

Checklist gratuita para padres: ¿Tu hijo muestra señales tempranas de TDAH?

Inquietud motora

- Se mueve constantemente (corre, salta o trepa en momentos inapropiados).
- Tiene dificultad para permanecer sentado por periodos cortos.
- Manipula objetos sin motivo aparente, incluso cuando no es adecuado.

Dificultad de atención

- Le cuesta escuchar instrucciones completas.
- Abandona actividades o tareas antes de terminarlas.
- Se distrae fácilmente, incluso en tareas de su interés.

Impulsividad y manejo emocional

- Interrumpe conversaciones o actividades de otros.
- Reacciona de forma exagerada ante pequeños contratiempos.
- Tiene cambios de humor rápidos e intensos.

Organización y memoria

- Olvida frecuentemente deberes, tareas o citas escolares.
- Pierde objetos personales con facilidad (juguetes, ropa, útiles escolares).
- Mantiene su espacio personal desorganizado a pesar de recordatorios.

Relaciones sociales

- Tiene dificultad para esperar su turno en juegos o conversaciones.
- Sus compañeros o profesores mencionan que le cuesta seguir las normas.
- Se frustra fácilmente en actividades grupales.

¿Qué hacer con los resultados?

Checklist gratuita para padres: ¿Tu hijo muestra señales tempranas de TDAH?

- Si marcaste 5 o más comportamientos, especialmente en diferentes áreas, recomendamos consultar con un profesional.
- Un diagnóstico temprano permite brindar apoyo y estrategias efectivas.

Consejo final: No se trata de etiquetar, sino de entender mejor a tu hijo para apoyarlo de manera positiva y efectiva.