

Recurso práctico sobre TDAH

Un poco más fácil, juntos: kit de TDAH para familias y profesorado

Seis fichas prácticas para preparar rutinas, tareas y conversaciones en casa y en el colegio, adaptadas a cada niño o niña.



Orientación educativa y cotidiana. No diagnostica ni sustituye una evaluación o un tratamiento. Revisión clínica pendiente.

Seis fichas para
empezar por una
situación concreta

01 Rutina visible

03 Pausa y transición

05 Casa y colegio

02 Dividir la tarea

04 Acompañar la emoción

06 Primera consulta

<https://delocospsicologia.com/consejos/tdah/kit-familias-profesorado>

[Contacto De Locos](#)

Una rutina que se pueda ver

Cuando hay muchas cosas que recordar, poner el siguiente paso a la vista puede quitar trabajo a la memoria.

- 01 Elegid juntos un momento concreto del día que queráis hacer más previsible.
- 02 Anotad o dibujad las acciones en el orden en que suelen ocurrir.
- 03 Dejad la hoja en un lugar que resulte cómodo consultar.
- 04 Avisad si hay un cambio y revisad después qué parte conviene simplificar.

Un ejemplo

Antes de salir: vestirse, desayunar y coger la mochila. La noche anterior podéis comprobar juntos qué hace falta llevar.

Cuida el límite. La rutina es una ayuda flexible, no una prueba de obediencia. Cambiadla si añade tensión o no se ajusta a la edad.

Preparad vuestra secuencia con palabras o dibujos.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

Momento del día

Primero

Después

Al terminar

¿Qué podríamos cambiar?

Una tarea, un paso cada vez

Una instrucción grande puede volverse más clara si descubrimos juntos por dónde empezar.

- 01 Elegid una tarea concreta y comprobad que se entiende lo que se pide.
- 02 Divididla en pasos pequeños y visibles.
- 03 Preparad solo el material necesario para el primer paso.
- 04 Acompañad el comienzo y reconoced el esfuerzo concreto.
- 05 Acordad una pausa y revisad el siguiente paso cuando sea posible.

Un ejemplo

Para un trabajo: elegir el tema, buscar una fuente y escribir una primera idea, en lugar de pedir «hazlo todo».

Cuida el límite. No todas las tareas necesitan dividirse igual. Si sigue siendo demasiado difícil, consultad con el profesorado para adaptar la demanda.

Elegid una tarea y preparad su primer paso.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

Tarea

Primer paso

Qué necesito

Quién puede ayudar

Cómo sabré que puedo continuar

Fuentes de esta ficha [CDC · TDAH en el aula](#) [Berkshire Healthcare NHS · Atención, actividad, emociones y conducta](#)

Preparar una pausa o un cambio

Pasar de una actividad a otra puede necesitar un aviso y un poco de acompañamiento.

- 01 Identificad un cambio que suele resultar difícil.
- 02 Acordad una señal o aviso comprensible antes del cambio.
- 03 Elegid una pausa segura y adecuada al lugar: moverse, beber agua o descansar.
- 04 Explicad qué ocurrirá después y cómo volveréis a la actividad.
- 05 Preguntad si el acuerdo ayudó y ajustadlo.

Un ejemplo

Antes de recoger los materiales, avisáis del cambio y acordáis dónde guardar lo que queda para retomarlo.

Cuida el límite. La pausa no es un castigo ni debe dejar a un menor sin supervisión. No la forcéis si no es segura o aumenta el malestar.

Preparad una transición concreta.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

De qué actividad salimos

Qué viene después

Aviso elegido

Pausa posible

Cómo retomamos

Fuentes de esta ficha [CDC · TDAH en el aula](#) [Berkshire Healthcare NHS · Atención, actividad, emociones y conducta](#)

Acompañar una emoción difícil

Cuando aparece frustración, la prioridad puede ser estar cerca y ayudar a recuperar la seguridad, sin exigir una explicación inmediata.

- 01 Aseguraos de que el entorno y las personas están a salvo.
- 02 Hablad con calma y ofreced una presencia disponible.
- 03 Poned palabras con cuidado y dejad que el niño o la niña os corrija.
- 04 Ofreced una elección sencilla si es posible y esperad antes de retomar la conversación.
- 05 Cuando haya calma, escuchad qué necesitaba y buscad juntos un cambio concreto.

Un ejemplo

«Parece que este cambio te ha molestado. Estoy aquí. ¿Quieres que esperemos un poco o prefieres que te acompañe?»

Cuida el límite. No hace falta hablar en ese momento. Si el malestar persiste, preocupa o hay peligro, buscad apoyo adecuado y priorizad la seguridad.

