

Actividades que Deben Evitarse

Excesiva Televisión

Recientes estudios médicos indican que el efecto de la violencia que se ve en la Televisión, así como la frecuencia de los anuncios, pueden tener un impacto negativo en las habilidades y valores de desarrollo del niño con TDAH. El cerebro del niño con TDAH carece de las sustancias que ayudan a bloquear y hacer una elección selectiva de los mensajes que son presentados y grabados, así es que todos los mensajes los toman. Igual que los videojuegos, ver la televisión es una actividad pasiva y aislada que quita tiempo para aprender habilidades importantes de desarrollo, interacción social, ejercicio físico que el niño necesita para crecer y convertirse en un adulto sano. En efecto, la televisión puede hacer más difícil para tu hijo, mejorar el aprendizaje y habilidades sociales.

Videojuegos

Las investigaciones nos muestran que en el cerebro del TDAH, estos juegos reducen la línea base de actividad cerebral. El resultado puede ser un cerebro hiper-enfocado, que vuelve al niño adicto a los juegos, que hacen que el niño no tenga límites razonables. El estar buscando la recompensa de hacer algo bien en el juego para compensar su bajo nivel de dopamina puede llevar al niño a sentirse bien.

Fuente: <http://naxxytta.wordpress.com/ejercicios-para-ninos-con-tdah/>