 pulsá para escuchar la entrada

No se lo tomen a mal, ¿he? Es solo un título basado en aquella colección «For Dummies» que tantos adeptos hizo en el pasado. Una pequeña explicación informativa hecha en realidad, para los estados de WhatsApp. Pero que decidí recopilar y publicar, junto con recursos y herramientas que de seguro le van a servir a más de una persona. En fin, acá va. Espero sea de su agrado:

Mensajitos de estado

1. ¿Viste cuando alguien te dice «me cuesta concentrarme», «me distraigo fácil», o «me olvido de todo»? Bueno… a veces no es solo una etapa. A veces es parte de cómo funciona su cabeza.
2. Eso tiene nombre: neurodivergencia. Significa que el cerebro procesa el mundo de forma distinta. No peor, no mejor. Solo distinta.
3. No se ve a simple vista. No es que estemos rotos. Solo que, a veces, necesitamos otras formas para hacer lo mismo que vos.
4. Ejemplos de neurodivergencias: autismo, dislexia, Tourette, TDAH… No somos un «etcétera», somos personas que sienten, viven y luchan todos los días por ser entendidas.
5. Yo, por ejemplo, tengo TDAH. Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad. Pero no te dejes engañar por el nombre: es mucho más que «estar distraída».
6. El TDAH es vivir con mil pensamientos a la vez. Es no saber por dónde empezar, ni cómo frenar. Es sentir que el tiempo se te escapa, o que todo es urgente… incluso lo que no lo es.
7. Hay distintos tipos: inatento (nos colgamos, olvidamos cosas, nos cuesta terminar tareas), hiperactivo-impulsivo (no paramos de movernos o hablar, nos cuesta esperar, interrumpimos sin querer), y combinado (un poco de todo lo anterior).

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.

8. Con TDAH no es que no queramos prestar atención. Es que nuestra atención se va a donde puede, no a donde debería. Y a veces, eso cambia todo.
9. A veces, con TDAH, se nos escapan cosas. Frases sin filtro, chistes mal ubicados, respuestas impulsivas. No es que no pensemos en lo que decimos, es que a veces lo decimos antes de pensarlo. Literal.
10. No lo hacemos para herir. No es que no nos importe el otro. Es que la impulsividad no solo se nota en el cuerpo: también está en la forma de hablar, de escribir, de reaccionar. Nos arrepentimos después, pero a veces ya está dicho.
11. Por eso necesitamos que nos lo marquen con amor, no con enojo o burla. Nos sirve mucho que nos digan «eso no estuvo bien» en lugar de tratarnos como si fuéramos personas malas o insensibles.
12. Y hay una frase que duele mucho: “todos tenemos un poco de TDAH”. No. No es lo mismo distraerse por estrés o por costumbre que vivir todos los días con el cerebro en modo zigzag. Esa frase minimiza una realidad muy concreta.
13. No me escribas con bronca si no respondí. No es que no me importás. Es que el tiempo me pasa diferente. A veces te leo, me emociono, planeo responder… y me cuelgo. Y me culpo. Pero no es falta de cariño, es parte del TDAH.
14. Tampoco es que no podamos aprender. Aprendemos mucho, y rápido, cuando algo nos interesa o nos estimula. Pero cuando algo es monótono, nos cuesta. No porque seamos vagxs. Porque nuestro cerebro necesita dopamina para activarse.
15. ¿Y qué hacemos con lo que no aprendemos fácil? Buscar otras formas: más visuales, más prácticas, más libres. Y si no vemos, también puede ser más auditivas, interactivas o táctiles. Lo importante es encontrar el canal que sí nos funciona.
16. Hacer pausas. Pedir ayuda. Aceptar que no todo tiene que ser perfecto. Que no aprender de una forma no significa no poder aprender.
17. En algunos casos, usamos medicación. Como el metilfenidato. No es una «pastilla mágica», pero ayuda. Hace que los neurotransmisores que necesitamos (como dopamina

El contenido publicado en Kathware, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por Kathware (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.

y noradrenalina) estén más disponibles.

