

La Prensa Mente Sana[®]

 Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



Raulito, el parlanchín

Trastorno por Déficit
de Atención e Hiperactividad

2



La Prensa Mente Sana

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Nuestro proyecto

Por tercer año consecutivo, diario LA PRENSA lanza el proyecto MENTE SANA con el objetivo de promover el bienestar emocional de niños y jóvenes y visibilizar los principales trastornos que los afectan a ellos y a la sociedad en general, para que sean atendidos. El proyecto, que cuenta con el aval y acompañamiento del Colegio de Psicólogos de Honduras y la Secretaría de Educación a través de la Dirección Departamental de Educación de Cortés, ha llegado a 20 centros educativos gubernamentales con capacitaciones a docentes y estudiantes, impartidas por psicólogos, desde su inicio en 2024. Además, ha publicado 14 fascículos impresos y digitales con historietas basadas en los trastornos más comunes y sus características, que se han convertido en

valiosas herramientas para los docentes. En esta tercera edición no solo buscamos impactar en los centros educativos, sino llegar a los padres de familia a través de formación en las Escuelas para Padres y acercarnos a la comunidad en general con contenidos y herramientas digitales en nuestras plataformas, que se conviertan en un espacio seguro para hablar del tema y atenderlo. Además, en conjunto con la Secretaría de Educación y el Colegio de Psicólogos de Honduras, entregaremos a los centros educativos un sello que los certifica como escuelas que luchan para atender la salud mental de sus estudiantes. MENTE SANA es una plataforma con un impacto social, que transforma y cambia vidas, porque, como indica nuestro eslogan: "Hay conversaciones que pueden cambiar el futuro de un niño".

Agradecimiento

- Al Colegio de Psicólogos de Honduras y Colegio de Psicólogos Capítulo Cortés.
- A la Secretaría de Educación y la Dirección Departamental de Educación de Cortés.
- A los doctores Pedronel González y Manuel Orellana.
- A los psicólogos Josías Guzmán, Claudia Avilés, Isabel Vásquez y Rafael Mejía.
- A los patrocinadores y aliados: Fundación Diunsa, World Vision, Camas Royal Excel, Cámara de Comercio e Industrias de Cortés, Supermercados Colonial, Metrocinemas, Wow Media y Facultad de Psicología de UTH.
- A los docentes y estudiantes de los centros educativos beneficiados este 2026: CEB Hogar San José, CEB Soledad Fernández, CEB Dionisio de Herrera y CEB Lila Luz de Maradiaga.

Staff

PRESIDENTE OPSA JORGE CANAHUATI • DIRECTOR EJECUTIVO CARLOS MAURICIO FLORES • JEFA DE REDACCIÓN TANIA CORONA


 PROYECTOS
MERCADERO
COMERCIAL

 GLENDA ESTRADA
EDDY MONTALVÁN
MANUEL WELCHEZ

 DISEÑO GRÁFICO
ILUSTRACIONES

 ZAYRA CABALLERO
JERSON HERNÁNDEZ
GARABATO'S STUDIO

MENTE SANA ES UNA PUBLICACIÓN ORIGINAL Y EXCLUSIVA DE GRUPO OPSA TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

GRACIAS AL PATROCINIO DE:





El trastorno

OCHO CLAVES SOBRE LA TDAH



El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, TDAH, es una condición que afecta la manera en que algunas personas prestan atención, se mueven y controlan sus impulsos. Los niños y adolescentes con esta enfermedad pueden ser más inquietos y distraídos. El TDAH tiene las siguientes características básicas en cuanto a sus síntomas, diagnóstico y tratamiento:

- 1 Aqueja a niños desde los 4 años y puede persistir hasta la edad adulta. Se caracteriza por tres síntomas principales: inatención, hiperactividad e impulsividad.
- 2 Los niños y jóvenes con este trastorno pueden tener dificultades para concentrarse, distraerse, actuar sin pensar, y mostrar exceso de energía.
- 3 Es crucial diagnosticar el TDAH a una edad temprana para poder intervenir a tiempo. La paciencia y comprensión de los adultos es vital.
- 4 El diagnóstico suele involucrar la observación de los comportamientos del niño, test para padres y maestros, y evaluación clínica por parte de un psicólogo o psiquiatra.
- 5 El tratamiento puede incluir medicación (como estimulantes), terapia conductual, y estrategias educativas personalizadas en la escuela. Es de por vida.
- 6 El TDAH puede afectar múltiples áreas de la vida de un niño y joven, incluyendo el rendimiento académico, las relaciones sociales, y la autoestima.
- 7 Los niños con TDAH pueden beneficiarse de rutinas diarias claras, listas de tareas, pausas regulares para moverse, y actividades que mejoren su capacidad de atención.
- 8 La participación activa de padres y maestros es fundamental. Con un tratamiento adecuado, la mayoría de los niños con TDAH pueden llevar vidas exitosas y satisfactorias.



