

Universo Tú

Bloque 42 - Capítulo 11

30 rutinas para abordar el TDAH en adolescentes

Cierre del recurso - Rutinas 29 y 30

Este PDF recoge las rutinas 29 y 30, pensadas como cierre del recurso. La rutina 29 ayuda a crear un plan de calma para momentos de desbordamiento. La rutina 30 invita a mirar al futuro con esperanza realista, sin exigirse perfección ni tenerlo todo claro desde hoy.

Contenido: rutinas 29-30 · cierre práctico, legible y pensado para acompañar sin culpa.

Rutina 29 · Plan de calma para momentos difíciles

1. Objetivo

Tener un plan sencillo para recuperar la calma cuando todo se desborda.

2. Por qué ayuda

En momentos de estrés, enfado intenso o bloqueo, el cerebro con TDAH puede sobrecargarse. Cuando eso ocurre, pensar con claridad se vuelve más difícil. Tener un plan preparado ayuda a no actuar solo desde el impulso.

3. Mensaje sin culpa

Desbordarte no significa que seas débil, exagerado o problemático. Significa que tu sistema está saturado. Un plan de calma no elimina todas las emociones, pero te da opciones cuando sientes que todo se te viene encima.

Rutinas 29-30 · Página 1 de 2

Rutina 29 · Plan de calma para momentos difíciles

4. Cómo hacerlo

- 1 Detecta tu señal personal de alerta: calor, tensión, ganas de gritar, bloqueo, llorar o querer irte.
- 2 Decide qué vas a hacer primero: parar, respirar, salir un momento, beber agua o alejarte de la discusión.
- 3 Elige dos actividades que te ayuden a calmarte: música, ducha, caminar, dibujar, escribir o respirar.
- 4 Piensa en quién puede apoyarte si lo necesitas.
- 5 Elige una frase corta que te devuelva al presente.

5. Ejercicio práctico

Rellena tu propio Plan de calma con respuestas reales: mi señal de alerta, lo primero que haré, lo que me ayuda a calmarme, a quién puedo pedir ayuda y la frase que me repetiré. Revísalo cada semana y ajústalo si algo no funciona.

6. Frase guía

Tener un plan me da opciones. No tengo que enfrentar todo sin estrategia.

7. Cierre

La calma no siempre aparece sola. A veces hay que prepararle un camino.

Rutina 30 - Mirar al futuro con esperanza

1. Objetivo

Reforzar tu visión de futuro y tu motivación para seguir creciendo paso a paso.

2. Por qué ayuda

Pensar en positivo no es negar lo difícil, ni fingir que todo está bien. Es recordar que tu vida no se reduce a tus errores, tus notas o tus días malos. Tener metas realistas da dirección y sentido a tus esfuerzos.

3. Mensaje sin culpa

No tienes que tener todo claro hoy. Muchos adolescentes se sienten perdidos, y con TDAH esa sensación puede aumentar cuando hay cansancio, presión o comparaciones. Avanzar no significa saberlo todo: significa dar un paso posible.

Rutinas 29-30 · Página 1 de 2

Rutina 30 - Mirar al futuro con esperanza

4. Cómo hacerlo

- 1 Imagina tu vida dentro de un tiempo y piensa cómo te gustaría que fuera en varias áreas: estudios, salud, relaciones, ocio y crecimiento personal.
- 2 Escribe tres metas realistas para los próximos 6 a 12 meses.
- 3 Para cada meta, escribe un primer paso pequeño que puedas dar esta semana.
- 4 Elige una persona o herramienta que pueda ayudarte a recordar ese paso.
- 5 Revisa tus metas sin castigarte: puedes ajustarlas cuando tu vida cambie.

5. Ejercicio práctico

Escribe tus tres metas de forma sencilla. No tienen que impresionar a nadie. Después añade debajo de cada una: primer paso esta semana. Si una meta parece demasiado grande, redúcela hasta que puedas empezar.

6. Frase guía

Mi futuro se construye en pequeños pasos, no en perfección.

7. Cierre

No tienes que tener todo claro hoy. Basta con dar un paso más que ayer.

Rutinas 29-30 · Página 2 de 2