mirada del mundo diferente y ampliada respecto a la mayoría. Esta condición les ofrece grandes ventajas, que suelen ser invisibles en la etapa escolar, pero también les enfrenta a notables dificultades, muy visibles y señaladas.

Nuestro Sistema de 5 pasos te ayuda a mirar a tu hijo desde otra perspectiva y desde ahí tomar acción, implementando una serie de hábitos y estrategias con los que lograrás:

- Entender por qué tu hijo actúa de esa manera.
- Captar su atención y generar los cambios que deseas.
- Transformar la tensión de tu hogar en armonía.

Comprobarás que estas estrategias, que funcionan de forma extraordinaria en tu hijo con TDAH, también son eficaces con el resto de tus hijos, siendo aplicables a cualquier otro diagnóstico que curse con déficit de atención.

**Esta metodología ayuda a tu hijo a adaptarse al mundo sin dañar su autoestima o salud en el proceso, sin dejar de ser él.**



He de decirte que los pasos que te voy a exponer son válidos para cualquier niño o adolescente con TDAH. Pero, según la personalidad y las circunstancias del entorno que rodea al niño, será necesario hacer ajustes y adaptaciones específicas.



## PASO 1 AMPLÍA EL CAMPO DE VISIÓN

El primer paso que necesitas dar es **abrir el campo de visión para mirarle desde otra perspectiva, desde lo que crees que le falta a lo que efectivamente ya tiene.**

Para que puedas realizar este cambio debes comprender lo que hay detrás de su comportamiento diferencial. Por qué se siente, se comporta y reacciona de esa manera.

- Las estructuras cerebrales que están implicadas en su desarrollo disfuncional, aquello que le está impidiendo comportarse como el resto de los niños de su edad.
- Las circunstancias del entorno que favorecen el desarrollo de ciertos patrones de conducta y no de otros.



A través de este análisis exhaustivo entenderás el origen de su condición, podrás librarte de la culpa y los reproches. **Dejarás de luchar contra lo que no te gusta y empezarás a construir lo que quieres.**

Hasta ahora has reaccionado ante su comportamiento, es totalmente lógico porque era lo único que podías hacer con la información que tenías. Pero a partir de aquí tu realidad va a adquirir un nuevo sentido, dejarás de ver a tu hijo como un problema y abrirás los ojos a todas sus posibilidades, aún por explorar.

Es como mirar el mar, si te quedas en la superficie sólo verás una masa enorme de agua que sientes que te supera, que no puedes controlar, porque es un medio desconocido y hostil para ti. Pero si aprendes primero a nadar, después a bucear y posteriormente a navegar, empleando las habilidades y útiles apropiados, comprobarás que no es tan ingobernable, que puedes manejarlo y descubrirás con tus propios ojos todas las maravillas que esconde el fondo marino.

**Serás consciente de su auténtico potencial**, de lo que puede llegar a ser y hacer con una buena guía, y estarás preparado para aprender a nutrirlo en los siguientes pasos.

## PASO 2 ENFOCA EL CAMPO DE ACCIÓN

Una vez que has entendido por qué tu hijo se comporta de esa manera, podrás comenzar a **identificar sus necesidades y dificultades reales.**

Este segundo paso requiere de grandes dosis de curiosidad y atención por tu parte.

Seguimos la Teoría del desarrollo humano de Rudolf Steiner, que entendía las etapas evolutivas como una sucesión de ciclos de 7 años o septenios.

- El primer septenio va desde el nacimiento hasta los 7 años, durante este período de tiempo se establecen las bases de la personalidad. Es la etapa de la **EXPERIMENTACIÓN.**
- El segundo septenio va desde los 7 años hasta los 14, en estos años se desarrolla el sentido de la responsabilidad y la moral. Es la etapa del **APRENDIZAJE.**
- El tercer septenio va desde los 14 años hasta los 21, es el momento de la introspección y la autodefinición. Es la etapa de la **COMPENSIÓN.**

Si entiendes cuáles son las necesidades básicas de tu hijo en cada una de las etapas, sabes lo que requiere de ti en cada una de ellas y se lo facilitas de la manera adecuada.

