**CARTA DE UN NIÑO CON TDAH**

Hola ¡!!

Soy un niño con TDAH y puedo llamarme Pablo, Juan, **Angel**, José, Andrea, Luis, Mia. Mi nombre no tiene importancia.

Soy un niño o niña de aspecto normal, con una inteligencia normal y, sin embargo, tengo problemas.

Si me permites, quisiera prestarte mis zapatos para que, por un momento, andes con ellos y sientas lo mismo que yo siento.

A mis dudas de niño: quién soy, qué quiero, adonde voy, se une la angustia y el desasosiego de no entender por qué soy como soy.

He pasado mucho tiempo pensando (en realidad, me lo han hecho pensar) que soy vago, mala persona, tonto e incluso cosas peores; creyendo que mis padres no me quieren como a mis otros hermanos porque soy todas esas cosas y sintiendo que mis profesores me **odian** por lo mismo Me pregunto, porqué aun esforzándome, no soy capaz de conseguir lo mismo que los demás. Sé que no lo parece, pero me esfuerzo, aunque los resultados no sean muy satisfactorios.

Me siento tan defraudado que, a veces, incluso he pensado que nada merece la pena. Cuando mis papas en casa, desesperados porque no soy capaz de acabar las tareas o parece que les vacilo o tengo todo hecho un desastre, me riñen y me castigan, lloro. **Lloro por mí y lloro por ellos.**

Cuando mis profesores, también desesperados porque no llevo todos los libros, o no copio todos los deberes o interrumpo la clase, me riñen y me castigan, lloro. Lloro por mí y lloro por ellos.

Cuando en el parque o en el patio de la escuela me apartan de los grupos de juegos; cuando no me llevan de excursión con el resto de mis compañeros; cuando oigo comentarios sobre mí como si yo no estuviera; cuando los oye mi Mama y miro su cara, lloro.

Así voy creciendo, dolido por dentro, enfadado con el mundo. Sintiendo la misma decepción, el mismo hastío y sensación de fracaso que sienten los que me rodean, sintiendo que no soy nada, que no valgo nada. No me gustó mucho.

Convivir conmigo es duro. Lo sé porque yo estoy conmigo 24 horas al día, todos los días, sin comprender por qué soy así y porqué, a veces, hago lo que hago aunque **no quiero hacerlo**. Intento disculparme, aunque sin éxito, porque la disculpa acaba en un llanto incontenible, una rabieta insoportable o unas cuantas frases con poco sentido.

**¡Cuánta soledad!**

**Sin embargo, no soy malo, ni tonto, ni vago, ni sinvergüenza.** Me han dicho que tengo TDAH y eso me ayuda a conocerme mejor, a quererme un poquito más, porque ahora sé qué me pasa. Solo **soy diferente**, y eso me da esperanzas.

Entiendo que hay situaciones peores que la mía, que no soy el único que tiene necesidades pero las tengo y quisiera manifestar mis disculpas y agradecimientos.

Pero antes, quisiera empezar por pedirles las cosas que creo que necesito.

A mi familia. Que acepte lo que tengo. Que sean conscientes de que su esfuerzo como papas va a ser mayor que el de otros papas. Que aprendan qué es el TDAH. Que busquen información y apoyo. Por favor no entiendan mi trastorno como un salvoconducto para justificar todas mis actitudes, así no me ayudan.

A mis maestros. Que me acompañen en la dura tarea de aprender y me la faciliten, **porque yo quiero aprender,** solo que a veces no puedo. No les pido que sean blandos, solo les pido que sean justos con mis características.

A mis padres y maestros. Que sean un equipo. No se juzguen los unos a los otros y menos en mi presencia. No me manden mensajes contradictorios porque entonces no sabré cual es el camino.

Al sistema educativo. Que facilite a mis docentes los recursos necesarios para mi formación y establezca un protocolo de atención a mis necesidades para que sepan qué y cómo hacer cuando me encuentren en sus clases. Si no establecen unas pautas comunes, sea quien sea mi profesor, sea cual sea mi curso, mi vida académica puede convertirse en una montaña rusa y tendré muchas posibilidades de fracasar.

Al sistema sanitario. Que sea serio en sus criterios diagnósticos y que no tenga que peregrinar de consulta en consulta para saber qué me pasa. Que tome conciencia del coste económico que supone a mi familia la medicación y me facilite una buena atención psicoterapéutica en la que aprenda a manejar mis rasgos. Yo no quiero tomar pastillas porque sí. Cuando mi diagnóstico es bueno y claro, se evita que otros lo cuestionen y nos facilita a todos saber qué podemos hacer.

**A la sociedad en general. Que se informe y se sensibilice. Si me juzgas, si juzgas a mi familia desde el desconocimiento, nos aíslas. A todos en general. Solo pido que me den una oportunidad.**

Y ahora las disculpas

Para mis papas y hermanos por haber sido la causa de tantos quebraderos de cabeza. Ahora sé que siempre me han querido aunque no he sido un hijo fácil, pero estoy aprendiendo a serlo. Lo intento con todas mis fuerzas y los quiero mucho.

Para los papas de mis compañeros, amigos a mi familia en general tíos, primos, hermanos por si algún día hice algo que les lastimara o dañara perdón de todo corazón por qué en ocasiones no pienso lo que hago y lastimo a los demás con mis corajes, enojos y mis impulsos.

Para mis maestros por haberles hecho sentir que los retaba; que los ponía en evidencia delante de toda la clase. Estoy intentando ser un mejor alumno, lo intento con todas mis fuerzas y los respeto porque ahora entiendo que de lo que ustedes me enseñen hoy depende mi mañana. Es posible que siempre no lo consiga pero no dejaré de intentarlo.

Y mi más sincero agradecimiento:

A quienes aun no comprendiéndolo lo intentan y a los que lo intentan y no pueden. A quienes se esfuerzan por enseñarme en la forma en que yo soy capaz de aprender.

A todos los investigadores que se preocupan por saber más y mejor qué me pasa.

**A las asociaciones que trabajan en favor de las personas con TDAH.**

A las instituciones que, a pesar de la crisis y de los recortes presupuestarios, guardan un poquito para mí.

A todos aquellos que aún dudan de mí trastorno, a los que se esconden tras el sistema, a los que me rechazan porque soy una carga, a los que no me dejan ser su amigo porque soy molesto. A todos ustedes gracias, porque tengo la esperanza de que su mirada será más amplia, más comprensiva y a partir de hoy estarán ahí cuando los necesite...

Millones de gracias a mi familia y amigos, que han aprendido a enseñarme, corregirme y quererme como soy.

Agradezco su presencia, que hayan escuchado mis palabras, y me hayan permitido mostrarme por dentro.

Hoy son muchas personas que me ayudan a superar mi TDAH, están conmigo y me alegro de su compañía, porque hoy, con ustedes, me siento menos solo.

Y ahora, por favor, devuélveme mis zapatos.