

Universo Tú

Bloque 42 · Capítulo 11

30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

Semana 3 · Pantallas, sueño e impulsividad

Este PDF recoge las rutinas 15 a 21 de la semana 3. Está pensado para ayudar a adolescentes con TDAH a regular mejor el uso de pantallas, cuidar el sueño, bajar impulsividad y crear apoyos prácticos para el día a día. Cada rutina marca un objetivo claro, evita el lenguaje culpabilizador y propone pasos sencillos. La meta no es hacerlo perfecto, sino entender mejor lo que te pasa y ayudarte con herramientas que sí puedas usar.

Contenido: rutinas 15–21 · una herramienta práctica, legible y pensada para acompañar, no para exigir.

Rutina 15 - Pausa antes de responder

1. Objetivo

Crear un pequeño espacio entre el impulso y la respuesta.

2. Por qué ayuda

En el TDAH adolescente, a veces la respuesta sale antes de haber pensado. Una pausa breve puede evitar discusiones, mensajes impulsivos o frases que luego pesan.

3. Mensaje sin culpa

Responder rápido no significa que seas conflictivo ni que no te importe la otra persona. Muchas veces tu cerebro reacciona antes de tener tiempo para ordenar lo que sientes o piensas.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 15 - Pausa antes de responder

4. Cómo hacerlo

- 1 Antes de contestar, respira una vez y cuenta hasta tres.
- 2 Pregúntate: ¿quiero responder o estoy reaccionando?
- 3 Si estás muy activado, usa una frase puente: “Necesito un momento y ahora lo hablamos”.

5. Ejercicio práctico

Piensa en una situación reciente en la que respondiste con impulso. Escribe qué ocurrió, qué sentiste y qué podrías haber dicho si hubieras tenido tres segundos de pausa. Después ensaya una frase corta que puedas usar la próxima vez.

6. Frase guía

Pausar no es callarte. Es darte tiempo para elegir mejor.

7. Cierre

Tres segundos pueden cambiar una conversación entera.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 16 - Móvil fuera en momentos clave

1. Objetivo

Reducir las interrupciones del móvil cuando necesitas concentrarte.

2. Por qué ayuda

El móvil está diseñado para captar atención. En el TDAH adolescente, tenerlo cerca puede hacer que una tarea corta se convierta en una tarde entera de distracciones.

3. Mensaje sin culpa

Si el móvil te atrapa no es porque no tengas fuerza de voluntad. Está hecho para llamar la atención. Lo importante no es culparte, sino poner límites externos que te lo pongan más fácil.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 16 - Móvil fuera en momentos clave

4. Cómo hacerlo

- 1 Elige un momento clave: estudiar, dormir, comer o hablar con alguien.
- 2 Deja el móvil fuera de la mesa, boca abajo o en otra habitación.
- 3 Si necesitas controlar el tiempo, usa una alarma o temporizador externo.

5. Ejercicio práctico

Prueba hoy un bloque corto de 20 o 25 minutos sin el móvil al lado. Antes de empezar, decide dónde lo vas a dejar. Al terminar, anota si te costó menos centrarte y si notaste menos interrupciones.

6. Frase guía

No se trata de odiar el móvil. Se trata de decidir cuándo manda él y cuándo mandas tú.

7. Cierre

Alejar el móvil no es perder libertad. Es recuperar atención.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 17 - Rutina corta para bajar revoluciones

1. Objetivo

Ayudar al cuerpo y a la mente a bajar intensidad cuando estás muy acelerado.

2. Por qué ayuda

El TDAH puede venir con mucha activación interna: pensamientos rápidos, inquietud, tensión o impulsos. Una rutina breve ayuda a bajar el ritmo antes de actuar o discutir.

3. Mensaje sin culpa

No necesitas “calmarte ya” ni hacerlo perfecto. A veces basta con bajar un poco la intensidad para poder pensar mejor. Cuidarte no es fallar: es darte una oportunidad.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 17 · Rutina corta para bajar revoluciones

4. Cómo hacerlo

- 1 Para un momento y apoya bien los pies en el suelo.
- 2 Haz tres respiraciones lentas, sin forzarte.
- 3 Relaja hombros, mandíbula y manos antes de continuar.

5. Ejercicio práctico

Elige una señal que te avise de que vas demasiado acelerado: hablar muy rápido, sentir calor, tensión o ganas de cortar a alguien. Cuando aparezca, aplica esta rutina completa y después valora si has bajado aunque sea un punto.

6. Frase guía

No tienes que calmarte perfecto. Solo bajar un punto de intensidad.

7. Cierre

Bajar revoluciones también es una forma de cuidarte.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 18 - Dormir no es perder tiempo

1. Objetivo

Entender el sueño como una herramienta para la atención, el ánimo y el autocontrol.

