

GUÍA TDAH PARA FAMILIAS

Estrategias sencillas para acompañar en casa (Página 1 de 4)

COMPRENDER • ORGANIZAR • ACOMPAÑAR • REFORZAR

1. Comprender el TDAH

El TDAH puede influir en:

-  **Atención** •  **Impulsividad** •  **Actividad**
-  **Organización** •  **Regulación emocional**

Recuerda:

No es simplemente “no querer hacer las cosas”. A veces necesita más estructura, más recordatorios y más apoyo para organizarse.

 **Busca sus fortalezas:** Creatividad, curiosidad, energía, espontaneidad, intereses intensos y capacidad para concentrarse en aquello que le motiva.

2. Organizar la casa (Menos es más)

- Un lugar fijo para mochila, zapatos y material.
- Rutinas visibles.
- Pocas cosas sobre la mesa cuando tiene que estudiar.
- Material preparado antes de comenzar.
- Calendario o lista de tareas.

 **TIP:** “Si tiene que recordarlo, mejor verlo.”
Utiliza listas, dibujos, colores, notas o alarmas según su edad.

GUÍA TDAH PARA FAMILIAS

Estrategias sencillas para acompañar en casa (Página 2 de 4)

COMPRENDER • ORGANIZAR • ACOMPAÑAR • REFORZAR

3. Deberes y estudio

✗ **Evita:** “Haz los deberes.”

✓ **Mejor:** “Vamos a empezar por el ejercicio 1.”

Divide las tareas:

1 tarea → ✓ pequeño descanso → 1 tarea → ✓ descanso

 **Prueba:** Trabajo corto + descanso breve + vuelta a la tarea.
El tiempo debe adaptarse a la edad y a las necesidades del niño/a.

 **Recuerda:** No conviertas la tarde entera en una batalla alrededor de los deberes.

4. Cómo dar instrucciones

En lugar de dar 5 órdenes a la vez (“*Recoge, ponte el pijama, prepara la mochila...*”):

- 1 **Pasos individuales:** “Guarda los juguetes.”
- 2 **Cuando termine:** “Ahora, ponte el pijama.”
- 3 **Después:** “Vamos a preparar la mochila.”

★ **Regla clave:** CORTO + CLARO + CONCRETO.
Y comprueba siempre que ha entendido la instrucción.

GUÍA TDAH PARA FAMILIAS

Estrategias sencillas para acompañar en casa (Página 3 de 4)

COMPRENDER • ORGANIZAR • ACOMPAÑAR • REFORZAR

5. Tiempo y rutinas

A muchos niños con TDAH les ayuda hacer visible el tiempo. Puedes utilizar:

-  Temporizador •  Lista visual •  Calendario
-  Alarmas •  Rutinas por pasos (Desayuno → Vestirse → Dientes → Mochila → Cole)

 **TIP:** Anticipa los cambios:

“Quedan 10 minutos” → “Quedan 5 minutos” → “Cuando suene, terminamos.”

6. Emociones y frustración

Algunos niños pueden experimentar emociones muy intensas o tener dificultades para detenerse y recuperar la calma.

Primero CALMA

- Reduce las demandas y habla con tranquilidad.
- Dale tiempo y evita discutir en pleno momento de desregulación.

Después HABLAMOS

Cuando esté tranquilo/a reflexionad: *¿Qué ocurrió? ¿Qué necesitabas? ¿Qué podemos probar la próxima vez?*

 **Recuerda:** Primero regulamos. Después enseñamos.

7. Refuerza lo que SÍ hace

No esperes únicamente a que todo esté perfecto. Reconoce pequeños avances:

-  “Has empezado sin que te lo recordara.”
-  “Hoy has preparado parte de la mochila solo/a.”
-  “Has conseguido esperar tu turno.”
-  “Has vuelto a la tarea después del descanso.”

 **Fórmula:** CONCRETO + INMEDIATO + POSITIVO

GUÍA TDAH PARA FAMILIAS

Estrategias sencillas para acompañar en casa (Página 4 de 4)

COMPRENDER • ORGANIZAR • ACOMPAÑAR • REFORZAR

8. Favorecer la autonomía

No hagamos por él/ella aquello que puede aprender a hacer.

 Yo te enseño →  Lo hacemos juntos →  Tú lo haces →  ¡Lo has conseguido!

10 Tips Rápidos

- 1. Una instrucción cada vez.
- 2. Haz visible lo importante.
- 3. Divide las tareas grandes.
- 4. Utiliza temporizadores.
- 5. Anticipa los cambios.
- 6. Haz descansos.
- 7. Refuerza el esfuerzo.
- 8. Evita comparaciones.
- 9. Mantén rutinas sencillas.
- 10. Celebra los pequeños avances.

Evita

-  Gritar constantemente.
-  Etiquetar: "eres vago/a"...
-  Comparar con hermanos.
-  Dar muchas órdenes juntas.
-  Castigar todos los olvidos.
-  Hacer las tareas por él/ella.
-  Convertir la tarde en lucha.

Reto de esta semana

 **Vamos a trabajar:**

 **El apoyo que utilizaremos:**

 **Algo que ha conseguido:**

 **Algo que hemos disfrutado juntos:**

 **RECUERDA:** No necesita que hagamos todo por él/ella. Necesita que le ayudemos a aprender cómo hacerlo.
ORGANIZAR → ACOMPAÑAR → PRACTICAR → REFORZAR → GANAR AUTONOMÍA

