

Una mirada comprensiva al trastorno por déficit de atención

ELABORÓ:
Prepa UDEM



“Sin importar el punto donde te encuentres, nos invita al cambio”

El Dr. Gabor Maté (1999), en su libro *Mentes dispersas* analiza el Trastorno por Déficit de Atención (TDA). Según su estudio, el TDA está relacionado con el dolor emocional desde la infancia, lo que lleva a frustración y baja autoestima. Vivir con él requiere de organización y autocomprensión para redirigir nuestra vida. Por ello, se ha propuesto la autocrianza basada en la autoaceptación y tolerancia que lleva al perdón, la reconciliación y la integración del yo para llevar una mejor rutina. Estas son algunas pautas para practicarlas:



1 **Espacio físico.**
Un espacio ordenado favorece la armonía mental.

2 **Higiene del sueño.**
Reorganiza tu horario, evita distracciones en la cama y crea condiciones de reposo.

3 **Nutrición.**
Mantén una dieta balanceada.

4 **Ejercicio físico.**
El ejercicio libera sustancias para el ánimo, la motivación y la atención.

5 **Contacto con la naturaleza y los sentidos.**
La estimulación sensorial tranquiliza el cuerpo.

6 **Date tiempo de parar.**
Es vital despejar la mente para permitir su desarrollo.

7 **Recreo.**
Se necesitan actividades que alimenten la mente.

8 **Expresión creativa.**
Usa el humor, la creatividad y la sensibilidad para el potencial artístico.

9 **Meditación.**
La atención consciente mejora estados psicológicos y emocionales.

REFERENCIAS

Maté G, (1999), *Mentes dispersas: los orígenes y la curación del trastorno por déficit de atención*, Editorial, Gaia Ediciones, España 1ª. Ed mayo 2023.