



Academia Selenita®
presenta

GUÍA
TDAH:
Del Caos al Control
ESTRATEGIAS DE FUNCIÓN EJECUTIVA
PARA EL ESPECTRO DIVERGENTE



¡BIENVENIDA AL MUNDO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS DIVERGENTES!



Durante años nos han enseñado a pensar el TDAH casi exclusivamente como un problema de atención y movimiento, poniendo el foco en corregir, controlar o “normalizar” ciertas conductas. Con esa información, no es raro que muchas familias terminen **agotadas, frustradas** y con la sensación permanente de que **nada de lo que hacen es suficiente**.

Esta guía nace precisamente para **ampliar esa mirada**.

Está dirigida a **familias, personas con TDAH y profesionales** que sienten que las recetas estandarizadas no siempre funcionan, y que acompañar no debería vivirse como una batalla constante.

Aquí no encontrarás promesas mágicas ni fórmulas universales. Tampoco una negación de los desafíos reales que implica el TDAH. Lo que sí encontrarás es una invitación a **cambiar el enfoque**: dejar de preguntarnos qué le falta a la persona y empezar a preguntarnos qué necesita ese cerebro para **habitar el mundo sin ser forzado a encajar** en un entorno que rara vez fue pensado para la neurodiversidad.

A lo largo de esta guía hablaremos del TDAH como parte de un **espectro divergente de funciones ejecutivas**, combinando evidencia científica y experiencia real, con el objetivo de abrir comprensión y facilitar apoyos más humanos y efectivos.

Este es el primer paso para transformar la batalla diaria en comprensión.

Porque acompañar no es controlar. Regular no es apagar. Y comprender no significa bajar expectativas, sino hacerlas humanas y posibles.

A stylized, handwritten signature in green cursive script that reads "Selenita". The signature is fluid and artistic, with a small flourish at the end.

INTRODUCCIÓN

Antes de empezar: un pacto de cuidado

No hay prisa: lee a tu ritmo.

Esta guía no está pensada para leerse con prisa ni para buscar respuestas rápidas. No es un manual de instrucciones ni una lista de técnicas para “arreglar” conductas. Es un material de orientación, reflexión y apertura de mirada.

Filtra: toma lo que te sirva, deja lo que no.

Cada persona con TDAH es distinta, y también lo es cada familia, cada historia y cada contexto. Por eso, nada de lo que encontrarás aquí pretende ser universal ni reemplazar un acompañamiento individualizado. El objetivo es ofrecer marcos de comprensión que te permitan observar con otros ojos y tomar decisiones más informadas y respetuosas.

A lo largo de estas páginas encontrarás ideas, ejemplos y propuestas que pueden resonar contigo... y otras que no. Toma lo que te sirva, cuestiona lo que te incomode y deja fuera aquello que no se ajuste a tu realidad actual.

Observa: el objetivo es abrir preguntas, no dar órdenes.

Si al avanzar en la lectura sientes que necesitas apoyo para comprender tu caso particular, para abordar coocurrencias o para traducir estas ideas a la vida cotidiana, ese es precisamente el momento en que el acompañamiento personalizado cobra sentido.

Esta guía no busca respuestas cerradas. Busca **preguntas mejores**.

CAPÍTULO 1

El TDAH más allá del déficit: una forma distinta de estar en el mundo

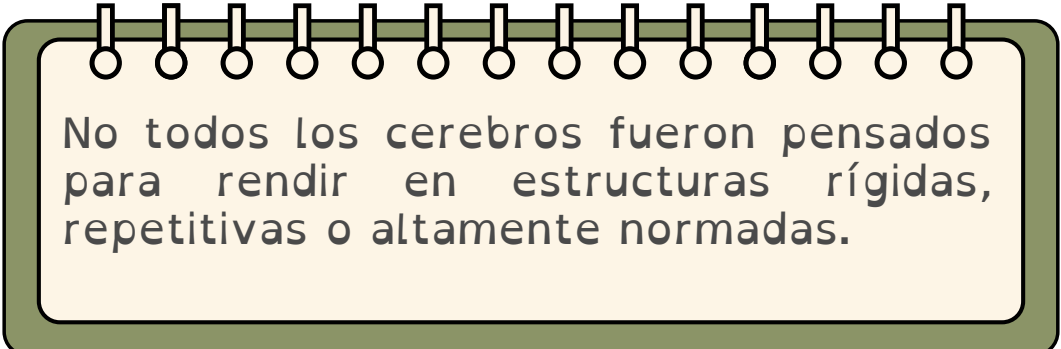
1.1. CUANDO HABLAMOS DE TDAH, ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO REALMENTE?

