



LAS AMISTADES CUENTAN

Ayuda para combatir el estigma de vivir con ADHD.



“Cuando el maestro está hablando y el compañero está golpeando un lápiz, siento como que un circo completo está pasando por mi cabeza. Algunas veces, no puedo dejar de moverme y entonces cometo errores. Tomo medicinas, y me ayudan. Pero buenos amigos también me pueden ayudar.

Si notas que mis pensamientos no son estables o me estoy moviendo mucho, por favor no me juzgues. Mi cerebro, muchas veces, no me permite concentrarme, y me hace mover mucho cuando no debería.

“Por favor dame la oportunidad de mostrarte quién soy yo más allá del ADHD. Si me das la oportunidad, puedo ser un buen amigo?”.

Algunos hechos:

- Uno en cada 20 niños y adolescentes tiene ADHD.
- Todos muestran una conducta parecida al ADHD alguna vez. Pero esto requiere atención médica si estas conductas:
 - Empiezan antes de los 7 años.
 - Continúan por seis meses por lo menos.
 - Producen un impedimento en por lo menos dos áreas de la vida de una persona, tales como la escuela, el campo de juego, el hogar, la comunidad o las reuniones sociales.

Origen: National Institute of Mental Health
www.friendshipscount.com