

PAULA NAVARRO

EFECTO NARANJA

Comprender el TDAH desde la Neurodiversidad



ÍNDICE

Introducción	03
Sobre la autora	05
Sobre el movimiento Efecto Naranja	07
Capítulo 1: ¿Qué es el TDAH realmente?	09
Capítulo 2: Diagnóstico tardío: la otra cara del TDAH	14
Capítulo 3: El TDAH y las funciones ejecutivas	16
Capítulo 4: El entorno familiar: Claves para acompañar con comprensión	18
Capítulo 5: Estrategias prácticas para el día a día	21
Capítulo 6: Neurodiversidad y TDAH: cambiar la mirada	24
Capítulo 7: Testimonios breves	29
Capítulo 8: Recursos recomendados	30
Capítulo 9: Cierre	31
Referencias bibliográficas	33

INTRODUCCIÓN

Este ebook nace desde la experiencia, la investigación y, sobre todo, desde la necesidad urgente de cambiar la mirada sobre el TDAH.

Durante años, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) ha sido entendido desde el déficit, el juicio y el malentendido. Muchas personas crecieron sintiendo que no encajaban, que “algo no andaba bien”, o que simplemente no eran lo suficientemente organizadas, concentradas o tranquilas. Y lo más doloroso: lo vivieron en soledad.

Hoy sabemos que el TDAH no es una falla personal, sino una forma diferente —y válida— de procesar el mundo (Es por eso que muchas, personas, profesionales e investigadores están utilizando el término “Atención Divergente”).

Sabemos también que el diagnóstico tardío es común, especialmente en mujeres, y que puede traer tanto alivio como duelo. Y sabemos que, con información adecuada, herramientas prácticas y entornos comprensivos, las personas con TDAH pueden vivir con mayor bienestar, autoconocimiento y propósito.

Este material fue creado pensando en dos grandes grupos:

♥ Personas que recibieron su diagnóstico en la adultez y buscan comprenderse mejor.

♥ Familias que acompañan a alguien con TDAH y quieren hacerlo desde el respeto, la empatía y el conocimiento.

Aquí encontrarás explicaciones claras sobre qué es el TDAH, cómo se manifiesta en la vida cotidiana, qué son las funciones ejecutivas, cómo impacta el diagnóstico tardío y qué estrategias prácticas pueden ayudar. También hablaremos de neurodiversidad, inclusión y comunidad.

No es un manual clínico ni un texto académico. Es una guía con base científica, pero escrita desde un lugar cercano, humano y comprometido con el cambio cultural que necesitamos en torno al TDAH.

Gracias por confiar, por abrir este material y por ser parte del cambio.

SOBRE LA AUTORA

Mi nombre es Paula Navarro. Soy mujer, tengo 38 años y formo parte de una familia neurodivergente: soy mamá y pareja de personas neurodivergentes, lo que me ha llevado no solo a formarme profesionalmente en este ámbito, sino también a vivirlo día a día desde la experiencia cercana y afectiva.

Soy profesora de inglés y Magíster en Neurociencias de la Educación, con especializaciones en Condición del Espectro Autista (CEA) y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Estoy certificada en herramientas diagnósticas como el ADOS-2 y el ADI-R, y me dedico a realizar asesorías a familias, personas neurodivergentes y profesionales que buscan comprender mejor estas condiciones y acompañar desde el respeto y el conocimiento.

Mi trabajo nace del cruce entre la evidencia científica y la empatía cotidiana. Busco compartir información clara, actualizada y accesible sobre neurodivergencias, funciones ejecutivas y estrategias educativas inclusivas a través de redes sociales, talleres y asesorías personalizadas

Este ebook es parte de ese esfuerzo: un recurso creado con dedicación y propósito, para ofrecer guía, contención y herramientas reales a quienes conviven con el TDAH — desde el diagnóstico, la crianza o la experiencia personal.

Gracias por estar aquí.