El TDAH suele describirse desde lo que “falta”: atención, control, organización, autocontrol. Sin embargo, esa descripción dice más sobre lo que el entorno espera que sobre cómo funciona realmente este tipo de cerebro.

El TDAH no es una falta de capacidad, sino una **forma distinta de regular la atención, la energía y la motivación**. Esto implica que hay momentos de gran foco, otros de dispersión, picos de energía y períodos de agotamiento. Nada de eso ocurre porque la persona “no quiera” o “no se esfuerce lo suficiente”.

Desde una mirada neuroafirmativa, el problema no está en el cerebro, sino en la **desconexión entre cómo funciona ese cerebro y cómo están diseñados muchos entornos**.

El cerebro con funciones ejecutivas divergentes se activa con un combustible distinto al típico: mientras a la mayoría de las personas las mueve la urgencia o la importancia que le dan otros a sus tareas, en personas dentro del espectro ejecutivo divergente se necesita **novedad y un interés propio** por la actividad.



No todos los cerebros fueron pensados para rendir en estructuras rígidas, repetitivas o altamente normadas.

1.2. CÓMO SE VIVE EL TDAH EN LA VIDA COTIDIANA

Más allá de los manuales, el TDAH suele verse así:

- Mañanas caóticas
- Dificultad para iniciar tareas
- Hiperfoco en lo que interesa, y bloqueo frente a lo que no
- Olvidos frecuentes
- Cansancio emocional

Nada de esto habla de falta de inteligencia, de mala crianza ni de poca voluntad. Habla de un cerebro que **necesita otras condiciones para sostenerse en el día a día**.

1.3. EL COSTO DE LA MIRADA PATOLOGIZANTE

Cuando el TDAH se aborda únicamente desde el déficit, suelen aparecer consecuencias que van más allá de la atención:

- Niños y niñas que crecen sintiéndose “el problema”.
- Familias que viven en alerta constante, corrigiendo, insistiendo, empujando.
- Escuelas que refuerzan la idea de que adaptarse es responsabilidad exclusiva del estudiante.

Con el tiempo, esta mirada no solo **no resuelve los desafíos**, sino que **los profundiza**, aumentando la frustración, la ansiedad y el desgaste emocional.

1.4. CAMBIAR LA PREGUNTA LO CAMBIA TODO

En lugar de preguntarnos:

“¿Por qué no logra adaptarse?”

La mirada neuroafirmativa propone otra pregunta:

“¿Qué necesita este cerebro para habitar mejor este entorno?”

Este cambio no elimina los desafíos, pero transforma la forma de abordarlos. Deja de tratarse de encarrilar a la persona y empieza a tratarse de **ajustar expectativas, tiempos y formas**.

PARA DETENERTE Y OBSERVAR

Este punto está pensado para que realices una pausa consciente: recuerda lo que has vivido hasta ahora, conviviendo con el TDAH, o ten presente estas preguntas en tu vida diaria:

- ¿Qué situaciones del día a día generan más tensión en casa?
- ¿Cuándo notas que tu hijo/a se regula con mayor facilidad?
- ¿Qué exigencias parecen desproporcionadas para su nivel de energía o atención?

No necesitas responder todo ahora. Solo empezar a observar ya es un primer ajuste.

Este capítulo no busca explicarlo todo, sino ayudarte a mirar distinto.

¿Sabías que la distracción es, en realidad, un exceso de atención a todo lo demás? De eso hablamos en la próxima página.