2. Por qué ayuda

Dormir poco puede empeorar la concentración, la irritabilidad y la impulsividad. En el TDAH adolescente, el descanso no es un premio: es parte del apoyo al cerebro.

3. Mensaje sin culpa

Si te cuesta irte a dormir o desconectar, no significa que lo estés haciendo mal a propósito. Muchos adolescentes con TDAH notan más activación por la noche. Por eso conviene preparar el descanso, no improvisarlo.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 18 - Dormir no es perder tiempo

4. Cómo hacerlo

- 1 Elige una hora aproximada para empezar a bajar el ritmo.
- 2 Reduce pantallas o estímulos intensos antes de dormir.
- 3 Deja preparado algo de mañana para acostarte con menos carga mental.

5. Ejercicio práctico

Esta noche prueba una mini-rutina de 15 minutos: bajar luces, dejar el móvil a un lado, preparar la mochila o la ropa y hacer una actividad tranquila. Anota mañana cómo te has levantado.

6. Frase guía

Descansar no es rendirse. Es preparar mejor el día siguiente.

7. Cierre

Dormir también forma parte de estudiar, regularte y vivir mejor.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 19 - Movimiento antes de estudiar

1. Objetivo

Usar el movimiento para preparar el cuerpo antes de una tarea mental.

2. Por qué ayuda

Algunos adolescentes con TDAH se concentran mejor después de moverse un poco. El movimiento puede descargar inquietud y hacer más fácil sentarse a estudiar.

3. Mensaje sin culpa

Moverte antes de estudiar no significa que estés evitando la tarea. A veces tu cuerpo necesita descargar energía para que tu cabeza pueda centrarse mejor.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 19 - Movimiento antes de estudiar

4. Cómo hacerlo

- 1 Antes de estudiar, muévete durante 3 a 5 minutos.
- 2 Puedes caminar, estirar, subir escaleras o hacer movilidad suave.
- 3 Después vuelve a la mesa con una tarea concreta y breve.

5. Ejercicio práctico

Antes del próximo bloque de estudio, haz tres minutos de movimiento. Luego siéntate y empieza con una tarea pequeña. Compara cómo te sientes frente a otras veces en las que te has sentado directamente.

6. Frase guía

Móvete antes no es distraerte. Puede ser la preparación que necesitas.

7. Cierre

A veces el cerebro se ordena mejor cuando el cuerpo se ha movido.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 20 · Reducir el multitasking

1. Objetivo

Hacer una sola cosa cada vez para reducir errores y cansancio mental.

2. Por qué ayuda

El multitasking parece productivo, pero suele aumentar despistes, saturación y sensación de no terminar nada. En el TDAH adolescente, una tarea a la vez puede ser más eficaz.

3. Mensaje sin culpa

Si saltas de una cosa a otra no significa que seas incapaz de concentrarte. A veces el cerebro busca novedad o intenta escapar del aburrimiento. Poner foco en una sola tarea es una ayuda, no un examen.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 20 · Reducir el multitasking

4. Cómo hacerlo

- 1 Escribe qué vas a hacer ahora, solo una cosa.
- 2 Aparta lo que no pertenece a esa tarea.
- 3 Cuando termines o pares, elige la siguiente.

5. Ejercicio práctico

Haz una prueba durante un bloque de 15 minutos: una sola tarea, una sola pantalla o cuaderno, y nada más en la mesa. Después apunta si te ha resultado más claro qué estabas haciendo y si has cometido menos errores.

6. Frase guía

Una cosa ahora. Lo demás después.

7. Cierre

Menos frentes abiertos puede darte más sensación de control.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2

Rutina 21 · Plan antiolvidos

1. Objetivo

Crear apoyos externos para recordar lo importante sin depender solo de la memoria.

2. Por qué ayuda

En el TDAH, olvidar algo no siempre significa falta de interés. La memoria de trabajo puede fallar cuando hay prisa, cansancio o demasiados estímulos. Un plan antiolvidos reduce presión.

3. Mensaje sin culpa

Olvidar cosas no significa que no te importen. Muchas veces tu cabeza va tan cargada que necesita apoyos fuera para no perder información por el camino.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 1 de 2

Rutina 21 · Plan antiolvidos

4. Cómo hacerlo

- 1 Elige tres cosas que sueles olvidar.
- 2 Coloca una señal visible para cada una: nota, alarma, calendario o lista.
- 3 Revisa esas señales siempre en el mismo momento del día.

5. Ejercicio práctico

Escribe tres olvidos frecuentes: por ejemplo, entregar tareas, llevar material o recordar una cita. Diseña una ayuda concreta para cada uno y colócala hoy mismo en un lugar visible.

6. Frase guía

No es hacer trampa. Es diseñar ayudas para tu cerebro.

7. Cierre

Recordar mejor empieza por no cargarlo todo en tu cabeza.

Semana 3 · Rutinas 15–21 · Página 2 de 2