SOBRE EL MOVIMIENTO EFECTO NARANJA

La historia detrás del Movimiento Efecto Naranja: Adultos con TDAH en Chile.

Efecto Naranja nació en Chile el año 2022, como una respuesta urgente a una realidad invisibilizada: la experiencia de ser adulto con TDAH en un mundo que no está diseñado para mentes neurodivergentes. Fue fundado por la Psicopedagoga Andrea Romero y la Psicóloga Nicole Núñez, apoyadas por un grupo de adultos con TDAH quienes, desde su propia historia de búsqueda, frustración y resiliencia, decidieron convertir el dolor en acción colectiva.

Durante años, cada uno había caminado en solitario, enfrentando diagnósticos tardíos, tratamientos inaccesibles y una sociedad que solo parecía ver el TDAH como un problema de la infancia. Pero cuando se encontraron, comprendieron que su experiencia no era individual, sino compartida por miles de personas en todo el país. Así nació el movimiento: para hacer visible lo invisible, para transformar la frustración en propuesta, y para demostrar que la neurodivergencia también puede ser motor de cambio.

Desde entonces, el movimiento ha crecido y se ha consolidado como una plataforma de activismo, contención y educación a nivel nacional. Uno de nuestros hitos más importantes, hasta ahora, ocurrió el 06 de agosto de 2024 cuando, gracias al trabajo articulado de nuestra comunidad y al apoyo de parlamentarios comprometidos, se ingresó en la Cámara de Diputadas y Diputados el proyecto de Ley que busca declarar el **13 de julio como el Día Nacional de la Concientización sobre el TDAH**. Este proyecto no solo reconoce la existencia de una realidad históricamente ignorada, sino que abre las puertas a futuras políticas públicas que promuevan el diagnóstico oportuno, el acceso a tratamientos dignos y la inclusión laboral y educativa de las personas con TDAH.

Este eBook es parte de ese mismo impulso: una herramienta que informa, sensibiliza y acompaña. Un punto de encuentro para quienes viven esta neurodivergencia y para quienes desean comprenderla con respeto y profundidad. Porque no se trata solo de visibilizarnos: se trata de transformar las condiciones estructurales que han hecho tan difícil nuestra existencia.

Efecto Naranja no es solo un movimiento: es una invitación a hacer del mundo un lugar más responsable con las personas neurodivergentes.

CAPÍTULO 1: ¿QUÉ ES EL TDAH REALMENTE?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una forma diferente de funcionamiento cerebral. A menudo se presenta como una combinación de dificultad para mantener la atención, impulsividad y/o hiperactividad, dificultad en la planificación, organización y memoria de trabajo, y sensibilidad sensorial, aunque no todas las personas con TDAH tienen las mismas características, signos, ni con la misma intensidad.

El TDAH es epigenético, esto quiere decir que debe haber un componente genético y ambiental/contextual (contaminación, estrés de la madre en el embarazo, consumo de sustancias por parte del padre incluso antes de la concepción, negligencia en la primera infancia, trauma, malnutrición, no haber lactado, etc) para que este se manifieste. Y generalmente se relaciona con una disfunción en la red dopaminérgica, que está relacionada con la motivación y el placer. También tiene un componente emocional importante, las personas con TDAH suelen tener dificultades para gestionar sus emociones, las sienten muy intensamente y son cambiantes.

El TDAH a lo largo de la vida

En la infancia, el TDAH suele manifestarse en el aula: distracción, impulsividad, olvidos frecuentes, necesidad de moverse. En la adolescencia, puede sumarse la baja autoestima y problemas de organización, lo que puede llegar a provocar ansiedad o depresión por no sentirse acompañados y comprendidos. En la adultez, las dificultades con la planificación y organización y sus consecuencias persisten y por esta razón muchas personas descubren su diagnóstico tras años de frustración o luchas internas.

Aquí es donde la **conciencia** y la **información correcta** pueden transformar vidas. Comprender el TDAH es el primer paso para dejar atrás la culpa y empezar a construir herramientas reales y compasivas.



