

El Libro de Cocina sobre el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

EDICIÓN ROMPECABEZAS





¡FELICIDADES!

ES POSIBLE QUE TENGAS TDAH.

No pasa nada. Mucha gente lo tiene.

Estarás bien.

**¡PERO NO PASES LA PÁGINA!
EN SU LUGAR, PASA A LA PÁGINA 23.**

**¡ESTA
PÁGINA
NO!**

No te gusta seguir instrucciones, ¿verdad? Entendemos.
PASA A LA PÁGINA 13 DE TODOS MODOS.

Por favor...



Copyright © 2024 Jimmy Huston

ISBN 978-1-965153-24-6

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a usar o reproducir este libro o partes del mismo en modo alguno sin el permiso por escrito del editor salvo en el caso de citas breves incluidas en artículos o críticas.

Todas las imágenes con licencia de *Shutterstock.com*.

Cosworth Publishing
21545 Yucatan Avenue
Woodland Hills CA 91364
www.cosworthpublishing.com

Para más información sobre este consentimiento,
escribanos a office@cosworthpublishing.com.

EL LIBRO DE COCINA SOBRE EL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

EDICIÓN ROMPECABEZAS

JIMMY HUSTON



¿QUÉ ES EL TDA? (¿O TDAH?)

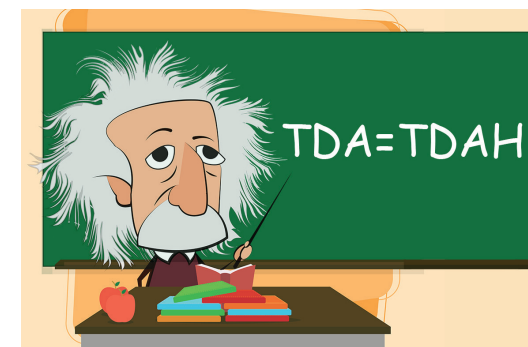
TDA es la abreviatura de Trastorno de Déficit de Atención, una afección que hace que algunas personas no presten atención, se distraigan con facilidad o tengan problemas con la memoria.

Dado que algunas personas con TDA también son hiperactivas (inquietas) o impulsivas, el TDA se denomina ahora TDAH, que significa Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad, tanto si eres hiperactivo como si no.

Esto puede resultar confuso, como si se dijera que tanto los sándwiches de mantequilla de maní como los sándwiches de mantequilla de maní con mermelada ahora deben llamarse sándwiches de mantequilla de maní con mermelada, pero divididos en sándwiches con mermelada y sin mermelada. Tiene mucho sentido.