La historia Raulito, el parlanchín RESUMEN



Ver
contenidos
en la web
laprensa.hn

Durante un partido de fútbol, Raulito defiende a su amiguito Chepe de un niño mayor, lo cual desencadena un altercado. Después de este incidente, sus padres son llamados a la escuela, donde los maestros expresan su preocupación por el comportamiento de Raulito, que incluye distracción y conducta impulsiva. Tras visitar a un psicólogo, se le diagnostica Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Gracias a terapia y diversas actividades, Raulito mejora notablemente. Al final del año escolar, es reconocido por su buena conducta y calificaciones.

Jugaban en el recreo un partido de fútbol los niños de sexto grado con los de noveno.



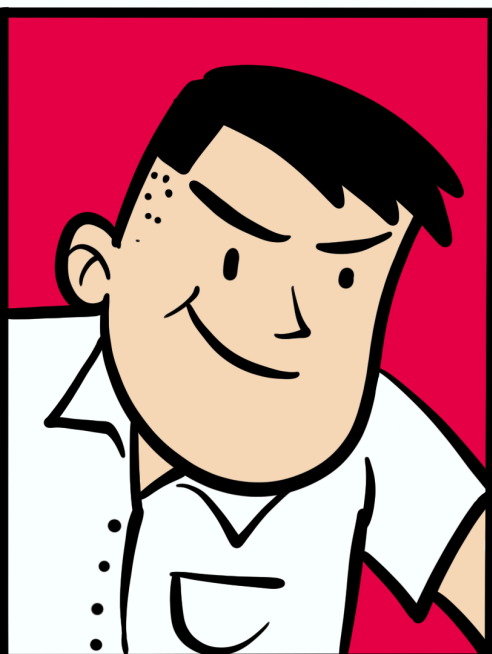
Daniel era el más grande y jugaba rudo. Tenía 14 años.



Chepe era un niño delgadito, pero rápido y habilidoso.



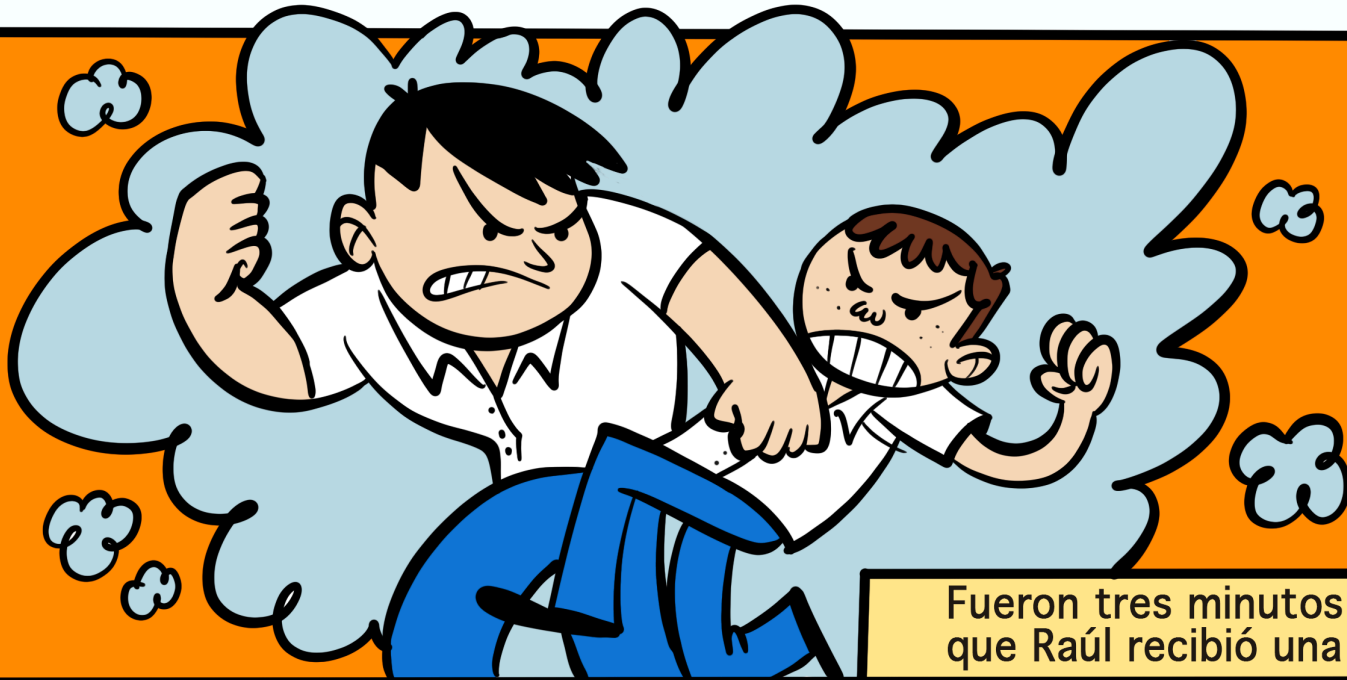
En una acción, Daniel golpeó fuerte a Chepe.



Raulito, molesto y fuera de sí,
le reclamó a Daniel:

“¿Por qué
golpeaste
a mi amigo?”

