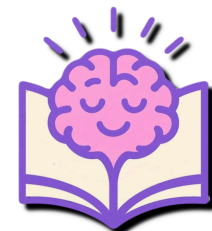


MICROHÁBITOS PARA EL DÍA A DÍA CON TDAH

**Acompañando a niños con
amor y constancia**

Por NeuroVibra Ediciones



NEUROVIBRA
EDICIONES

¿Qué son los microhábitos?

Pequeñas acciones diarias que, repetidas con constancia, crean grandes cambios en la vida de tu hijo.





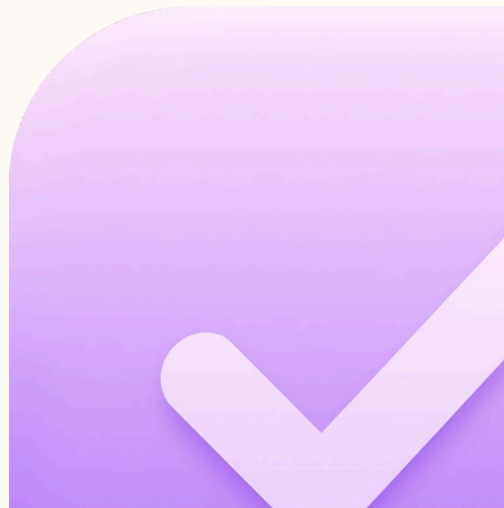
¿Por qué funcionan en niños con TDAH?

Menos resistencia, más logros pequeños.

Los microhábitos reducen la fricción mental y permiten que el cerebro experimente éxitos frecuentes.



NEUROVIBRA
EDICIONES





Tres principios clave de los microhábitos

01

Empieza pequeño.

Una acción de 2 minutos es más poderosa que una intención de 30.

02

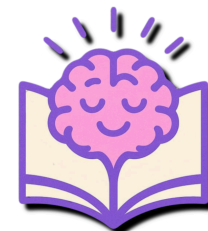
Repite en el mismo momento.

Anclarlo a una rutina existente lo hace automático.

03

Usa apoyos visuales.

Imágenes y colores guían mejor que las palabras.



NEUROVIBRA
EDICIONES



Estrategias de apoyo emocional

¡Celebra lo pequeño!

Reconoce cada avance, por mínimo que parezca. Un abrazo o una palabra de aliento refuerza su confianza.

Mantén la calma.

Tu paz es su guía. Cuando respiras profundo, le enseñas a regularse con tu ejemplo.



NEUROVIBRA
EDICIONES





Ejemplo: Rutina de mañana

Pequeños pasos que transforman el inicio del día en un momento de calma y conexión.

1

Despertar con música suave. Elige una melodía tranquila que indique que es hora de empezar el día.

2

Vestirse con apoyo visual. Usa imágenes de la ropa en orden para guiar cada paso.



NEUROVIBRA
EDICIONES



Ejemplo: Rutina de tarde

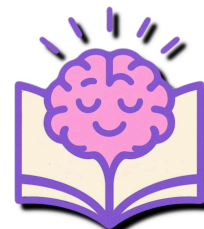
Dos microhábitos sencillos para las tardes tranquilas en casa.

1

Merienda siempre en el mismo lugar. La repetición crea seguridad y reduce la ansiedad.

2

Tiempo de descanso guiado. 10 minutos de calma con música suave o respiración.



NEUROVIBRA
EDICIONES




Error común: Querer hacerlo perfecto

Los microhábitos no son sobre perfección.

Son sobre progreso, paso a paso, con amor.

♥ No necesitas hacerlo perfecto. Necesitas estar presente.

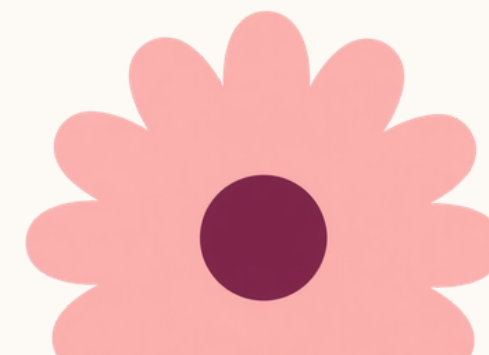




Constancia, calma y conexión... es mejor que perfección

Recuerda: pequeños pasos cada día suman grandes cambios

No busques la rutina ideal. Busca la rutina que puedas repetir.



Tu paciencia es su calma, tu constancia es su guía

Cada pequeño paso que das con amor, deja una huella profunda en su corazón.

Respira, todo irá bien.

Sigue acompañando a tu peque con recursos prácticos de NeuroVibra Ediciones.

[Ver más recursos](#)



NEUROVIBRA
EDICIONES

Gracias por formar parte de la familia

NEUROVIBRA EDICIONES

