MeinSystem

Plantilla gratuita · Hogar

Plan de limpieza con TDAH: zonas pequeñas en lugar de un gran proyecto

«Limpiar la casa» no es una única acción. Esta plantilla lo convierte en zonas pequeñas que puedes terminar por separado.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Recoger la basura y los envases vacíos de una habitación
- [ ] 02 Llevar los platos al fregadero o poner el lavavajillas
- [ ] 03 Reunir la ropa en un mismo lugar
- [ ] 04 Elegir una superficie y despejar solo esa
- [ ] 05 Limpiar brevemente el lavabo o el fregadero
- [ ] 06 Aspirar o barrer el suelo de una zona claramente delimitada
- [ ] 07 Guardar los productos de limpieza y parar de forma consciente

Versión breve para días difíciles

- [ ] Recoger la basura
- [ ] Llevar los platos y la ropa a su lugar de recogida
- [ ] Dejar un camino despejado por la habitación más importante

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Trabaja por zonas, en lugar de abarcar toda la casa.
- Usa un temporizador visible para poner un límite, no para exigirte más rendimiento.
- Guarda los productos necesarios donde empieza la tarea.
- Decide de antemano cuándo la tarea estará suficientemente terminada.