RECURSOS QUE ACOMPAÑAN

Mi hijo o hija más allá de la dificultad

Una dificultad necesita apoyo, pero nunca contiene toda la identidad, la historia ni las posibilidades de una persona.

> “Ver lo que cuesta es importante. Ver solamente lo que cuesta cambia la forma en que miramos, hablamos y nos vinculamos.”

LA PERSONA ES MÁS GRANDE QUE EL PROBLEMA

El diagnóstico orienta; no resume a quien tenemos delante.

Cuando una familia atraviesa evaluaciones, conflictos o dificultades escolares, las conversaciones pueden llenarse de aquello que falta: no atiende, no termina, no regula, no obedece. Sin darnos cuenta, la persona comienza a aparecer solo a través de informes, síntomas y preocupaciones.

Reconocer fortalezas no significa negar las dificultades ni romantizar la neurodivergencia. Significa construir una imagen completa que incluya intereses, valores, formas de aprender, sensibilidad, humor, creatividad, persistencia, vínculos y contextos en los que la persona sí logra participar.

Las fortalezas tampoco deben convertirse en una nueva exigencia. No toda persona con TDAH será creativa, energética o espontánea. La mirada respetuosa comienza preguntando quién es esta persona particular y qué reconoce ella como propio.

Idea CASA

Una ayuda que ignora la identidad puede conseguir obediencia momentánea y perder el vínculo. Conocer particularidades permite acompañar sin borrar a la persona.

CONOCER MÁS ALLÁ DEL INFORME

¿Qué aparece cuando la dificultad no ocupa toda la mirada?

Las respuestas cambian con el tiempo. Pregunta a la persona, observa distintos contextos y evita completar la historia por ella.

Intereses	¿Qué temas, objetos, actividades o conversaciones encienden su curiosidad y sostienen su atención?
Fortalezas	¿Qué hace bien, qué ha aprendido con esfuerzo y qué reconocen otras personas en ella?
Particularidades	¿Cómo aprende, se comunica, se calma, crea, juega, ayuda, siente y se relaciona?
Pertenencia	¿En qué espacios puede ser ella misma, participar, aportar y sentirse valorada sin actuar un personaje?

ACTIVIDAD · RETRATO COMPLETO

ALGO QUE LE IMPORTA
Escribe un interés, valor, vínculo o causa que tenga significado para la persona.

ALGO QUE APORTA
Registra una forma concreta en que contribuye, acompaña, crea, resuelve o hace disfrutar.

ALGO QUE NECESITA
Nombra un apoyo sin convertirlo en defecto: “necesita anticipación para participar con seguridad”.

Si puede responder, pregúntale directamente: “¿Qué te gustaría que otras personas entendieran de ti?”.

HABLAR DE UNA PERSONA COMPLETA

Cambiar la mirada también cambia el vínculo.

Las palabras repetidas alrededor de una persona pueden transformarse en la manera en que aprende a verse a sí misma.

1. Separa persona y dificultad

Di “le cuesta iniciar tareas largas” en vez de “es flojo” o “es desordenada”.

2. Reconoce con precisión

Evita elogios vacíos. Describe: “notaste que estaba solo y fuiste a acompañarlo”.

3. Incluye su voz

Pregúntale qué le cuesta, qué le ayuda, qué disfruta y qué quiere aprender.

4. Diseña desde fortalezas

Usa intereses y habilidades como vías de acceso, sin convertirlos en premio o condición para recibir apoyo.

MISIÓN CASA · EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Durante un día registra tres momentos en que tu hijo o hija mostró una fortaleza, interés o particularidad. Comparte uno sin agregar una corrección después.

UNA MIRADA COMPLETA TAMBIÉN BUSCA AYUDA

Valorar fortalezas no reemplaza evaluación ni apoyos cuando existe sufrimiento o una dificultad significativa. Permite que la intervención parta de dignidad, participación y conocimiento real de la persona, no solo de aquello que preocupa.

En Chile: Salud Responde 600 360 7777, disponible 24/7. En una crisis de salud mental o riesgo suicida, llama gratis desde celular al *4141. Ante una emergencia inmediata, acude a urgencias o llama al 131.

REFERENCIAS BREVES

• CDC (2026). Other concerns and conditions with ADHD.
• Swanepoel A. et al. (2024). ADHD and autism as biological variations: a neurodiversity perspective. Frontiers in Psychiatry, 15.
• Ling D.S. et al. (2025). Lived experience of children with ADHD. Children, 12.
• Center on the Developing Child at Harvard University (2017). Support responsive relationships and strengthen core skills.

Nota: Material psicoeducativo. No diagnostica ni reemplaza evaluación, terapia o atención médica.