Es cierto que hay muchos mitos en cuanto al TDAH, sin embargo, lo importante es entender que el TDAH **no es una falta de voluntad, ni de motivación, ni de capacidad intelectual**. Es una condición neurobiológica que afecta la autorregulación, especialmente en las llamadas **funciones ejecutivas**: ese conjunto de habilidades mentales que usamos para planificar, organizar, recordar, tomar decisiones, controlar impulsos y gestionar emociones.

Ejemplos de algunos mitos que rondan a esta condición.

Mitos comunes vs. Realidades

- **Mito:** El TDAH es cosa de niños.
- **Realidad:** Es una condición del neurodesarrollo que puede persistir en la adultez.

- **Mito:** Son personas perezosas o desorganizadas.
- **Realidad:** Es el cerebro el que funciona distinto, no es una elección de la persona, generalmente esto se debe a una disfunción ejecutiva o baja de dopamina.

- **Mito:** El TDAH siempre implica hiperactividad.
- **Realidad:** Hay personas con TDAH sin hiperactividad, más introspectivas o “distráidas” que son del tipo inatento.

- **Mito:** El TDAH se "cura".
- **Realidad:** No se cura, pero se puede **entender, gestionar y acompañar** de forma efectiva.

Tipos de TDAH y sus características

1. Presentación predominantemente inatento.

Este es el tipo que muchas veces pasa desapercibido, sobre todo en niñas y mujeres. No suele haber hiperactividad evidente, ya que generalmente esta se genera a nivel de pensamiento, lo que dificulta mantener la atención sostenida.

Características comunes:

- Dificultad para concentrarse, especialmente en tareas largas o repetitivas.
- Parece “desconectado/a” o distraído/a frecuentemente.
- Se le olvidan cosas con facilidad (fechas, materiales, instrucciones).
- Le cuesta seguir conversaciones largas o instrucciones múltiples.
- Evita tareas que requieren esfuerzo mental sostenido.

2. Presentación predominantemente hiperactiva-impulsiva

Este tipo se asocia más comúnmente con niños y suele ser más visible, por lo que muchas veces se diagnostica más temprano.

Características comunes:

- Inquietud constante (se mueve, se para, habla mucho).
- Dificultad para permanecer sentado/a o esperar turnos.
- Toma decisiones impulsivas sin pensar en las consecuencias.
- Interrumpe conversaciones o actividades.
- Tiene explosiones emocionales intensas ante frustraciones.

3. Presentación combinada

Es el tipo más común y se da cuando se presentan tanto síntomas de inatención como de hiperactividad/impulsividad.

Características comunes:

- Dificultad para concentrarse y mantenerse quieto/a al mismo tiempo.
- Problemas para planificar, organizar y completar tareas.
- Cambios de humor frecuentes o explosivos.
- Tendencia a evitar o postergar actividades que requieren esfuerzo mental prolongado.
- Impulsividad en la toma de decisiones o en la comunicación.

CAPÍTULO 2: DIAGNÓSTICO TARDÍO: LA OTRA CARA DEL TDAH

Durante años, muchas personas vivieron con una sensación constante de “algo anda mal en mí” sin poder ponerle nombre. Dificultades para organizarse, olvidos frecuentes, problemas para concentrarse o gestionar emociones... Y a pesar de los esfuerzos, siempre parecía que les costaba más que al resto.

No es raro que el diagnóstico de TDAH llegue en la adolescencia o incluso en la adultez, especialmente frecuente en mujeres, personas con TDAH tipo inatento o quienes han aprendido a enmascarar sus dificultades.

¿Por qué se diagnostica tarde?

- Porque hay **desinformación y estereotipos**: aún se cree que el TDAH es solo cosa de niños hiperactivos.
- Porque muchas personas aprenden a **camuflar o compensar** sus dificultades, a costa de un gran desgaste emocional.
- Porque se confunde con ansiedad, depresión o "desorganización crónica".

