



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO – TDAH EN ADULTAS

“Estrategias para vivir con más calma, claridad y energía”

1. Entender tu energía (no tu fuerza de voluntad)

El TDAH no es falta de ganas: es un cerebro que fluctúa en energía, atención y activación. Tu autocuidado comienza cuando dejas de exigirte “ser constante” y empiezas a diseñar rutas más amables.

Preguntas guía:

- ¿Qué momentos del día tengo más energía?
 - ¿Qué actividades me drenan rápido?
 - ¿Qué cosas me ayudan a “arrancar”?
-

2. Mañanas que no parten solas

- Usa despertar por capas, no de golpe.
 - Reduce decisiones: ropa lista, bolso listo, desayuno simple.
 - Ten una versión corta de tu mañana para días difíciles.
 - Evita revisar el celular antes de salir.
-

3. Organización realista (no perfecta)

- Divide tu día en 3 bloques: mañana, mediodía, tarde.
- Elige 1 tarea imprescindible por bloque.
- Usa listas con 3 niveles: imprescindible / importante / opcional.
- Cuando te cueste empezar, haz solo 2 minutos.
- Usa recordatorios visuales: pizarras, post-it, alarmas.



CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO - JUVENIL
77.070.256-9
Camino El Paiquito 8, El Monte
Dario Urzúa 2085, Providencia
+56 9 42520460
www.toem-is.cl

👤 4. Movimiento que regula, no que exige

El ejercicio no es disciplina: es regulación del sistema nervioso.

- Crea versiones mini de tus rutinas (10-15 min).
- Encadena el ejercicio a un hábito: después del trabajo, después de almorzar, antes de ducharte.
- Evita el "todo o nada": 3 minutos también cuentan.

🌙 5. Tardes sin saturación

La saturación vespertina es común en TDAH.

Cuando aparezca:

- Pausa de 5 minutos (respirar, estirar, tomar agua).
- Alejarte del celular.
- Revisar el día sin juicio: "¿Qué sí hice hoy?"
- Elegir 1 tarea para mañana.
- Preparar algo pequeño para facilitar la mañana siguiente.

💛 6. Autocompasión activa

- No eres floja: estás sobrecargada.
- No eres desorganizada: necesitas estructuras externas.
- No eres inconstante: tu energía fluctúa.
- No estás fallando: estás aprendiendo a conocerte.

Frase ancla:

"Hago lo que puedo con la energía que tengo hoy."



CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO - JUVENIL
77.070.256-9
Camino El Paiquito 8, El Monte
Dario Urzúa 2085, Providencia
+56 9 42520460
www.toem-is.cl

7. Microhábitos que sostienen tu bienestar

- Dormir con horarios aproximados.
- Comer cada 3-4 horas para evitar bajones.
- Tomar agua durante el día.
- Reducir multitarea.
- Hacer pausas breves cada 60-90 minutos.
- Celebrar avances pequeños.

8. Señales de que necesitas bajar la exigencia

- Irritabilidad
- Bloqueo para iniciar tareas
- Sensación de "no doy más"
- Angustia por cosas pendientes
- Dificultad para tomar decisiones

Cuando aparezcan, vuelve a lo básico: respirar, pausar, simplificar.

9. Recordatorio final

Tu cerebro no necesita más disciplina. Necesita estructura amable, claridad, descansos y movimiento. Y sobre todo, necesita que te hables con cariño.

Nota: estas sugerencias son generales y no todas se aplican por igual a cada persona. Es importante evaluar tu propio contexto y necesidades para decidir cuáles te resultan útiles y cómo adaptarlas de manera consciente.



CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO - JUVENIL

77.070.256-9

Camino El Paiquito 8, El Monte

Dario Urzúa 2085, Providencia

+56 9 42520460

www.toem-is.cl

Escíbeme si tienes dudas

Claudia +56959040691

toclaudia@toem-is.cl

MATERIAL DESCARGABLE EDITORIAL RAÍZ

