

Guía integral de apoyo

1

TDAH en Adolescentes¹

Guía práctica para la gestión diaria en la familia, el aula y la promoción de la autonomía de la persona con TDAH

contactenos@tdahchile.cl

¹ Adolescentes de la segunda etapa de adolescencia según la OMS, esto es entre 15 y 19 años de edad.



1. De la incomprensión a la acción Eficaz

- ¿Qué es el TDAH?
- **El TDAH no es flojera ni rebeldía:** El cerebro con déficit de dopamina procesa la motivación de forma distinta, lo que genera una **barrera invisible para iniciar tareas**.
- **Los sermones no sirven:** Críticas y comparaciones aumentan la ansiedad y la resistencia.

2

Lo que realmente ayuda:

Estructurar el espacio físico (todo a la vista) y **facilitar el inicio de las tareas** con pasos claros y alcanzables.

Entender esta realidad es el primer paso fundamental para conectar de verdad y brindar un apoyo efectivo.



2. Plan de organización

Rutina visual y fácil de seguir (evitar listas largas y complejas).

- **El "Vaciado" de Mente:** Anotar **todo lo pendiente en un papel**, sin orden. **Sacar las ideas de la cabeza reduce la ansiedad** y da una visión clara de lo que hay que hacer.
- **La Regla de las 3 Tareas:** Seleccionar **solo 3 tareas clave por día**. Menos opciones = **menos agobio cerebral** y más probabilidad de éxito.
- **El Método Pomodoro:** Para abordar cada tarea, dividir el tiempo en intervalos cortos para **evitar el miedo a objetivos extensos**.
 - **25 min de enfoque** (sin celular).
 - **5 min de descanso** (estirarse, hidratarse).
 - Repetir 4 veces y luego **descanso largo de 20 a 30 min**.

- **¿Por qué funciona? Convierte la concentración en un juego contra el reloj** y garantiza descansos que recargan la energía mental.



3. Un espacio amigable

5

La organización del espacio puede ser un facilitador o un obstaculizador para enfrentar la vida diaria.

- **Lógica Visual: Lo que no se ve, no existe.** Usar repisas abiertas y organizadores transparentes para que todo esté a la vista y sea fácil de recordar y guardar.

“El espacio que te rodea te contiene o te desordena y abruma internamente” (Merino Retamal, P. - 2020).

- **Duplicación del Cuerpo (Body Doubling):** Trabajar en silencio junto a él/ella en la misma mesa. Tu sola presencia (sin supervisar) ayuda a mantener el foco y reduce la distracción.

“La presencia que te acompaña, te ayuda a enfocarte”



4. Inteligencia Emocional

Cambiar la forma de comunicarse mejora la relación.

Principio	Aplicación Práctica / Estrategia
Separar la identidad de la persona de su conducta Una conducta no define la identidad de la persona. No etiquetar a la persona (evitar frases como "eres un desordenado").	En su lugar, describir la conducta específica ("tu mochila está desordenada, ¿buscamos cómo organizarla?").
Sensibilidad al rechazo Las personas con TDAH reciben muchas críticas a lo largo del tiempo. Sus enojos suelen ocultar miedo a defraudar.	Ayudar a identificar la emoción que hay de fondo y a que la exprese adecuadamente. Validar sus emociones es clave para mantener la conexión.
Regla de oro Negociar acuerdos en lugar de imponer normas rígidas. Abrumar a la persona no le ayudará al cumplimiento de las normas.	Explicar siempre el motivo de las reglas y preguntar su opinión para fomentar el compromiso y la confianza. Si las normas le abruman, incluirle en la priorización de las normas para incluirlas de a poco

La forma en que comunicamos puede acercar o alejar.

5. Juegos y autorregulación

El juego y la formación son herramientas de aprendizaje y regulación con contención.

8

Juego Recomendado	Beneficio Principal
Ajedrez / Catan	Planificación, paciencia y toma de decisiones.
Dixit / Juegos de Rol	Habilidades sociales y empatía.
Deportes de Equipo	Canalización de impulsos y trabajo en equipo.

Lo importante no es ganar, sino sostener las reglas: ahí ocurre el aprendizaje.



6. Colegio

El colegio y la familia son un mismo equipo. Muchas personas con TDAH viven situaciones de exclusión o de bullying en el colegio, les cuesta seguir ciertas reglas sociales no escritas. La exclusión genera frustración, daña la autoestima y, con el tiempo, hace que el/la joven **no quiera volver al colegio**.