CAPÍTULO 2

Atención 360° y energía fluctuante: entender antes de exigir

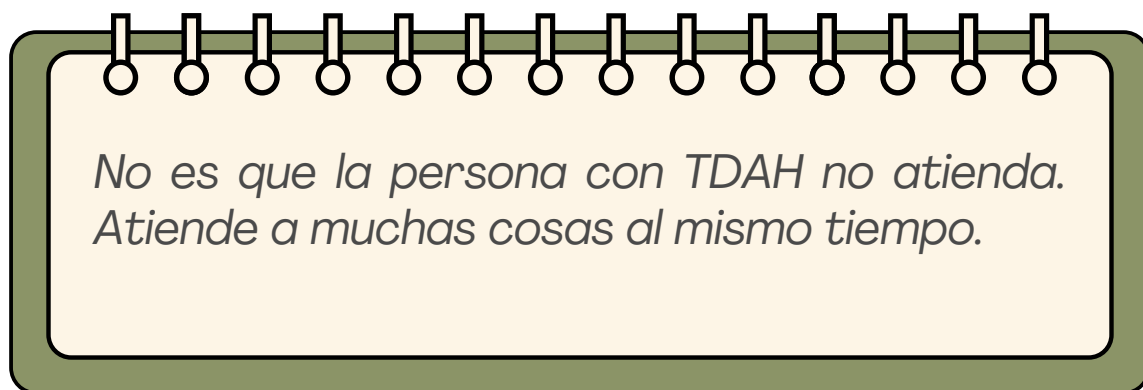
2.1. LA ATENCIÓN EN EL TDAH NO ESTÁ AUSENTE, ESTÁ DISTRIBUIDA

Uno de los mitos más extendidos sobre el TDAH es que se trata de un “problema de atención”. En la práctica, lo que suele ocurrir es algo distinto: **la atención no se concentra fácilmente en un solo estímulo**, sino que **se distribuye** en múltiples direcciones.

Esto puede verse como:

- notar detalles que otros pasan por alto,
- captar cambios en el ambiente con rapidez,
- registrar muchas cosas a la vez.

El problema aparece cuando se espera que esa atención funcione de forma sostenida, lineal y silenciosa durante largos períodos, sin apoyos ni pausas.



2.2. CUANDO EL INTERÉS REGULA... Y CUANDO NO

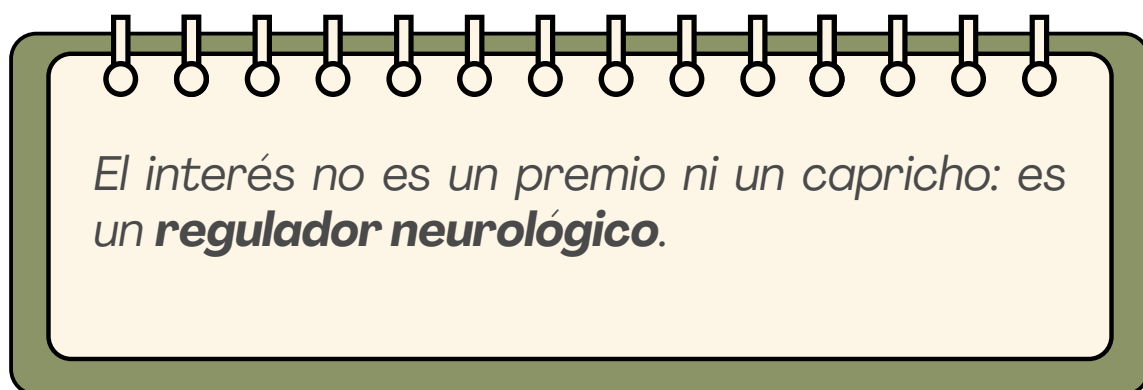
En el TDAH, la atención está profundamente ligada a **la motivación y al sentido**. Esto explica por qué una persona puede concentrarse intensamente en algo que le interesa y, al mismo tiempo, bloquearse frente a tareas que resultan monótonas o poco significativas.

Desde fuera, esto suele interpretarse como:

- “cuando quiere, puede”,
- “lo hace solo si le gusta”,
- “es flojera”.

Desde dentro, muchas veces se vive como:

- frustración,
- culpa,
- agotamiento por intentar cumplir expectativas que no se ajustan a cómo funciona ese cerebro.



2.3. ENERGÍA FLUCTUANTE: NO SIEMPRE SE PUEDE AL MISMO RITMO

Otra característica frecuente en el TDAH es la **variabilidad en los niveles de energía**. Hay momentos de alta activación, movimiento constante y necesidad de expresión, y otros de cansancio profundo, desconexión o saturación.

Cuando el entorno espera un rendimiento estable y predecible, esta fluctuación suele generar conflictos:

- “ayer sí pudo”,
- “no siempre puede estar cansado”,
- “tiene que aprender a controlarse”.

Sin embargo, forzar un ritmo constante **no regula la energía**, la desgasta aún más.

