

# CONTENIDO

DEDICATORIA	V
PREFACIO	VII
UNA NOTA PARA LOS ESPECIALISTAS DE LA SALUD MENTAL	XI
AGRADECIMIENTOS	XIII
CONTENIDO	XV
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	
<b>¿POR QUÉ DEBERÍA ESPERAR QUE ESTE KIT DE HERRAMIENTAS VA A AYUDARME?</b>	<b>1</b>
ANTECEDENTES DEL TDAH EN ADULTOS	3
Desarrollo del <i>kit</i> de herramientas para adultos con TDAH	5
<b>2. ¿QUÉ TIENES QUE HACER?</b>	
LA LISTA DE QUEHACERES	<b>11</b>
Planificar el tiempo para planear	12
La lista de quehaceres exhaustiva	13
La lista de quehaceres diarios	15
"Entre a la habitación con un plan"	18
<b>3. ¿CÓMO PASA SU TIEMPO?</b>	<b>21</b>
LA AGENDA DIARIA	21
Escoger la agenda diaria	22
Utilizarla (mucho) o perderla	23
Actividades de auto cuidado	24
Cometa el error de programar de menos	24
Definir los tiempos de inicio y de finalización de sus tareas	25

mientras se está estudiando)	125
Reservar tiempos para estudiar	125
LEER, ESCRIBIR Y LA ARITMÉTICA	126
Pedir ayuda y la autodefensa de sus derechos	130
El autocuidado	131
Lidiar con la tecnología	132
<b>14. GESTIONAR EL CENTRO DE TRABAJO CON TDAH</b>	<b>133</b>
BONDAD DEL AJUSTE	133
PLANEAR, ORGANIZAR Y COMENZAR	135
ADAPTACIONES: AFRONTAR UN AJUSTE IMPERFECTO	136
LA ASERTIVIDAD Y LA NEGOCIACIÓN	138
¿LE INFORMO A MI EMPLEADOR QUE TENGO TDAH?	139
<b>15. LAS RELACIONES, LA FAMILIA Y EL TDAH EN LOS ADULTOS</b>	<b>141</b>
COMPROMETERSE CON EL TRATAMIENTO PARA EL TDAH	142
PROGRAMAR SU TIEMPO PARA LAS CONVERSACIONES IMPORTANTES	143
PROGRAMAR JUNTAS DE REPORTE REGULARES	144
CONDUCTAS EMPÁTICAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL	144
MANEJAR LAS EMOCIONES DURANTE LAS INTERACCIONES	146
PLANES DE IMPLEMENTACIÓN PARA ESCENARIOS PREDECIBLES	147
Asertividad y negociación	148
RECORDATORIOS EXTERNALIZADOS DE AFRONTAMIENTO	149
<b>16. LA SALUD, EL BIENESTAR Y EL TDAH EN LOS ADULTOS</b>	<b>151</b>
SUEÑO	151
EJERCICIO	155
COMER SALUDABLE	157
MONITOREAR SU SALUD A TRAVÉS DEL PASO DEL TIEMPO	158
PROBLEMAS DE SALUD EN LA MUJER Y TDAH	159
MATERNIDAD Y TDAH	160
SALUD SEXUAL	161
MANEJAR	161
CAMBIAR LOS HÁBITOS DAÑINOS	163
<b>17. SU RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA</b>	<b>167</b>
UN BUEN SIERVO, UN POBRE MAESTRO	167
Los beneficios de la tecnología en la gestión del TDAH	168
Los inconvenientes de la tecnología en la gestión del TDAH	169
“Prender el equipo con un plan”	169
Reconocer sus riesgos de procrastinación	170
El control de estímulos	171
Estrategias de implementación para los puntos de pivote	171

Planear sus momentos de distracción	172
<b>18. COMPROMETERSE A DESHACER LOS EFECTOS DEL TDAH EN LOS ADULTOS</b>	<b>175</b>
LIDIAR CON LA "DERIVA DE AFRONTAMIENTO"	175
DESPLAZAR LAS PRIORIDADES	176
AFRONTAR EL TDAH COMO UN CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA	177
PAGAR SU DEUDA Y ACUMULAR GARANTÍAS	178
CONFIAR EN SU PLAN A LARGO PLAZO	179
<b>19. EL PAPEL DE LOS MEDICAMENTOS EN EL TRATAMIENTO DEL TDAH EN LOS ADULTOS</b>	<b>183</b>
¿POR QUÉ DEBERÍA PENSAR EN TOMAR MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	184
¿CUÁLES SON LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	
¿CÓMO FUNCIONAN?	185
¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE ESTOS MEDICAMENTOS?	
¿CÓMO SABRÉ SI ESTÁN FUNCIONANDO?	187
¿DEBO TOMAR MIS MEDICAMENTOS TODOS LOS DÍAS?	188
¿CÚALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?	188
¿EXISTEN ALGUNOS PELIGROS?	189
¿EXISTE ALGÚN PADECIMIENTO MÉDICO QUE NO ME PERMITA TOMAR LOS MEDICAMENTOS PARA EL TDAH?	189
¿QUÉ SUCEDE SI TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS?	190
<b>20. CONCLUSIONES</b>	<b>193</b>
<b>APÉNDICE</b>	<b>197</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>205</b>