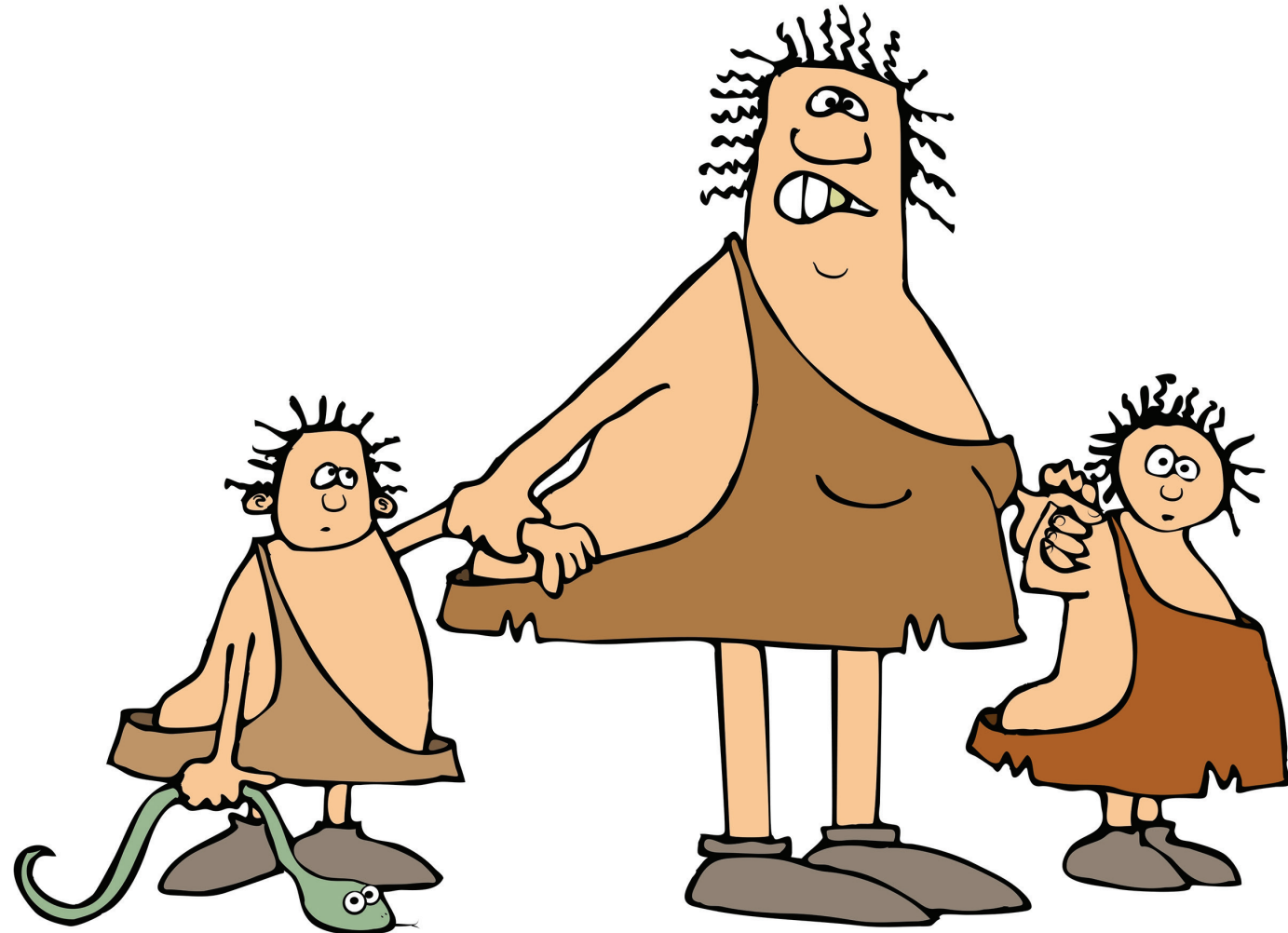
Esto significa que se puede tener TDAH pero sin ser hiperactivo. Es decir, el soñador despierto, que siempre está distraído. O puedes ser una persona inquieta, que no puede estar en calma, pero que al mismo tiempo no prestas atención.

En otras palabras...



DESDE LA
PÁGINA 55

PASA A LA PÁGINA 10



EL TDAH NO ES ALGO NUEVO. EXISTE DESDE HACE MUCHO, MUCHO TIEMPO.

A lo largo de los siglos, mucha gente se ha visto afectada por él, y, aunque puede resultar difícil, muchos de ellos han obtenido grandes logros.

Muchas personas exitosas admiten alegremente sus tendencias al TDAH, y a menudo le dan crédito por haber contribuido a su éxito. Aquí verás muchos ejemplos. Puede que aún no sepas quiénes son algunos de ellos, pero lo harás.

Es posible que conozcas a algunos de estos famosos que hablan libremente de su TDAH: Adam Levine, Justin Timberlake, Paris Hilton, Channing Tatum, Zooey Deschanel, will.i.am, Emma Watson, Woody Harrelson, Justin Bieber y Ryan Gosling.

No te preocupes. No hace falta que seas actor o que estés en la industria del entretenimiento. Te darás cuenta en otras páginas.

DE LAS PÁGINAS 20, 26 Y 40

EL TDAH NO VA A DETENERTE.

Aunque no hay forma de hacer pruebas para detectar el TDAH de hace cien años o más, la gente habla de personajes históricos, los estudia y escribe sobre ellos. A menudo se sabe que tienen hábitos y conductas que son buenas pistas.



