

¡Configure su paquete de éxito para el TDAH en 15 minutos o menos!

Guía de implementación de inicio rápido

Por qué esto es importante

Lo entendemos: los padres de niños con TDAH están ocupados. Lo último que necesitan es otro sistema complicado. Por eso, hemos diseñado estas herramientas para que sean fáciles de configurar y mantener.

Paso 1: Elija UN gráfico para comenzar

- **Concéntrate en tu mayor problema:** Para muchas familias, es la rutina matutina. Consigue la Tabla de Rutinas Combinadas (o la que más necesites). Imprímela: Si tienes poca tinta a color, puedes
- **imprimirla en blanco y negro.**

Tiempo estimado: 2 minutos

Paso 2: Colóquelo en un lugar visible para su hijo

- **Ubicación:** Cuélgalo o pégalo en un lugar visible, como el espejo del baño, el refrigerador o la puerta de su habitación. A la altura de los
- **ojos:** Asegúrate de que esté a la altura de los ojos de tu hijo para que pueda interactuar con él fácilmente.

Tiempo estimado: 3 minutos

Paso 3: Explícaselo a tu hijo (súper brevemente)

Mantenlo positivo: "Esta tabla nos ayuda a recordar qué hacer por la mañana, ¡no más correr!". **Invita sus comentarios:** "¿Quieres decorarla o agregar pegatinas?". Haz que se sientan parte del proyecto.

Tiempo estimado: 5 minutos

Paso 4: Decide una recompensa sencilla

- **Victoria rápida:** Promete un pequeño premio (como 5 minutos extra de pantalla) si siguen la tabla mañana. Usa Reward Bucks: Si usas
- **nuestro Kit de Recompensas y Consecuencias,** dales 1 o 2 Bucks por completar toda la rutina con mínimos recordatorios.

Tiempo estimado: 3 minutos

Tiempo total: unos 15 minutos

Una vez hecho esto, ¡ya estás listo para usar el Paquete de Éxito para el TDAH! A medida que tu hijo se sienta cómodo, puedes añadir tablas adicionales (rutina de la tarde, tabla de tareas, etc.), pero no hay prisa. Empieza poco a poco y ve ganando impulso.

Consejos para ahorrar tiempo

1. Laminado (opcional): Convierta cualquier gráfico en una superficie reutilizable de

borrado en seco. 2. Configure una alarma: Use un temporizador de teléfono para

recordarle a su hijo que "revise la
gráfico". Esto evita que tengas que insistir.

3. Mantenlo visible: cuanto más a menudo lo vean, más probabilidades habrá de que recuerden

usarlo.

Recordar

No necesitas horas para organizarte: 15 minutos son suficientes para impulsar un cambio positivo. ¡Al dar este pequeño paso hoy, ahorrarás muchísimo tiempo (y estrés) a largo plazo!

¡Lo puedes lograr!

No dudes en consultar nuestras otras guías para obtener más consejos sobre cómo mantener a los niños interesados, gestionar las crisis y personalizar las tablas. Por ahora, date una palmadita en la espalda: ya te estás haciendo la vida más fácil.

Adapte el paquete de éxito al perfil único de TDAH de su hijo

Guía de personalización y adaptación

Por qué esto es importante

El TDAH varía de un niño a otro: algunos son principalmente inatentos (soñadores), otros hiperactivos/impulsivos, y muchos presentan manifestaciones mixtas. Esta guía le muestra cómo personalizar cada tabla o rutina para que sea relevante y eficaz para las necesidades específicas de su hijo.

Paso 1: Identifique la principal dificultad de su hijo

- **Inatento/Soñador:** Pierde la concentración con facilidad, olvida las tareas y se distrae.
- **Hiperactivo/Impulsivo:** Mucha energía, le cuesta quedarse quieto o completar tareas.
Tareas con calma.
- **Combinado: Una mezcla de ambos:** algunos días están soñando despiertos, otros días... rebotando en las paredes.