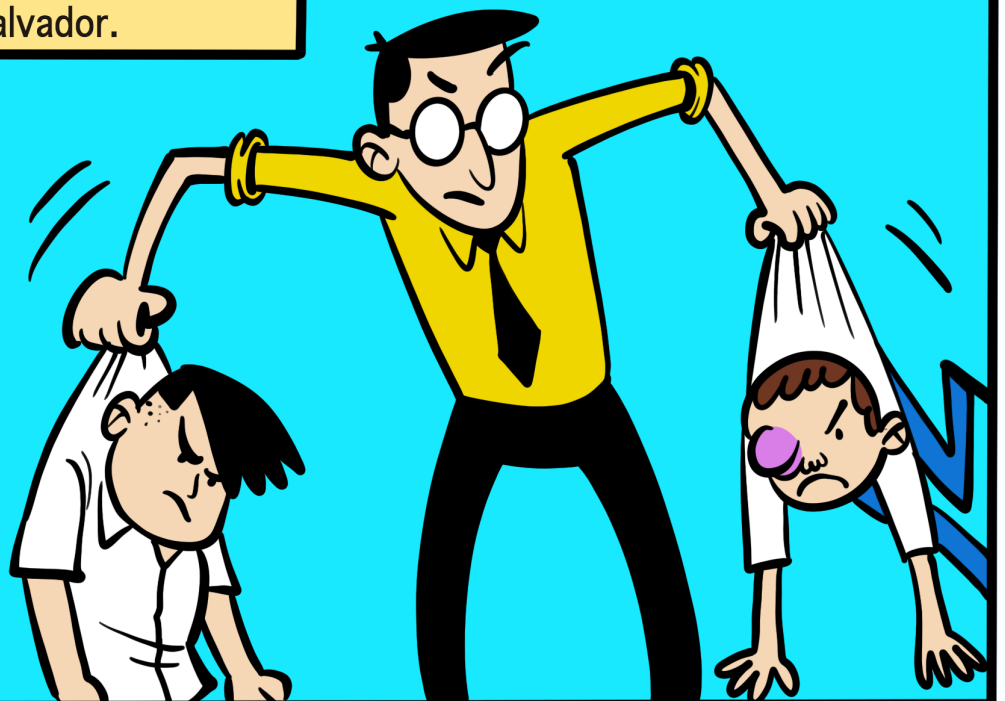
Y seguidamente lo empujó.



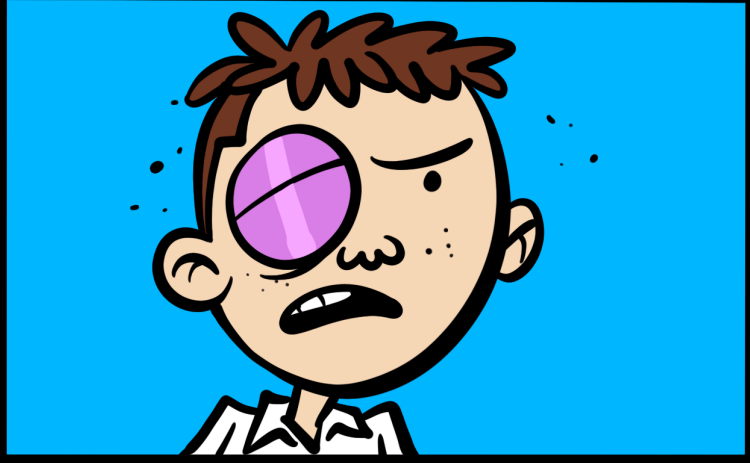
Fueron tres minutos en los
que Raúl recibió una golpiza.

...Que no llegó a más por la intervención
del profesor Salvador.

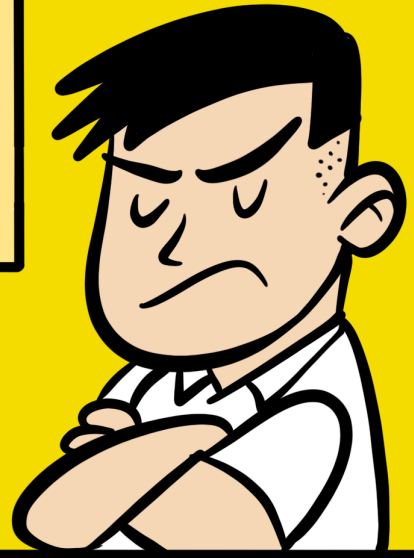
¡¡Hey!!



Raulito sangraba por su boca y nariz y tenía un ojo hinchado.

