

TDAH: cómo diferenciarlo de "es que es muy movido"

Una guía orientativa para familias

Casi todos los niños tienen días de mucha energía, despiste o impulsividad — eso es desarrollo normal. En consulta vemos cada septiembre a varias familias que llegan convencidas de que su hijo "tiene TDAH" porque así se lo ha sugerido alguien del colegio, y en más de un caso, tras la valoración, resulta ser otra cosa: ansiedad, un cambio reciente en casa, o simplemente un niño con mucha energía y poca estructura horaria. El TDAH real es un patrón sostenido, presente en más de un entorno, que interfiere de forma clara. Esta guía no diagnostica — ayuda a decidir si merece la pena pedir cita.

Tres preguntas antes de preocuparte

¿Pasa en más de un sitio?

El TDAH se manifiesta tanto en casa como en el colegio. Si tu hijo solo se muestra inquieto en un contexto muy concreto —por ejemplo, solo con un profesor, o solo en casa de los abuelos— es menos probable que sea TDAH y más probable que responda a ese contexto en particular.

¿Lleva así al menos 6 meses?

No un mal trimestre ni una reacción a una mudanza, un hermano nuevo o un divorcio.

¿Le limita de verdad?

No es solo "¿se mueve mucho?". Es si esa energía le está costando amistades, resultados escolares o discusiones en casa cada día. La intensidad no es el problema; el impacto en su vida, sí.

Señales que sí conviene observar

- Dificultad mantenida para acabar tareas, aunque le interesen.
- Se le pierden objetos constantemente: material escolar, abrigos, la merienda.
- Interrumpe conversaciones o juegos sin poder esperar su turno.
- Le cuesta seguir instrucciones de varios pasos, aunque las haya entendido bien.

El TDAH se diagnostica con una valoración específica, nunca observando al niño en una sola situación ni por lo que diga un solo profesor. Si te reconoces en varias de estas preguntas, el siguiente paso razonable es pedir una valoración — no ponerle una etiqueta en casa, ni tampoco quitarle importancia por sistema.