Porque las mujeres tienden a ser menos diagnosticadas, al no cumplir con el perfil tradicional. Ya que ocultan, compensan y/o camuflan las características del TDAH, para no ser juzgadas.

El impacto emocional del diagnóstico tardío

Recibir el diagnóstico en la adultez puede ser un **punto de inflexión**. Para algunas personas es un alivio: finalmente hay una explicación. Para otras, es doloroso mirar hacia atrás y entender cuánto costó vivir sin respuestas.

Algunas emociones comunes tras un diagnóstico tardío:

- Alivio (“¡No era flojera, era TDAH!”)
- Tristeza por lo vivido sin acompañamiento.
- Rabia hacia sistemas que no detectaron antes.

Esperanza al saber que ahora sí pueden construir herramientas reales.

Validar y resignificar

Un diagnóstico no define a una persona, pero puede ayudar a **reorganizar la historia personal** desde un nuevo lugar.

Validar las vivencias pasadas sin juzgarse y resignificarlas es parte del proceso de aceptación.

No fue que fallaste. Fue que estuviste intentando navegar un mundo neurotípico sin el mapa adecuado.

Reconocer el TDAH en la adultez no significa empezar desde cero, sino empezar desde la verdad. Desde ahora, con herramientas, información y acompañamiento adecuado, se puede construir un camino con menos culpa y más comprensión.

CAPÍTULO 3: EL TDAH Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Cuando hablamos de TDAH, muchas veces pensamos sólo en distracción o impulsividad. Pero lo que está en el centro de todo son las funciones ejecutivas: un conjunto de habilidades del cerebro que nos permiten organizarnos, regularnos y actuar con intención en pos de lograr objetivos.

Imagina las funciones ejecutivas como el “director de orquesta” del cerebro. En el TDAH, este director a veces llega tarde, se distrae o se olvida de dar la señal a los músicos. El resultado: caos mental, frustración y sensación de estar “fuera de ritmo” con el entorno.

¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son procesos mentales complejos que usamos todo el tiempo, como:

- Memoria de trabajo: mantener información en mente y usarla (ej. seguir una receta sin mirarla todo el tiempo).
- Control inhibitorio: resistir impulsos (ej. no interrumpir en una conversación).
- Flexibilidad cognitiva: cambiar de estrategia cuando algo no funciona.
- Planificación y organización: armar un plan y seguirlo paso a paso.
- Regulación emocional: manejar frustraciones sin reaccionar de forma impulsiva.
- Iniciación de tareas: empezar sin quedarse paralizado.

¿Cómo se manifiestan estas dificultades en la vida diaria?

- Perder objetos todo el tiempo.
- Postergar tareas incluso si son importantes.
- Saltar de una cosa a otra sin terminar nada.
- Olvidar fechas, citas o pasos de una actividad.
- Cambios de humor repentinos o respuestas intensas.
- Dificultad para seguir rutinas o adaptarse a cambios.

Importancia de comprender estas funciones

No se trata de “pereza” ni de falta de interés. Cuando entendemos que hay una base neurobiológica, cambia la manera de acompañar y de hablarnos a nosotros mismos.

Lo que parece “desorganización” es muchas veces una lucha interna con procesos que otras personas hacen de forma automática.

Buenas noticias: se pueden entrenar

Las funciones ejecutivas no son fijas. Se pueden fortalecer con estrategias, apoyos visuales, rutinas, tecnología y acompañamiento emocional. Solo se debe encontrar la forma adecuada y comenzar.

CAPÍTULO 4: EL ENTORNO FAMILIAR: CLAVES PARA ACOMPAÑAR CON COMPRENSIÓN

El diagnóstico de TDAH no solo impacta a quien lo recibe, sino también a su entorno más cercano: la familia. Entender qué es el TDAH desde una mirada actual y empática es clave para generar relaciones más sanas, sin culpas ni etiquetas dañinas.

