

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### PDF legible de trabajo · Rutinas 1-7

Versión corregida: fondo blanco, texto oscuro, tamaño mayor y menos decoración. La primera semana busca que el adolescente entienda su atención sin culpa y empiece con acciones pequeñas.

#### Objetivos generales de la semana

1. Entender la atención sin convertir cada despiste en un fallo personal.
2. Reducir el bloqueo inicial ante tareas grandes o aburridas.
3. Crear apoyos visibles para memoria, organización y preparación diaria.
4. Separar tareas en pasos pequeños y concretos.
5. Bajar la tensión familiar vinculada a olvidos, prisas y deberes.

#### Idea clave

*No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas construir sistemas que te ayuden cuando tu atención, tu energía o tu memoria no acompañan.*

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 1 · Mapa de distracciones

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Identificar qué cosas te sacan más fácilmente de una tarea.

#### Por qué ayuda

Esta rutina no sirve para demostrar que te distraes porque quieres. Sirve para ver qué estímulos te arrastran con más fuerza: móvil, ruido, cansancio, aburrimiento, preocupación o pensamientos que aparecen de golpe. Cuando entiendes el patrón, puedes cambiar el entorno o pedir apoyos concretos.

#### Para que no se convierta en culpa

El objetivo no es descubrir que fallas. El objetivo es descubrir qué te afecta para poder ajustar el entorno y no pelearte todo el tiempo contigo mismo.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 1 · Mapa de distracciones

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Durante un día, apunta cada vez que pierdas el hilo mientras estudias, haces deberes o intentas terminar algo.
2. Anota tres datos: momento, qué estabas haciendo y qué te distrajo.
3. Al final del día, mira si se repite algo. No busques culpables: busca pistas.

*Frase o pregunta guía*

*¿Qué me distrae más: el móvil, el ruido, el cansancio, el aburrimiento o mis propios pensamientos?*

#### Qué debe recordar el adolescente

No eres un desastre por distraerte. Estás aprendiendo a observar cómo funciona tu atención.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 2 · La tarea de 5 minutos

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Romper el bloqueo inicial cuando una tarea parece demasiado grande.

#### Por qué ayuda

En el TDAH, muchas veces el muro más alto está antes de empezar. La tarea parece enorme, aburrida o imposible, y el cerebro intenta escapar. Cinco minutos bajan la presión: no tienes que terminarlo todo, solo abrir una puerta pequeña.

#### Para que no se convierta en culpa

No se trata de engañarte para estudiar una hora. Se trata de enseñar al cerebro que empezar puede ser pequeño, seguro y posible.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 2 · La tarea de 5 minutos

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Elige una tarea pendiente y di: solo voy a hacer 5 minutos.
2. Pon un temporizador. En ese tiempo haz una acción mínima: abrir el documento, leer el enunciado, escribir el título, ordenar apuntes o resolver el primer ejercicio.
3. Cuando suene el temporizador, decide si paras o continúas. Las dos opciones son válidas.

*Frase o pregunta guía*

*No conviertas esta rutina en una hora disfrazada de 5 minutos. Tu cerebro tiene que confiar en que son realmente 5 minutos.*

#### Qué debe recordar el adolescente

Empezar pequeño también es empezar.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 3 · Una mochila sin caos

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Reducir olvidos, pérdidas de material y estrés antes de clase.

#### Por qué ayuda

Olvidar una libreta o llegar sin material puede generar broncas, vergüenza y sensación de otra vez lo he hecho mal. La mochila no define tu valor. Es solo un sistema externo para que la mañana no empiece en modo emergencia.

#### Para que no se convierta en culpa

El objetivo no es tener una mochila perfecta. Es reducir un problema repetido antes de que aparezca.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 3 · Una mochila sin caos

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Cada noche, dedica 7 minutos a preparar la mochila.
2. Mira el horario del día siguiente y mete solo lo necesario: libros, libretas, estuche, agenda, cargador o material especial.
3. Saca papeles antiguos o cosas que no necesitas y deja la mochila en un lugar visible.

*Frase o pregunta guía*

*Horarios - Libros - Libretas - Estuche - Agenda - Llaves - Botella de agua.*

#### Qué debe recordar el adolescente

Una mochila preparada no soluciona todo, pero puede quitarte un problema antes de que empiece el día.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 4 · Agenda visible, no agenda escondida

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Usar la agenda como apoyo real, no como objeto olvidado en la mochila.

#### Por qué ayuda

Si la agenda está cerrada, escondida o perdida, no ayuda. Muchas personas con TDAH recuerdan mejor lo que pueden ver. Por eso la agenda debe funcionar como una señal externa, no como una prueba de responsabilidad perfecta.

#### Para que no se convierta en culpa

La agenda no mide si eres responsable. La agenda es una prótesis de memoria: algo externo que te ayuda cuando tu memoria de trabajo se satura.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 4 · Agenda visible, no agenda escondida

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Elige una forma visible de apuntar tareas: agenda abierta, calendario en pared, pizarra pequeña, nota adhesiva, app compartida o lista impresa.
2. Cada día apunta solo tres cosas: qué tengo que entregar, qué tengo que estudiar y qué no puedo olvidar mañana.
3. Revisa esa lista en un momento fijo: al llegar a casa, antes de cenar o antes de preparar la mochila.

*Frase o pregunta guía*

*Si no lo veo, probablemente se me olvida.*

#### Qué debe recordar el adolescente

La agenda no es una prueba de responsabilidad. Es una herramienta para liberar memoria mental.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 5 · Estudiar en bloques cortos

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Evitar sesiones eternas que terminan en frustración, distracción o abandono.