Consejo: Anota los 2 o 3 desafíos principales que ves a diario (por ejemplo, olvidar tareas, inquietud constante o rechazo a las transiciones).

Paso 2: Personaliza las rutinas y los gráficos

1. Para tipos desatentos

- **Simplifique los pasos:** Menos tareas en el diagrama de rutina, con íconos grandes y claros.
- **Puntos de control frecuentes:** Incluya mini "puntos de control" a lo largo del... rutina matutina o después de la escuela para recordarles que deben seguir adelante.
- **Temporizadores visuales:** fomente el uso de un pequeño temporizador o una cuenta regresiva visual para ayudar ellos ven cuánto tiempo queda para cada paso.

2. Para tipos hiperactivos/impulsivos

- **Tareas cortas:** divida las tareas o deberes en partes más pequeñas (de 5 a 10 minutos cada una).

Pausas de movimiento integradas: añada una pausa de baile o una pausa de estiramiento.

- entre tareas en el gráfico.

Comentarios rápidos: Recompensa Bucks justo después de cada pequeño paso, no esperes hasta el final del día.

-

3. Para tipos combinados

- **Combinación:** Combina las estrategias para la falta de atención y la hiperactividad.

- **Adaptación diaria:** En un día de mucha energía, introduce más movimiento.

Descansos. En un día de ensueño, use más indicaciones visuales y listas de verificación.

Paso 3: Ajustar los sistemas de recompensas y consecuencias

- **Ajustar la frecuencia de las recompensas:** algunos niños necesitan recompensas inmediatas (dinero por cada tarea completada), otros pueden esperar hasta el final del día o la semana.
 - **Utilice tareas “opcionales”:** si su hijo se abruma fácilmente
 - **Involucre a su hijo:** permítale elegir qué tareas merecen la mayor atención. “pago” (esto fomenta la aceptación y se siente personalizado).
-

Paso 4: Considere la edad y el desarrollo

1. Niños pequeños (edades de 4 a 7 años)

- Limite las tareas a un máximo de 3 a 5 pasos. Use
- íconos grandes y colores brillantes. Ofrezca elogios
- inmediatos o pequeñas recompensas por cada paso.

2. Niños mayores (edades entre 8 y 12 años)

- Incorpore listas de verificación más detalladas (con detalles específicos de las tareas).
- Permítale ayudar a diseñar o codificar por colores la tabla (aumenta el sentido de pertenencia). Considere una asignación semanal de Reward Bucks para metas más
- importantes.

3. Preadolescentes y adolescentes

- Céntrate en la programación, la gestión de tiempo y las herramientas tecnológicas (p. ej., recordatorios en el teléfono).
- Cambia las recompensas por privilegios (acostarse más tarde los fines de semana, pasar más tiempo frente a la pantalla).
- Enfatiza la independencia: «Este sistema te ayuda a gestionar tus propias responsabilidades».

Consejo adicional: revise y revise periódicamente

- **Registro:** Cada semana o dos, siéntese con su hijo y pregúntele qué está funcionando y qué no.
- **Realizar ajustes:** cambiar íconos, cambiar recompensas o agregar nuevas tareas Si la configuración anterior parece obsoleta.
- **Celebre el crecimiento:** recuérdle a su hijo que está desarrollando habilidades para la vida real.
(planificación, organización, autoconciencia) que les beneficiará a largo plazo.
término.

Resumen

Recuerde que no existe una solución universal para el TDAH. Al adaptar cada rutina, tabla y sistema de recompensas al perfil único de su hijo, obtendrá resultados mucho mejores y un hogar más feliz en general.

Próximos pasos: si su hijo se resiste o pierde interés, consulte nuestra guía de trucos de sostenibilidad y constancia para obtener consejos sobre cómo mantenerlo interesado a lo largo del tiempo.

¡Tú puedes! Al personalizar las herramientas para los desafíos específicos del TDAH de tu hijo, lo estás preparando (y te estás preparando) para el éxito.

