MeinSystem

Plantilla gratuita · Semana

Planificación semanal con TDAH: orientarte sin llenar todas las casillas

Esta planificación semanal no busca repartir el máximo número de tareas. Hace visible la carga y protege los días en los que las citas fijas ya son suficientes.

Semana del _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Reunir todas las citas fijas y los desplazamientos de la semana
- [ ] 02 Marcar de forma visible los días con mucha carga
- [ ] 03 Reservar tiempo para hacer la compra, comer, tomar la medicación y descansar
- [ ] 04 Elegir una tarea importante para toda la semana
- [ ] 05 Asignar las tareas pequeñas y flexibles a una lista abierta
- [ ] 06 Dejar libre al menos un bloque que sirva de margen de verdad
- [ ] 07 Al terminar la semana, conservar solo lo que siga siendo relevante

Versión breve para días difíciles

- [ ] Añadir las citas fijas y lo necesario para cubrir las necesidades básicas
- [ ] Proteger una franja con poca carga
- [ ] Reunir todas las tareas opcionales en una única lista de espera

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Valora también la energía que esperas tener, no solo el tiempo libre.
- Reparte las tareas domésticas en lugar de acumularlas para un día ideal de limpieza a fondo.
- Reserva un margen después de las citas especialmente exigentes en lo social o lo sensorial.
- Empieza cada semana sin sentir culpa por lo que pasó de la anterior.