Pensad en un modo de acompañar, sin juzgar la emoción.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

Situación

Qué podría necesitar

Frase de acompañamiento

Opciones seguras

Cuándo volver a hablar

Fuentes de esta ficha [Berkshire Healthcare NHS · Atención, actividad, emociones y conducta](#) [CDC · TDAH en el aula](#)

Una conversación entre casa y colegio

Compartir observaciones concretas puede ayudar a encontrar apoyos que tengan sentido en cada entorno.

- 01 Acordad un momento y un canal privado para hablar.
- 02 Describid una situación concreta y preguntad también qué funciona bien.
- 03 Escuchad la perspectiva del niño o la niña de una forma apropiada a su edad.
- 04 Elegid un apoyo posible y quién hará qué.
- 05 Pactad cuándo revisar el acuerdo y compartid solo la información necesaria.

Un ejemplo

Familia y tutoría acuerdan que las instrucciones de una tarea se anoten en un lugar visible y revisan después si resulta útil.

Cuida el límite. Esta hoja no sustituye una evaluación ni establece derechos o adaptaciones concretas. Consultad al centro y su equipo de orientación sobre el procedimiento aplicable.

Preparad un acuerdo pequeño y revisable.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

Situación a conversar

Qué ya ayuda

Propuesta

Responsables

Cuándo revisar

Fuentes de esta ficha [CDC · TDAH en el aula](#) [Gobierno de Canarias · TDAH y necesidades específicas de apoyo educativo](#)

Preparar una primera consulta

Podéis llegar con dudas. Unas notas sencillas ayudan a contar lo que pasa sin tener que encontrar una etiqueta antes de tiempo.

- 01 Elegid ejemplos cotidianos de lo que os preocupa y de lo que va bien.
- 02 Pensad desde cuándo ocurre y en qué entornos lo habéis observado.
- 03 Anotad lo que habéis probado y qué os gustaría preguntar.
- 04 Si es apropiado, incluid la perspectiva del niño o la niña.
- 05 Llevad solo la información que queráis compartir de forma segura y pedid que os expliquen los siguientes pasos.

Un ejemplo

«Nos cuesta preparar la salida por las mañanas; en el colegio nos han contado otra experiencia. Queremos entender qué puede estar pasando».

Cuida el límite. Estas notas no son un test ni permiten confirmar TDAH. La valoración profesional considera la historia, los contextos y otras posibles explicaciones.

Preparad preguntas para una conversación profesional.

Usa estas líneas al imprimir. No hace falta incluir datos personales o de salud.

Qué queremos consultar

Ejemplos y contextos

Fortalezas o momentos que van bien

Qué hemos probado

Preguntas para la consulta



Fuentes, enlaces y límites.

Estas referencias sanitarias y educativas sustentan las orientaciones del kit. Los ejemplos y campos de escritura son una adaptación editorial de De Locos.

CDC · TDAH en el aula

<https://www.cdc.gov/adhd/treatment/classroom.html>

Tareas claras, pausas, anticipación y colaboración; sus referencias a legislación educativa son de Estados Unidos.

Berkshire Healthcare NHS · Atención, actividad, emociones y conducta

<https://www.berkshirehealthcare.nhs.uk/advice/adhd-and-autism/attention-activity-emotions-and-behaviour>

Ideas adaptables de organización, instrucciones y acompañamiento en casa y colegio.

CDC · Formación de madres y padres en manejo de conducta

<https://www.cdc.gov/adhd/treatment/behavior-therapy.html>

Describe la formación profesional para familias; estas fichas no son esa terapia.

NIMH · TDAH: qué necesitas saber

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder-what-you-need-to-know>

Información general, evaluación y opciones de apoyo; no convierte ejemplos cotidianos en diagnóstico.

Gobierno de Canarias · TDAH y necesidades específicas de apoyo educativo

https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/servicios/necesidades_apoyo_educativo/otras_nees/deficit_atencion/index.html

Marco informativo local sobre identificación y respuesta educativa; consulta al centro la normativa y el procedimiento vigentes.

Antes de usar o compartir una ficha

Este material ofrece orientación educativa y cotidiana. No permite confirmar o descartar TDAH, no sustituye una evaluación individual y no indica un tratamiento.

Revisión clínica pendiente. Edición y publicación: YAG (Future Engineering Ros, S.L.), responsable de esta web. Versión: 23 de octubre de 2026.

Versión web del kit

<https://delocospsicologia.com/consejos/tdah/kit-familias-profesorado>

Contacto De Locos

<https://delocospsicologia.com/contacto#solicitud>