

Guía del TDAH para padres y docentes

Lee las cuatro tarjetas, elige una o dos estrategias para esta semana y anótalas en el registro final para ver qué funciona con ese niño.

1. Qué es (y qué no es) el TDAH

Entender el trastorno antes de intervenir.

1. El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que suele aparecer en la infancia y se manifiesta en más de un entorno, como la casa y la escuela.
2. Se expresa con falta de atención, hiperactividad e impulsividad, y cada niño combina estos rasgos de forma distinta.
3. No es falta de disciplina ni de inteligencia; refleja diferencias reales en la autorregulación y la memoria de trabajo.
4. Sostener la atención le supone un esfuerzo adicional, por eso ayudan las tareas cortas y las pausas frecuentes.
5. El manejo combina apoyo conductual en casa y en el aula, y en algunos casos tratamiento con un profesional.

2. Estructura y rutinas en casa

Dar previsibilidad para reducir el caos diario.

1. Establece un horario fijo para dormir, comer, la higiene y las tareas, y mantenlo cada día.
2. Escribe o dibuja la rutina en un cartel visible para que el niño anticipe el orden de las actividades.
3. Organiza la casa con un lugar fijo para los materiales escolares, la ropa y los juguetes.
4. Reduce las distracciones como pantallas, ruido y televisión durante las comidas y las tareas.
5. Anticipa los cambios de actividad con un aviso previo y una señal clara.

3. Instrucciones claras y refuerzo positivo

Cómo pedir las cosas y cómo reconocer los avances.

1. Da una instrucción a la vez, breve y concreta, y pide que la repita para confirmar que la entendió.
2. Divide las tareas largas en pasos pequeños y apóyate en listas de verificación.
3. Reconoce el buen comportamiento de inmediato con elogios específicos, afecto o una recompensa pequeña.
4. Define metas pequeñas y alcanzables en lugar de esperar resultados inmediatos.
5. Aplica una disciplina tranquila y consistente, con consecuencias breves en vez de castigos físicos.

4. Coordinación con la escuela y apoyos en el aula

Alinear casa y aula alrededor de las mismas estrategias.

1. Mantén contacto regular con los docentes para compartir lo que funciona en casa.
2. En el aula, ubica al alumno lejos de ventanas y puertas y cerca del docente.
3. Acuerda pocas normas, muy claras, y propón tareas cortas y variadas con pausas.
4. Usa apoyos visuales y autoinstrucciones para recordar los pasos de cada tarea.
5. Refuerza cada logro, por pequeño que sea, para proteger su autoestima.

Comparte este registro entre la familia y el docente para ajustar juntos lo que funciona. Prueba una o dos estrategias a la vez, no todas de golpe.

Registro de estrategias probadas

Anota una estrategia por día o semana y observa qué efecto tiene.

Día o semana	Contexto (casa o aula)	Estrategia probada	Resultado observado