

Cambiar tu actitud, cambia su futuro

El 27 de octubre es el Día Nacional del TDAH, una realidad que afecta a más de 4,2 millones de personas en este país.

El eje de la campaña de este año son los apoyos que las personas con TDAH necesitan a lo largo de su vida —en lo escolar, familiar, laboral y social— ya que **un cambio de actitud en el entorno puede transformar la vida de una persona con TDAH.**

No hablamos de curar, ya que el TDAH es un trastorno crónico. Hablamos de acompañar y de cómo los apoyos adecuados convierten los obstáculos en logros.

Un niño/a aprende a andar, a comer o a relacionarse cuando alguien le tiende la mano. **El gesto es mínimo —dar la mano—, pero el logro es enorme.** Esa misma lógica explica la vida de una persona con TDAH: cuando el entorno ofrece el apoyo adecuado, lo que parecía una barrera se convierte en un avance.

Por ello, interpelamos a quien apoya a la persona con TDAH —familias, docentes, empresas, sociedad— situando parte de la responsabilidad en el entorno, haciéndolo desde la esperanza, no desde la culpa. Es una **llamada a la acción directa**: el futuro de una persona con TDAH también está en nuestras manos, si convertimos en cotidiano las muestras de apoyo en vez de los reproches.

Pequeños gestos que producen grandes logros.

En el ámbito familiar, debemos comprender en lugar de culpar. El gran logro es un hogar donde crecer con seguridad y autoestima.

En la etapa escolar, necesitamos docentes que adapten, acompañen y confíen. Las dificultades no deben convertirse en castigos, etiquetas o comparaciones. Con el apoyo adecuado el logro es aprender sin pensar que uno no es capaz.

En la adolescencia necesitamos acompañar el camino hacia la autonomía sin dejar de ofrecer una red y escuchar, orientar y facilitar el acceso a los apoyos y tratamientos necesarios cuando aumentan las exigencias académicas, sociales y emocionales. Crecer no debería significar quedarse sin apoyos. El gran logro es un adolescente que aprende a conocerse, tomar decisiones y avanzar sin sentirse solo.

En la adultez, necesitamos entornos laborales que comprendan, ajusten cuando sea necesario y permitan desarrollar las capacidades de cada persona. Autonomía no significa ausencia de necesidades. El gran logro es una persona adulta que pueda trabajar, relacionarse y construir su proyecto de vida sin que sus dificultades definan sus oportunidades.

En el envejecimiento, las dificultades no deben atribuirse a la edad y debe tenerse en cuenta toda la trayectoria de la persona, manteniendo los apoyos cuando sean necesarios. El gran logro es seguir participando, decidiendo, relacionándose y disfrutando de una vida plena.

En lo social, un pequeño gesto es un grupo que acepte e incluya sin prejuicios. El gran logro son relaciones y una vida social plena.

UNA VIDA ENTERA. **Necesitamos diagnóstico adecuado, profesionales formados**, intervención basada en la evidencia, continuidad asistencial y una sociedad que comprenda que pedir apoyo no debería convertirse en una carrera de obstáculos. Porque el TDAH puede acompañar toda una vida, pero las barreras no tienen por qué hacerlo.

Pequeños gestos. Grandes logros.

Y tú, ¿has pensado cómo puedes ayudar a esa persona con TDAH que tienes cerca?