Por ejemplo, se cree que Cristóbal Colón tenía TDAH. Y Sócrates. También Nostradamus, y Winston Churchill. A ellos les fue bien. También te irá bien a ti.



PASA A LA PÁGINA 30



No.

No eres un bicho raro. Simplemente eres una persona que tiene un problema. Todo el mundo tiene problemas. Tu problema tiene un nombre y puedes aprender a vivir con él. Saldrás adelante.

El TDAH es común. Mira a tu alrededor. Lo más probable es que haya alguien en tu salón de clases que tenga TDAH. Puede que incluso sea el profesor. No tengas miedo de hablar con esa persona sobre cómo manejar el TDAH.

Alrededor del 5% de la población mundial padece algún tipo de TDAH. Eso es una de cada veinte personas, uno de cada veinte NIÑOS.

Hay unos ocho mil millones de personas en el mundo. El cinco por ciento son 400.000.000 de personas.

No estás solo.

Cada uno de esos ocho mil millones de cerebros es diferente. Algunos son típicos. Otros son inusuales.

Si eres uno de cada cuatrocientos millones de personas con TDAH, no eres un bicho raro.

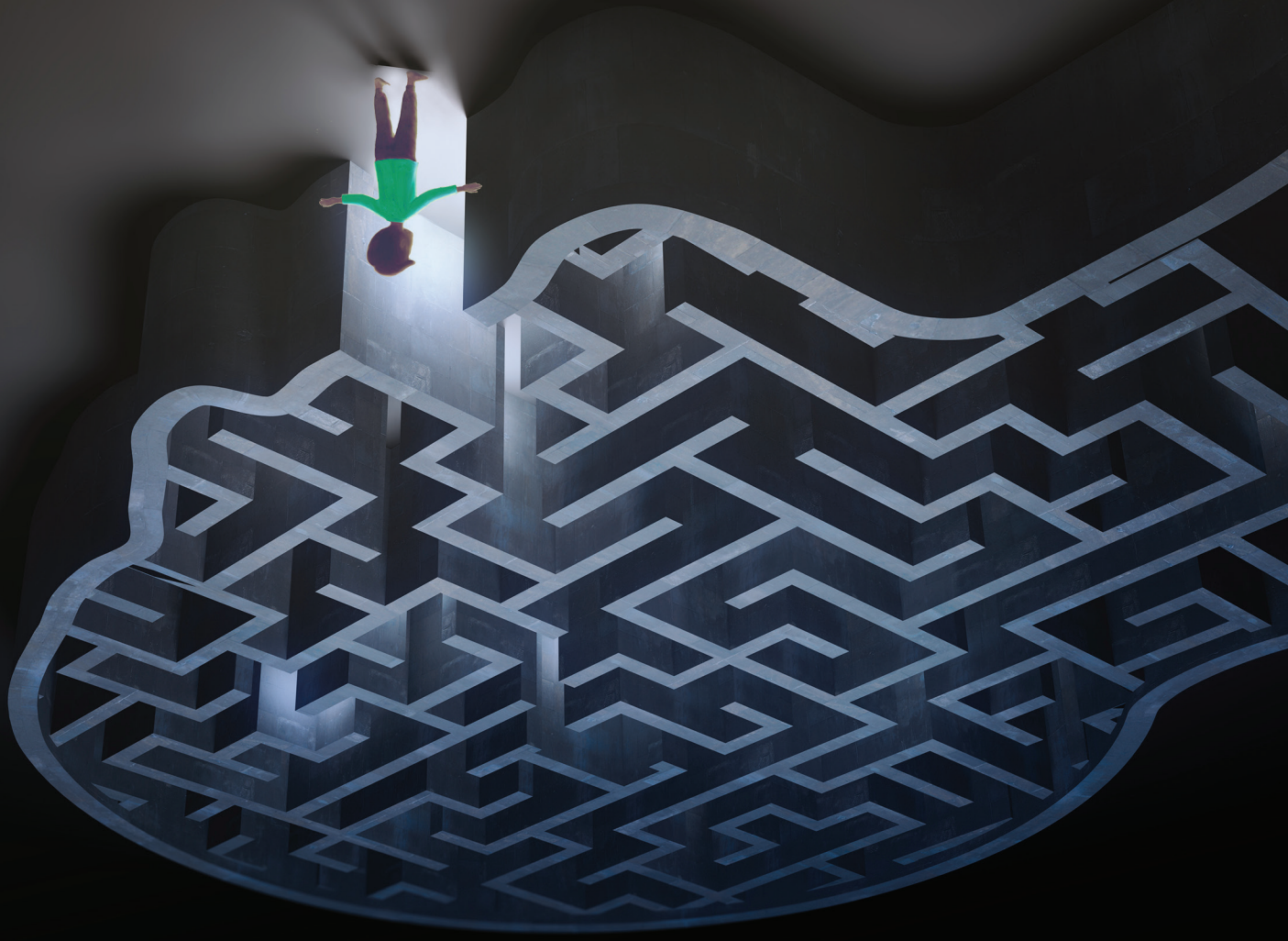
DESDE LA PÁGINA 6



¿Te estás aburriendo? ¡Tómate un descanso!

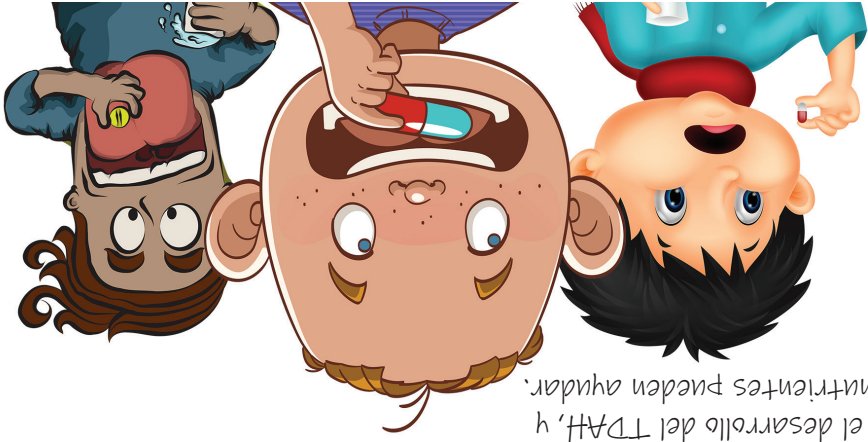
Sal a jugar un rato.

