

MATERIAL DE APOYO

Diferentes técnicas:

- Técnicas para controlar impulsos y la relajación
- Técnicas para potenciar la concentración y el estudio
- Realizar deportes en equipo para gastar el exceso de energía y mejorar las relaciones sociales
- Artes marciales para mejorar la concentración y disciplina

ASOCIACIÓN APADAHCAS

• PÁGINA WEB

<https://www.apadahcas.org/>

• GMAIL

asociacion@apadahcas.org

• INSTAGRAM

[apadahcas](#)



APADAHCAS

ASOCIACIÓN DE PADRES DE AFECTADOS POR
DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

NÚMERO DE CONTACTO

634504644

¡HABLEMOS DEL TDAH!



Marc Gil Lirola
Jordi Domenech Agost

GRADO SUPERIOR EN INTEGRACIÓN SOCIAL

¿QUÉ ES EL TDAH?

"Trastorno neurobiológico que se caracteriza por la distracción moderada o severa, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas".

Hay 3 tipos:

- **Falta de atención**
- **Conducta impulsiva/hiperactividad**
- **Combinación**



APADAHCAS

¿CÓMO DETECTAR LA HIPERACTIVIDAD?

- Suele moverse en exceso, incluso sentado.
- Le gustan los juegos movidos y ruidosos.
- Da respuestas precipitadas, incluso antes de que acaben de formular la pregunta.
- Suele hablar excesivamente.
- Es incapaz de permanecer sentado durante mucho tiempo y a menudo abandona su asiento en clase.

¿CÓMO DETECTAR LA INATENCIÓN?

- No presta atención a los detalles; es descuidado y el trabajo escolar suele ser sucio y desordenado.
- Parece no escuchar cuando se le habla, como si no oyera o como si tuviera la mente en otro lugar.
- Acostumbra a perder cosas importantes y las trata sin cuidado
- Olvida los deberes, el bocadillo...