CRECER DIFERENTE

GUÍA GRATUITA PARA FAMILIAS

Mi hij@ no para quiet@

Guía completa sobre el TDAH para familias

Todo lo que necesitas saber: señales, evaluación, derechos y estrategias en casa



https://crecerdiferente.web.app
27 páginas · Gratuita · Para imprimir o enviar por email

© 2026 Crecer Diferente · Guía gratuita para familias

BIENVENIDA

Hola, soy Leo

Si tienes esta guía en tus manos es porque algo te preocupa de tu hijo o hija. Quizás el colegio ha dicho algo, quizás lo ves tú en casa, quizás llevas meses con la sensación de que algo no encaja y nadie te da respuestas claras.

Soy maestro de educación especial y llevo años trabajando con alumnado con TDAH, TEA, dislexia y otras necesidades educativas especiales. He visto de cerca lo que viven las familias: la incertidumbre, el agotamiento, la culpa que no debería estar ahí.

Esta guía existe para darte lo que el sistema muchas veces no da: **claridad**. Información honesta, sin tecnicismos, sobre qué es el TDAH, cómo se evalúa en España, qué derechos tienes en el colegio y qué puedes hacer en casa.

No hay recetas mágicas. Pero sí hay herramientas que funcionan. Y eso es exactamente lo que vas a encontrar aquí.

Con cariño,
Leo — Crecer Diferente



Contenidos de la guía

Bloque 1 — Sospechar

- Señales de alerta por subtipo
- TDAH en niñas
- Comorbilidades frecuentes

Bloque 2 — Evaluar

- El proceso de evaluación
- Tus derechos en el colegio
- La medicación sin mitos

Bloque 3 — Actuar

- Estrategias en casa
- Cómo hablar con tu hijo o hija
- Recursos y asociaciones
- Directorio TDAH, TEA y TEL por CCAA

PARTE 1 DE 3

Sospechar

Señales, diferencias y lo que nadie te explica

El primer paso es reconocer. En este bloque te explicamos exactamente qué señales buscar, por qué el TDAH en niñas casi siempre se pasa por alto, y qué otros diagnósticos suelen aparecer al mismo tiempo.



¿Es TDAH o simplemente un niño o niña con mucha energía?

Esta es la pregunta que más veces me hacen las familias. Y la respuesta honesta es: no siempre es fácil saberlo. Pero hay señales que orientan.

La clave diferenciadora: El TDAH no es solo «ser movido». Es que esa energía, distracción o impulsividad interfiere de forma real en el colegio, en casa y en las relaciones. Aparece antes de los 12 años, en varios contextos.

Señales que orientan hacia TDAH

- ✓ No termina las tareas aunque quiera hacerlo
- ✓ Pierde objetos cotidianos de forma constante
- ✓ No parece escuchar aunque le estés hablando directamente
- ✓ La dificultad aparece en el cole Y en casa
- ✓ Lleva así desde pequeño, no es algo nuevo
- ✓ Afecta a su autoestima o a sus amistades

Lo que probablemente NO es TDAH

- ✗ Solo lo ves en casa (dificultad contextual)
- ✗ Solo empezó tras un cambio familiar importante
- ✗ Puede concentrarse horas en lo que le gusta
- ✗ El colegio no observa ninguna dificultad

El efecto de la edad importa: Los niños nacidos en los últimos meses del año escolar son hasta **1,34 veces** más diagnosticados que los de los primeros meses. La inmadurez evolutiva se confunde con TDAH.

Regla práctica: una señal aislada no basta. Lo decisivo es un **patrón persistente en casa**, en el cole y en la convivencia con otros niños.



Las tres presentaciones del TDAH

El TDAH no tiene una sola cara. Dependiendo del perfil de tu hijo o hija, lo que verás en casa y en el colegio puede ser muy diferente.

