MeinSystem

Herramienta gratuita · Plan diario

Plan diario para adultos con TDAH: visible sin tener que ser perfecto

El plan diario no es una cuadrícula rígida de horas. Separa las citas fijas, los pasos necesarios y las tareas flexibles para que no tengas que retenerlo todo en la cabeza al mismo tiempo.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Valorar brevemente tu energía y el nivel de estímulos
- [ ] 02 Añadir las citas fijas del calendario
- [ ] 03 Elegir una tarea necesaria para hoy
- [ ] 04 Reservar de forma visible tiempo para comer, beber, tomar la medicación y descansar
- [ ] 05 Anotar una tarea flexible para cuando tengas capacidad disponible
- [ ] 06 Dejar un margen entre dos bloques exigentes
- [ ] 07 Marcar el siguiente paso concreto

Versión breve para días difíciles

- [ ] Consultar solo las citas fijas y las tareas necesarias para la salud
- [ ] Asegurar comida, agua y una pausa
- [ ] Posponer expresamente todo lo demás

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Planifica como máximo una tarea voluntaria grande al día.
- Formula las tareas como acciones visibles, en lugar de grandes resultados.
- Cuenta las transiciones y los desplazamientos como bloques de tiempo propios.
- Deja espacio libre en el plan: representa capacidad disponible, no un fracaso.