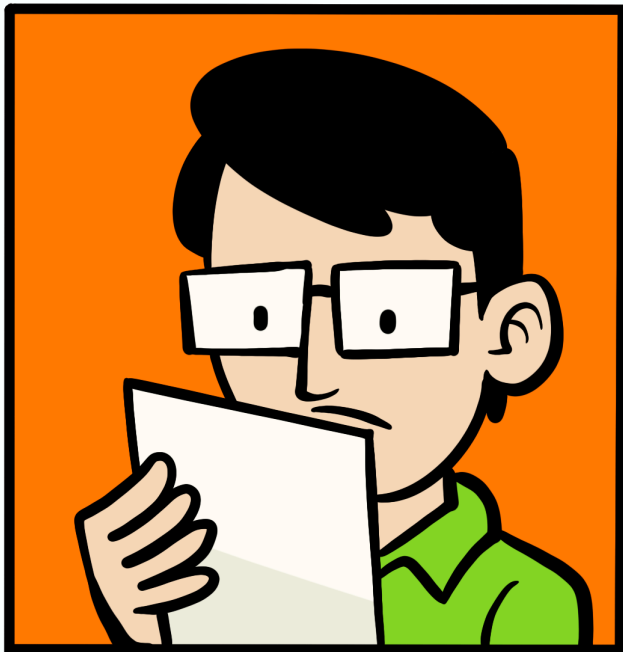


Mientras que Daniel estaba como si no hubiese pasado nada.

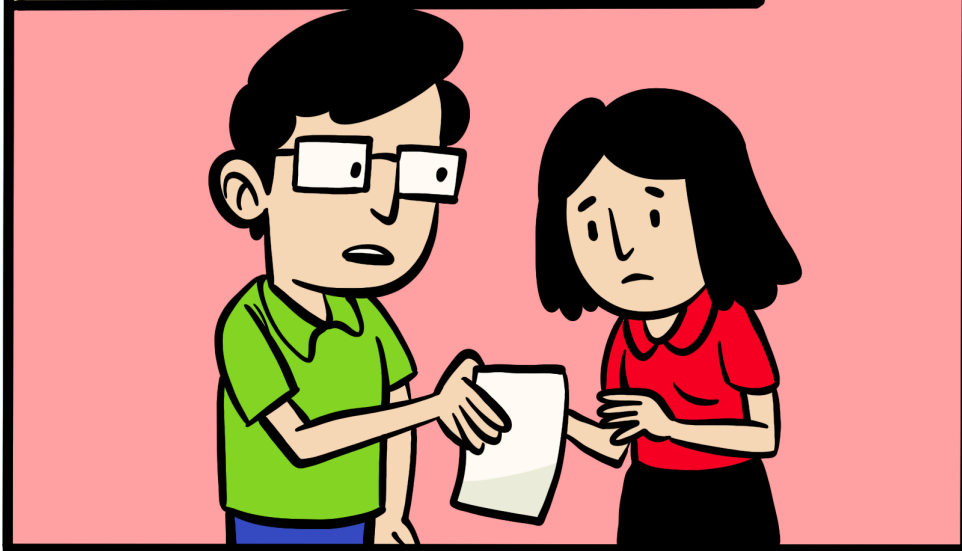


... a ambos les dieron notas para sus padres, en las cuales les pedían presentarse al día siguiente a la escuela.





Norma y Carlos, ambos jóvenes...



