

¿ Conoces el TDAH ?

Si me das muchas instrucciones y órdenes a la vez, me siento perdid@. Por favor, dame instrucciones cortas.

Me siento triste cuando me etiquetas como "vag@", "pesad@" o como un niñ@ que quiere portarse mal.

Mi cerebro puede funcionar diferente al tuyo, pero puede ser asombroso. Ayúdame y podré hacer las cosas por mi mism@.

Necesito que me ayudes a ordenar y organizar mi espacio de trabajo, así como la agenda y el material escolar.

A veces, necesito moverme mientras estoy aprendiendo. Por ejemplo, escucho mejor mientras me balanceo en la silla o si me levanto de vez en cuando. ¡Puedo ser un gran ayudante!

Me cuesta tener amig@s, ya que a veces actúo sin pensar, y soy rechazad@ por los demás.



¿ME PUEDES AYUDAR?



ASDAHNA

ASOCIACIÓN TDAH - GETAFE

Asociación de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad para Niños y Adolescentes de Getafe

Tlf.: 644 959 518
info@asdahna.org / www.asdahna.org



ALTO!

**TRANQUILÍZATE
PIENSA ANTES
DE ACTUAR**

PIENSA

**SOLUCIONES
ALTERNATIVAS
CONSECUENCIAS...**

ACTÚA

**ACTÚA Y PON EN PRÁCTICA
LA MEJOR SOLUCION
QUE HAS PENSADO**

COLABORA



AYUNTAMIENTO DE
GETAFE