



El TDAH no tiene vacaciones

¡Adiós clases, hola verano!

El verano puede ser un período desafiante para los niños y adolescentes con TDAH, debido a los cambios en la rutina y la falta de estructura diaria. Sin embargo, con una buena planificación y el desarrollo de hábitos saludables, es posible disfrutar de las vacaciones mientras se gestiona el TDAH de forma efectiva.

Como madres y padres, podemos buscar actividades organizadas donde nuestros hijos puedan relacionarse con otros niños y mantener una cierta rutina. Los campamentos de verano, las actividades deportivas o los talleres creativos son buenas opciones. Y si no contamos con esa posibilidad, siempre podemos dedicar parte del día a compartir tiempo en familia o fomentar la creatividad que tanto les caracteriza.

También es importante mantener horarios regulares, asegurar un buen descanso nocturno y, si es posible, dedicar algo de tiempo a reforzar la lectura o las matemáticas. El verano puede ser una buena oportunidad para consolidar habilidades académicas de manera relajada.

¿Medicación en verano, sí o no?

En el pasado, era habitual que el tratamiento con medicación se interrumpiera durante las vacaciones escolares. Esto se conocía como "vacaciones terapéuticas" y respondía a una visión muy limitada del TDAH, centrada casi exclusivamente en el rendimiento escolar.

Hoy sabemos que el TDAH afecta muchas más áreas de la vida, como las relaciones sociales, la autoestima o la convivencia familiar. Por eso, es importante entender que la medicación no es solo "para estudiar", sino que ayuda a los niños y adolescentes a desenvolverse mejor en su día a día, también durante el verano.

Las principales guías clínicas sobre TDAH recomiendan no interrumpir la medicación durante las vacaciones, salvo en situaciones muy concretas en las que el tratamiento esté afectando al crecimiento del niño o la niña (peso o talla), y siempre con seguimiento médico*.

También es importante considerar las preferencias del niño o adolescente y del entorno familiar. En algunos casos, el profesional puede valorar hacer un ajuste o un descanso controlado del tratamiento, si se considera adecuado para su situación*.

TDAH: información útil para tomar decisiones

Como familias, sabemos que cada decisión cuenta. La incertidumbre está presente en muchas etapas, pero contar con información clara y fiable marca la diferencia.

Un enfoque completo —que combine el acompañamiento psicológico, el apoyo educativo y, cuando sea necesario, la medicación— nos permite ofrecer a nuestros hijos el apoyo que necesitan para desarrollarse con confianza.

* GUÍAS: • Guía de Práctica Clínica sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS); 2017 Guías de Práctica Clínica en el SNS. • Dalrymple RA, McKenna Maxwell L, Russell S, Duthie J. NICE guideline review: Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management (NG87). Arch Dis Child Educ Pract Ed. 2020;105(5):289-293.