18. Eso mejora la concentración, el foco, la organización mental. Pero no lo hace por sí solo: funciona mejor con hábitos, herramientas, y acompañamiento humano.
19. Y sí, hay herramientas que ayudan mucho: agendas visuales o sonoras, apps tipo Pomodoro, temporizadores accesibles, recordatorios hablados o vibratorios, espacios de trabajo con estructura simple, lectores de pantalla bien configurados con voces claras, pausas programadas, validación emocional, y, sobre todo, que no nos juzguen por funcionar distinto.
20. Tener TDAH no es simplemente ser desorganizada, charlatán o «colgada». Es una condición neurológica reconocida. Y en algunos casos, puede considerarse una discapacidad.
21. ¿Por qué? Porque puede limitar significativamente nuestra vida diaria si no tenemos apoyos: en el trabajo, en el estudio, en lo social. Nos puede impedir sostener rutinas, seguir una carrera, mantener vínculos, o acceder a oportunidades en igualdad de condiciones.
22. El TDAH, cuando impacta de esa forma, entra dentro del grupo de las discapacidades psicosociales o cognitivas. No se trata de “cuán grave es”, sino de cuánto interfiere en nuestra vida y cuánto nos afecta el entorno.
23. Por eso es tan importante que exista el acompañamiento, las adaptaciones y, sobre todo, el reconocimiento. No queremos que nos den ventajas, solo que nos dejen estar en la línea de largada como el resto.
24. Si conocés a alguien con TDAH, no lo interrumpas con “¡concentrate!”. No lo señales si habla mucho. No lo trates como si no pudiera hacer nada solo. Y por favor… no lo tomes personal si se olvida de escribirte.
25. Capaz funcionamos distinto, sí. Pero eso no significa que valemos menos. Y con el entorno adecuado, hacemos cosas increíbles.
26. A veces, lo único que necesitamos es alguien que nos vea… y nos abrace tal cual somos.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.

Recursos y herramientas

Si sentís que algo de esto te resonó, o querés acompañar mejor a alguien que lo vive, acá te dejo algunas herramientas y recursos útiles para seguir aprendiendo y apoyándote:

Para informarte más

- CHADD (Children and Adults with ADHD) – https://chadd.org
- ADDA (Attention Deficit Disorder Association) – https://add.org
- TDAH y tú – https://www.tdahytu.es
- Fundación CADAH – https://www.fundacioncadah.org

Herramientas útiles

- Focus To-Do – Técnica Pomodoro + tareas. Divide el tiempo y mejora la concentración.
- Todoist – App de tareas multiplataforma con recordatorios y etiquetas.
- Forest – App visual para alejarte del celular mientras plantás un árbol.
- BFT (Big Friendly Timer) – Temporizador accesible, simple y adaptable a distintas rutinas.
- Habitica – App estilo videojuego para gamificar hábitos y motivarte día a día.
- Zapia – Asistente de transcripción de audio a texto para WhatsApp y Telegram. Ideal para personas que piensan en voz alta, se cansan al escribir o necesitan organizar ideas sin tocar el teclado.
- Dola AI – Asistente con IA orientado a accesibilidad cognitiva. Sirve para organizar rutinas, redactar textos o planificar sin sobrecarga. Pensado para personas neurodivergentes que buscan una guía amable.

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información.

Podcasts y contenido accesible

- Espacio TDAH – Podcast en Spotify con episodios breves, claros y humanos. Escuchar en Spotify
- How to ADHD – Canal de YouTube con explicaciones simples, tips útiles y mucha empatía.

Libros recomendados

- *El cerebro del niño* – Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.
- *Driven to Distraction* – Edward M. Hallowell y John J. Ratey.
- *Mujeres con TDAH* – Patricia Hormigo.
- *Organiza tu mente, organiza tu vida* – Paul Hammerness y Margaret Moore.

Y si querés leer más sobre TDAH, experiencias personales y reseñas de libros leídos por mí, podés visitar esta sección en KathWare:

Ver más sobre TDAH en KathWare

El contenido publicado en KathWare, a menos que se indique lo contrario, está licenciado por KathWare (Katherine Vargas) bajo una licencia Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Esto quiere decir, que al momento de compartir el contenido del blog, o realizar adaptaciones o modificaciones del mismo en cualquier medio o formato, tenés que mencionarme como autora, citando el blog como fuente. Asimismo, tenés que notificar cualquier adaptación o cambio que hagas al contenido original, y citar esta misma licencia. No se puede hacer uso comercial de ningún tipo sobre este contenido. Leé la licencia completa para más información. TDAH para tontos