Presentación inatenta la más silenciosa

- Parece soñar despierto constantemente
- Empieza tareas pero no las termina
- Comete errores por descuido, no por no saber
- Se distrae con cualquier estímulo externo
- Olvida instrucciones recientes
- Habitación y mochila en caos permanente

→ **Más frecuente en niñas. Pasa desapercibido porque «no molesta».**

Presentación hiperactiva-impulsiva la más visible

- No para quieto: toca todo, se levanta, se mueve sin parar
- Habla sin parar, interrumpe sin mala intención
- Actúa antes de pensar
- No puede esperar su turno
- Parece tener el motor siempre encendido

→ **Más frecuente en niños. Es el perfil que antes llega a la consulta.**

Presentación combinada 60–70%

- Mezcla distracción + impulsividad
- Puede variar según el contexto
- La inatención se hace más evidente con los años



TDAH en niñas: por qué se diagnostica tan tarde

En España y en el resto del mundo, los niños reciben el diagnóstico casi 3 veces más que las niñas. No porque afecte menos a ellas, sino porque lo disimulan mucho mejor.

DIAGNÓSTICOS EN CONSULTAS ESPAÑOLAS

73% niños • 27% niñas

SciELO, 2019. Lasmujeresrecibeneldiagnósticodemedia4añosmástarde(Skoglund et al., 2023).

¿Por qué se pasa por alto?

- Predomina el tipo inatento: no interrumpen, «no molestan»
- Enmascaramiento: se esfuerzan enormemente por cumplir
- Expresan la dificultad hacia dentro: ansiedad, autocrítica
- Los sistemas de detección están calibrados al perfil masculino

Señales específicas en niñas

- Agotamiento crónico después del cole
- Ansiedad elevada y miedo al error
- Muy autocríticas ante errores
- «Explota» en casa siendo «santa» en el colegio

Si sospechas en tu hija

Lleva un diario de observaciones 2–3 semanas: sueño, tareas, estado de ánimo al volver del cole. Los patrones pesan más que un día concreto.

Qué decir al pediatra

Pide evaluación específica de TDAH inatento, no solo «ansiedad». Menciona el agotamiento y la diferencia casa/colegio.



El TDAH casi nunca viene solo

El **67%** de los niños con TDAH tienen al menos otro diagnóstico asociado. Conocer las comorbilidades te ayuda a pedir la evaluación adecuada.

Condición	Frecuencia	Señales clave
Ansiedad	25–40%	Miedos intensos, perfeccionismo, somatización
Dislexia / Aprendizaje	25–50%	Dificultad lectora desproporcionada
TOD (oposicionismo)	Frecuente	Desafío constante a normas y adultos
TEA (autismo)	~9%	Dificultades sociales, rigidez, sensorial
Tics / Tourette	10–30%	Movimientos o sonidos involuntarios
TOC	~11%	Rituales, pensamientos intrusivos
Problemas de sueño	25–50%	Dificultad para conciliar, retraso de fase

Qué pedir en la evaluación si sospechas comorbilidad

- ✓ Valoración de aprendizaje (lectura, escritura, cálculo) si hay dificultades escolares
- ✓ Screening de ansiedad y estado de ánimo, no solo TDAH
- ✓ Exploración del sueño: muchos niños con TDAH duermen mal y empeora todo lo demás
- ✓ Derivación a logopeda o audición si hay retraso del lenguaje
- ✓ Valoración TEA si hay rigidez, dificultad social o hipersensibilidad sensorial

Si sospechas comorbilidad, pide evaluación específica. Cambia el tratamiento y las adaptaciones en el colegio.



PARTE 2 DE 3

Evaluar

El proceso, tus derechos y la medicación sin mitos

Ahora que tienes claras las señales, el siguiente paso es saber cómo funciona el proceso de evaluación en España, qué tienes derecho a pedir en el colegio y qué dice la evidencia sobre la medicación.



El proceso de evaluación en España: paso a paso

El diagnóstico de TDAH es clínico: no existe ninguna analítica, escáner ni prueba de imagen que lo confirme. Aquí te explico cómo funciona, el proceso real.

1. **Paso 1 — Habla con el pediatra.**
Cuéntale tus observaciones con ejemplos concretos ('en el colegio me dicen que no termina las tareas', 'en casa tarda 3 horas en hacer 30 minutos de deberes'). Pide derivación específica a Salud Mental Infanto-Juvenil o Neuropediatría.

2. **Paso 2 — Evaluación psicopedagógica en el colegio.**
Pide por escrito al tutor que el Departamento de Orientación evalúe a tu hijo o hija. Esta evaluación es gratuita y complementaria al diagnóstico clínico. Requieren tu consentimiento firmado.