2.4. QUÉ SUELE PASAR CUANDO NO SE ENTIENDE ESTO

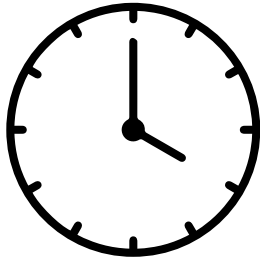
Cuando la atención distribuida y la energía fluctuante no son comprendidas, suelen aparecer:

- exigencias excesivas,
- castigos que no enseñan,
- comparaciones dañinas,
- aumento de la tensión familiar.

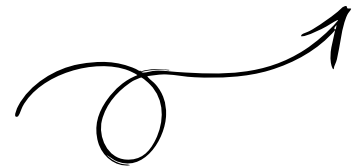
Con el tiempo, el niño o niña puede empezar a **desconectarse, resistirse o evitar situaciones que le resultan abrumadoras**. No como desafío al adulto, sino como **mecanismo de protección**.

2.5. CAMBIAR LA MIRADA REDUCE EL CONFLICTO

Entender estas características no resuelve todo, pero sí cambia el punto de partida. En lugar de insistir en el control, se abre la posibilidad de:



- ajustar tiempos
- flexibilizar formas
- reducir fricción innecesaria



Este cambio no implica bajar expectativas, sino **hacerlas más realistas y humanas**.

PARA DETENERTE Y OBSERVAR

- ¿En qué momentos notas mayor foco o disfrute?
- ¿Qué tareas generan más bloqueo o resistencia?
- ¿Cómo reaccionas tú cuando la energía sube o baja de forma abrupta?

No se trata de responder “bien”, sino de empezar a notar patrones.

La atención 360° y la energía fluctuante no son errores a corregir, sino características a comprender. Cuando se ignoran, el costo emocional aumenta. Cuando se reconocen, se abre la puerta a acompañamientos más respetuosos.

En el próximo capítulo, veremos **qué situaciones suelen desregular más a los cerebros con TDAH** y por qué muchas veces el problema no es la conducta, sino el contexto.

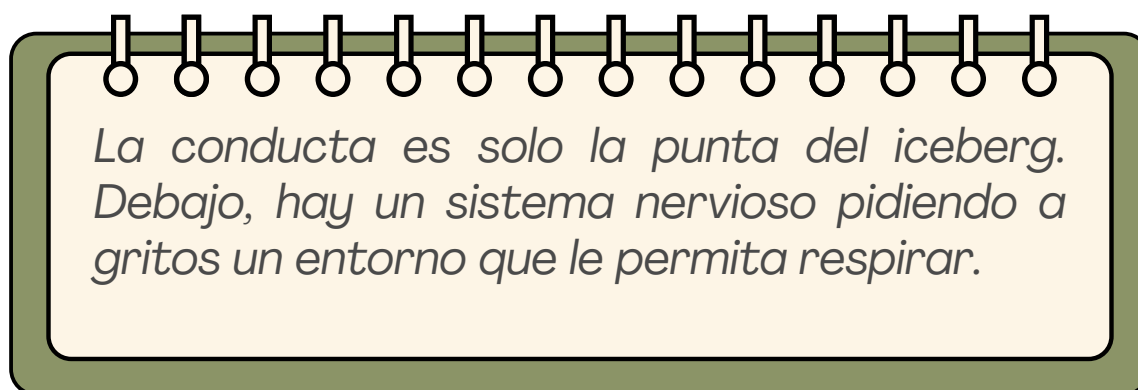
CAPÍTULO 3

Qué suele desregular más a un cerebro con TDAH

3.1. LA DESREGULACIÓN NO APARECE DE LA NADA

Cuando un niño o niña con TDAH se desregula, rara vez ocurre “sin motivo”. En la mayoría de los casos, hay una acumulación de factores que pasan desapercibidos hasta que el cuerpo y la conducta expresan el límite.

Entender qué suele desregular no es para controlar mejor, sino para **anticipar y reducir el desgaste**, tanto del niño o niña como del entorno adulto.



3.2. FACTORES QUE SUELEN AUMENTAR LA DESREGULACIÓN

Aunque cada persona es distinta, hay situaciones que frecuentemente generan mayor carga en cerebros con TDAH:

- **Exceso de instrucciones verbales**

Muchas indicaciones seguidas, especialmente sin apoyo visual, saturan rápidamente.

- **Tiempos muertos o esperas prolongadas**

La falta de estructura clara puede generar inquietud, frustración o impulsividad.

- **Cambios sin anticipación**

Transiciones abruptas entre actividades aumentan la sensación de descontrol.