¿Por qué ocurre así? Las personas con TDAH sufren más rechazo, acoso y amistades de baja calidad por déficits en habilidades sociales y desregulación emocional. Pero hay un agravante clave: otros pares provocan intencionadamente sus reacciones explosivas —saben que su impulsividad los hace predecibles— y usan esa respuesta como espectáculo para ganar estatus o para culparlos después. Así, la víctima pasa por "el problemático". Es un círculo vicioso: el entorno hostil empeora la inatención y la irritabilidad. Por eso, el foco no es "corregir al niño", sino **romper el ciclo desde el entorno**. Las consecuencias están documentadas: ansiedad, baja autoestima, rechazo escolar, evitación y bajo rendimiento.

Este abordaje se realiza de manera conjunta entre el psicólogo y la familia. La profesional entrega las herramientas —lectura del entorno, regulación emocional y estrategias sociales— y traduce lo que ocurre en pautas claras; la familia sostiene y refuerza esos avances en el día a día. Es en esa alianza, y no en un esfuerzo aislado, donde la persona con TDAH encuentra un lugar seguro para pertenecer.

- **Mediación familia-colegio:** facilitar acuerdos concretos y un lenguaje común entre ambos entornos.
- **Orientación a las familias:** detectar a tiempo las señales de exclusión o de rechazo escolar y actuar antes de que se instalen.

**La sintonía familia-colegio-psicóloga
es la que rompe ese círculo.**



7. Decreto 67

Decreto 67: la evaluación también puede adaptarse.

Regula cómo se evalúa, califica y promueve en Chile, y respalda el apoyo a estudiantes con TDAH.

12

- **Formativa y sumativa.** Valora el proceso de aprendizaje, no solo la nota final de una prueba.
- **Sin eximición, con flexibilidad.** No se puede eximir a nadie de una asignatura, pero sí aplicar evaluación diferenciada: ajustar el *cómo* (tiempo, formato) sin bajar la exigencia.
- **Es un derecho. Pídelo por escrito al colegio y revísalo cada cierto tiempo.**

<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1127255>

El Decreto 67 adapta la forma de evaluar a cómo aprende la persona, no lo que debe aprender.



8. El Rol del acompañamiento psicológico para la persona con TDAH y su familia

Apoyo profesional para acompañar en la planificación, frente a impulsividad, omisiones y desregulación emocional.

13

¿Qué aporta? Un **espacio neutral y seguro** donde aprender a pausar impulsos, interpretar el entorno y gestionar la frustración.

Cuatro pilares clave:



Alianza y autonomía: El adolescente **responde mejor a un profesional externo** que a la autoridad directa de los padres.



Fortalecimiento del autoconcepto: Reparar la autoestima dañada por años de críticas y fracasos.



Estrategias de autorregulación: Herramientas prácticas para **reflexionar antes de actuar**.



Facilitación de la dinámica familiar: El psicólogo **traduce las emociones del joven en pautas claras para los padres**, mejorando la comunicación en casa.



Recordatorios Rápidos

14

Para tener siempre a la vista:

-  **SÍ:** Fomentar **deporte diario** para subir la dopamina de forma natural.
-  **SÍ:** Mantener **objetos clave** (llaves, mochila, remedios) **a la vista** en un lugar fijo.
-  **SÍ:** Contener **emociones** y ayudar a **procesarlas y traducirlas en conductas que ayuden**.
-  **SÍ:** Ayudar a **mantener rutinas y orden**.
-  **NO:** Castigar **quitando el deporte o sus pasiones** (son su principal regulación emocional).

- **✗ NO:** Dar **sermones en momentos de enojo**; esperar a que ambos estén calmados para hablar.
- **✗ NO:** **Minimizar sus emociones**; esto aleja a la persona de sus referentes como padres y docentes, le lleva a aprender a ocultar sus emociones y no aceptarlas, y a aislarse.

¡No están solos!

Con **amor, paciencia y las estrategias adecuadas**, el acompañamiento va transformando la autopercepción de la persona para **no considerarse rota o rara**. No se trata de "arreglar" algo que funciona mal, sino de **construir puentes** hacia el bienestar de una persona como cualquier otra **que funciona distinto, pero no por falta de voluntad**.