Uso del paquete de éxito para el TDAH en familias con más de un hijo

Guía de integración de varios niños

Por qué esto es importante

Cada niño es único. Uno puede tener TDAH, otro no, o ambos pueden tener diferentes fortalezas y dificultades. Un enfoque uniforme puede generar confusión y resistencia. Esta guía le ayuda a adaptar las rutinas y las tablas a las necesidades de cada niño.

1. Código de color o etiqueta

- **Asignar un color:** permita que cada niño elija un color para sus gráficos o cuadros de texto en Canva.
- **Utilice iniciales o íconos:** si prefiere imprimir en blanco y negro, agregue sus iniciales o un pequeño ícono (por ejemplo, estrella, corazón) para diferenciar las tareas.

Resultado: Señales visuales rápidas que muestran qué rutina o tarea pertenece a qué niño.

2. Personaliza la dificultad y las recompensas

- **Diferentes niveles de tareas:** Un niño mayor puede realizar tareas más complejas, mientras que un hermano menor puede tener pasos más simples.
- **Menús de recompensas individuales:** cada niño puede valorar diferentes recompensas (tiempo frente a la pantalla vs. gráficos con pegatinas vs. una pequeña asignación).

Consejo: Esto mantiene a todos motivados sin comparar a los hermanos directamente.

3. Comparte algunas actividades, pero no todas

- **Rutinas familiares:** Los pasos a la mañana o a la hora de acostarse pueden ser prácticamente los mismos para todos (por ejemplo, cepillarse los dientes, vestirse).
- **Tareas personalizadas:** Deja que cada niño tenga sus propias tareas en función de sus capacidades en (por ejemplo, un adolescente ayuda con la colada; un pequeño ordena los juguetes).

Beneficio: Fomentas el trabajo en equipo respetando las capacidades individuales.

4. Coordinar cronogramas

- **Escalone los horarios de inicio:** si un niño necesita más ayuda personalizada, comience su rutina 10 minutos antes.
- **Sincronización para tareas grupales:** para actividades compartidas (comidas, cuentos antes de dormir), Márcalo claramente en la hoja de ruta de cada uno: “¡Cena familiar a las 6 p. m.!”

Resultado: Menos caos cuando cada niño tiene una idea clara de cuándo hacer qué.

5. Registros regulares en familia

- **Reunión semanal de gráficos:** todos revisan el progreso y comparten lo que funciona y lo que no.
Rotar o actualizar: permita que los niños intercambien tareas o prueben nuevas después de algunas semanas para mantener las cosas frescas.

Bono: fomenta las habilidades de comunicación y resolución de problemas entre hermanos.

Resumen

La codificación por colores, la personalización de recompensas y la división de tareas para el nivel de cada niño le permiten crear un sistema flexible para todos, sin el drama entre hermanos.

Próximos pasos: Consulte nuestra guía de implementación por fases si está Preocupado por introducir demasiados gráficos a la vez.

Agregue nuevas rutinas sin abrumar a su hijo

Guía de implementación por fases

Por qué esto es importante

Los niños con TDAH pueden sentirse fácilmente abrumados por demasiados cambios a la vez, especialmente en lo que respecta a rutinas y tareas domésticas. Una implementación gradual les ayuda (y a ti también) a adaptarse con mayor fluidez.

1. Empieza poco a poco

- **Elija un cuadro:** elija la rutina que tendrá el mayor impacto inmediato (por ejemplo, rutina matutina).
- **Concéntrese en un hábito:** si cepillarse los dientes es una lucha constante, enfóquese que primero dentro de la rutina.

Resultado: Su hijo desarrolla confianza a partir de un único cambio manejable.

2. Introducir un elemento nuevo por semana

- **Semana 1:** Implementar la Tabla de Rutina Matutina.
- **Semana 2:** Agregar la Tabla de Tareas o Después de Clases.
- **Semana 3:** Implementar el sistema de Recompensas u otra herramienta.

Consejo: Elogie incluso los pequeños éxitos: el refuerzo positivo facilita las transiciones.