3. **Paso 3 — Evaluación clínica (Neuropsicológica).**
La realiza neuropediatra, psiquiatra infantil o psicólogo clínico. Incluye: entrevista con la familia, escalas para padres y profesores (Conners, Barkley), pruebas de atención y funciones ejecutivas. Espera pública: meses. Privada: 300-800€.

4. **Paso 4 — Diagnóstico y plan. Plan multimodal:**
El especialista integra toda la información. Si confirma TDAH, propone un plan multimodal: intervención conductual, apoyo escolar y, si procede desde los 6 años, valoración de medicación.

5. **Paso 5 — Coordinación.**
El triángulo que funciona: tú en casa aplicando estrategias, el colegio con adaptaciones, el especialista con seguimiento trimestral. Sin coordinación, los avances son mucho más lentos.



Documentación útil: informes del colegio, diario de observaciones en casa, historial de notas y cualquier evaluación previa (logopedia, psicología). Llévalo todo a la primera cita.

Lo que puedes pedir en el colegio (y cómo pedirlo)

Tu hijo o hija con TDAH probablemente sea ACNEAE. Esto activa derechos que muchas familias desconocen.

Adaptaciones metodológicas (no significativas)

- ✓ Tiempo adicional en exámenes (habitualmente 25% más)
- ✓ Sentarle cerca del profesor, lejos de distracciones
- ✓ Fraccionar tareas en pasos más pequeños
- ✓ No penalizar presentación si hay dislexia asociada
- ✓ Exámenes orales o con apoyo visual
- ✓ Reducción del volumen de deberes
- ✓ Apuntes o esquemas previos para seguir la clase

Cómo pedirlo

- Solicitud por escrito al tutor y Orientación
- Pide acuse de recibo o registra el documento
- Guarda copia de todo lo que entregas

Lo que el colegio NO puede decirte:

«No tenemos recursos» — Las adaptaciones metodológicas no cuestan dinero extra.

«Espera al diagnóstico oficial» — La evaluación educativa no lo requiere.

«No tiene derecho a PT/AL» — Si la evaluación lo justifica, es un derecho.



La reunión con el orientador: cómo ir preparado

Ir preparado marca la diferencia entre conseguir apoyos reales o salir con promesas vagas.

Lleva esto

- Informe clínico si ya lo tienes
- Lista de conductas concretas observadas en casa
- Ejemplos específicos (fechas, situaciones)
- Solicitud de adaptaciones por escrito
- Tu disponibilidad para coordinar

Pregunta esto

- ¿Qué adaptaciones aplicaréis y desde cuándo?
- ¿Quién coordina el seguimiento?
- ¿Con qué frecuencia nos comunicamos?
- ¿Tendrá apoyo de PT o AL?
- ¿Cómo se evaluará el progreso?

Error más común: ir solo a escuchar. Ve con objetivos concretos por escrito y pide que los acuerdos queden documentados.



Cuando el colegio no responde: cómo escalar

Si el colegio minimiza el problema o no aplica adaptaciones, tienes herramientas legales. Úsalas con calma y documentación.

1. **Tutor y jefatura de estudios**
   Comunica por escrito (email o carta registrada) qué adaptaciones se acordaron y cuáles no se están aplicando. Da un plazo razonable para resolver.

2. **Dirección del centro**
   Si el tutor no resuelve, escala a dirección. Mismo procedimiento: por escrito, con copia para ti, con plazo.

3. **Inspección Educativa**
   Presenta una reclamación formal en la Inspección Educativa de tu provincia. Adjunta toda la documentación de los pasos anteriores. La inspección tiene competencia para obligar al centro a actuar.

4. **Vía legal (casos extremos)**
   Existen sentencias del TSJ que obligan a centros a aplicar protocolos de TDAH. En casos graves, la vía judicial es posible. Consulta con una asociación de familias (FEAADAH) antes de llegar aquí.



Regla de oro: documenta absolutamente todo. Por escrito, con fecha y acuse de recibo.

La medicación: sin mitos, con evidencia

Pocas decisiones generan más angustia en las familias. Aquí tienes lo que dice la evidencia real.

