

EBOOK PRÁCTICO PARA PADRES



CRIAR Y ACOMPañAR A TU HIJ@ TDAH

Por Paola Aguirre, Psicóloga Clínica especialista en TDAH



Antes de empezar:

un cambio clave de mirada

Si tu hijo o hija es TDAH, probablemente ya has pasado por momentos de mucha frustración, cansancio, culpa o confusión. Tal vez te has preguntado por qué cosas que “deberían ser simples” terminan en peleas, llanto, desorganización o desgaste para todos. Y es importante decirlo con claridad: muchas veces el problema no está en que estés criando mal, sino en que estás intentando ayudar con herramientas que no siempre calzan con cómo funciona el cerebro de un niñ@ TDAH.

El primer cambio importante no es una técnica: **es la mirada.**

Tu hij@ no necesita que lo interpretes solo desde la conducta visible. Necesita que aprendas a mirar qué hay debajo de esa conducta. Porque el TDAH no es simplemente “ser inquiet@”, “desobediente” o “desordenad@”. Es una diferencia en funciones del cerebro que participan en la atención, el control de impulsos, la regulación emocional, la organización, la memoria de trabajo y la gestión del tiempo.

@psicologa.paolaaguirre





Eso significa que muchas veces tu hij@:

- **sí quiere hacerlo bien**, pero no logra sostener el esfuerzo
- **sí entendió lo que había que hacer**, pero lo olvidó en el camino
- **sí sabe la regla**, pero no logra aplicarla en el momento exacto
- **sí quiere calmarse**, pero su sistema nervioso se activa demasiado rápido.



@psicologa.paolaaguirre

Qué hacer con esta idea en la vida diaria

Cada vez que aparezca una conducta difícil, intenta hacer esta **pausa mental:**

En lugar de pensar:

"Lo está haciendo para molestar"

Prueba pensar:

- "¿Qué habilidad le está faltando aquí?"
- "¿Qué parte de esto le está costando sostener?"
- "¿Necesita más control o más apoyo?"

Ese pequeño cambio baja la confrontación y te ayuda a responder con más estrategia y menos reacción.

Cómo usar esta mirada

No se trata de justificar todo ni de dejar de poner límites. Se trata de que los límites sean más inteligentes y ajustados al funcionamiento real del niñ@. Un niñ@ TDAH no necesita menos estructura: necesita una estructura más clara, más visible y más acompañada.

A photograph of two children climbing a large, dark tree trunk. The scene is backlit by a bright, warm light, likely the sun, creating a golden glow and silhouetting the children and the tree. The leaves are sparse and appear yellowish-green. The overall mood is nostalgic and adventurous.

**LO QUE HAY
DETRÁS**
de las conductas

Muchas veces los adultos ven la conducta final, pero no el proceso que llevó a ella. Ven "no hace caso", "no termina", "explota", "se distrae", "parece floj@". Pero esas conductas, muy a menudo, son la punta del iceberg.

Por ejemplo:

"No sigue instrucciones"

Prueba pensar:

- Retener varios pasos a la vez
- Organizar el orden de lo pedido
- Sostener la atención mientras escucha
- Inhibir otros estímulos que lo distraen.

Qué hacer

Cuando necesites dar una indicación:

- Da una instrucción a la vez
- Usa frases breves
- Pídele que repita lo que entendió
- Apóyate en lo visual si son varios pasos.

Ejemplo:

En vez de:

"Guarda tus cuadernos, ponte el pijama, lávate los dientes y deja lista la mochila"

Prueba:

"Primero: guarda tus cuadernos. Cuando termines, vienes y te digo lo siguiente."

“Deja todo a medias”

Muchas veces esto tiene que ver con dificultades de activación, sostenimiento y cambio entre tareas. El cerebro TDAH puede arrancar con energía, pero luego perder foco, aburrirse, frustrarse o desviarse rápidamente.

Qué hacer

- **Reduce el tamaño de la tarea;**
- **Divide en mini pasos**
- **Marca claramente el inicio y el final**
- **Celebra cierres parciales, no solo resultados completos.**

Ejemplo:

En vez de:

“Ordena tu pieza”

Prueba:

“Durante 4 minutos, solo recoge la ropa del suelo.”

“Se frustra rápido”

Muchos niñ@s TDAH tienen un sistema emocional más reactivo. Esto significa que sienten la frustración con más intensidad y les cuesta volver a un estado de calma una vez que se activaron.

