

más allá del síntoma



Querida comunidad,

Este mes compartimos una idea

central de nuestro trabajo clínico: la autorregulación no ocurre sola. Se apoya en el ambiente físico, los objetos y las condiciones que rodean a la persona.

El entorno también trata

Durante años, el TDAH se explicó casi exclusivamente como un problema de atención e hiperactividad. Hoy, la ciencia —particularmente los aportes de Russell A. Barkley— indica que el núcleo del TDAH se encuentra en la autorregulación, incluida la regulación emocional.

Desde esta mirada, el entorno deja de ser un fondo pasivo y se convierte en un aliado terapéutico.

Esto incluye tener espacios físicos que reduzcan la sobrecarga, que acompañen al sistema nervioso y que permitan recuperar recursos ejecutivos, lo que hace una diferencia real.

Por eso, el **Instituto Clínico González & Talavera** fue creado

con una intención clara de diseño terapéutico: espacios verdes integrados, tonos tierra, acentos verdes y el uso de madera, pensados cuidadosamente para favorecer calma, enfoque y regulación emocional desde el primer contacto.

Este mes publicamos en nuestro blog: **“Diseñar entornos que favorecen la autorregulación en el TDAH”**, una reflexión clínica sobre por qué el espacio importa y cómo el entorno también puede convertirse en parte del tratamiento.

Crear espacios verdes que regulan (en casa, el salón de clases o en el trabajo)

Crear un entorno regulador no requiere grandes cambios, sino decisiones intencionales. Algunas ideas sencillas y basadas en evidencia:

- *Introduce plantas vivas (una o dos ya generan efecto regulador).*
- *Prioriza materiales naturales como madera o fibras orgánicas.*
- *Utiliza tonos tierra con acentos verdes para disminuir la sobreestimulación visual.*
- *Aprovecha la luz natural siempre que sea posible.*
- *Crea micro-pausas visuales: una vista verde, una planta cerca del escritorio o una imagen de naturaleza.*

Estos ajustes ayudan a disminuir la activación fisiológica y a liberar recursos de autorregulación, especialmente en personas con ansiedad o TDAH.

🌟 **Una invitación para marzo**

Este mes te invitamos a observar tu entorno con nuevos ojos.

Pregúntate:

- **¿Este espacio acompaña mi calma?**
- **¿Facilita mi concentración?**
- **¿Me permite recuperar energía emocional?**

A veces, el primer paso hacia el equilibrio comienza antes de la primera palabra.

Gracias por confiar en nosotros y por permitirnos acompañarte en este proceso.

Conoce nuestros productos:



Nuestras tarjetas reúnen estrategias prácticas para mejorar la atención, la organización, el autocontrol y la regulación emocional en personas con TDAH.

Podcast



www.banditas.net

