

# RUTINA QUE REGULA

EL PASO A PASO DIARIO  
PARA NIÑOS CON TDAH



Menos caos, más conexión. Guía práctica basada en neuropsicología y regulación emocional para niños de 6 a 12 años.



# INTRODUCCIÓN:

## De la lucha a la comprensión

Si estás leyendo esto, probablemente te sientes agotado. Cansado de repetir lo mismo diez veces, de que todo termine en lucha y de preguntarte si estás fallando como padre.

Quiero decirte algo importante: El TDAH no es falta de límites, ni de amor, ni es mala crianza. Es un cerebro con un desarrollo distinto en sus funciones ejecutivas. Es un cerebro que necesita estructura externa porque todavía no puede organizarse por dentro.

Esta guía no es teoría abstracta. Es una hoja de ruta para que dejes de buscar la perfección y empieces a buscar la regulación. Porque cuando un niño se regula, la paz vuelve a casa.



# La Mañana que Marca la Diferencia

**Objetivo:** Activar el cerebro y reducir la fricción antes del colegio.

- **PASO 1** — Instrucciones de "un solo canal": El cerebro con TDAH se bloquea ante órdenes múltiples. En lugar de "Báñate, vístete y desayuna", di solo: "Primero, al baño". Solo cuando termine, das la siguiente.
- **PASO 2** — El Mapa Visual: La memoria de trabajo es frágil. Crea una secuencia con dibujos o fotos de tu hijo haciendo cada acción (Baño → Ropa → Desayuno → Mochila). Lo visual no se olvida; tus palabras sí.
- **PASO 3** — Desayuno de "Combustible Cerebral": Prioriza la proteína (huevo, queso, yogur). La proteína ayuda a producir neurotransmisores que mejoran el enfoque, evitando los picos de azúcar que generan más inquietud.
- **PASO 4** — Movimiento de Activación (5 min): Antes de salir, 5 minutos de saltos o "empujar la pared". Esto libera dopamina y noradrenalina, preparando el cerebro para prestar atención en clase.



# Tardes sin Explosiones

**Objetivo: Transicionar del esfuerzo escolar a la calma del hogar.**

- **PASO 1** — El "Aterrizaje" (20 min): Tu hijo viene de esforzarse 6 horas por "portarse bien". Necesita descargar. Permite juego libre o un snack sin pantallas antes de mencionar la palabra "tarea".
- **PASO 2** — Técnica Pomodoro Adaptada (20/5):
  - El foco sostenido es agotador. Usa un temporizador visible:
    - 20 min de trabajo enfocado.
    - 5 min de pausa activa (estirarse, agua).
    - Nota: No realices más de 2 bloques seguidos sin un descanso largo.
- **PASO 3** — Micro-metas: No digas "haz la tarea de matemáticas". Di: "Vamos a resolver estos 3 ejercicios". El cerebro responde con éxito ante objetivos pequeños y alcanzables.



# Noches que Preparan el Mañana

**Objetivo: Bajar las revoluciones y asegurar el descanso.**

- **PASO 1** — Avisos de Transición: El paso de "pantalla" a "dormir" es el más difícil. Avisa con tiempo: "En 10 minutos cerramos la tablet". Usa una alarma para que el "malo" sea el reloj, no tú.
- **PASO 2** — Higiene del Sueño: Luz tenue, lectura o una conversación breve sobre lo mejor del día. Un cerebro que descansa bien es un cerebro con menos impulsividad al día siguiente.



# ★ EL SISTEMA DE CAMBIO CONDUCTUAL: La Regla del 70%

Elige solo 3 conductas clave para trabajar cada semana (ej. "Recoger los zapatos").

⚠ El secreto del éxito: Si tu hijo cumple con el 70% de la semana, ya es un éxito total. No busques el 100%. El TDAH implica variabilidad biológica; habrá días malos por naturaleza. Celebra el progreso, no la perfección.



## ENTRENAMIENTO




## EMOCIONAL: El Semáforo

Ayuda a tu hijo a ponerle nombre a lo que siente 3 veces por semana:

- Rojo: Estoy por explotar (Necesito espacio).
- Amarillo: Estoy molesto/incómodo (Necesito ayuda).
- Verde: Estoy tranquilo.
- Recuerda: Poner nombre a la emoción reduce la intensidad del desborde.

# **SOS** PARA TI, MAMÁ/PAPÁ: Cuando nada parece funcionar

**Habrás días de crisis.** En ese momento, aplica la **Co-regulación**:

1. **Pausa:** No intentes razonar con un niño en plena rabieta. Su cerebro lógico está "desconectado".
2. **Respira:** Tu calma es su ancla. Si tú gritas, su sistema nervioso se acelera más. 
3. **Presencia:** Quédate cerca, asegúrate de que esté a salvo y espera a que la curva de la emoción baje antes de hablar de consecuencias.

## **⊘ ERRORES QUE DEBEMOS EVITAR**

- **✗** Comparar con hermanos o compañeros.
- **✗** Quitar el afecto o el tiempo contigo como castigo.
- **✗** Dar órdenes a gritos desde otra habitación.



## MENSAJE FINAL

Tu hijo no necesita más presión, necesita más andamiaje. El cambio no ocurre de la noche a la mañana, pero la constancia vence a la intensidad. Empieza mañana con un solo cambio.

### 🎯 ¿QUIERES IR UN PASO MÁS ALLÁ?

Si esta guía te ha dado claridad, imagina tener el sistema completo para transformar la dinámica de tu hogar:

- ✓ Manejo de rabietas intensas sin perder los nervios.
- ✓ Cómo lograr autonomía en las tareas escolares.
- ✓ Estrategias para mejorar su autoestima (muy afectada en TDAH).

**No estás solo en este camino.**

**SÍ, QUIERO UN HOGAR EN CALMA**