3. Mantenga las tareas breves y claras

- **Desglose los pasos:** En lugar de "Limpiar la habitación", diga "Recoger los juguetes", "Poner la ropa en el cesto", "Hacer la cama".
- **Use íconos visuales:** Cuanto más sencillas sean las instrucciones, menos energía mental requerirá cada paso.

Bono: Esto también ayuda a que los niños sientan una sensación de logro al marcar las tareas.

4. Ajuste el ritmo según las respuestas de su hijo

- **Esté atento a las señales de estrés:** si se resisten o se ponen ansiosos, disminuya la velocidad y continúe con el gráfico actual por más tiempo.
- **Agregue desafíos cuando estén listos:** si dominan una rutina rápidamente, Presentar la siguiente cuanto antes.

Clave: Deje que el nivel de comodidad de su hijo lo guíe; evite acumular demasiadas cambios a la vez.

5. Celebra los pequeños triunfos

- **Choca esos cinco diarios:** cada rutina completada es motivo de una mini celebración.
- **Reflexión semanal:** Pregúntate: “¿Qué salió bien esta semana?” Esto te ayudará.
- El niño observa su propio progreso.

Resultado: La motivación se mantiene alta y las rutinas se vuelven algo natural. tiempo.

Resumen

Al implementar rutinas gradualmente, paso a paso o tabla a la vez, mantiene a su hijo motivado y seguro, en lugar de abrumado. Los pequeños logros constantes son la ruta más rápida hacia el éxito duradero.

Próximos pasos: si está listo para introducir un segundo o tercer gráfico, combine estos consejos con nuestras guías de inicio rápido y personalización para una transición aún más fluida.

Combine este sistema de recompensas con el suyo

Guía de integración

Por qué esto es importante

Si ya usas tablas de pegatinas, economías de fichas u otro sistema de recompensas, no tienes por qué abandonarlo. Integrar nuestros Reward Bucks y el Rastreador Semanal puede mejorar (no reemplazar) tu sistema actual, haciéndolo más atractivo para tu hijo.

1. Identifique sus principales recompensas

- **¿Qué funciona ahora?:** Mantenga todas las recompensas populares (como un obsequio semanal o un privilegio especial).
- **Añade variedad:** Introduce nuestros Reward Bucks (Puntos de Recompensa) para logros diarios pequeños. De este modo, los niños consiguen “victorias” frecuentes, pero sin dejar de trabajar hacia metas semanales o mensuales más grandes que ya tengas establecidas.

Consejo: Si las pegatinas motivan a tu hijo, sigue usándolas, además, pueden intercambiarlas.

2. Asigne nuestras herramientas a su sistema

- **Reward Bucks** → Funcionan como una “mini moneda” para ganar más de lo que ya les gusta.
- **Registro semanal** → Encaja bien con tu día de recompensa al final de la semana o la reunión familiar que ya tengas establecida.
- **Tabla de consecuencias** → Ajusta los pasos a la forma en que sueles manejar las tareas no realizadas o los malos comportamientos, asegurando una aplicación coherente.

Resultado: Un enfoque cohesionado que resulta familiar, pero con un aire renovado.

3. Decidir los tipos de cambio

- **Pegatinas, puntos, dólares:** si ya usas pegatinas, decide cuántas pegatinas = 1 euro o cuántos euros = 1 gran recompensa.
- **¿Flexible o fijo?:** Puedes mantenerlo simple (5 pegatinas = 1 Euro) o dejarlo Proponga a su hijo intercambios justos para fomentar la participación.

Resultado: Los niños no sentirán que están empezando de nuevo; solo están agregando algo divertido. Nueva moneda.

4. Comunicar la actualización

- **Explica el sistema híbrido:** “Seguimos usando tus pegatinas de estrellas favoritas, pero ahora puedes canjearlas por Reward Bucks—¡es como cambiar monedas por un billete de mayor valor!”
- **Destaca los beneficios:** Resalta cómo este nuevo enfoque sigue premiando su esfuerzo, pero ofrece recompensas novedosas o un sistema de seguimiento más estructurado.