Qué hacer

- **No interpretes la intensidad como manipulación automáticamente**
- **Baja el tono de voz**
- **Nombra lo que observas**
- **Espera a que baje la activación antes de conversar o corregir.**

Ejemplo:

“Veo que esto te enojó mucho y ahora te está costando calmarte. Te acompaño primero, y después vemos cómo lo resolvemos.”

“Parece floj@”

Este es uno de los juicios que más daño hace. Muchas veces lo que parece flojera es:

- **Dificultad para iniciar**
- **Baja motivación frente a tareas poco estimulantes**
- **Agotamiento por sostener mucho esfuerzo interno**
- **Historia de frustración repetida.**

Qué hacer

En vez de aumentar la presión, aumenta las condiciones que facilitan la acción:

- Menos palabras, más estructura
- Menos reto, más inicio guiado
- Menos exigencia global, más pasos concretos.

Pregunta clave para usar todos los días

Antes de corregir, pregúntate:

“¿Esto es falta de voluntad o falta de herramientas?”

Muchas veces, cambiar esa pregunta cambia completamente la respuesta del adulto.



RUTINAS QUE SÍ funcionan en TDAH

Las rutinas son fundamentales para los niñ@s TDAH, pero no cualquier rutina sirve. Las rutinas demasiado largas, abstractas o verbales suelen fracasar porque exigen que el niño sostenga internamente una secuencia que justamente le cuesta organizar.

Por eso, una rutina útil para TDAH debe ser:

- **visible:** que pueda verla, no solo recordarla
- **corta:** pocos pasos
- **predecible:** siempre parecida
- **con inicio claro:** que sepa cuándo comienza.

Qué hace que una rutina funcione

La rutina no debe depender de que el niño “se acuerde”. Debe estar construida de forma que el ambiente le recuerde qué hacer.

Por eso, una rutina útil para TDAH debe ser:

1 Elige solo un momento del día para empezar

No intentes arreglar mañana, tarde y noche al mismo tiempo. Parte por el tramo más difícil.

2 Reduce la rutina a 3–5 pasos máximos

Reduce la rutina a 3–5 pasos máximos

3 Escríbela o dibújala

Para niñ@s pequeños, usa imágenes. Para mayores, puede ser una lista simple o checklist.

4 Ponla siempre en el mismo lugar

Cerca de la cama, espejo del baño, puerta de salida, escritorio, etc.

5 Enséñala en un momento de calma

No estrenes una rutina en medio del caos.




6 Acompáñala al inicio

No basta con pegarla. Hay que enseñarla, modelarla y usarla juntos varios días.

7 Haz referencia a la rutina, no al “error” del niñ@

En vez de “siempre se te olvida”, usa “vamos a mirar en qué paso vas”.

Ejemplo: rutina de mañana

- >  Levantarse
- >  Vestirse
- >  Desayunar
- >  Cepillarse dientes
- >  Mochila lista

Cómo usarla bien

No se trata de repetirla diez veces desde lejos. Se trata de enseñarle a **consultar la rutina**.

En vez de decir:

“¡Apúrate, vístete!”

Prueba:

“¿En qué paso vas?”

“Vamos a mirar la rutina”

“Ya hiciste el paso 2, te falta el 3”

Eso ayuda a que el niño aprenda a orientarse, en vez de depender solo del reto o del recordatorio verbal.

