RECURSOS QUE ACOMPAÑAN

Una instrucción a la vez

Dar menos información de una vez no reduce la capacidad: disminuye la carga para que pueda responder.

> “Escuchar una instrucción no siempre significa poder conservarla, organizarla y ejecutarla completa.”

CUANDO LAS PALABRAS SE PIERDEN

La memoria de trabajo tiene un espacio limitado.

Una instrucción puede parecer breve para quien la entrega y contener muchas tareas para quien la recibe: escuchar, inhibir lo que estaba haciendo, conservar las palabras, ordenar los pasos, buscar materiales, comenzar y revisar el resultado.

En el TDAH, la memoria de trabajo, el control atencional y el cambio entre actividades pueden necesitar apoyos. Repetir más fuerte la misma secuencia no necesariamente la vuelve más accesible; a veces solo agrega presión y ruido.

Dar una instrucción a la vez permite comprobar comprensión, acompañar el inicio y entregar el siguiente paso cuando existe espacio para recibirlo. Con práctica y apoyos visibles, la persona puede aumentar progresivamente su autonomía.

Idea CASA

Simplificar la instrucción no es hablar de forma infantil. Es ordenar la información para que el cerebro pueda usarla.

CLARA, BREVE Y OBSERVABLE

¿Qué hace posible seguir una instrucción?

La claridad no depende solo de usar pocas palabras: también importa el momento, la atención compartida y el apoyo disponible.

Un buen momento	Entrega información cuando la persona pueda escuchar; no durante una crisis, desde otra habitación o en plena transición.
Una acción visible	“Guarda los lápices en el estuche” es más claro que “ordena todo” o “pórtate bien”.
Un paso presente	Da el primer paso y espera. El siguiente llega después de iniciar o completar el anterior.
Una comprobación	En vez de preguntar “¿entendiste?”, pide que muestre o diga cuál es el primer paso.

ACTIVIDAD · DESARMA UNA INSTRUCCIÓN

INSTRUCCIÓN ORIGINAL
Escribe una frase cotidiana que suele terminar en olvido o discusión.

ACCIONES ESCONDIDAS
Separa todo lo que la persona debe hacer, recordar, encontrar y decidir.

PRIMER PASO VISIBLE
Convierte la primera acción en una frase breve y concreta.

Prueba la nueva instrucción en un momento tranquilo. Observa si necesita señal visual, modelo o acompañamiento para iniciar.

MENOS PALABRAS, MÁS ACCESO

Una secuencia que se pueda usar.

La meta no es mantener instrucciones mínimas para siempre, sino construir apoyos que permitan aprender la secuencia.

1. Consigue atención disponible

Acércate, nombra a la persona y espera una señal de disponibilidad sin exigir contacto visual.

2. Di una acción concreta

Usa verbo, objeto y lugar: “deja el vaso en el lavaplatos”.

3. Da tiempo de procesamiento

Espera antes de repetir. Algunas personas necesitan más segundos para cambiar y comenzar.

4. Externaliza lo repetitivo

Para rutinas frecuentes usa lista, imagen, canasta, color o ubicación fija en vez de recordatorios continuos.

MISIÓN CASA · EN LAS PRÓXIMAS 24 HORAS

Elige una instrucción que repites diariamente. Divídela en tres acciones y entrega solo la primera. Registra qué apoyo permitió avanzar.

SI AUN ASÍ NO FUNCIONA

Revisa comprensión del lenguaje, audición, atención, memoria de trabajo, aprendizaje, regulación, sueño y ambiente. Si la dificultad persiste en distintos contextos y afecta significativamente la participación, consulta con profesionales y comparte ejemplos concretos.

En Chile: Salud Responde 600 360 7777, disponible 24/7. En una crisis de salud mental o riesgo suicida, llama gratis desde celular al *4141. Ante una emergencia inmediata, acude a urgencias o llama al 131.

REFERENCIAS BREVES

• CDC (2024). ADHD in the classroom.
• CDC (2026). Tips for relying on routines and rules.
• Center on the Developing Child at Harvard University (s.f.). Enhancing and practicing executive function skills.
• Thomas N. et al. (2022). Visual activity schedules for students with ADHD: a systematic review. IJERPH, 19(1), 273.

Nota: Material psicoeducativo. No diagnostica ni reemplaza evaluación, terapia o atención médica.