Si identificas las áreas de oportunidad y las defensas propias de cada etapa, lo que ya está preparado para hacer y lo que no, así como lo que sucede cuando no es nutrido de la manera que él necesita.

Si dejas de hacer por tu hijo todo aquello que ya es capaz de hacer por sí mismo.

Si aceptas que cada persona tiene una forma de pensar y, por tanto, de aprender. Y entiendes cómo piensa tu hijo.

Si potencias sus talentos, sus puntos fuertes y estimulas sus puntos débiles.



Si comprendes que para alcanzar los sueños es necesario liberarse de las expectativas.

Entonces, serás capaz de garantizar que tenga un desarrollo sano, equilibrado y funcional.


Algo muy importante para avanzar en este segundo paso es que **seas consciente de que la mejor forma de acompañar a tu hijo es estando presente, física y emocionalmente.**

### PASO 3 DESPEJA EL CAMINO

En este paso comienza la acción sobre el terreno. **Descubre los hábitos que están favoreciendo el déficit y cómo modificarlos de forma sencilla.**

Hay ciertos aspectos muy importantes que pueden estar influyendo de forma negativa en las habilidades, capacidades y comportamientos de tu hijo.

- **La alimentación** Analiza cómo os alimentáis en tu hogar. Revisa la despensa y la nevera, ¿predominan los productos frescos o los procesados? Detecta los alimentos que perjudican a tu hijo, que no debería consumir, y los que le benefician, que son tus aliados y facilitadores del cambio.
- **La medicación** Tras un análisis objetivo y contrastado de los efectos positivos y negativos que producen los psicofármacos más recetados en el tratamiento del TDAH, hemos llegado a una conclusión: **“las pastillas no desarrollan habilidades”**. Elige una alternativa más sana para regular el equilibrio bioquímico del cerebro de tu hijo, sin que deje de ser él.
- **La actividad** Haz una lista con todas las actividades diarias que realizáis cada uno en tu hogar. Refleja de qué tipo son y el tiempo que dedicáis a cada una. Ahora observa si están equilibradas. Este balance en la actividad es una condición necesaria para lograr los cambios que buscas.
- **El descanso** Este aspecto es muy importante. Como ya sabrás, la deficiencia o mala calidad del descanso tiene efectos muy negativos en el rendimiento, la atención y el estado de ánimo. Es obvio que debes vigilar que tu hijo, en función de su edad, cumpla las horas adecuadas de descanso nocturno. Pero también debes fijarte en los tiempos de descanso que tiene durante el día y entre actividades diferentes.
- **Las emociones** Enseña a tu hijo cuáles son las emociones, para qué sirven, por qué no debe reprimirlas, cómo autorregularse y expresarlas de forma adecuada. Hazle saber que sus emociones pueden ayudarlo a entender lo que le pasa. Permítele que las experimente, sin bloquearlas. Para que puedas hacer este trabajo con él de forma efectiva es imprescindible que hagas ese trabajo contigo mismo.

- 
- **El juego y el deporte** Emplea el juego lúdico y el deporte para entrenar y potenciar el desarrollo de diferentes funciones y habilidades a nivel físico, emocional, cognitivo y social. La coordinación, la flexibilidad, el trabajo en equipo, la sincronización interhemisférica, la atención, la memoria, la concentración, la confianza, la conexión, la empatía, la motivación, la valía, la tolerancia a la frustración, la capacidad de seguir patrones y procesos. **Aprenderá a ejercitar su cuerpo y su mente de forma positiva y divertida.**
  - **La meditación** Experimenta el efecto positivo que tiene practicar la meditación y otras técnicas relacionadas, como el **Mindfulness** y la **Coherencia Cardíaca**, en el ambiente de tu hogar. Incrementan algunas habilidades cognitivas como la atención, la memoria y la concentración. Ayudan a reducir los síntomas del estrés y la depresión. Su práctica habitual favorece de manera natural el estar presente, atento y enfocado.
  - **Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC)** Establece unos límites sanos y apropiados, en función de la edad de tu hijo, en el uso de los diversos soportes tecnológicos. Transmite y supervisa un manejo responsable como elemento de aprendizaje, entretenimiento y comunicación, no como una vía de escape o aislamiento. No las demonices. Enséñale a protegerse de los riesgos que conlleva su uso indiscriminado y sin filtros.

