

Universo Tú

Bloque 42 · Capítulo 11

30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

Semana 2 · Estudios, deberes y organización

Este PDF recoge las rutinas 8 a 14 de la segunda semana. Está pensado para ayudar a adolescentes con TDAH a estudiar y organizarse de una forma más clara, más amable y con menos culpa. Cada rutina marca un objetivo muy concreto y propone pasos realistas. No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de entender mejor cómo funcionan y encontrar apoyos que te ayuden de verdad.

Contenido: rutinas 8–14 · una herramienta práctica, legible y pensada para acompañar, no para exigir.

Rutina 8 · El primer paso escrito

1. Objetivo

Reducir el bloqueo que aparece cuando no sabes por dónde empezar.

2. Por qué ayuda

En el TDAH adolescente, una tarea puede parecer tan grande o confusa que el cerebro se queda parado. Escribir solo el primer paso convierte algo difuso en una acción concreta y más fácil de iniciar.

3. Mensaje sin culpa

Si te bloqueas antes de empezar, no significa que seas vago ni que no te importe. Muchas veces tu cerebro necesita que la tarea se vuelva visible y concreta antes de poder arrancar.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 8 · El primer paso escrito

4. Cómo hacerlo

- 1 Elige una tarea que te esté costando empezar.
- 2 Escribe en una frase cuál es el primer paso real: abrir el libro, leer el enunciado, buscar el tema o sacar el material.
- 3 Haz solo ese primer paso y para un momento a ver qué sigue.

5. Ejercicio práctico

Coge una hoja y escribe arriba una tarea que tengas pendiente. Debajo escribe únicamente el primer paso. No hagas una lista larga. Solo una acción clara. Cuando la completes, decide cuál sería el siguiente paso.

6. Frase guía

No necesito hacerlo todo ahora. Solo necesito saber cuál es el primer paso.

7. Cierre

Cuando el inicio está claro, la tarea deja de sentirse tan imposible.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 9 · Temporizador para empezar

1. Objetivo

Facilitar el inicio de una tarea usando un límite de tiempo corto y claro.

2. Por qué ayuda

A veces no cuesta tanto hacer la tarea como empezar. Un temporizador pequeño reduce la sensación de eternidad, ayuda a concentrarte en el ahora y hace que el inicio se sienta más manejable.

3. Mensaje sin culpa

Si una tarea te pesa antes de empezarla, no significa que seas incapaz. Muchas veces lo que agobia es imaginar un esfuerzo enorme y sin final. Acotarlo en el tiempo lo vuelve más soportable.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 9 · Temporizador para empezar

4. Cómo hacerlo

- 1 Elige una tarea concreta.
- 2 Pon un temporizador de 10 o 15 minutos.
- 3 Durante ese tiempo solo haces eso; cuando suene, decides si paras, descansas o continúas.

5. Ejercicio práctico

Prueba hoy con 10 minutos. Elige una sola tarea y comprométete solo con ese tiempo. Cuando termine, apunta cómo te has sentido: ¿te costó menos empezar? ¿pudiste seguir un poco más?

6. Frase guía

El temporizador no es para presionarte. Es para ayudarte a arrancar sin sentir que la tarea te atrapa.

7. Cierre

Empezar con un tiempo pequeño puede abrir la puerta a seguir.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 10 - Mesa limpia en 3 minutos

1. Objetivo

Reducir el desorden visual que distrae o agobia antes de estudiar.

2. Por qué ayuda

Cuando hay demasiadas cosas a la vista, el cerebro con TDAH puede dispersarse o sentirse saturado. Ordenar la mesa durante tres minutos baja el ruido visual y facilita concentrarte en una sola tarea.

3. Mensaje sin culpa

No necesitas una habitación perfecta ni una mesa de revista. La idea no es exigirte más, sino quitar de delante aquello que te roba atención sin darte cuenta.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 10 - Mesa limpia en 3 minutos

4. Cómo hacerlo

- 1 Pon un temporizador de 3 minutos.
- 2 Quita de la mesa lo que no necesitas para la tarea actual.
- 3 Deja solo lo básico: cuaderno, libro, estuche, agua o portátil si hace falta.

5. Ejercicio práctico

Antes de ponerte a estudiar, mira tu mesa y pregúntate: “¿Qué necesito de verdad para esta tarea?” Aparta el resto. Si algo no cabe o no sabes dónde ponerlo, haz una pila aparte para revisarla luego.

6. Frase guía

No se trata de tener una mesa perfecta. Se trata de tener una mesa que te ayude.

7. Cierre

Menos cosas delante puede significar menos ruido dentro.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 11 · Lista de tres prioridades

1. Objetivo

Evitar la saturación cuando tienes demasiadas tareas o demasiadas cosas en la cabeza.

2. Por qué ayuda

En el TDAH adolescente, ver una lista larga puede generar bloqueo, ansiedad o sensación de caos. Elegir solo tres prioridades ayuda a ordenar la tarde y a poner energía donde más hace falta.