La revisión Cochrane (2023, 212 ensayos, 16.302 participantes) confirma que el metilfenidato mejora los síntomas valorados por el profesor. Sigue siendo de primera línea (AAP, NICE, guía española del SNS).

Mito ✗	Realidad ✓
«Droga al niño y le quita personalidad»	A dosis terapéuticas mejora la regulación, no seda. Sigue siendo él mismo.
«Crea adicción»	A dosis oral no produce euforia. Reduce el riesgo futuro de abuso.
«Solo sirve para estar quieto»	Mejora atención, regulación emocional, relaciones y autoestima.
«En cuanto lo tome estará curado»	Es una herramienta, no la solución. Funciona mejor con intervención conductual.
«Hay que dársela toda la vida»	Muchos adolescentes reducen o suspenden con supervisión médica.

Pero tú tienes el poder de decisión y es lógico tener dudas.

Por edad: Menores de 6 años → terapia conductual y entrenamiento a padres PRIMERO. De 6 a 11 → medicación y/o terapia combinadas. Decisión del especialista con la familia.



PARTE 3 DE 3

Actuar

Estrategiasencasa,comunicación y recursos

Ya sabes qué buscar y cómo navegar el sistema. Ahora viene lo que puedes hacer en casa hoy: rutinas, comunicación, gestión emocional y recursos que funcionan.



7 cambios en casa que cambian todo

No necesitas una casa perfecta. Necesitas un entorno predecible.

1 Rutinas visuales fijas

Horario visible con imágenes o pictogramas. Misma hora de levantarse, comer y dormir cada día. La predictibilidad reduce la ansiedad y mejora la cooperación.

2 Un lugar para cada cosa

'Estación de lanzamiento': un lugar fijo donde va la mochila, el estuche y el material del cole. Elimina el caos matutino de buscar cosas.

3 Instrucciones de una en una

Mirarle a los ojos. Frase corta. Asegúrate de que ha entendido. La memoria de trabajo limitada del TDAH no puede procesar varias instrucciones seguidas.

4 Deberes: menos es más

Fraccionar en pasos de 10-15 minutos con descanso activo entre medias. Reloj visual (time timer). Mismo lugar y hora cada día. Reducir distracciones digitales.

5 Refuerzo inmediato

El cerebro con TDAH necesita consecuencias inmediatas, no diferidas. El elogio específico ('has guardado los juguetes sin que te lo dijera dos veces, eso es genial') funciona mucho mejor que el elogio genérico.

6 Pantallas con estructura

No eliminarlas, gestionarlas. Horario fijo, alarma clara de fin, transición gradual (aviso 5 minutos antes). Los cambios bruscos generan crisis.

7 Espacio de regulación

Un rincón tranquilo en casa donde el niño puede ir cuando se siente desbordado. No es un castigo — es una herramienta de autorregulación.

Empieza por **una o dos estrategias**, no por las siete a la vez. La constancia importa más que la perfección.



Cómo hablar del TDAH con tu hijo o hija

Ocultarlo no le protege. Le priva de entenderse. La pregunta no es si contárselo, sino cuándo y cómo.

¿Cuándo? En cuanto tengas el diagnóstico. Los niños de 5–6 años entienden explicaciones sencillas.

Cuanto antes, antes deja de culparse. Habla en momentos tranquilos, sin prisa, y deja que haga preguntas.

Frases que funcionan:

'Tu cerebro funciona de una forma especial: tiene mucha energía y le cuesta quedarse quieto cuando algo no le engancha mucho. Eso no es malo, solo necesita estrategias.'

'A veces te cuesta recordar las cosas o terminar lo que empiezas. No es porque no quieras. Tu cerebro necesita ayuda con eso.'

'Hay muchas personas muy exitosas con TDAH. Lo que cambia es que aprenden a conocer cómo funciona su cerebro.'

Frases a evitar:

'Si quisieras, podrías.' — El TDAH no es falta de voluntad.

'Tu hermano no tiene estos problemas.' — Las comparaciones dañan la autoestima.

'Es que eres muy vago/a.' — Culpabiliza por algo que no controla.



La autoestima es la primera prioridad. Un niño o niña que se conoce y se acepta tiene el 80% del trabajo hecho.

Gestión emocional: lo que funciona y lo que no

Los niños con TDAH tienen emociones más intensas y tardan más en calmarse. No es capricho: es neurobiología.