Error común: esperar adaptación sin apoyos

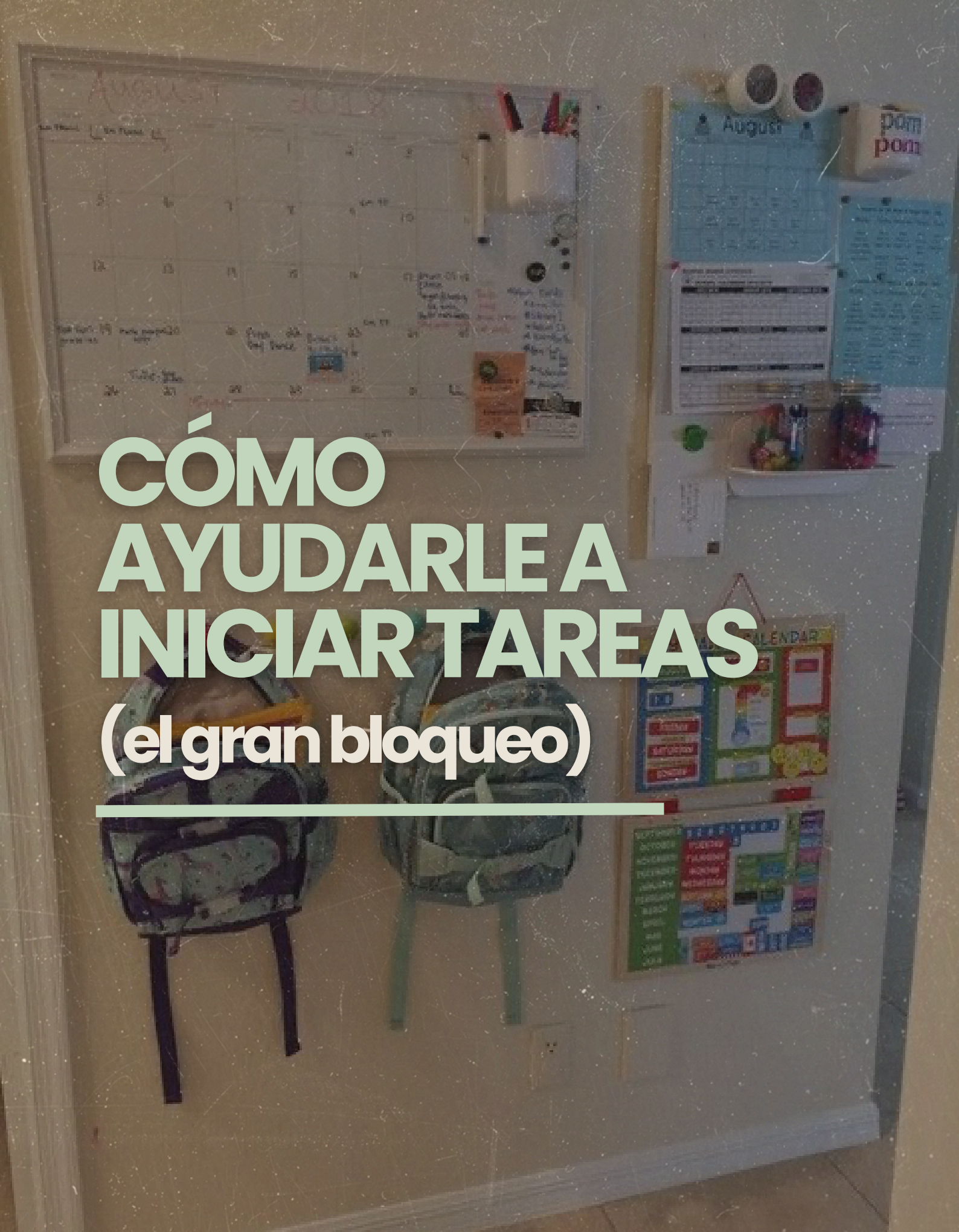
Uno de los errores más frecuentes es pensar: “ya se lo dije muchas veces, debería poder sol@”. Pero el TDAH justamente afecta la capacidad de sostener mentalmente secuencias, prioridades y cambios de foco.

Qué hacer en lugar de eso

Externaliza:

- usa checklist
- usa dibujos
- usa temporizador
- usa señal visual de “terminado”
- deja menos cosas a la memoria.

Un niñ@ TDAH necesita sacar fuera del cerebro parte de lo que le cuesta organizar por dentro.

A photograph of a cluttered room, likely a child's bedroom or a workspace. On the wall, there is a large calendar for August 2019, a smaller calendar, and several papers and notices. A container with pens and pencils is attached to the wall. Below the calendar, two backpacks are hanging. To the right, there is a white cabinet or desk with more papers and a small container. The overall scene suggests a busy, unorganized environment.

CÓMO AYUDARLE A INICIAR TAREAS (el gran bloqueo)

Uno de los puntos más frustrantes para las familias es este: el niñ@ parece capaz, sabe lo que tiene que hacer, pero no logra empezar. Eso no suele ser flojera. Muchas veces es una dificultad de **activación**.

Iniciar una tarea requiere varias funciones ejecutivas a la vez:

- cambiar de una actividad a otra
- tolerar el esfuerzo inicial
- organizar por dónde partir
- inhibir distracciones
- sostener motivación suficiente para arrancar.

