MeinSystem

Plantilla gratuita · AuDHD · Hogar

Plan de limpieza con AuDHD: pasos claros sin un sistema doméstico rígido

Este plan de limpieza ofrece suficiente estructura para empezar y suficiente libertad para los cambios en la activación. Cada zona pequeña puede completarse por separado.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Dejar a la vista una bolsa de basura, una cesta y apoyos que puedas tolerar
- [ ] 02 Elegir una de tres zonas pequeñas
- [ ] 03 Recoger solo la basura y los envases vacíos
- [ ] 04 Llevar los platos o la ropa a su lugar de recogida
- [ ] 05 Despejar una superficie y limpiarla brevemente
- [ ] 06 De forma opcional, limpiar una zona delimitada del suelo
- [ ] 07 Parar el temporizador, guardar el material y terminar de forma consciente

Versión breve para días difíciles

- [ ] Retirar la basura de la zona más importante
- [ ] Reunir únicamente los platos y la ropa
- [ ] Asegurar un camino utilizable y parar

Mis propios pasos

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Consejos para adaptarla

- Ofrécete unas pocas zonas equivalentes entre las que elegir para empezar.
- Ajusta por separado los sonidos, los olores y el tacto.
- Guarda los apoyos donde comienza la tarea.
- Usa el temporizador como punto de cierre, no como objetivo de rendimiento.