Zona verde — Calma
Aprovecha para hablar de normas, practicar habilidades, reforzar logros. Es el momento de enseñar. No cuando está en crisis

Zona amarilla — Escalada
Inquietud, irritabilidad, voz que sube. Baja tú el volumen, ofrece opciones, redirige antes de que escale. Dar espacio si lo necesita.

Zona roja — Crisis
No razonar ni negociar. Garantiza seguridad. Presencia tranquila. No forzar el contacto. Reconecta cuando esté calmado antes de hablar de lo ocurrido.

Lo que SÍ funciona

- ✓ Validar la emoción antes de corregir: «Veo que estás muy enfadado/a»
- ✓ Descansos activos cortos cuando sube la tensión
- ✓ Acuerdos previos para la zona roja (espacio seguro, sin castigo)
- ✓ Reparar la relación después: abrazo, juego breve, volver a conectar

Lo que NO funciona

- ✗ Castigos largos y diferidos
- ✗ Quitar el recreo por hiperactividad
- ✗ Razonar durante la crisis
- ✗ Comparar con hermanos o compañeros



Primero regularte tú. Tu calma es la herramienta más potente que tienes.

La economía de fichas: cómo hacerla bien

Una de las técnicas más respaldadas para el TDAH. Pero el 80% de las familias la implementan mal y la abandonan a las dos semanas.

La clave no es el cartón bonito: es la constancia. Mejor tres conductas bien seguidas durante un mes que diez abandonadas a la semana.

- ✓ **SIMPLE:** máximo 3–4 conductas objetivo al principio
- ✓ **INMEDIATA:** la ficha se da en el momento
- ✓ **CONSISTENTE:** todos los adultos aplican lo mismo
- ✓ **POSITIVA:** se ganan fichas, no se quitan
- ✓ **RELEVANTE:** el premio final debe importarle de verdad

Conducta	L	M	X	J	V	S
Preparar la mochila solo/a	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐
Hacer deberes antes de cenar	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐
Cepillarse sin que se lo digan	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐	⭐

Premio semanal acordado con el niño o niña: tiempo extra de juego, actividad especial, elegir película. No siempre material.



Los deberes: el campo de batalla de cada tarde

Para muchas familias con TDAH, los deberes son la batalla más agotadora del día.

La rutina de deberes perfecta

1. Merienda y descanso activo primero (20–30 min de juego físico al llegar del cole)
2. Mismo lugar cada día, sin pantallas, mínimo necesario encima de la mesa
3. Revisar juntos qué hay y estimar tiempos que llevará cada cosa
4. Empezar por lo más difícil (concentración más fresca)
5. Bloques de 10–15 min con 3–5 min de pausa activa entre medias
6. Revisión final breve — no perfeccionismo

Herramientas que ayudan

- Time Timer (reloj visual)
- Lista de tareas en papel o pizarra
- Auriculares cancelación de ruido
- Temporizador de cocina para descansos

Un **70% correcto** entregado a tiempo **vale más** que un 100% que nunca llega.

Si **tarda más de 1,5 h diarias**, comunícalo al colegio por escrito y pide **revisión** del volumen de tareas.

Si la batalla es diaria: acuerda con el tutor o tutora una reducción temporal de deberes mientras se ajustan las adaptaciones. No es «bajar el listón»: es darle una oportunidad real de aprender.



Cómo hablar con el entorno sobre el TDAH

El diagnóstico afecta a toda la familia. Cada persona lo recibirá de forma diferente.

Con los abuelos

Aliados valiosísimos si reciben la misma información. Riesgo: interpretar conductas como caprichos. Compárteles esta guía. Pide consistencia, no «mano dura» ni consentir todo.

Con los hermanos

- Tiempo individual de calidad con cada hijo
- No asignarles rol de cuidadores
- Explicar el TDAH con honestidad sencilla y honesta 'El cerebro de tu hermano funciona diferente'

Con el colegio (más allá de reuniones)

- Comunicación breve y regular
- Comparte qué funciona en casa y que está funcionando en el aula
- La alianza familia-colegio predice el éxito

Con otros adultos (vecinos, familiares)

No hace falta dar detalles clínicos. Basta con: «Tiene TDAH, necesita más tiempo y un entorno tranquilo.» Pide que no juzguen ni comparen con otros niños.