Cuando esto falla, el niñ@ se queda pegado, posterga, evita o se irrita.

Estrategias que sí funcionan

1 Regla de los 5 minutos

Consiste en reducir la exigencia de entrada. En vez de pedir "haz toda la tarea", propones: **"Solo empieza por 5 minutos."**

Por qué sirve

El cerebro TDAH suele resistirse más al inicio que a la tarea misma. Cuando la barrera de entrada se hace pequeña, disminuye la sensación de agobio.

Cómo usarla

- define una tarea muy concreta
- pon un temporizador visible
- aclara que después de 5 minutos revisarán si sigue o si necesita una pausa.

@psicologa.paolaaguirre

Ejemplo

"Solo vamos a hacer 5 minutos de lectura. Después vemos cómo te fue."

Qué evitar

No conviertas los 5 minutos en una trampa para después exigir de golpe media hora. La idea es que el niñ@ confíe en que el inicio será posible, no sentirse engañad@.

2 Acompañamiento inicial

A veces el niñ@ no necesita que hagas la tarea por él/ella, sino que le prestes tu presencia al comienzo.

Por qué sirve

Tu presencia actúa como regulación y estructura externa. Ayuda a bajar la dispersión, dar foco y sostener el arranque.

Cómo usarla

- siéntate cerca los primeros minutos
- ayúdal@ a abrir el cuaderno, leer la instrucción, subrayar lo importante
- una vez que partió, intenta retirarte gradualmente.

Ejemplo

"No te haré la tarea, pero voy a estar contigo mientras empiezas."

Qué evitar

Quedarte corrigiendo cada detalle o retándolo mientras lo acompañas. El acompañamiento inicial debe facilitar el arranque, no aumentar la tensión.

@psicologa.paolaaguirre

3 Activadores externos

Al cerebro TDAH le ayuda mucho que el ambiente marque el inicio.

Algunos activadores externos útiles:

- temporizador visual
- música específica de inicio
- cuenta regresiva
- alarma suave
- una frase ritual repetida siempre igual.

Cómo usarlo

Elige uno o dos activadores y úsalos de forma consistente.

Ejemplo

“Cuando suene esta alarma, empezamos la tarea.”

“Oímos esta canción y ese es el momento de sentarnos.”

Por qué funciona

Porque convierte el inicio en algo más concreto, menos dependiente de una orden abstracta.

4 Dividir tareas

El cerebro TDAH se bloquea fácilmente ante tareas demasiado grandes o vagas.

En vez de:

“Haz la tarea”

Mejor:

“Haz solo el ejercicio 1”

Cómo hacerlo

- divide por cantidad
- divide por tiempo
- divide por tipo de acción.

Ejemplos

- “Lee solo el primer párrafo.”
- “Ordena solo los lápices.”
- “Escribe solo el título y la fecha.”

Qué logra esto

Reduce el caos interno y le da una puerta de entrada clara.

@psicologa.paolaaguirre



MANEJO DE DESREGULACIÓN emocional

Los niñ@s TDAH no solo tienen dificultades atencionales. Much@s también tienen una sensibilidad emocional alta: reaccionan más rápido, más intensamente y tardan más en volver a la calma.

Eso significa que frente a frustración, cambio, espera, corrección o sensación de injusticia, pueden pasar de un estado relativamente estable a un estado de desborde en pocos segundos.

Lo importante aquí

Cuando un niñ@ está desregulado, no está disponible para aprender. Por eso, el objetivo principal en ese momento no es corregir, razonar ni castigar. Es ayudarle a volver a un nivel de activación donde sí pueda escuchar, pensar y procesar.

Qué NO hacer X

Frases como:

- X "Deja de llorar"
- X "No es para tanto"
- X "Ya basta"
- X "Si sigues así te castigo"

suelen empeorar el cuadro, porque el niñ@ se siente además incomprendido, solo o avergonzado.

Qué Sí hacer ✓

1 Regular primero, enseñar después

Esta regla es central. Si el niñ@ está en plena crisis, tu objetivo es bajar la activación.

Cómo hacerlo

- baja tu tono de voz
- reduce palabras
- acércate sin invadir
- ofrece presencia
- pospone la enseñanza para después.

Ejemplos

“Ahora estás muy sobrepasado. Primero vamos a calmarnos. Después lo conversamos.”