- **Demandas poco claras o ambiguas**

“Pórtate bien”, “concéntrate” o “hazlo mejor” no entregan información concreta.

- **Entornos sobreestimulantes**

Ruido, pantallas, múltiples estímulos visuales o interrupciones constantes elevan la carga cognitiva.

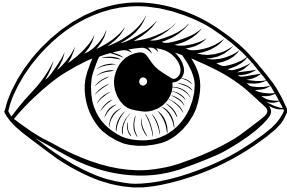
- **Cansancio acumulado**

El esfuerzo constante por autorregularse en entornos poco amigables pasa la cuenta.

Ninguno de estos factores habla de mala intención ni de incapacidad. Hablan de **límites neurológicos reales**.

3.3. CUANDO LA DESREGULACIÓN SE MALINTERPRETA

Desde fuera, la desregulación suele leerse como:



- desobediencia,
- falta de límites,
- provocación,
- flojera.

Desde dentro, muchas veces se vive como:

- saturación,
- confusión,
- frustración,
- necesidad urgente de escapar de la situación.



Esta diferencia de lectura es clave. Cuando interpretamos mal lo que ocurre, las respuestas adultas tienden a **aumentar el conflicto en lugar de reducirlo**.

3.4. LA ACUMULACIÓN SILENCIOSA

No siempre hay una gran crisis. A veces la desregulación se expresa en pequeñas señales repetidas:

- mayor irritabilidad,
- respuestas más impulsivas,
- dificultad para iniciar tareas,
- resistencia constante.

Estas señales suelen aparecer **cuando la carga supera la capacidad de sostén disponible**. Ignorarlas no las hace desaparecer; solo retrasa el momento en que el cuerpo pone el límite.

3.5. OBSERVAR ANTES DE INTERVENIR

Antes de corregir una conducta, puede ser útil preguntarse:

- ¿Qué estaba pasando antes?
- ¿Cuánta energía llevaba gastada hoy?
- ¿Qué apoyos había (o no había) disponibles?

No siempre podremos evitar la desregulación, pero **sí podemos reducir su frecuencia e intensidad** cuando aprendemos a leerla.

PARA DETENERTE Y OBSERVAR

- ¿Qué situaciones del día generan más tensión?
- ¿Qué señales aparecen antes de una desregulación mayor?
- ¿Qué respuestas adultas parecen escalar el conflicto?

No se trata de hacerlo perfecto, sino de empezar a notar patrones.

La desregulación no es un fallo del niño o niña, sino una señal de que algo está **excediendo su capacidad de sostén en ese momento**. Comprender esto cambia el foco: del castigo a la prevención, de la exigencia al ajuste.

En el próximo capítulo, veremos algunos ajustes posibles que pueden aliviar estas situaciones, sin intentar cambiar quién es la persona.

CAPÍTULO 4

Ajustes que alivian: acompañar sin forzar el encaje

4.1. AJUSTAR NO ES CAMBIAR A LA PERSONA

Antes de hablar de estrategias, es importante aclarar algo: **ajustar no significa corregir quién es el niño o niña**. Significa modificar condiciones externas para que ese cerebro pueda habitar los espacios con menor costo emocional.

Un ajuste bien hecho no busca obediencia perfecta, sino **mayor regulación y bienestar**.

Mamá, papá: estos ajustes también son para ustedes.

Un entorno más amable para su hijo es un entorno con menos gritos y más calma para ustedes. La compasión empieza por casa.

4.2. AJUSTES COTIDIANOS QUE SUELEN ALIVIAR EN CASA

Estos no son pasos obligatorios, sino ejemplos de cambios posibles que muchas familias encuentran útiles:

- **Menos palabras, más claridad**

Reducir la cantidad de instrucciones verbales y priorizar mensajes simples y concretos.

- **Anticipar transiciones**

Avisar con tiempo los cambios de actividad (por ejemplo, usando relojes, señales o rutinas visuales).