No hace falta contárselo a todo el mundo. **Sí a quienes cuidan de tu hijo o hija de forma regular.**

Recursos gratuitos y de confianza

Webs, libros y herramientas contrastadas. El directorio de asociaciones por CCAA está en las páginas 23 y 24.

Referencias nacionales

→FEAADAH (TDAH) → https://feaadah.org

→Autismo España (TEA) → https://autismo.org.es

ASTELES (TEL) → https://asteles.org

Fundación CADAH → https://fundacioncadah.org

Libros recomendados

→Isabel Orjales — *Déficit de Atención con Hiperactividad*

→Isabel Orjales — *Mi cabeza es como si tuviera mil pies*

→Russell Barkley — *El TDAH y la naturaleza del autocontrol*

Recursos online

→GuíaSalud (SNS) → https://guiasalud.es

→HealthyChildren.org (AAP)

Understood.org/es

→Orientación Andújar → https://orientacionandujar.es

Apps y apoyo local

→Time Timer · Forest · Brili (rutinas visuales)

→Directorio TDAH, TEA y TEL → págs. 23– 24

→Entidades miembro TEA → autismo.org.es/nosotros/entidades-miembro/

Antes de acudir a una asociación: confirma teléfono y horario en su web. Muchas atienden solo con cita previa.

¿Necesitas hablar con alguien ya? Empieza por FEAADAH (TDAH) o la asociación de tu CCAA que encontrarás en las páginas 23–24 de esta guía.

No tienes que resolverlo sola/o.



Asociaciones de familias por comunidad

Red de apoyo en TDAH, TEA y TEL/TDL. Referencias nacionales y contactos autonómicos contrastados con webs oficiales (mayo 2026). Si no hay entidad local de TEL, consulta ASTELES o AHITL.

Referencias nacionales

TDAH FEAADAH · info@feaadah.org · 968 316 159 · feaadah.org

TEA Autismo España · info@autismo.org.es · 915 913 409 · autismo.org.es

TEL ASTELES · asteles.org · ahitl.org/asociaciones

Andalucía

TDAH FAHYDA · 693 728 555 · fahyda.es

TEA Fed. Autismo Andalucía · 954 241 565 · autismoandalucia.org

TEL ATELSE (Sevilla) · atelse.wordpress.com

Aragón

TDAH AATEDA · 976 522 293 · aateda.es

TEA Autismo Aragón · 976 514 004 · autismoaragon@gmail.com

TEL ATELFAR · atelfar.blogspot.com

Asturias

TDAH ANHIPA · 667 425 279 · anhipa.com

TEA ADANSI · 985 313 254 · adansi.es

TEL ATELAS · 984 200 439 · asociaciontelasturias.es

Islas Baleares

TDAH TDAH Mallorca · secretariastill@gmail.com · tdahmallorca.org

TEA APNAB · 971 452 236 · apnab.org

TEL ATELBA · solotel.wordpress.com

Canarias

TDAH ATIMANA-DAH (TF) · 922 645 715 · TDAH-GC · 695 179 439 · tdahgc.org.es

TEA APANATE (TF) · 922 252 494 · ACTRADE (GC) · actradecanarias.org

TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Cantabria

TDAH ACANPADAH · 647 874 045 · Fund. CADAH · 942 213 766 · fundacioncadah.org

TEA APTACAN · 942 897 652 · aptacan.org

TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Castilla-La Mancha

TDAH FACAM · 619 060 990 · AMHIDA · 926 922 161 · amhida.es

TEA Fed. Autismo CLM · 925 970 073 · autismocastillalamancha.org

TEL ATELCLM · atelclm.es

Castilla y León

TDAH FACYL · 663 803 898 · facyl-tdah.es

TEA Fed. Autismo CyL · 947 268 993 · autismocastillayleon.com

TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Cataluña

TDAH FCAFA-TDAH · 634 412 152 · federaciocatalanatdah.org

TEA Fed. Autisme Catalunya · 938 714 757 · autismecatalunya.com

TEL ATELCA · atelca.org

Com. Valenciana

TDAH APNADAH · 963 293 494 · apnadah.org

TEA APACV (Alic.) · 965 920 567 · APNAV (Val.) · 961 362 525 · apnav.org

TEL AVATEL · dcam.upv.es/avatel

Asociaciones de familias (continuación)

