TDAH, Ceguera y Tecnología

 Tiempo estimado de lectura: 4 minutos y 24 segundos.

 pulsá para escuchar la entrada

Quienes estén acostumbrados a leerme cada tanto quizás se estén preguntando por qué anduve tan desaparecida. O bueno, quizás no. Me ha pasado otras veces de iniciar entradas de mi blog, proyectos y demás cuestiones que luego la vida se lleva por delante. Hace un tiempo empecé a cuestionarme el porqué de esto. Qué era lo que me llevaba a iniciar proyectos, sobre todo aquellos que me demandaban mucho tiempo o requerían mucha energía de mi parte, y a no poder concluirlos. Aunque he hecho muchas cosas en todos estos años, siempre el ser humano tiende a enfocarse en los fracasos. En todo aquello que salió mal, sin tener en cuenta que hay muchas otras cosas que salieron bien. El proyecto de Mafalda en braille es uno de mis grandes orgullos, por ejemplo. Y ni hablar de este blog, que con sus idas y vueltas ya lleva 6 años de actividad… bueno, digamos que semi interrumpida. He dado charlas nacionales e internacionales de accesibilidad, tecnología, discapacidad y diversidad sexual. Pero aún así, todo esto no me alcanzaba. No era suficiente. Me encontraba en la disyuntiva de que lo que sí salía bien me hacía feliz, pero lo que no salía o salía mal me destruía por completo. Caía constantemente en depresiones de las que me era muy difícil salir. Pero en esta entrada no voy a hablar de eso que de a poco voy dejando atrás. Sino de lo que sucedió a partir de una charla que dieron en la empresa en la que trabajo. Una charla sobre el TDAH en la que una empleada contaba sus experiencias para todos los empleados de la misma en Argentina.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología

Esa charla me abrió los ojos. Empecé a entender ese porqué que estaba buscando. Después de consultar con especialistas, hacerme estudios y diagnósticos, la conclusión es que tengo TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad) combinado severo. Lo de combinado quiere decir que tengo ambas cosas, vamos, no es tan difícil. El DA y la H. Lo de severo, indica que mis escalas son tan altas que ameritan la inclusión del mismo en el

Certificado Único de Discapacidad (CUD) como una condición de neurodivergencia.

Pero, ¿Qué es el TDAH?

Vamos a pedirle a una de mis herramientas favoritas que lo explique por mí:

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición neurobiológica que afecta las funciones ejecutivas del cerebro, responsables de la atención, el control de impulsos y la regulación de la actividad motora. Se manifiesta en tres tipos principales:

1. Predominantemente inatento: Dificultad para mantener la atención, seguir instrucciones y organizar tareas.

2. Predominantemente hiperactivo-impulsivo: Inquietud constante, dificultad para permanecer sentado y tendencia a actuar sin pensar.

3. Combinado: Presenta síntomas de ambos tipos anteriores.

El TDAH puede afectar a personas de todas las edades, impactando su desempeño académico, laboral y social. Sin embargo, con estrategias adecuadas y apoyo, es posible manejar sus síntomas y llevar una vida plena.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH, Ceguera y Tecnología

Para saber más:

Videos recomendados:

1. «El déficit de atención (TDAH) en la escuela»

   Una charla de Leonardo Bronstein en TEDxCórdoba que aborda cómo el TDAH se manifiesta en el entorno escolar y estrategias para manejarlo.

   Ver en YouTube

2. «Vivir con TDAH»

   Un video que explora la experiencia de vivir con TDAH y ofrece consejos prácticos.

   Ver en YouTube

Libros recomendados:

1. «Vivir con TDAH» de Jessica McCabe

   Este libro ofrece una perspectiva personal y estrategias para manejar el TDAH.

   Disponible en formato e-book en:

   - Perlego
   - Casa del Libro
   - Amazon España

2. «Kit de herramientas para adultos con TDAH: Guía de afrontamiento» de J. Russell Ramsay y Anthony L. Rostain

   Una guía práctica con estrategias para adultos que buscan manejar el TDAH en su vida diaria.

   Disponible en formato e-book en:

   - Google Play Libros
   - Amazon México
   - Kobo

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.

Y les dejo algo más de yapa. El podcast en Spotify que tiene mi psiquiatra con su hija y en el que pronto estaré participando.

¿Y qué hago yo con todo esto?

Es lo que quizás se estén preguntando. Porque si estamos acá, no es solo para hablar de recursos que podrían resonarles a cualquiera de ustedes y quizás iniciar su propio autodescubrimiento sobre si tienen o no este diagnóstico o alguno similar. Aunque me esperaba el afirmativo, No creí que las escalas fuesen a ser tan altas y que perjudicaran en su conjunto tantos aspectos de mi vida. A diferencia de otros diagnósticos que he recibido en el pasado, a este, decidí afrontarlo de forma distinta. Listo Kathy, ya está. Tenés TDAH. No podés hacer nada para cambiar tu pasado. Pero podés hacer cosas para mejorar tu presente y tener un futuro mucho más provechoso y beneficioso para vos, por decirlo de alguna manera. De todas las medidas que tomé, aquí como lo dice el título del post, vamos a concentrarnos pura y exclusivamente en esas que tienen que ver con el uso de la tecnología a favor de la discapacidad, ya sea la ceguera, el TDAH o ambas cosas juntas. ¿{empezamos? {continuará…

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.