Extra: A muchos niños les encanta el concepto de “tienda”, donde pueden usar los Bucks para “comprar” privilegios o artículos.

5. Revisar y ajustar

- **Prueba durante una semana:** Observa si el sistema se siente natural o si el niño parece confundido por tener varios métodos a la vez.
 - **Simplifica si es necesario:** Si combinar pegatinas y Bucks resulta demasiado, elige una sola “moneda” que prefiera tu hijo.
 - **Celebra los logros:** Refuerza la idea de que este nuevo enfoque híbrido es su sistema, diseñado para ayudarlo a tener éxito.
-

Para cada niño: Por qué estas herramientas funcionan más allá del TDAH

Rutinas positivas y recompensas para todos los niños

Por qué esto es importante

Algunos padres podrían pensar: "Mi hijo no tiene TDAH, ¿de verdad necesitamos estas tablas?". Lo cierto es que las rutinas, las ayudas visuales y el refuerzo positivo ayudan a todos los niños a desarrollar mejores hábitos, organización y resiliencia emocional. A continuación, explicamos por qué estas herramientas son universalmente eficaces.

1. Los niños prosperan con la estructura

- **Rutinas predecibles:** Un ritual constante por la mañana o a la hora de acostarse reduce los conflictos y las rabietas, incluso en niños sin problemas de atención.
- **Tablas visuales:** Los niños de cualquier edad (y capacidad) se benefician de ver rápidamente "qué toca ahora", lo que reduce el estrés y les da una sensación de control.

Ejemplo: Una tabla sencilla de rutina matutina evita las preguntas como "¿Y ahora qué hago?", agilizando la jornada para toda la familia.

2. El refuerzo positivo motiva a todos

- **Sistemas de recompensa:** ya sean pegatinas, fichas o "Reward Bucks", los elogios y los incentivos alientan a los niños a repetir el buen comportamiento.

- **Aumenta la autoestima:** ver los logros registrados visualmente puede generar confianza en los niños que de otra manera podrían dudar de sus habilidades.

Dato curioso: Las investigaciones en psicología infantil muestran que los cambios positivos inmediatos...

La retroalimentación fomenta una mentalidad de crecimiento, valiosa para todos los niños.

3. La regulación emocional es una habilidad para la vida

- **Técnicas para calmarse:** Los ejercicios de respiración y las tablas de emociones ayudan a los niños a identificar y gestionar sus emociones (útiles en el colegio, con amigos y en muchas otras situaciones).
- **Práctica temprana, beneficios para toda la vida:** La conciencia emocional no es solo para niños con TDAH o ansiedad; todos los niños necesitan desarrollar estrategias para afrontar el estrés.

Consejo profesional: Enseña estas técnicas antes de que lleguen las grandes rabietas o situaciones estresantes—la prevención es el mejor remedio.

4. Desarrolla la independencia y la responsabilidad

- **Tablas de tareas y planificadores:** Ayudan a que los niños recuerden sus responsabilidades por sí mismos—¡así no tendrás que recordárselo constantemente!
- **Habilidades de función ejecutiva:** Planificar, organizar y completar tareas a tiempo son capacidades que benefician a todos los niños, tengan o no un diagnóstico.

Resultado: Los niños asumen más responsabilidad sobre sus rutinas diarias, lo que refuerza su autonomía y reduce la carga para los padres.

5. Ideal para hermanos y para toda la familia.

- **Hogares con varios niños:** incluso si un niño tiene TDAH, los demás niños pueden usar los mismos cuadros o cuadros adaptados para las tareas del hogar, las tareas escolares o las rutinas matutinas.
- **Coherencia:** Un único sistema para toda la familia promueve el trabajo en equipo y reduce el caos.

Consejo: Utilice códigos de colores o íconos para diferenciar las tareas entre hermanos.

Todos permanecen en la misma página.

Resumen

Estos recursos no son solo para el TDAH—son para familias ocupadas que valoran la estructura, la comunicación clara y la motivación positiva. Al introducir rutinas visuales y sistemas de recompensa desde temprano, estás dando a cada niño las herramientas para volverse más organizado, seguro y emocionalmente resiliente.

