

L'EQUIP TND



Gemma Gallart Fructuoso

Em presento: sóc la Gemma, tinc 10 anys i tinc TDAH i dislèxia. He escrit aquest conte perquè vull explicar que, tot i que a vegades es fa difícil conviure amb aquests trastorns, amb esforç i constància i aprenent a treballar d'una manera diferent podem fer tot el que ens proposem.

Espero trasmetre-us la sensació que jo tinc moltes vegades. És com estar a un país estranger on tothom escriu i parla una llengua que jo no sé i a més, tot va molt ràpid i jo molt lenta... No els entenc, no puc parlar amb ells, no sé què posa als cartells informatius... Estic molt nerviosa... Com me'n surto?

Passeu la pàgina i comencem!!!

1. QUI SOM ELS TND?

pàg. 1

2. EL TDAH I LA DISLÈXIA

pàg. 6

3. EL DIA A DIA

pàg. 8

4. QUÈ CAUSEM?

pàg. 14



1. QUI SOM ELS TND?

Hola, em dic Transtorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat, però tothom em coneix com TDAH.

A vegades sóc molt mogut, altres vegades sóc més despistat i moltes vegades sóc mogut i despistat alhora.

Em vols conèixer?



Sóc un trastorn del neurodesenvolupament que fa que els nens o adults que conviuen amb mi tinguin problemes d'aprenentatge i de comportament.

Faig que estiguin distrets, que no es concentrin, que oblidin les coses, que no parin de moure's, que parlin quan no toca i sense pensar, que discuteixin quan els pares o els mestres els hi diuen que toca fer alguna cosa que ells no volen...



Tinc molts amics i ens agrada moltíssim anar junts, tant que hem creat un equip, els TND. No sempre podem coincidir tots plegats, així que segons l'ocasió ens trobem uns o uns altres.

Com en qualsevol equip, cada un de nosaltres té la seva posició i funció.

Vols que te'ls presenti?

Doncs continua llegint!!!



EQUIP TND

POSICIÓ:
COMUNICACIÓ

POSICIÓ:
ATENCIÓ

POSICIÓ:
INTEL.LIGÈNCIA

POSICIÓ:
MOTRICITAT

POSICIÓ:
INTERACCIÓ
SOCIAL

POSICIÓ:
APRENETATGE



- Interacció social: el TEA.
- Aprenentatge: la Disortografia, la Discalculia i la Dislèxia.
- Motricitat: la Coordinació, els TICS i la Disgrafia.
- Intel·ligència: el TDI-RGD.
- Comunicació: el Retard del Llenguatge i el de la Parla.
- Atenció: jo mateix.



2. EL TDAH I LA DISLÈXIA

Tots els TND ens entenem molt bé, però us vull parlar d'una molt bona amiga meva, la Dislèxia.

Ella és un Transtorn de l'Aprenentatge i jo de l'Atenció. Tot i que ocupem posicions diferents ens agrada molt estar junts.

Quan ens ajuntem en un cervell organitzem un gran enrenou!!!

Mireu, mireu...



TDAH



DISLÈXIA

**Dificultats
per estar atents
un cert temps**

Impulsivitat

Hiperactivitat

**Lentitud per captar
la informació,
entendre-la i
respondre**

**Dificultats per recordar:
com fer un càlcul
matemàtic, aprendre de
memòria un poema,
recordar les taules de
multiplicar, aprendre una
coreografia,...**

**Dificultats per planificar i
organitzar tasques**

**Dificultats per
reconèixer i utilitzar
els sons que formen les
paraules**

**Dificultats per
llegir**

**Dificultats per
escriure**



3. EL DIA A DIA

El dia a dia de la Dislèxia i meu amb els nens és súper intens!!!

Fem un munt de coses plegats. A vegades, els nens es senten nerviosos, atabalats, alguns cops despistats, ... però són uns campions i aprenen moltíssimes estratègies per fer el seu dia a dia més fàcil. Que bé els hi anirà saber tot això quan siguin grans...



L'hora de llevar-se...el primer repte del dia.

No us podeu pensar com és de complicat aixecar-los del llit... I quan els pares ho han aconseguit, cal esmorzar, vestir-se, preparar la motxilla... això més val fer-ho la tarda abans!!!

Molts pares i mares busquen estratègies perquè s'afanyin. Què tal posar un temporitzador a la seva vista que sigui molt visual pels nens? Així, en forma de joc, correran per guanyar!!!



Arriben a l'escola i la cosa es complica una mica més.

Ens podem trobar dues situacions ben diferents.

Hi ha els nens que parlen pels colzes, s'aixequen de la cadira, es porten malament... I els nens que es queden callats i quiets al seu lloc intentant entendre el que explica el professor.

Seguir el ritme de la classe és difícil i no tots ho aconseguen.



A qualsevol de vosaltres, en la situació d'ells, us passaria el mateix: nervis, angoixa i patiment. I cadascú ho porta com sap i pot.

Les extraescolars els ajuden molt sempre i quan puguin fer alguna amb la que gaudeixin i treguin tota la tensió que porten a sobre... un esport que els agradi, música, manualitats... Per gustos colors!!!



Per fi arriben a casa i... buff... miren l'agenda desitjant que no els hi hagin posat deures!!! Important mirar-la perquè normalment ni recorden si en tenen o no.

L'agenda confirma el que temien, així que mans a l'obra!!! I paciència...trigaran una bona estona...

Cal ajudar-los i animar-los, ells poden. Només fa falta trobar la manera d'explicar les coses. Molts cops no ho recordaran passats uns dies perquè nosaltres els afectem la memòria, però qui dia passa any empeny...



Es dutxen, sopen,...al seu ritme, és clar... I ara toca dormir.

Fàcil? Què va!!! Els nens amb els que compartim vida solen tenir problemes d'insomni així que paciència i, de nou, estratègies, cada nen és un món i ningú millor que els pares i mares per saber què els ajuda a agafar la son...

Bona nit...



4. QUÈ CAUSEM?

Com a TDAH, i parlant també en nom de la Dislèxia, us voldria dir que hem de fer tots plegats un esforç per entendre als nens que conviuen amb nosaltres.

El seu cervell funciona de manera diferent per culpa nostra. Provoquem dificultats d'aprenentatge, fem que els nens no puguin concentrar-se, causem també problemes de comportament, ...

Els reptes als que s'enfronten cada dia els poden provocar confusió, decepció, frustració...i això pot provocar ansietat, depressió, TOC...



No són gànduls, no són mal educats, no tenen manies perquè sí, no criden als pares quan no poden dormir per molestar-los...

Pares i mares, professorat, famílies, cuidadors... Si veieu alguna cosa que no acaba d'anar bé amb els infants, no doneu per fet res i busqueu què els hi passa. L'Equip TND podem estar darrera i és clau saber-ho per actuar el més aviat possible i que tinguem la mínima repercussió en la vida dels petits!!!



Properament us explicarem més coses sobre nosaltres...

FI



Gràcies a tots els que m'heu ajudat a arribar fins aquí: pares, germà, àvia, avi, tieta, oncle, professores, professors, entrenador, psiquiatres, psicòlogues, pediatres, infermeres, infermers, amics i amigues.

Amb tots he après que si no se't dóna bé cantar, intenta ballar...potser ets molt bo!!!!

*Gemma
Gallart*

Barcelona, febrer 2024