3. Mensaje sin culpa

No hacerlo todo no significa que estés fallando. Significa que tu energía es limitada y que elegir por dónde empezar es una forma inteligente de cuidarte y avanzar.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 11 · Lista de tres prioridades

4. Cómo hacerlo

- 1 Escribe todo lo que tienes pendiente.
- 2 Elige solo tres cosas importantes o urgentes.
- 3 Colócalas en orden y empieza por la primera.

5. Ejercicio práctico

Haz una lista completa de pendientes. Después marca con un círculo solo tres cosas. Si te cuesta elegir, pregúntate: “Si hoy solo pudiera sacar adelante tres cosas, ¿cuáles serían?”.

6. Frase guía

No hacerlo todo no significa fracasar. Significa elegir mejor.

7. Cierre

Cuando tus prioridades están claras, tu cabeza respira un poco mejor.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 12 · Revisar exámenes sin castigarte

1. Objetivo

Aprender de un examen sin convertir la revisión en una prueba de tu valor personal.

2. Por qué ayuda

Muchos adolescentes con TDAH viven los errores con mucha culpa o frustración. Revisar un examen con calma permite ver qué pasó, qué se puede mejorar y qué sí salió bien, sin machacarte por el resultado.

3. Mensaje sin culpa

Un examen habla de un momento, de una estrategia y de unas circunstancias. No dice quién eres. Si revisas solo desde la rabia o la vergüenza, te pierdes la oportunidad de aprender.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 12 · Revisar exámenes sin castigarte

4. Cómo hacerlo

- 1 Mira el examen cuando estés algo más tranquilo.
- 2 Marca tres cosas: qué entendiste, qué te faltó y qué puedes cambiar la próxima vez.
- 3 Termina anotando también un acierto, aunque sea pequeño.

5. Ejercicio práctico

Coge un examen y divide una hoja en tres columnas: “Lo que entendí”, “Lo que me faltó” y “Lo que puedo cambiar”. Después añade una línea final con algo que sí hiciste bien.

6. Frase guía

Revisar para aprender ayuda más que revisar para castigarte.

7. Cierre

Corregir con calma enseña mucho más que repetirte que no vales.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 13 - Pedir ayuda antes del bloqueo

1. Objetivo

Detectar antes el momento en que necesitas apoyo, en lugar de pedirlo cuando ya estás totalmente bloqueado.

2. Por qué ayuda

En el TDAH adolescente, esperar demasiado puede hacer que una duda pequeña se convierta en una montaña. Pedir ayuda a tiempo reduce frustración, evita acumulación y hace más fácil seguir adelante.

3. Mensaje sin culpa

Pedir ayuda no es rendirse ni depender demasiado de los demás. A veces es justo lo que necesitas para no quedarte atrapado en un bucle de duda, vergüenza o agobio.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 13 - Pedir ayuda antes del bloqueo

4. Cómo hacerlo

- 1 Identifica una señal de bloqueo: no entiendes el ejercicio, llevas mucho rato sin avanzar o te estás agobiando.
- 2 Elige a quién puedes pedir ayuda: profesor, familiar, compañero o tutor.
- 3 Formula una petición concreta: “No entiendo este paso”, “¿me ayudas a empezar?” o “¿puedes explicármelo de otra forma?”.

5. Ejercicio práctico

Escribe dos o tres frases que puedas usar cuando necesites ayuda. Tenerlas preparadas te facilitará pedir apoyo antes de sentirte completamente saturado.

6. Frase guía

Pedir ayuda no es rendirse. Es usar una herramienta.

7. Cierre

Cuanto antes pides apoyo, menos pesa la tarea.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2

Rutina 14 · Sistema de entrega de trabajos

1. Objetivo

Reducir olvidos y entregas tardías creando un sistema claro para terminar y entregar trabajos.

2. Por qué ayuda

En el TDAH adolescente, no basta con hacer un trabajo: también hay que recordar guardarlo, revisarlo y entregarlo. Tener un sistema fijo evita que el esfuerzo se pierda por un último despiste.

3. Mensaje sin culpa

Olvidar una entrega no significa que no te importe. Muchas veces el problema no está en la intención, sino en la cadena de pasos que hay entre terminar un trabajo y entregarlo.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 1 de 2

Rutina 14 · Sistema de entrega de trabajos

4. Cómo hacerlo

- 1 Cuando termines un trabajo, revísalo y ponle nombre si es digital.
- 2 Guárdalo siempre en el mismo lugar: carpeta, mochila o plataforma.
- 3 Marca la entrega en tu agenda y comprueba al final del día si está hecha.

5. Ejercicio práctico

Crea una comprobación breve con cuatro palabras: “Terminado · Guardado · Apuntado · Entregado”. Repásala siempre que acabes una tarea importante.

6. Frase guía

Un sistema sencillo puede proteger el trabajo que ya has hecho.

7. Cierre

No se trata solo de hacer el trabajo. También se trata de que llegue a su destino.

Semana 2 · Rutinas 8–14 · Página 2 de 2