

CUESTIONARIO AUTOAPLICABLE DE ESTRÉS PARA CUIDADORES DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES CON TDAH

La información recabada en este cuestionario nos puede dar indicios de sobrecarga o estrés (Burn out) Afirmaciones en las cuales se refleja cómo se siente una madre o padre al cuidado de su hijo/a con TDAH.
Basado en el cuestionario de Zarit Burden Interview (ZBI)

Marca la frecuencia con la cual te sientes ante cada afirmación, no te juzgues al hacerlo, trata de ser lo más objetivo posible.

No.	Pregunta	Rara vez 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
1	¿Piensas que tu hijo/a te pide más ayuda de la que realmente necesita?				
2	¿Crees que no tienes el suficiente tiempo para ti por atender las necesidades de tu hijo/a?				
3	¿Te sientes saturado o agobiado por hacer compatibles tus actividades (casa, trabajo, familia) con las necesidades y cuidado de tu hijo/a?				
4	¿Sientes vergüenza por la conducta de tu hijo/a?				
5	¿Te sientes irritable cuanto estas cerca de él o ella?				
6	¿Piensas que los cuidados que le brindas a tu hijo/a afectan negativamente a tu relación con algún otro miembro de la familia?				
7	¿Tienes miedo por el futuro de tu hijo/a?				
8	¿Piensas que tu hijo/a dependen mucho de ti?				
9	¿Te sientes tenso/a al estar ateniendo a tu hijo/a?				
10	¿La relación de intimidad con tu pareja se ve mermada por los cuidados hacia tu hijo/a?				
11	¿Sientes que tu salud está mermada por los cuidados y actividades hacia tu hijo/a?				
12	¿Piensas que tu vida social se ha visto afectada por la conducta de tu hijo/a?				
13	¿Te sientes incómodo o molesto por alejarte de tus amistades debido a la conducta de tu hijo/a?				
14	¿Consideras que solo tú tienes la paciencia para con tu hijo/a?				
15	¿Consideras que los gastos para la atención de tu hijo/a te preocupan?				
16	¿Consideras que tu paciencia y tolerancia está llegando a tu tope?				
17	¿Te sientes desorientación, confusión, abatimiento ante el diagnóstico de tu hijo/a?				
18	¿Te gustaría poder delegar el cuidado a tu pareja u otro familiar?				
19	¿Te sientes abrumado/a sobre las estrategias y herramientas que debes llevar a cabo en casa?				
20	¿Sientes que debes hacer más de lo que actualmente haces por tu hijo/a y te causa estrés?				
21	¿Te sientes culpable por la manera en la cual has ejercido tu crianza?				
22	¿Consideras que te falta apoyo por parte de la escuela o instituciones para disminuir y mejorar el manejo del TDAH de tu hijo/a?				

• Si sumas más de 44, pudieras estar presentando cansancio y sobrecarga

El síndrome de burnout (SB) es considerado una respuesta al estrés, el cual no solo trae implicaciones negativas con los hijos, sino que va comprometiendo las diversas áreas de funcionamiento de la persona que lo padece (Gil-Monte, 2002).

El Burn out crónico integra tres dimensiones:

1. La vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.
2. Actitudes y sentimientos negativos hacia uno mismo, como el sentirse fracasado o con baja autoestima.
3. Tener pobres estrategias de afrontamiento.

Dentro de las estrategias que se recomiendan para afrontarlo están:

- Ser consciente de las cargas de trabajo que la persona puede realizar sin una sobre exigencia, intentando delegar tareas cuando es necesario.
- Pedir ayuda a profesionales.
- Trabajar la autoperfección.
- Platicar con la pareja o familiar que apoya en la crianza donde se reconozcan mutuamente las acciones bien realizadas y establezcan nuevas formas de trabajo ante las dificultades.
- Buscar apoyo con personas que han atravesado por situaciones similares y puedan brindar orientación.
- Adquirir herramientas y estrategias que mejoren la crianza

Projectodah ofrece capacitación a padres de familia y familiares de niñas, niños y adolescentes con TDAH a través de sus **Grupos de Apoyo** y el curso **“De Pe a Pa”**, donde los padres podrán encontrar un espacio empático para poder expresar sus dificultades y preocupaciones con libertad y sin el temor de ser criticados o enjuiciados, además de obtener estrategias y herramientas puntuales para poder modificar su crianza obteniendo como resultado una mejor comunicación en casa, un mayor desempeño en sus hijos sobre sus responsabilidades, resiliencia y flexibilidad ante las dificultades que atraviesan, tejer una red de apoyo entre los miembros de los cursos, entre otras cosas.

En **Projectodah** podrás adquirir el libro **“iS.O.S! ¿Cómo criar a un hijo con TDAH?”** donde encontrarás información científica, actualizada y en un lenguaje muy accesible para entender el TDAH de tu hijo, así como estrategias y herramientas muy sencillas y prácticas para resolver conflictos, mejorar tu crianza y la relación con tu hijo. Como resultado, te sentirás con una buena autoestima y mayor energía, así como, con menor estrés, sobre carga de responsabilidades y agotamiento físico y emocional.