REGRESA Y PASA A LA PÁGINA 48



NACISTE CON EL. EL TDAH NO ES CONTAGIOSO. NADIE PUEDE "CONTAGIARSE"; Y NO SE PRODUCE POR VER LA TELEVISION, JUGAR VIDEOJUEGOS O CONSUMIR DEMASIADO AZUCAR.
SE CREE QUE EL TDAH ES DE NATURALEZA GENETICA, LO QUE SIGNIFICA QUE PROBABILMENTE LO HAYAS HEREDADO, AUNQUE ES POSIBLE QUE SE VEA AFECTADO POR FACTORES AMBIENTALES, DE NUTRICION O LESIONES.
ALGUNOS MEDICOS CREEN QUE UNO DE LOS FACTORES ES LA REDUCCION DE LA DOPAMINA, UNA SUSTANCIA QUIMICA DEL CEREBRO QUE PUEDE AYUDAR A MOVER LAS SEÑALES ENTRE LOS NEURONAS.

¿Cómo lo obtuve?



Hay evidencias de que las vitaminas y los minerales pueden tener un efecto positivo en los niños con TDAH. Es decir, se cree que los bajos niveles de algunos neurotransmisores en el cerebro están relacionados con el desarrollo del TDAH, y que estos micronutrientes pueden ayudar.

Algunos expertos creen que una dieta adecuada de frutas y verduras puede proporcionar el mismo beneficio. Además, es importante dormir lo suficiente.

Además, algunos niños con TDAH dejan de tomar sus medicamentos al cabo de unos meses. Como el TDAH es crónico, es necesario que la medicación se tome de forma constante para que sea eficaz, así que no hagas trampas.