2 Nombrar lo que pasa

Ponerle palabras a la experiencia ayuda a organizar el caos interno.

Ejemplos

- “Parece que te frustraste mucho porque no te resultó.”
- “Creo que te enojó sentir que te interrumpieron.”
- “Veo que esto te sobrepasó.”

@psicologa.paolaaguirre

Por qué sirve

Porque el niñ@ siente que alguien lo entendió, y eso baja parte de la intensidad.

Qué evitar

No etiquetes al niño; describe el estado.
No digas "eres exagerado". Mejor di "esto se te hizo muy grande".

3 Ser "cerebro externo"

Tu regulación presta estructura al sistema nervioso del niñ@.

Qué significa en la práctica

- mantener una postura estable
- hablar lento
- no entrar en lucha de poder
- marcar seguridad sin rigidez.

El adulto no calma gritando más fuerte. Calma prestando una organización que el niñ@ todavía no logra hacer solo.

4 Crear un espacio de regulación

No es un “rincón de castigo”. Es un lugar pensado para ayudar a bajar activación.

Qué puede incluir

- cojín o puff
- manta pesada o suave
- Aceite o roll on aromático
- pelotas sensoriales
- botella con agua y brillo
- audífonos con sonido suave
- objetos que al niñ@ le resulten organizadores.

Cómo usarlo

Enséñalo en calma. No lo presentes como sanción.

Ejemplo

“Este lugar es para ayudarte a volver a sentirte mejor cuando tu cuerpo está muy pasado.”

An overhead view of children sitting around a table, engaged in drawing. They are using various colored crayons to create rainbows on white paper. The table is cluttered with many crayons, some in a wooden holder and others scattered. There are also several large sunflowers in a vase on the left side of the table. The scene is brightly lit, and the overall atmosphere is creative and focused.

ESTRATEGIAS PARA estudio y tareas



En el TDAH, el problema no suele ser solo “poner atención”, sino **sostenerla, organizarla y recuperarla cuando se pierde.**

Por eso, estudiar bien no depende solo de sentarse más tiempo. Muchas veces depende de **estudiar de una manera más compatible con su cerebro.**

Técnicas útiles

Método 10-3

Trabajar 10 minutos y descansar 3.

Por qué sirve

Porque pedir periodos muy largos puede saturar. En cambio, bloques breves permiten sostener el esfuerzo sin llegar tan rápido al colapso.

Cómo usarlo

- parte con pocos minutos
- usa temporizador visible
- en la pausa, permite movimiento breve, agua, estirarse.

Importante

La pausa no debe transformarse en media hora de pantalla. Tiene que ser una pausa corta, clara y con retorno.

Objetivo visible

Todo niñ@ TDAH necesita saber con claridad:

- qué tiene que hacer
- cuánto tiene que hacer
- cuándo termina.

Cómo aplicarlo

Antes de empezar, muestra:

- la página
- el número de ejercicio
- el tiempo estimado
- el punto de cierre.

Ejemplo

"Vamos a hacer estos 3 ejercicios y terminamos."

"No es toda la guía, solo esta mitad."

Por qué ayuda

Porque reduce la sensación de infinito y mejora la tolerancia al esfuerzo.

Aprendizaje activo

Escuchar o leer pasivamente muchas veces no alcanza. El cerebro TDAH aprende mejor cuando interactúa con la información.

Estrategias

- subrayar lo importante
- dibujar o esquematizar
- repetir en voz alta
- enseñar a otro
- usar colores para ordenar.

Cómo elegir

Observa qué lo mantiene más involucrado sin sobrecargarlo.

Movimiento permitido

Muchos niñ@s se concentran mejor cuando pueden moverse un poco. Obligar a inmovilidad total puede empeorar el rendimiento.

Formas sanas de permitir movimiento


- cambiar de postura
- usar un cojín dinámico
- apretar una pelota sensorial
- estudiar de pie ciertos momentos
- hacer pausas activas cortas.

Ojo

Permitir movimiento no es permitir desorganización total. Es reconocer que cierto grado de movimiento puede ayudar a autorregularse.



VÍNCULO:
la base de todo



Sin conexión, no hay cooperación. Esta idea no significa que el vínculo resuelva todo por sí solo, pero sí significa que un niño que se siente constantemente corregido, criticado o “fallado” tendrá menos disponibilidad para colaborar.