Extremadura
TDAH ANDAH · 615 974 879 · contacto@andah.es
TEA Fed. Autismo Extremadura · 606 262 899 · autismoextremadura.org
TEL AFATEL · telenextremadura.blogspot.com

Galicia
TDAH INGADA · 722 521 381 · fundacioningada.net
TEA Fed. Autismo Galicia · 981 589 365 · autismogalicia.org
TEL ATELGA · atelga.es

La Rioja
TDAH ARPANIH · 941 236 076 · tdahrioja.es
TEA ARPA Autismo Rioja · 941 247 876 · autismorioja.com
TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Madrid
TDAH ANSHDA · 913 560 207 · anshda.org
TEA Fed. Autismo Madrid · 910 133 095 · autismomadrid.es
TEL ATELMA · 664 594 749 · atelma.es

Murcia
TDAH FEAADAH (sede) · 968 316 159 · feaadah.org
TEA Fed. Autismo Murcia · 656 315 240 · autismomurcia.org
TEL AMUTELHA · amutelha.theanglo.es

Navarra
TDAH ADHI · 948 252 963 · adhi.asociacionespamplona.es
TEA ANA · 631 172 864 · autismonavarra.com
TEL Consultar ASTELES · asteles.org

País Vasco
TDAH EUSARGHI · 943 459 594 · federazioa@eusarghi.org
TEA APNABI · 944 755 704 · Gautena · 943 215 344 · gautena.org
TEL TEL Euskadi · tel-euskadi.blogspot.com

Ceuta
TDAH FEAADAH · feaadah.org
TEA Autismo Ceuta · 956 525 248 · autismoceuta.com
TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Melilla
TDAH FEAADAH · feaadah.org
TEA Autismo Melilla · 951 768 402
TEL Consultar ASTELES · asteles.org

Listado elaborado a partir de FEAADAH, Autismo España, ASTELES/AHITL y directorios oficiales de entidades miembro. Verifica teléfonos y horarios antes de acudir; muchas asociaciones atienden solo con cita previa. Más entidades provinciales: autismo.org.es/nosotros/entidades-miembro/

Los 10 puntos que cambian la experiencia

1. El TDAH es neurobiológico, no es falta de voluntad ni mala crianza.
2. Las niñas se infradiagnostican: si sospechas de tu hija, insiste.
3. El 67% tienen otra condición asociada. Pide evaluación completa.
4. Documenta todo por escrito antes de cualquier reunión con el colegio.
5. Las adaptaciones metodológicas no requieren diagnóstico cerrado.
6. Si el colegio no responde: tutor → director → Inspección. Siempre por escrito.
7. En menores de 6 años, la primera línea es terapia conductual.
8. La autoestima es la prioridad. Un niño que se acepta aprende mejor.
9. Rutinas, refuerzo inmediato y predictibilidad: tus mejores aliados en casa.
10. No estás solo/a: busca una asociación local — directorio en págs. 23–24.

Guarda esta guía, subraya lo que te sirva y comparte el directorio de asociaciones con otra familia que lo necesite. El primer paso es informarse; el segundo, pedir ayuda sin culpa.



Caminando a su lado

Has llegado al final de esta guía .Eso ya dice mucho de ti como familia.

El TDAH no desaparece, pero sí cambia cuando se entiende. Cuando tienes las herramientas adecuadas, dejas de luchar contra tu hijo o hija y empiezas a caminar con él o con ella.

Eso es exactamente lo que hace Crecer Diferente cada semana.

¿Quieres recibir un vídeo nuevo cada semana con más estrategias?

Suscríbete al canal de YouTube:

https://youtube.com/@crecerdiferente
https://crecerdiferente.web.app
eufunnonasistente@gmail.com



Esta guía ofrece información general para familias. No sustituye el diagnóstico ni el seguimiento de profesionales sanitarios.



Guía gratuita · 27 páginas · TDAH para familias

Educación especial para familias

https://crecerdiferente.web.app

YouTube: @crecerdiferente

© 2026 Crecer Diferente · Recursos para familias