Tu médico puede probar varias medicinas a distintas dosis para encontrar la que te ayude. Es importante que le digas a tu médico cómo te hace sentir la medicina. Así sabrá cómo ajustar la dosis o incluso cambiar de medicamento.

Curiosamente, las medicinas que son estimulantes a veces pueden calmar a los niños con TDAH. Algunas medicinas no estimulantes también pueden ayudar. En algunos casos también se utilizan antidepresivos.

La medicina puede ayudar, pero no existe una solución única para el TDAH. Los medicamentos que le funcionan a una persona pueden no ayudarle de mucho a otra.

¿LA MEDICINA AYUDA?

RECETA
/ PASTILLA
/ VASO DE AGUA
TRÁGATE LA PASTILLA
BERBE AGUA A SORBOS
REPETIR SEGÚN LAS
INSTRUCCIONES.



EL TIEMPO ES DIFERENTE CON EL TDAH.

Hay tres tipos de tiempo. Está el horario matutino (AM), el nocturno (PM) y el horario TDAH.

El tiempo es un fenómeno de velocidad variable para los niños que pertenecen al Club del TDAH. Simplemente fluye de forma diferente para ti.

No existe un verdadero "sentido" del tiempo. Está ahí. No está. No importa. Quizá sea importante. A veces. Pero tal vez no.

¿Te parece que dos minutos son básicamente lo mismo que dos meses? Eso puede ser un problema, tanto si estás cocinando un huevo de tres minutos como si intentas tomar el autobús escolar a primera hora de la mañana. ¿Siempre juzgas mal el tiempo que te llevará realizar un ejercicio (o un tomate)?

La vida es complicada cuando siempre estás luchando contra el reloj.

Enseñarte a prestar atención al tiempo.

DESDE LA PÁGINA 57



Los juguetes antistres se han comercializado como una forma de canalizar el exceso de energía y reducir el estrés del TDAH en algunos niños. Muchos profesores no están de acuerdo. Consideran que distraen a todo el mundo, incluidos los niños que los usan.

No tan rápido!

¿JUGUETES ANTISTRES?

PASA A LA PÁGINA 14



SÍ, ES COSA DEL CEREBRO.

El TDAH es un trastorno del desarrollo neurológico. Eso significa que, a medida que creces, tu cerebro se desarrolla de un modo que puede causar dificultades en el aprendizaje, la memoria, el autocontrol, la conducta, las emociones y el lenguaje.

Eso hace que algunas cosas te resulten más difíciles que a otras personas, sobre todo las que requieren concentración, como los molestos deberes escolares.

Tu cerebro a veces tiene problemas para controlar el pensamiento, prestar atención y planificar las cosas, pero es el único cerebro que tienes, así que tienes que trabajar con él.

DESDE LA PÁGINA 1



EMPIEZA PRONTO.

Los bebés cuestan mucho trabajo. Los bebés con TDAH cuestan aún más trabajo. Es entonces cuando algunos padres empiezan a sospechar que tienen un hijo con TDAH, normalmente comparando conductas con otros niños de su misma edad.

La identificación y el tratamiento precoces son fundamentales. De lo contrario, pueden surgir problemas tales como problemas en la escuela, estrés en casa, problemas con la gente, depresión, abuso de sustancias y posibles lesiones. Los síntomas pueden ocurrir tan pronto como a los 2 años y pueden continuar en la edad adulta, cambiando con la edad.

Encuentra pronto las herramientas para el TDAH y hazte la vida más fácil.

Pages 12 -79 are not shown in this sample.

PASA A LA PÁGINA 6

¡NO ABTRAS ESTE LIBRO A MENOS QUE TENGAS TDAH!

Le resultará molesto, desorganizado, desconcertante, aún más molesto, algo subversivo, enloquecedor, insípido, demasiado largo, aún más molesto y un poco tonto. Ni te molestes.

Si SÍ tienes TDAH, tu mente ya se ha desviado hacia otra cosa, pero no pasa nada. Te sorprenderás y alegrarás cuando por fin te acuerdes de abrirlo.