## PASO 4 ANALIZA Y ELIGE LA ESTRATEGIA APROPIADA

Ya te has preparado el terreno, ahora llega el momento de analizar dónde encuentra tu hijo las mayores dificultades para poder elegir las herramientas más adecuadas en función de lo que necesita desarrollar, entrenar y potenciar.

Este cuarto paso se subdivide en 2: **ANALIZAR LA NECESIDAD** y **SELECCIONAR LA ESTRATEGIA**.

Conseguirás de esta manera **organizar las pautas que le ayudarán de una forma eficiente y sana**.

Diseña las tareas y los juegos de forma que pueda entrenar y estimular las funciones ejecutivas, la memoria de trabajo, la sincronización interhemisférica y los diferentes tipos de atención.

Respetar su propio ritmo, estimula su autonomía y motivación interna y reduce al mínimo el impacto de la motivación externa y la competitividad.

Comenzará a sentirse capaz, con confianza y orgulloso de sí mismo, desplazando esas sensaciones desagradables que tiene de frustración, incompreensión y rechazo, que le bloquean y limitan.

No descuides su educación emocional, esta le permite conocerse a sí mismo y sentirse cómodo en su piel, lo que le ayudará a relacionarse de forma adecuada con los demás sin esfuerzo. Se sentirá incluido y aceptado.

Alimenta la seguridad y confianza en sí mismo que necesita para desenvolverse en cualquier entorno o situación sin sufrir el rechazo de los demás.

Háblale en su idioma, para entrar en su mundo y que la comunicación entre vosotros fluya de forma natural.



Entiende la forma en que ve el mundo que le rodea, para él está lleno de imágenes y esa es la manera en que da significado a las palabras.

Aprovecha esta característica, adapta la forma de darle instrucciones y logra que el mensaje le llegue en el idioma que mejor entiende.

Al lograr entender tus mensajes le llegan, comprenderá lo que se espera de él y cómo hacerlo.

Alimenta su autoestima, al sentir tu amor incondicional dejará de esconderse y de luchar contigo y consigo mismo.

Adáptate a su ritmo natural, ese con el que se siente cómodo, y a su necesidad de moverse, deja de exigirle lo que aún no puede dar.

Es imprescindible que sienta que crees en él, actúa con la certeza de que poco a poco, y con tu ayuda, será capaz de seguir procesos, anticipar, organizar y planificar.

**Confiar en él hará que confíe en sí mismo.**

Al alcanzar la seguridad que le falta retará sus propios límites, sin miedo al fracaso ni al juicio interno y externo.

Podrá aprovechar sus áreas de oportunidad y que hasta ahora no se ha permitido explorar por sentirse juzgado, etiquetado y rechazado.

Descubrirá de tu mano los dones y talentos con los que llegó al mundo y ya no tendrá miedo de mostrarse tal como es.

Tú serás su gran maestro. **Allanarás su camino para que pueda brillar.**







## PASO 5 CONSTRUYE TU REALIDAD

Este es el último paso del Sistema y la clave para que los cambios que ya has generado en tu hogar se mantengan en el tiempo. Llegarás a este último paso listo para sentar los pilares sobre los que **construir una nueva realidad en la que disfrutas de la paternidad.**

Promueve el establecimiento de esa organización que requiere tu hogar y que conocéis sólo los que lo compartís.

Mi propuesta es que os impliquéis todos en el diseño de la misma, de manera que honre vuestros valores esenciales, cubra vuestras necesidades, os proteja y permita que cada uno alcance lo que desea.

Incorporad las pautas que creéis os faltan, respetando todas las opiniones, y ponedla en marcha juntos. Formaréis un gran equipo.