Muchos niñ@s TDAH reciben más comentarios sobre lo que hacen mal que sobre lo que sí están intentando. Eso erosiona su autoestima y aumenta la defensividad.

Qué necesita el niñ@

Necesita sentir:

- “mi mamá o papá me ve más allá del problema”
- “aunque me equivoque, sigo siendo querido”
- “no todo encuentro con mis padres termina en corrección”

Estrategia clave:

10 minutos de conexión diaria

La propuesta es simple: todos los días, reservar 10 minutos para estar con tu hij@ sin corregirlo, sin darle instrucciones y sin convertir ese rato en entrenamiento.

Qué hacer en esos 10 minutos

- jugar a algo que él o ella elija
- conversar
- dibujar
- construir
- caminar
- leer juntos
- estar disponibles emocionalmente

Qué evitar

- aprovechar ese rato para “hablar del problema”
- corregir modales, postura o conducta
- usarlo para evaluar rendimiento.

Por qué sirve

Porque repone vínculo. Y cuando el vínculo mejora, el niño suele mostrar más apertura a la guía del adulto

Una regla valiosa


El niñ@ que más te desafía, suele ser el que más necesita sentirse sostenido.

@psicologa.paolaaguirre



KIT DE EMERGENCIA

para días difíciles



Habría días en que nada parezca funcionar. Días de cansancio, sobrecarga, m as irritabilidad, transiciones difíciles o acumulación de frustración. En esos días, no sirve insistir en la versión ideal del plan. Sirve volver a lo básico.

Qué hacer cuando todo se desorganiza

1 Reduce demandas

No todo se puede exigir igual en un día difícil. Prioriza lo esencial.

Pregúntate:

 Qu  es realmente necesario hoy y qué puede esperar?

2 Prioriza regulación

Un niña desregulado no se beneficia de m as presión. Primero ayuda al cuerpo y al sistema nervioso a volver a un estado m as estable.

3 Da instrucciones simples

En días difíciles, menos palabras funcionan mejor.

En vez de:

“ Cu ntas veces te dije que ordenaras porque después pasa esto y llegamos tarde?”

En vez de:

“Zapatos. Luego mochila.”

4 Evita discusiones largas

Cuando ambos están activados, discutir mucho no enseña. Solo escala.

5 Conecta antes de corregir

Cuando ambos están activados, discutir mucho no enseña. Solo escala.

A veces una frase de conexión abre más que una reprimenda:

- "Sé que hoy te está costando."
- "No está siendo fácil para ti."
- "Vamos paso a paso."

Cómo armar

tu propio kit de emergencia

Puedes definir con anticipación:

- qué señales muestran que el día viene difícil
- qué cosas regulan a tu hij@
- qué exigencias se pueden bajar temporalmente
- qué frases te ayudan a ti a no reaccionar desde el enojo.

Eso evita improvisar cuando todos están sobrepasados.

@psicologa.paolaaguirre



PARA CERRAR:

**lo que sí hace la
diferencia**

No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas hacerlo de una manera más comprensiva, más ajustada y más estratégica.

Acompañar a un hij@ TDAH no consiste en eliminar toda dificultad ni en evitar todo conflicto. Consiste en aprender a distinguir qué parte de lo que ocurre requiere límite, qué parte requiere apoyo, qué parte requiere práctica y qué parte requiere simplemente comprensión.

Lo que más hace la diferencia en el tiempo suele ser esto:

- entender mejor el funcionamiento del niñ@
- ajustar expectativas a lo que hoy sí puede sostener
- construir estructura externa
- cuidar el vínculo incluso en medio de la dificultad
- repetir, modelar y acompañar más veces de las que quisieras.

Qué recordar

Tu hij@ no necesita que lo cambies a la fuerza.

Necesita que aprendas a entender cómo funciona y que lo acompañes de una forma que realmente le ayude.

Con cariño,
Paola Aguirre

Psicóloga, adulta TDAH

Si quieres personalizar tu acompañamiento, puedes comenzar acá:

<https://encuadrado.com/p/paola-aguirre>

@psicologa.paolaaguirre



EBOOK PRÁCTICO PARA PADRES

Estrategias reales y efectivas
para acompañar a tu hij@
TDAH desde el primer día

Por Paola Aguirre, Psicóloga Clínica especialista en TDAH