El poder del entorno en la regulación emocional

El TDAH afecta el sistema de autorregulación. Cuando una persona no puede calmarse, organizarse o enfocarse sola, **el entorno se convierte en un regulador externo**. Por eso, la forma en que madres, padres, hermanos y cuidadores responden a los desafíos del día a día puede marcar una gran diferencia.

Un entorno seguro no elimina las características del TDAH, pero sí reduce el estrés y mejora el bienestar general.

Errores comunes (y comprensibles) en la crianza o acompañamiento

- Creer que la persona “no se esfuerza lo suficiente”.
- Repetir instrucciones sin cambiar la estrategia.
- Reaccionar con enojo ante la desorganización o el olvido.
- Comparar con otros hermanos o niños neurotípicos.

Todo esto es común cuando no se tiene información. Pero con conocimiento, es posible **acompañar desde la comprensión y no desde el juicio.**

Estrategias clave para un acompañamiento respetuoso

1. Validar las emociones.
2. Evitar etiquetas negativas.
3. No comparar con otras personas, incluso si también son TDAH
4. Rutinas visuales (tableros con imágenes si son niños/as pequeñas, organizador o planner si son adolescentes o adultos)
5. Darles tiempo sin juicios. Si es necesario controlar avances para evitar que se desvíen del objetivo, pero no apresurar, ya que esto genera frustración.
6. Entregar instrucciones cortas y claras. Si es posible de manera escrita (así no pedirá que le repita la instrucción si se le olvida)
7. Pedir ayuda profesional en la medida de lo posible.

Autocuidado familiar: no se trata de sacrificarse, sino de sostenerse

Acompañar a una persona con TDAH puede ser agotador si no se cuida el equilibrio familiar. No es egoísta tomar pausas, buscar apoyo o pedir ayuda. **El autocuidado es parte del acompañamiento.**



CAPÍTULO 5: ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL DÍA A DÍA

Entender el TDAH es fundamental, pero más importante aún es contar con **herramientas concretas** que nos ayuden a enfrentar los desafíos del día a día. Estas estrategias no buscan “corregir” a la persona, sino ayudarlo a desarrollar formas más amables y efectivas de convivir con su forma de funcionar.

No se trata de forzar a que funcione como los demás, sino de adaptar el entorno para que pueda brillar como es.

Organización visual

- Usa pizarras, post-its, calendarios grandes o planificadores semanales. Colores distintos para cada tipo de actividad (clases, tiempo libre, citas médicas).
- Checklist diarios: marcar lo hecho da una sensación concreta de avance.

Ejemplo: armar una rutina visual en casa con íconos simples: levantarse, ducharse, tomar desayuno, colegio/trabajo, etc.

Gestión del tiempo

- Usa temporizadores o alarmas para dividir tareas largas en bloques cortos (ej. 25 minutos de trabajo + 5 minutos de pausa). A esto se le llama técnica pomodoro.
- Evita frases como “tienes toda la tarde”, y cambia por “tienes hasta las 17:00 para hacerlo”.

Consejo práctico: usar la técnica del “semáforo” con niños/as: verde (comienzo), amarillo (quedan 5 min), rojo (toca cambiar de actividad).

Estrategias de comunicación

- Frases cortas, claras y directas.
- Pedir una sola cosa por vez.
- Validar antes de corregir: “Entiendo que te cuesta concentrarte, ¿quieres que lo hagamos en partes?”

Regulación emocional

- Enseñar a identificar emociones con palabras o pictogramas.
- Cajas de calma con fidget toys, elementos con distintas textura, olores, colores, etc. o rincones tranquilos en casa o la sala de clases.
- Técnicas simples: respirar profundo, apretar una pelota antiestrés, usar audífonos con música suave.

Dato útil: llevar en la mochila una “bolsita de emergencia sensorial” (chicles, pelotas pequeñas, audífonos, aromas, etc.).