Próximos pasos:

- Prueba con una tabla—como una de “Rutina matutina” o de “Tareas domésticas”—con todos tus hijos, independientemente de su perfil de atención o comportamiento.
 - ¡Verás cómo las tareas diarias se vuelven mucho más fluidas cuando todos saben qué hacer y cómo seguir su propio progreso!
-

¡Formas divertidas de hacer que su hijo se entusiasme con las rutinas!

Guía de participación infantil

Por qué esto es importante

Algunos niños con TDAH se resisten a la estructura o encuentran las tablas de rutina "aburridas". Involucrarlos de forma lúdica y creativa puede convertir el "¡Uf, otra tabla!" en "¡Oye, esto sí que es divertido!".

1. Involucrarlos desde el principio

- **Ponle nombre juntos:** En lugar de llamarlo simplemente "Tabla de tareas", elegid juntos un nombre divertido o especial, como "La misión diaria del héroe" o "El rastreador del tesoro".
- **Déjales decorarlo:** Dale a tu hijo pegatinas, rotuladores o lápices de colores para personalizar la tabla. Animarles a hacer garabatos o a usar colores para clasificar tareas puede despertar su interés y sentido de pertenencia.

b

2. Convierte las tareas en juegos

- **Retos contrarreloj:** Usa un temporizador o plantea un desafío como "¡A ver si puedes terminar estas tareas antes de que se acaben los 10 minutos!". Convertirlo en un juego añade emoción y motivación.
 - **Búsquedas del tesoro:** Si necesitan recoger cosas para el colegio o recoger juguetes, crea una lista rápida tipo "Encuentra 3 peluches" o "Recoge 5 ceras de colores".
-

3. Utilice recompensas sorpresa

- **Premios misteriosos:** Coloque un pequeño "regalo misterioso" (puede ser una pegatina o un pagaré para una actividad divertida) en un sobre. Dígale a su hijo que lo abrirá una vez que complete la tabla.
- Bono diario:** en días aleatorios, agrega un Reward Buck adicional o un bono especial.
- pegatina. La imprevisibilidad los mantiene ansiosos por consultar el gráfico.
-

4. Celebre el progreso, no la perfección

- **Choques de manos inmediatos:** Cada vez que marquen un paso o completen una tarea, dales un rápido “choca esos cinco” o un puñito. Estos pequeños reconocimientos refuerzan el avance y generan motivación.
 - **Ritual divertido al final del día:** Que suenen una campanita o hagan un baile divertido cuando terminen todas las tareas. Asociar la tabla con una celebración la hace mucho más atractiva.
-

5. Ofrece opciones y variedad

- **Tareas Alternativas:** Si no les gusta cepillarse los dientes primero, deja que elijan el orden de las tareas. El resultado final será el mismo, pero sentirán que tienen más control.
 - **Rotación de Diseños de Gráficas:** Cambia ocasionalmente los elementos visuales o los esquemas de colores: quizá una semana con temática de superhéroes y otra con temática espacial. La novedad puede ayudar a combatir el aburrimiento.
-

6. Gamificar el “fracaso”

- **Competencia Amistosa:** Si tienes más de un hijo, podéis ver quién completa las tareas primero o con más constancia (¡solo si es una competencia sana!).
 - **Reformular los Errores:** Si se olvidan de una tarea, di algo como: “¡No pasa nada, mañana nos ponemos al día con la tabla!” Mantén un tono ligero para evitar asociaciones negativas.
-

Resultado

Los niños a menudo se resisten a lo que perciben como otra serie de normas. Pero si conviertes las tablas en algo divertido, creativo y personalizado, las tareas dejan de ser obligaciones temidas para transformarse en mini misiones que querrán completar. Prueba con distintas temáticas, recompensas y elementos lúdicos hasta dar con lo que realmente conecte con tu hijo.

