Guía de Autodefensa

Adolescentes Con TDAH

Conócete a Ti Mismo
- Comprende qué es el TDAH y cómo te afecta.
- Reconoce tus fortalezas y los desafíos que enfrentas.

Identifica Tus Necesidades
- Conoce qué apoyos pueden ayudarte a tener éxito.
- Identifica las estrategias que te ayudan a mantenerte organizado y concentrado.

Comunícate con Claridad
- Usa frases en primera persona ("yo") para expresar tus necesidades.
- Explica cómo el TDAH te afecta.

Usa Herramientas y Estrategias
- Utiliza herramientas como agendas, recordatorios, temporizadores o listas de verificación.
- Encuentra estrategias que te ayuden a mantenerte organizado, concentrado y encaminado.

Pide Ayuda
- Pide apoyo cuando lo necesites.
- Sé específico sobre el tipo de ayuda que te funciona mejor.

Mantén una Actitud Positiva
- Cree en ti mismo.
- Enfócate en tus fortalezas y celebra tus avances.

Sé Persistente
- No te rindas cuando las cosas se pongan difíciles.
- Sigue intentándolo hasta encontrar lo que mejor funciona para ti.

Defiende Tus Derechos
- Expresa tus necesidades.
- Hazles saber a los demás cuando algo no está funcionando.

Busca Apoyo
- Acércate a personas en quienes confías.
- Conéctate con otros adolescentes con TDAH para recibir apoyo y ánimo.

Cuida de Ti Mismo
- Duerme lo suficiente, aliméntate bien y maneja el estrés.
- Dedica tiempo a actividades que te ayuden a recargar energías.



This infographic is supported by Cooperative Agreement Number NU38DD000003 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). The contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

© 2026 CHADD | CHADD.org