Herramientas digitales

- Apps de organización: Todoist, Trello, Google Keep.
- Apps de temporizador tipo “Pomodoro”.
- Aplicaciones de recordatorio con vibración o repetición diaria.
- Utilizar Gemini de Google como asistente y pedirle que sincronice recordatorios con calendario de Google.

Acompañamiento con presencia, no con presión

- Celebrar los logros pequeños.
- No comparar con otros.
- Hacer las tareas juntos cuando sea posible.
- Tener rutinas de cierre del día: repasar qué salió bien, qué se puede ajustar, etc.
- Estas estrategias pueden ser adaptadas según la edad y necesidades de cada persona. Lo más importante es que no haya una sola forma de hacer las cosas: **lo que funciona para otros, puede no servir en el TDAH, y eso está bien.**



CAPÍTULO 6: NEURODIVERSIDAD Y TDAH: CAMBIAR LA MIRADA

Durante muchos años, el TDAH ha sido visto sólo desde la perspectiva del “déficit”: lo que falta, lo que está mal, lo que debería corregirse. Pero en los últimos tiempos, una nueva mirada ha empezado a tomar fuerza: la de la **neurodiversidad**.

¿Qué es la neurodiversidad?

La neurodiversidad es un concepto que reconoce que no todos los cerebros funcionan igual, y que esas diferencias no son errores, sino formas válidas de existir. Así como hay diversidad física, cultural o lingüística, también hay diversidad neurológica.

Importante:

- **Neurodiversidad** = diversidad natural de cerebros.
- **Neurodivergencia** = cuando el funcionamiento neurológico se aparta de lo “típico” (ej. TDAH, autismo, dislexia...).

El TDAH, entonces, **no es un “trastorno” en el sentido clásico**, sino una forma distinta de procesar el mundo. Tiene desafíos, sí, pero también fortalezas.

¿Qué aporta esta mirada al TDAH?

- Cambia el foco: de corregir a **comprender y adaptar**.
- Reconoce fortalezas como la creatividad, intuición, pensamiento no lineal y energía.
- Propone entornos flexibles, no sólo “intervenciones” clínicas.
- Invita a respetar la identidad de la persona, no a forzarla a encajar.

No se trata de romantizar el TDAH, sino de verlo en su complejidad: con sus dificultades reales, pero también con sus aportes únicos.

Impulsar un cambio de mirada en la sociedad

Como sociedad, aún queda mucho por hacer. A menudo, las personas con TDAH enfrentan:

- Incomprensión en el sistema escolar.
- Diagnósticos tardíos o erróneos.
- Culpabilización y estigmas (“es flojo”, “es malcriado”, “es problemático”).

Por eso, hablar de neurodiversidad es un **acto de justicia y de respeto**. No se trata solo de adaptar tareas, sino de cambiar los lentes con los que miramos.

Construyendo un mundo más neuroinclusivo

Un entorno neuroinclusivo no espera que todos se comporten igual. Ofrece opciones, reconoce necesidades diversas y celebra las diferencias.

En el colegio, el trabajo o la familia, esto puede implicar:

- Flexibilizar tiempos y formatos.
- Crear espacios tranquilos o con menos estímulos.
- Validar la experiencia interna de cada persona.
- Promover el respeto sin infantilizar ni patologizar.

Cuando entendemos la neurodiversidad, dejamos de preguntar “cómo hago que se adapte” y empezamos a decir “cómo podemos adaptarnos todos juntos”.

Entonces, si hablamos de dificultades, también podemos hablar de fortalezas.



Fortalezas reales en el TDAH (sin mitos ni clichés)

El TDAH no es un superpoder. Es una forma distinta de procesar el mundo que puede traer muchas dificultades, pero también habilidades únicas. No todas las personas con TDAH tienen las mismas fortalezas, pero estas son algunas que aparecen con frecuencia:

◆ **Pensamiento divergente**

Capacidad para encontrar soluciones originales, creativas o inesperadas. Ideal para contextos que requieren innovación.