#### Por qué ayuda

Estudiar toda la tarde puede sonar responsable, pero muchas veces se convierte en estar sentado sin avanzar. Los bloques cortos dan principio, final y descanso. Eso reduce la sensación de castigo y mejora la continuidad.

#### Para que no se convierta en culpa

No necesitas demostrar que puedes aguantar horas. Necesitas encontrar un ritmo que puedas repetir sin romperte.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 5 · Estudiar en bloques cortos

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Prueba esta estructura: 15 minutos de estudio real + 5 minutos de descanso.
2. Durante el bloque, trabaja una sola cosa: una página, tres ejercicios, diez palabras, un esquema o un resumen.
3. En el descanso, levántate, bebe agua, estira o muévete. Evita engancharte al móvil si luego te cuesta volver.

*Frase o pregunta guía*

*Si 15 minutos es demasiado, empieza con 10. Si se queda corto, prueba con 20.*

#### Qué debe recordar el adolescente

Estudiar mejor no siempre significa estudiar más horas. A veces significa estudiar en trozos que tu cerebro pueda sostener.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 6 · Separar deberes de estudio

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Distinguir entre tareas para entregar y aprendizaje para exámenes.

#### Por qué ayuda

Cuando todo se llama tengo que estudiar, el cerebro no sabe por dónde empezar. Separar deberes y estudio convierte una nube enorme en dos listas manejables. No elimina el esfuerzo, pero reduce el bloqueo.

#### Para que no se convierta en culpa

Cuando nombras mejor la tarea, el cerebro entiende mejor el primer paso. Eso no es hacer trampa: es organizar el terreno.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 6 · Separar deberes de estudio

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Antes de empezar, divide la lista en dos columnas: Deberes / Estudio.
2. En Deberes, apunta lo que hay que entregar. En Estudio, apunta lo que hay que aprender o repasar.
3. Decide el orden: primero lo urgente que hay que entregar, después un bloque corto de estudio y al final preparar material para mañana.

*Frase o pregunta guía*

*¿Esto lo tengo que entregar o lo tengo que aprender?*

#### Qué debe recordar el adolescente

Cuando todo está mezclado, parece imposible. Cuando lo separas, puedes decidir por dónde empezar.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 7 · Preparar el día siguiente antes de dormir

Parte 1 · Objetivo y comprensión

#### Objetivo claro

Reducir prisas, olvidos y discusiones por la mañana.

#### Por qué ayuda

Las mañanas suelen juntar sueño, presión, poco tiempo, olvidos y mal humor. Preparar lo básico la noche anterior no es obsesionarse: es quitarle carga al momento más difícil del día.

#### Para que no se convierta en culpa

Preparar antes no significa controlar toda tu vida. Significa ponértelo un poco más fácil cuando sabes que por la mañana te cuesta más.

Objetivo visible de esta rutina

La meta no es hacerlo perfecto. La meta es probar una acción concreta que haga el día un poco más claro y manejable.

# Universo Tú

BLOQUE 42 · CAPÍTULO 11

## 30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

SEMANA 1 · COMPRENDER LA ATENCIÓN SIN CULPA

### Rutina 7 · Preparar el día siguiente antes de dormir

Parte 2 · Ejercicio práctico

#### Cómo hacerlo paso a paso

1. Antes de dormir, prepara tres cosas: mochila, ropa y un recordatorio visible de algo importante.
2. No hace falta hacerlo perfecto. Basta con dejar el día siguiente un poco más fácil.
3. Si cuesta hacerlo solo, se puede pactar una revisión breve con un adulto: sin bronca, sin sermón, solo comprobación.

*Frase o pregunta guía*

*Mochila - Ropa - Alarma - Algo importante.*

#### Qué debe recordar el adolescente

Preparar el día siguiente es regalarte una mañana con menos caos.

# Universo Tú

## Cierre de la Semana 1

Esta semana no intenta resolver todo el TDAH. Su función es abrir una puerta: observar, empezar pequeño, preparar mejor el entorno y reducir el lenguaje de culpa. Si una rutina no funciona, no significa que el adolescente haya fallado; significa que hay que adaptarla, hacerla más pequeña o buscar apoyo.

### Cómo revisar la semana sin bronca

1. Elegir una rutina que sí haya ayudado, aunque haya sido poco.
2. Elegir una rutina que haya sido demasiado difícil y reducirla a la mitad.
3. Evitar frases como “ves, no te esfuerzas”. Cambiarlas por “¿qué parte te costó más?”.
4. Pactar una ayuda concreta para la semana siguiente: recordatorio, lista visible, temporizador o revisión breve.

### Fuentes y referencias consultadas

NICE. Attention deficit hyperactivity disorder: diagnosis and management. Guideline NG87. Última revisión indicada por NICE: 7 de mayo de 2025.

CDC. Treatment of ADHD. Página actualizada el 2 de junio de 2026. Incluye apoyo familiar, escuela, intervenciones conductuales y medicación cuando procede.

CDC. Parent Training in Behavior Management. Página actualizada el 1 de junio de 2026. Describe estrategias familiares y escolares para apoyar a niños y jóvenes con TDAH.

National Institute of Mental Health (NIMH). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD). Revisión de tratamientos estándar: medicación e intervenciones psicosociales, incluyendo entrenamiento a padres e intervenciones escolares.

**Aviso:** este recurso es educativo y no sustituye diagnóstico, terapia, seguimiento psicológico, apoyo escolar individualizado ni tratamiento médico cuando estén indicados.