Consejo extra: Involucrarlos en la elección de las recompensas ayuda a mantener la emoción: deja que participen eligiendo si prefieren “tiempo de juego”, un juguete pequeño o una actividad divertida en familia.

Próximos pasos: Si te gustaría recibir ayuda para mantener este entusiasmo a largo plazo, consulta nuestra guía Trucos para la Sostenibilidad y la Constancia. Recuerda: ¡un poco de creatividad puede hacer mucho para mantener a los niños motivados!

Cómo estas herramientas se alinean con las mejores prácticas comprobadas para el TDAH

Guía de estrategias basadas en evidencia

Por qué esto es importante

Los padres suelen preocuparse si las tablas y las recompensas son simplemente "buenas ideas" o si se basan en métodos reales y con respaldo científico. Así es como nuestro Paquete de Éxito para el TDAH se ajusta a los enfoques científicos comúnmente aceptados para el manejo del TDAH y el desarrollo de las habilidades de la función ejecutiva.

1. Apoyos visuales y rutinas

- **Base de la investigación:** Los estudios muestran que los niños con TDAH se benefician de señales visuales claras y rutinas predecibles para reducir el olvido y la ansiedad.

Impacto en el mundo real: Los gráficos visuales actúan como un “segundo cerebro” y

- **liberan a los niños**
de confiar constantemente en la memoria a corto plazo.

Ejemplo: Las pautas de la Academia Estadounidense de Pediatría fomentan la constancia Rutinas para el manejo del TDAH.

2. Refuerzo positivo

- **Base de la investigación:** Según la psicología conductual, recompensar las acciones deseadas aumenta la probabilidad de que vuelvan a ocurrir.
- **En la práctica:** Nuestros Reward Bucks, tablas de pegatinas y rastreadores semanales
- Anime a los niños a ver el buen comportamiento como algo que vale la pena repetir.

Nota: El Dr. Russell Barkley, un reconocido experto en TDAH, a menudo cita síntomas inmediatos. Las recompensas son cruciales para los niños con TDAH.

3. Dividir las tareas en pasos más pequeños

- **Base Científica:** Las dificultades en la función ejecutiva dificultan la planificación y realización de tareas con varios pasos. Dividir las tareas en partes más pequeñas las hace más asumibles.
- **Aplicación Práctica:** Nuestras tablas de rutinas desglosan cada paso individual (por ejemplo: despertarse, cepillarse los dientes, vestirse), en lugar de usar un vago “rutina matutina”.

Resultado: Los niños experimentan logros rápidos, lo que aumenta su motivación y reduce la sensación de agobio.

4. Coherencia y expectativas claras

- **Base de la investigación:** Los expertos en TDAH coinciden en que los entornos consistentes mejoran la concentración y el cumplimiento del niño.
- En la práctica:** utilizar regularmente los mismos gráficos y sistemas de recompensa
- Le enseña a su hijo qué esperar cada día, reduciendo las sorpresas.

Consejo: combine los gráficos con instrucciones breves y tranquilas para obtener el mejor resultado.

5. Herramientas de regulación emocional

- **Base de la investigación:** Técnicas como la respiración profunda y los gráficos visuales de emociones son ampliamente recomendadas para el TDAH y la ansiedad.
- En la práctica:** Nuestros recursos Calm Down ayudan a su hijo a identificar sentimientos,
- Pausa y reinicio: componentes vitales de la autorregulación.

Bono: Estrategias como la respiración en caja son citadas a menudo por profesionales de la salud ocupacional. Terapeutas para el manejo de la impulsividad.

Resumen

Estos métodos —rutinas visuales, refuerzo positivo, descomposición de tareas, expectativas consistentes y autorregulación emocional— son estrategias fundamentales para el manejo del TDAH, respaldadas por numerosos pediatras, terapeutas y educadores. Aunque nuestro pack no sustituye la atención profesional, se basa en principios que la investigación ha demostrado eficaces para niños con TDAH.