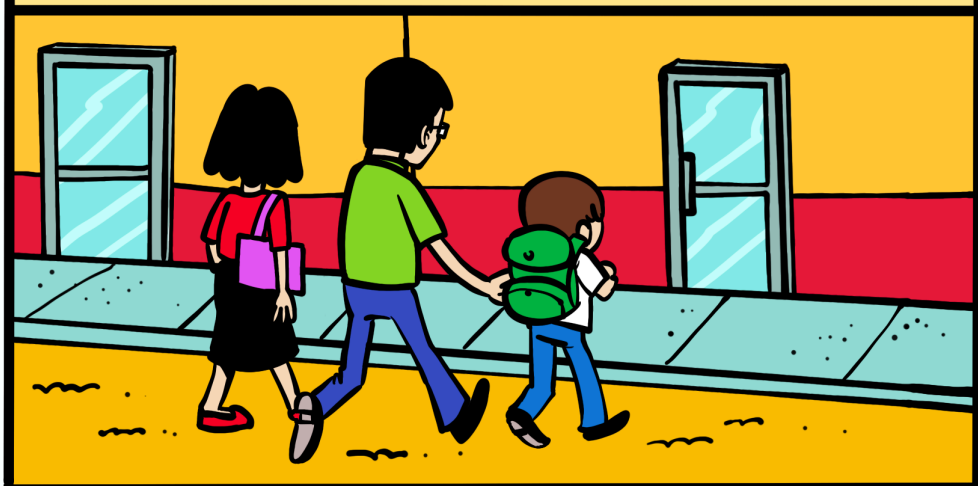
...y empleados de una maquila



Llamaron para pedir
permiso en el trabajo

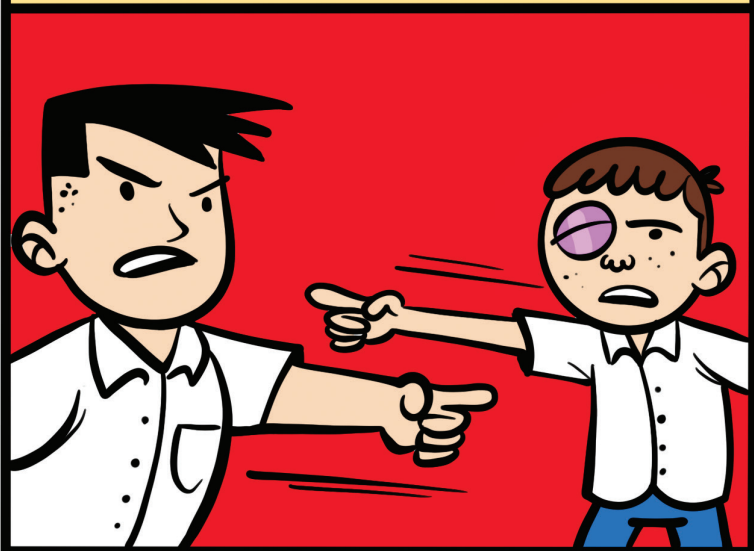


Y, aún escandalizados, llegaron
a la escuela para conocer por qué
golpearon a su hijo de esa forma.

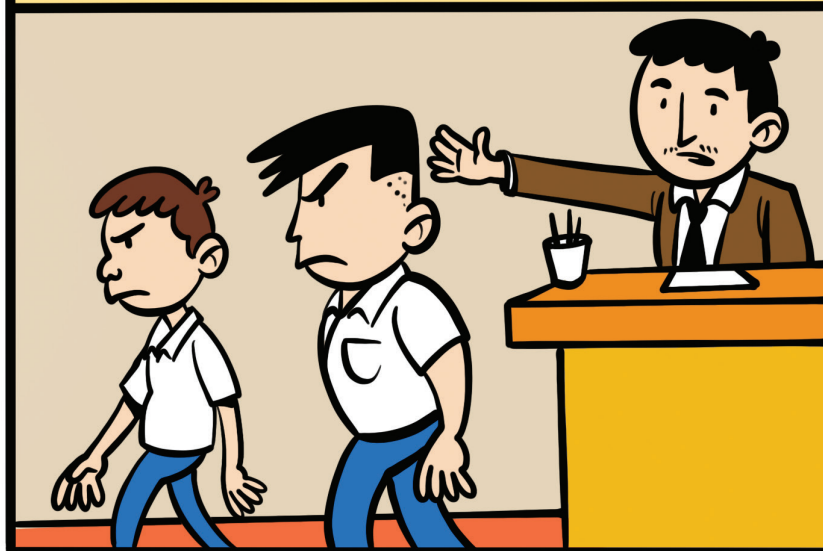




Tras escuchar los relatos de los niños...



...Los maestros les pidieron a estos que se retiraran..



Y solo se quedaron con Norma y Carlos



Miren, papás, estamos preocupados por el comportamiento de Raúl. Ya los habíamos citado a la escuela y no asistieron



Sabemos que ambos trabajan, pero deben dedicarle tiempo a su hijo y conocer qué le pasa.