- **Pausas reales, no castigos encubiertos**

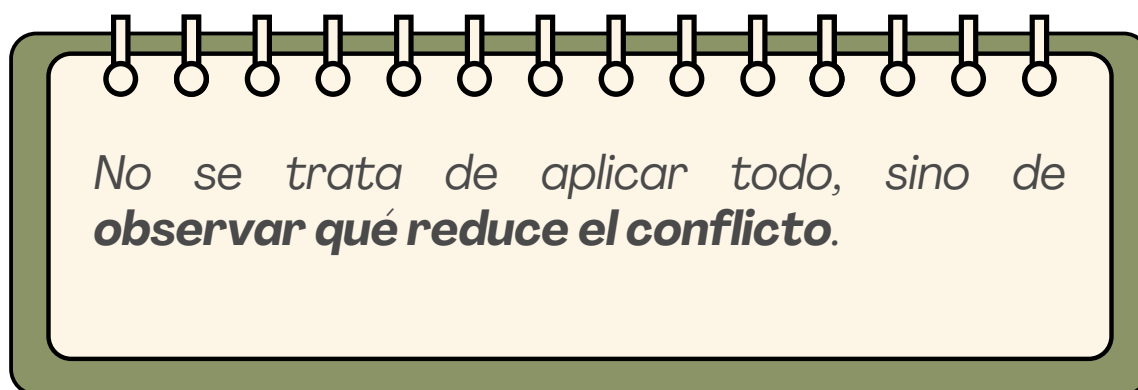
Permitir momentos de descanso sin exigencias ni reproches.

- **Externalizar la organización**

Listas visibles, recordatorios gráficos, apoyos externos que no dependan solo de la memoria.

- **Movimiento permitido**

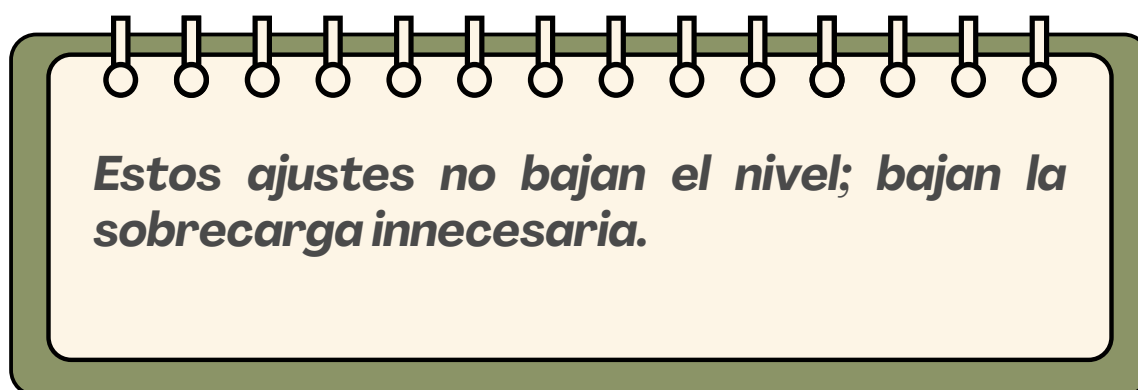
Entender que moverse puede regular, no desordenar.



4.3. AJUSTES POSIBLES EN LA ESCUELA

El entorno escolar suele ser uno de los espacios más exigentes para el TDAH. Algunos ajustes que pueden marcar diferencia son:

- flexibilizar tiempos de trabajo,
- permitir movimiento regulador,
- ofrecer instrucciones por partes,
- variar la forma de evaluar aprendizajes,
- reducir tareas repetitivas sin sentido claro.



4.4. CÓMO SABER SI UN AJUSTE ESTÁ FUNCIONANDO

Un ajuste es útil cuando:

- ☐ Disminuye la frecuencia o intensidad de conflictos
- ☐ Reduce el cansancio emocional
- ☐ Mejora el vínculo
- ☐ Permite mayor participación sin forzar

Si un ajuste genera más tensión, no es fracaso: es **información**.

4.5. UN AJUSTE A LA VEZ

Intentar cambiar todo al mismo tiempo suele generar más agotamiento. Elegir **un solo ajuste**, observar su impacto y luego decidir el siguiente suele ser más efectivo y sostenible.

Acompañar no es hacerlo perfecto, es hacerlo posible.

PARA DETENERTE Y OBSERVAR

- ¿Qué momento del día se siente más difícil hoy?
- ¿Qué pequeño cambio podría aliviarlo?
- ¿Cómo reaccionas tú cuando algo no resulta como esperabas?

Los ajustes no eliminan todos los desafíos, pero pueden transformar la experiencia diaria. No porque el cerebro cambie, sino porque **el entorno deja de empujar en contra**.

En el próximo y último capítulo, hablaremos de cuándo el acompañamiento individual se vuelve necesario, y por qué pedir apoyo también es una forma de cuidado.