**Inspira la implicación de los demás en la creación y mantenimiento de este nuevo rumbo.** Daros apoyo mutuamente y convertiros en los actores principales de este escenario que estrenáis hoy.

Un elemento imprescindible para triunfar con esta propuesta es que estimules un pensamiento y un lenguaje positivo, que creas en ti mismo y en los demás.

Recapacita, **¿en qué medida los juicios, las quejas y el resentimiento forman parte de vuestras conversaciones?**

Es preciso que los mantengas alejados de tu nueva realidad. Estas formas de reaccionar tienen su origen en las inseguridades y los miedos, los cuales activan nuestro sistema de alerta para protegernos. El miedo en exceso nos bloquea. ¿Tiene esto sentido para ti?

Sólo si crees que es posible, que eres capaz y que lo mereces podrás crearlo, da igual en donde pongas el foco, tú serás el dueño de tu realidad.

No te centres en eliminar lo que no te gusta, sino en construir eso que quieres.

**La realidad no es aquello que te pasa sino lo que interpretas y haces con ello, depende totalmente de cómo respondes.** Y hablo de responder, no de reaccionar porque hay una gran diferencia.

Reaccionar es visceral e impulsivo, no hay razonamiento, suele estar guiada por el estrés o el miedo, asegura la supervivencia en caso de peligro, pero obstaculiza la comunicación y el logro de objetivos.

Responder implica calma y razonamiento, requiere que tomes distancia para observar la situación y decidir cuál es la mejor acción a tomar honrando tus valores, sin dañarte a ti mismo y a otros.

Seguramente no eres consciente de que has estado reaccionando de forma automática ante lo que sucedía y esperando que tu hijo reaccionara. Sé que los resultados han sido frustrantes. Te has responsabilizado a ti mismo y a tu hijo de lo que estáis viviendo.

**Pero la responsabilidad es la capacidad de responder, no de reaccionar.**



Mi propuesta es que entrenes e inspires esta capacidad de responder.

Te invito a que observes la realidad con unas gafas nuevas y compruebes cómo cambia tu experiencia sobre las dificultades y los retos que se te presentan. Descubrirás las oportunidades que se esconden detrás y serás capaz de aprovecharlas.

La confianza en uno mismo se desarrolla cuando sientes que los demás confían en ti y para que confíes en los demás es necesario que confíes en ti. Parece confuso, pero en realidad es muy simple y de esto depende que te sientas seguro y protegido en la vida.

Como señaló Rudolf Steiner:

**“Sólo puede transmitirse al niño aquello que el educador ya conquistó en sí mismo”**

La relación con tu hijo se transforma, la lucha da paso a la complicidad en esta nueva realidad.

Se abre, para todos, un mundo lleno de posibilidades. Desde este cómodo lugar miráis hacia el futuro con ilusión y confianza, sin miedo.

Desde aquí te resultará sencillo acompañar a tu hijo, ya liberado de las etiquetas y empoderado, a desarrollar los dones y talentos con los que llegó al mundo y que tú le has ayudado a reconocer. Se permitirá brillar. Creará el futuro que desea, sin límites, y llegará a convertirse en el adulto que es en esencia.

## **Ahora es tu turno, pon en práctica lo aprendido**

Hay muchos aspectos que debes tener en cuenta a la hora de manejar las dificultades asociadas al TDAH. No todo se basa en las pautas, ni en la alimentación ni tampoco en las actividades.

Es necesario que trabajes en todas las áreas para lograr los resultados deseados y que estos se mantengan en el tiempo. Comienza por ese primer paso, que es el más fácil, y abre tu campo de visión. **Comprobarás que la forma en que interpretamos la realidad es el arma más poderosa para alcanzar nuestros propósitos.**

En este eBook te he dado pautas que ya funcionan en otras familias. Así que préstales atención.

Yo estoy a tu lado en este camino que emprendes, así que si tienes alguna duda puedes contactar conmigo. Me encantará recibir tus comentarios, preguntas y sugerencias.