A Raúl, se le olvidan
las tareas



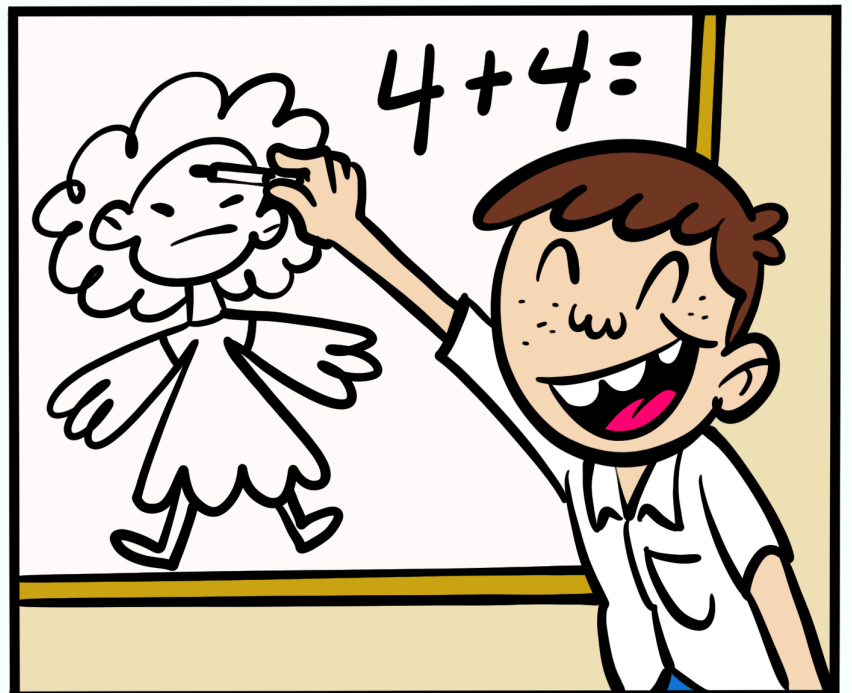
Pasa distraído

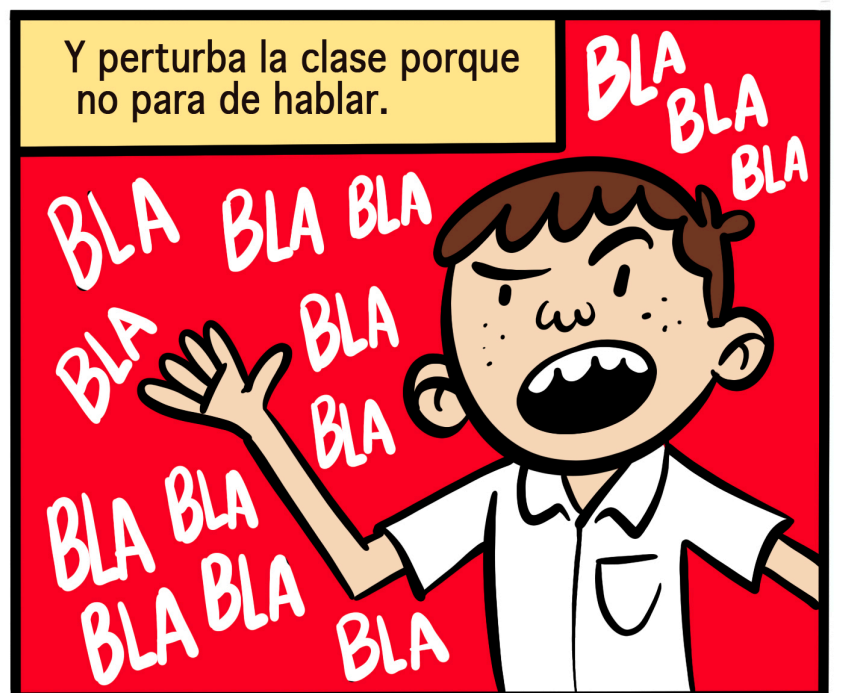
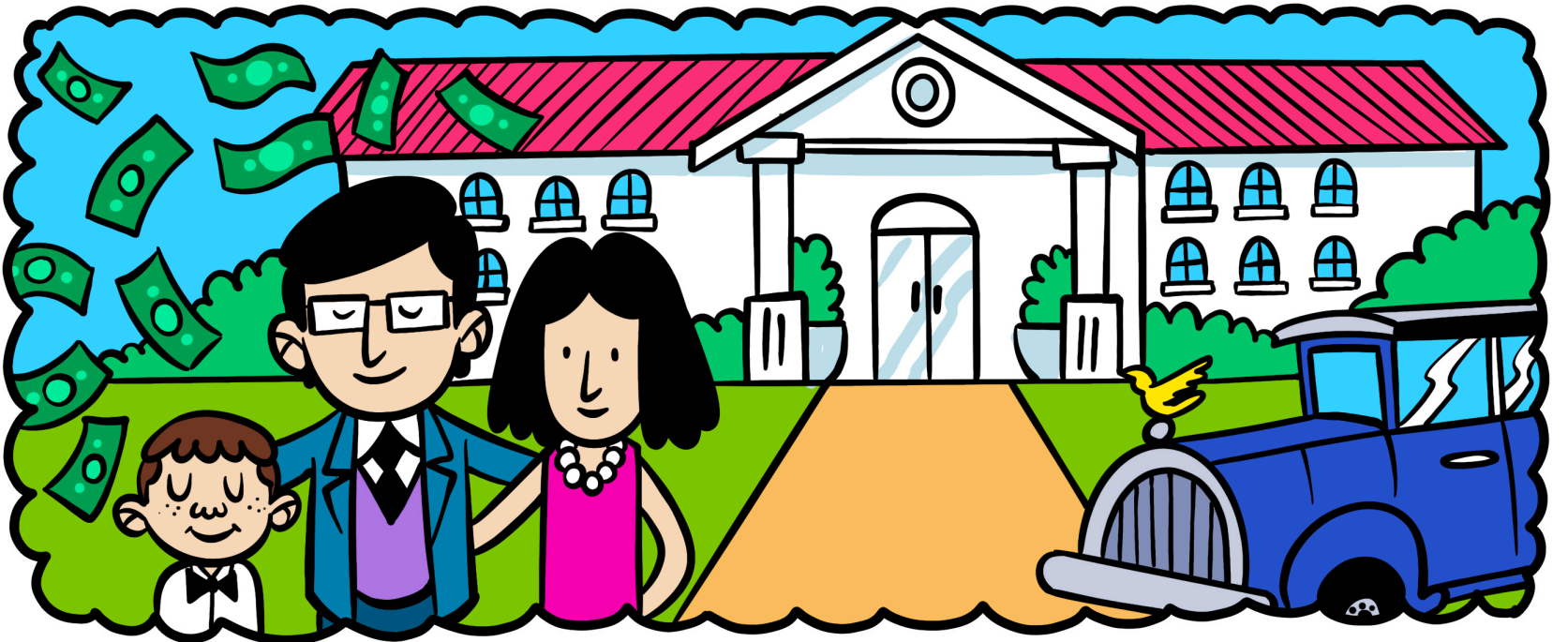