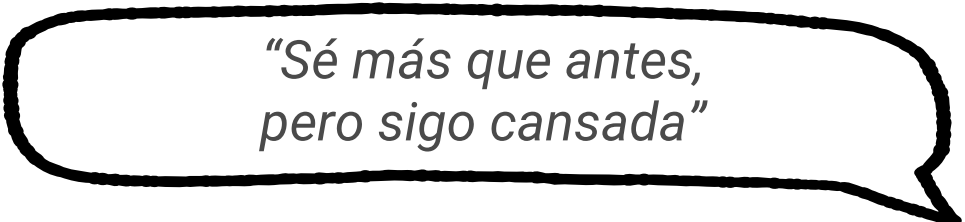
CAPÍTULO 5

Cuando la información no alcanza: el valor del acompañamiento individual

5.1. ENTENDER AYUDA, PERO NO SIEMPRE ES SUFICIENTE

Llegar hasta aquí ya implica algo importante: detenerse, cuestionar miradas previas y empezar a observar con más conciencia. Para muchas familias, eso ya trae alivio.

Sin embargo, es frecuente que, aun entendiendo mejor qué es el TDAH y probando algunos ajustes, persista una sensación incómoda:



*“Sé más que antes,
pero sigo cansada”*

Y eso no significa que estés haciendo algo mal.

El TDAH no se vive en abstracto. Se vive en una familia concreta, en un colegio específico, en una cultura determinada, con una historia previa que también pesa.

5.2. CADA PERSONA CON TDAH ES DISTINTA

Aunque existan características comunes, **no hay dos personas con TDAH iguales**. Influyen muchos factores:

- personalidad
- edad y etapa vital
- contexto familiar
- experiencias escolares
- presencia de otras condiciones (como ansiedad, autismo, dificultades de aprendizaje, altas capacidades, entre otras)



Por eso, lo que funciona para una familia puede no servirle a otra. Y lo que ayuda hoy puede dejar de hacerlo mañana.

Aquí es donde las guías, por bien intencionadas que sean, llegan a su límite natural.

5.3. QUÉ APORTA EL ACOMPAÑAMIENTO INDIVIDUAL

El acompañamiento individual permite algo que ningún material general puede ofrecer: **traducir la teoría a la realidad de tu mesa del comedor, de tus mañanas y de tus batallas específicas**.

No se trata solo de estrategias, sino de:

- comprender dinámicas específicas,
- ajustar expectativas reales,
- traducir la información a tu día a día,
- sostener emocionalmente a quienes cuidan.

Muchas veces, contar con una mirada externa, especializada y sin juicio es lo que permite destrabar situaciones que llevan mucho tiempo generando desgaste.

5.4. PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES CUIDAR

En una sociedad que espera que las familias puedan con todo, pedir apoyo suele vivirse como fracaso. Sin embargo, acompañar a un niño o niña con TDAH en un entorno poco adaptado **no debería ser una tarea solitaria**.

Buscar acompañamiento no es rendirse ni delegar responsabilidad. Es reconocer que la diversidad necesita apoyos distintos y que nadie debería cargar con todo en soledad.

Esta guía no pretende entregarte todas las respuestas, sino ayudarte a formular **mejores preguntas**, observar con más claridad y reducir parte del desgaste cotidiano.

Si en algún momento sientes que necesitas un acompañamiento más personalizado, ese puede ser el siguiente paso natural. No porque hayas fallado, sino porque **cada proceso merece el apoyo que necesita**.



***Caminar este camino en compañía
lo hace más ligero. Te espero.***

¿SIENTES QUE NECESITAS LLEVAR ESTO A LA PRÁCTICA?

La teoría es el mapa, pero la **Masterclass** es el recorrido. He diseñado un espacio para que dejemos de hablar de TDAH en general y empecemos a hablar de tu hijo o hija en particular.



Fecha: viernes 30 de enero 2026 (sesión en vivo)



Hora: 20:00 hrs. Chile (GMT -3)



Modalidad: Online vía Zoom (con acceso a la grabación posterior)

**No hay
cerebros estándar.**

**Tampoco debería haber
acompañamientos
estándar.**



QUIERO MI LUGAR EN
LA MASTERCLASS

ACADEMIA SELENITA



@selenita_neuropsicopedagoga



A mí también me pasa - Selenita



Selenita_Neuropsicopedag.



selenita.cl



contacto@selenita.cl

Notas

[illegible]