◆ **Hiperfoco (ocasional)**

Momentos de atención intensa y sostenida en temas de interés genuino, con alto rendimiento durante ese foco.

◆ **Alta sensibilidad emocional**

Empatía, intuición para leer a otras personas, conexión emocional profunda. Puede facilitar vínculos significativos.

◆ **Resiliencia**

Al haber enfrentado múltiples desafíos desde temprana edad, muchas personas con TDAH desarrollan una gran capacidad de adaptación.

◆ **Energía y entusiasmo**

Cuando hay interés o motivación, pueden desplegar niveles notables de energía, iniciativa y compromiso.

♦ Visión panorámica

Capacidad para conectar ideas, detectar patrones o ver el “todo” más allá de los detalles.

Nota final:

No todas estas fortalezas se desarrollan automáticamente. Algunas necesitan **espacios seguros, validación constante y apoyo adecuado** para florecer. Reconocerlas no significa negar las dificultades, sino ampliar la mirada.

💬 *“Ver el potencial del TDAH sin romantizarlo es también parte de construir una sociedad más justa y comprensiva.”*

Por lo tanto debemos impulsar un cambio de mirada en la sociedad.



CAPÍTULO 7: TESTIMONIOS BREVES

Testimonio 1: (Adulto diagnosticado a los 30)

"Creí que era mala madre, mala hija, mala estudiante... hasta que a los 30 alguien me habló del TDAH. Fue como si me quitaran un pesado manto de culpas. De pronto entendía por qué me costaba terminar proyectos o por qué me agotaba tanto pensar. Hoy uso herramientas que me permiten organizarme sin depender de mi fuerza de voluntad, y por primera vez siento que mi cerebro tiene su propio ritmo —y no está mal."

Testimonio 2: (Padre de niño recién diagnosticado)

"Cuando nuestro hijo de 8 años recibió el diagnóstico de TDAH, al principio nos sentimos culpables. ¿Hicimos algo mal? Después entendimos que no es culpa de nadie. Aprendimos a acompañarlo validando lo que siente, usar rutinas visuales en casa y celebrar sus pequeños logros diarios. Lo que más me emociona ahora es verlo organizar su mochila solo y sentir su orgullo. Nosotros también estamos aprendiendo a acompañar sin presión."

CAPÍTULO 8: RECURSOS RECOMENDADOS

Cuentas y movimientos destacados

- **Efecto Naranja (Instagram & TikTok):** Movimiento chileno liderado por adultos con TDAH, enfocado en incidir en políticas públicas.
- **@laprofe.neuroydivergente (Instagram):** Divulgación sobre neurociencia educativa y neurodivergencias.

Podcasts

- **“Ay... ¿y dónde lo dejé?” (YouTube):** Podcast sobre experiencias con TDAH, estrategias y acompañamiento.

Libros útiles

- El cerebro con TDAH – Thomas E. Brown
- ADHD 2.0 – Edward M. Hallowell & John J. Ratey

Webs y organizaciones

- Child Mind Institute
- Fundación CADAH (Chile)
- CHADD (EE.UU.)

CAPÍTULO 9: CIERRE

Recibir un diagnóstico de TDAH no es llegar tarde. Es llegar con una historia cargada de intentos, preguntas y aprendizajes. Es encontrar respuestas que no solo explican el pasado, sino que también abren nuevas posibilidades para el presente y el futuro.

Este ebook no pretende tener todas las respuestas, pero sí quiere acompañarte con información, estrategias y esperanza. Que sea un punto de partida, una guía amable que puedas consultar cuando lo necesites, y una voz que te recuerde que no estás solo/a.

Si eres familiar de una persona con TDAH:

Tu rol no es tener todas las soluciones, sino ser un apoyo presente y compasivo. Estar ahí, escuchar, acompañar sin presionar. Validar, más que corregir. Porque un entorno comprensivo puede cambiar profundamente la vida de quien convive con TDAH.