Muchas veces no escucha lo que se le dice



No respeta las órdenes de los maestros

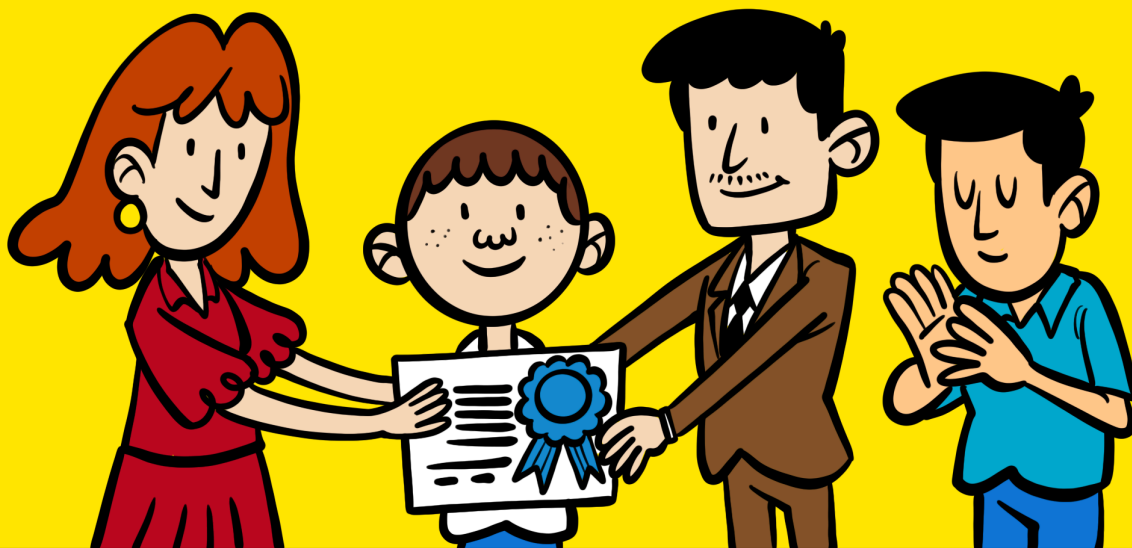




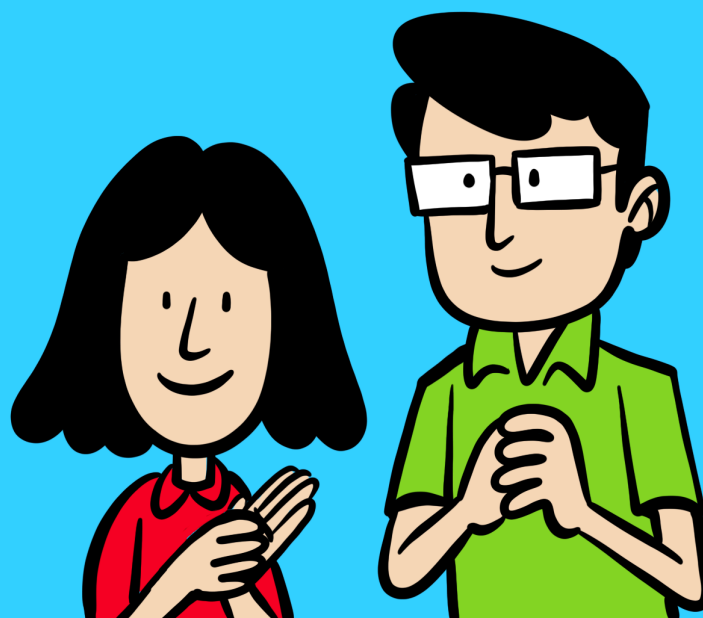




Al terminar el año lectivo, Raulito fue premiado por buena conducta por sus maestros...



Y buenas notas



Cada vez que miraba a Daniel lo saludaba



Mientras su amistad con Chepito crecía día con día.



Síntomas

Los síntomas que presenta un niño con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se dividen en tres categorías principales:
INATENCIÓN, HIPERACTIVIDAD E IMPULSIVIDAD

1. SÍNTOMAS DE INATENCIÓN:

- A. Dificultad para concentrarse: Tiene problemas para mantener la atención en tareas o actividades, especialmente en las que requieren un esfuerzo mental prolongado, como leer o hacer la tarea.
- B. Desorganización: Le cuesta organizar tareas y actividades, lo que puede llevar a olvidos frecuentes y descuidos.
- C. Fácil distracción: Se distrae fácilmente con estímulos externos irrelevantes o pensamientos internos.
- D. Problemas para seguir instrucciones: No sigue instrucciones detalladas, no completa tareas escolares ni cumple responsabilidades en el hogar.
- E. Olvidos frecuentes: Olvida hacer las tareas o traer cosas necesarias a la escuela.

2. SÍNTOMAS DE HIPERACTIVIDAD:

- A. Inquietud constante: No puede quedarse quieto en su asiento, se retuerce o se mueve constantemente.
- B. Actividad motora excesiva: Corre o trepa en situaciones donde no es apropiado. En adolescentes y adultos, esto puede manifestarse como una sensación de inquietud.
- C. Dificultad para jugar en silencio: No puede jugar o realizar actividades tranquilas en silencio.
- D. Habla en exceso: Habla sin parar, a menudo sin darle tiempo a otros para hablar.