Próximos pasos: Sigue utilizando las herramientas, ajústalas a las necesidades únicas de tu hijo y recuerda: el cambio real requiere tiempo y constancia. Si tienes más dudas, consulta con un profesional médico o de salud mental cualificado para recibir asesoramiento personalizado.

Gestione su paquete de éxito para el TDAH sin desorden

Guía de organización y almacenamiento

Por qué esto es importante

Tener varios imprimibles puede resultar caótico si están dispersos por la casa. Un sistema de organización claro garantiza un acceso fácil al gráfico o guía exacto que necesitas, cuando lo necesitas, a la vez que mantiene todo ordenado y ordenado.

1. Utilice una carpeta o archivador específico

- **Todo en un Solo Lugar:** Guarda todas las tablas, guías y hojas extra en un único archivador. Utiliza separadores para organizar por secciones como “Rutinas”, “Recompensas” y “Herramientas para Calmarse”.
- **Fundas de Plástico:** Coloca cada imprimible en una funda transparente para poder consultarlos fácilmente e incluso escribir sobre ellas con rotuladores de borrado en seco.

Consejo Pro: Etiqueta el archivador como “Pack de Éxito TDAH” para que toda la familia sepa dónde encontrar el material.

2. Publica solo lo que necesitas ahora mismo

- **Destaca las Tablas Prioritarias:** Cuelga o pega la tabla de rutina actual (por ejemplo, la Rutina Diaria) en un lugar visible.
- **Rota Según Sea Necesario:** Cuando tu hijo ya domine esa rutina, cámbiala por una nueva. Guarda las tablas anteriores en el archivador para poder consultarlas más adelante.

Resultado: Reduce la sobrecarga visual y ayuda a que tu hijo se concentre en las tareas más importantes.

3. Digitalizar el resto

- Plantillas de Canva: Realiza pequeños ajustes o actualizaciones en línea y luego imprime solo lo esencial.
- Guarda una Carpeta Digital: Conserva todos los archivos PDF y enlaces de Canva en una carpeta en tu ordenador o en la nube (por ejemplo, Google Drive).
- Usa una App de Notas: Puedes guardar los enlaces a cada tabla en una aplicación de notas para acceder rápidamente, reimprimir o editar según lo necesites.

Usa una App de Notas: Puedes guardar los enlaces a cada tabla en una aplicación de notas para acceder rápidamente y así poder reimprimir o editar cuando lo necesites.

4. Crea una rutina sencilla de “control” diario

- Revisión Matutina: Durante el desayuno, echa un vistazo a la tabla de rutinas que esté colgada.
- Chequeo Después del Colegio: Saca del archivador la tabla de tareas si hace falta.
- Recogida Rápida Nocturna: Guarda de nuevo en el archivador cualquier hoja suelta para que nada se pierda.

Resultado: Desarrollas el hábito de mantener cada cosa en su lugar, lo que reduce las posibilidades de que... Perdiendo imprimibles.

5. Reemplazar y actualizar periódicamente

- Páginas clave laminadas: si las usa todos los días (como la Rutina diaria), laminarlas o colocarlas en un protector de hojas ayuda a que duren más.
Actualizar recompensas: cuando un gráfico o sistema de recompensas se sienta obsoleto, cámbiolo o reimprimir una nueva versión desde su carpeta digital.
- Conserve las herramientas “más antiguas” como referencia: si a su hijo le queda pequeño el cuadro, guárdelo
- Guárdalo en la carpeta. Puedes reutilizarlo o adaptarlo más adelante.

Resumen

Con un archivador para almacenamiento fácil, una carpeta digital de respaldo y una rutina sencilla para el uso diario, siempre sabrás exactamente dónde están tus tablas y en cuáles debes centrarte. Olvídate de los montones de papeles y las búsquedas desesperadas: tendrás un sistema claro y organizado para tu Pack de Éxito TDAH.

Próximos Pasos: Combina estos consejos con nuestra guía de Implementación por Fases si vas añadiendo nuevas tablas con el tiempo, y recuerda actualizar o rotar los imprimibles según evolucionen las necesidades de tu hijo.