Si tú tienes TDAH:

Este diagnóstico no define tu valor. No significa que estés roto/a, sino que tu cerebro funciona de forma distinta, y eso no está mal. Hay caminos para regularte, para conocerte mejor y para construir una vida que funcione para ti, a tu manera, a tu ritmo.

Si eres parte de esta comunidad:

Gracias por ser parte de este movimiento. Cada paso hacia la comprensión, cada conversación que abrimos, cada esfuerzo por hacer visibles las necesidades de las personas neurodivergentes cuenta. Sigamos tejiendo redes, compartiendo recursos y creando espacios donde todas las formas de pensar tengan lugar.

"Comprender el TDAH es comenzar a contar una nueva historia: una historia donde hay desafíos, sí, pero también hay posibilidades reales de bienestar, comunidad y crecimiento."



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (FORMATO APA)

Amigo-Martins, L., & Leardi, M. R. (2025). Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: Late diagnosis and its psychosocial and functional consequences. *South Health and Policy*, 4, 206. <https://doi.org/10.56294/shp2025206>

Asherson, P., et al. (2016). ADHD and relationship quality in adults. *Journal of Clinical Psychiatry*.

Biederman, J., et al. (2020). Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan perspective. *BMC Psychiatry*, 20, 404.

Child Mind Institute. (s. f.). El TDAH y la función ejecutiva. Recuperado de <https://childmind.org/es/articulo/el-tdah-y-la-funcion-ejecutiva/>

Climie, E. A., & Attoe, D. (2023). Miss. Diagnosis: A systematic review of ADHD in adult women. *Journal of Attention Disorders*.

Díaz-Valdés, I. J. (2018). El TDAH en retrospectiva: Una trayectoria de enfermedad de la infancia a la adultez [Tesis de Magíster, Universidad de Chile].

Holden, E., & Kobayashi-Wood, H. (2025). Adverse experiences of women with undiagnosed ADHD and the invaluable role of diagnosis. *Scientific Reports*, 15, 20945. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-04782-y>

Knies, L., et al. (2025). Exploring gender-based differences in work performance and interpersonal relationships in adult ADHD. *Frontiers in Global Women's Health*.

Kuriyan, A. B., et al. (2013). Long-term employment outcomes for ADHD-diagnosed children. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

Marcano, B., & Vera, B. M. (2021). Calidad de vida en adultos jóvenes con TDAH diagnosticados en la adultez: revisión sistemática. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 97–113.

Painter, J. T., et al. (2008). Career satisfaction and decision-making in adults with ADHD symptoms. *Journal of Vocational Behavior*.

Polanczyk, G. V., de Lima, M. S., Horta, B. L., Biederman, J., & Rohde, L. A. (2007). The worldwide prevalence of ADHD: A systematic review. *American Journal of Psychiatry*, 164(6), 942–948.

Quiroz, D. (2024, julio 11). TDAH y las implicancias de su diagnóstico tardío: cómo se manifiesta este trastorno en la adultez.

BioBioChile. <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/mente/2024/07/11/tdah-y-las-implicancias-de-su-diagnostico-tardio-como-se-manifiesta-este-trastorno-en-la-adultez.shtml>

Rose, A., et al. (2022). Time after time: Failure to identify and support females with ADHD. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.

Szkop, T., et al. (2023). Adult diagnosis of ADHD in women: A mixed methods investigation. *Journal of Attention Disorders*.

Upbility. (s. f.). Técnicas de aprendizaje eficaces para alumnos con TDAH. Recuperado de <https://upbility.es/>

Verywell Mind. (2022, marzo 22). Untreated ADHD in adults. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/untreated-adhd-in-adults-signs-causes-impact-and-treatment-5222929>

Zeides Taubin, D., & Maeir, A. (2024). Depressive symptoms and quality of life among women living with a partner diagnosed with ADHD. *Journal of Occupational Therapy*.



