

TDAH 2.0

Ciencia de vanguardia y estrategias esenciales para prosperar con déficit de atención desde la infancia hasta la edad adulta

Edward M.; John J.

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082600

Páginas: 224

Dimensiones: 15,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Psicoemoción

EN PREPARACIÓN

SINOPSIS

UN REVOLUCIONARIO ENFOQUE SOBRE EL TDAH BASADO EN INVESTIGACIONES DE VANGUARDIA Y ESTRATEGIAS PRÁCTICAS Los doctores Edward M. Hallowell y John J. Ratey escribieron hace más de dos décadas «el libro» sobre el TDA/TDAH y, en gran parte gracias a ellos, hoy en día la mayoría de la gente ha oído hablar del TDAH y conoce a alguien que podría padecerlo. Sin embargo, en el debate sobre el diagnóstico de este trastorno tanto en la infancia como en la edad adulta casi nadie tiene en cuenta su lado positivo. En esta obra, los doctores Hallowell y Ratey —ambos portadores de este «rasgo de atención variable»— recurren a los últimos avances científicos para ofrecer un plan que minimiza los inconvenientes y maximiza los beneficios de este cuadro, a cualquier edad. Para ello, proponen nuevas estrategias y trucos para el día a día, entre los que se incluyen: * **Determinar el tipo adecuado de dificultad.** Las evaluaciones de comportamiento aquí propuestas permiten establecer el trabajo, la actividad o la vía de expresión creativa que mejor se adapta a cada individuo. * **Indagar en el entorno.** Buscar elementos específicos —en casa, en el colegio o en el trabajo— potencia la creatividad y el espíritu emprendedor de la mente con TDAH. * **Conocer las tendencias neurológicas innatas.** Los nuevos descubrimientos sobre la red neuronal por defecto y el cerebelo aportan grandes beneficios a las personas con TDAH. * **Explorar el poder sanador de la conexión.** Establecer y mantener una conexión positiva, lo que los autores llaman «la otra vitamina C», mitiga la negatividad que afecta a tantas personas con TDAH. * **Considerar el uso de medicación.** Conocer la información química, los efectos secundarios y los beneficios de todas las opciones farmacológicas ayuda a tomar decisiones informadas.