3. SÍNTOMAS DE IMPULSIVIDAD:

- A. Interrumpe a otros: Interrumpe o se entromete en conversaciones o juegos de otros.
- B. Impaciencia: Tiene dificultades para esperar su turno, por ejemplo, en filas o durante juegos.
- C. Actúa sin pensar: Toma decisiones precipitadas sin considerar las consecuencias, lo que puede ponerlo en situaciones peligrosas.

4. CONSIDERACIONES ADICIONALES:

- A. Dificultades académicas: Debido a estos síntomas, un niño con TDAH puede tener un rendimiento académico irregular, a pesar de su inteligencia.
- B. Problemas sociales: Estos síntomas pueden afectar sus relaciones con otros niños y adultos, lo que a veces conduce a conflictos o aislamiento social.

Es importante notar que no todos los niños con TDAH presentan todos estos síntomas, y la gravedad de los síntomas puede variar. Además, estos síntomas deben ser persistentes y notarse en más de un entorno (por ejemplo, en casa y en la escuela) para que se considere un diagnóstico de TDAH.

Dónde acudir

- 1. **Teléfono de la Esperanza.** Marca gratis al 150.
- 2. **Hospital San Juan de Dios.** Teléfono: 2502-4790
- 3. **Hospital Mario Rivas.** Los pacientes deben ser referidos por un médico o psicólogo para agendar cita.
- 4. **IHSS-SPS.** Citas pueden ser gestionadas en el hospital o al WhatsApp 3287-3792 / 3287-7475.
- 5. **Macrodistritos** de salud de Cofradía y Las Palmas
- 6. **El centro de salud** Miguel Paz Barahona en SPS



NOTA:

Este material fue elaborado bajo la atenta supervisión de un grupo de psicólogos y bajo ningún punto busca sustituir las consultas médicas, el diagnóstico o el tratamiento.

El test

Test para que los padres, parientes y maestros evalúen si su hijo o alumno muestra signos de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Es importante destacar que este test no sustituye una evaluación profesional, pero puede servir como una herramienta inicial para identificar posibles síntomas.

INSTRUCCIONES:

Lee cada pregunta y marca la respuesta que mejor describe a tu hijo en las últimas seis semanas. Si la mayoría de las respuestas son "Frecuentemente" o "Muy frecuentemente," considera consultar a un especialista para una evaluación más detallada.

1. Inatención

A. ¿Tu hijo tiene dificultad para prestar atención a los detalles o comete errores por descuido en la escuela o en otras actividades?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

B. ¿Le cuesta mantener la atención en tareas o juegos?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

C. ¿Parece no escuchar cuando se le habla directamente?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

D. ¿Tiene dificultad para seguir instrucciones y no termina las tareas escolares, los quehaceres o las obligaciones?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

E. ¿Tiene problemas para organizar sus tareas y actividades?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

F. ¿Evita o le disgusta realizar tareas que requieren un esfuerzo mental prolongado, como la tarea o los deberes?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

G. ¿Pierde cosas necesarias para las tareas y actividades (por ejemplo, juguetes, lápices, libros)?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

H. ¿Se distrae fácilmente por estímulos externos?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

I. ¿Es olvidadizo en las actividades diarias?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

2. Hiperactividad

A. ¿Tu hijo no puede quedarse quieto y se mueve constantemente (por ejemplo, se retuerce en el asiento o se levanta cuando debería estar sentado)?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

B. ¿Corre o trepa en situaciones inapropiadas?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

C. ¿Tiene dificultades para jugar o realizar actividades tranquilas?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

D. ¿Habla en exceso?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

E. ¿Parece estar "en movimiento" o actuar como si tuviera un "motor"?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

3. Impulsividad

A. ¿Responde las preguntas antes de que se hayan completado?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

B. ¿Tiene dificultades para esperar su turno?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

C. ¿Interrumpe o se entromete en conversaciones o juegos?

Rara vez | A veces | Frecuentemente | Muy frecuentemente

RESULTADOS ORIENTATIVOS:

*Mayoría de respuestas "Rara vez" o "A veces": Tu hijo puede mostrar algunos comportamientos comunes en muchos niños, pero es menos probable que tenga TDAH.

*Mayoría de respuestas "Frecuentemente" o "Muy frecuentemente": Tu hijo podría estar mostrando signos de TDAH, y sería recomendable hablar con un psicólogo o psiquiatra infantil para una evaluación más detallada.



ESTE TEST puede servir como una herramienta preliminar para ayudarte a decidir si deberías buscar ayuda profesional para tu hijo.

LO QUE PASA EN NUESTRA MENTE TAMBIÉN **MERECE SER ESCUCHADO**

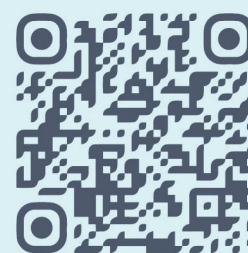
Le

La Prensa presenta un especial que nos invita a comprender, prevenir y hablar sobre los desafíos que pueden afectar nuestra salud mental.

Mente
Sana



Conoce más en nuestra
sección de **Mente Sana**
en **LaPrensa.hn**



Le



World Vision

