MeinSystem

Plantilla gratuita · Mañana

Rutina matutina con TDAH: una plantilla que permite empezar poco a poco

Esta rutina matutina no busca obligarte a empezar el día de forma perfecta. Solo hace visibles los siguientes pasos para que tengas que organizar menos por la mañana.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Incorporarte, apoyar los pies en el suelo y beber un poco
- [ ] 02 Ir al baño y lavarte los dientes
- [ ] 03 Tomar la medicación o hacer otras tareas habituales de cuidado de la salud
- [ ] 04 Comer algo sencillo o preparar algo para llevar
- [ ] 05 Vestirte, preferiblemente con ropa que ya esté preparada
- [ ] 06 Abrir el calendario y consultar solo la primera cita fija
- [ ] 07 Preparar las llaves, la cartera, los auriculares y la botella de agua

Versión breve para días difíciles

- [ ] Beber y tomar la medicación necesaria
- [ ] Lavarte los dientes o hacer una versión simplificada del aseo
- [ ] Consultar la primera cita y decidir lo demás más tarde

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Elimina cualquier paso que no sea realmente necesario por la mañana.
- Reserva un margen de tiempo entre levantarte y salir de casa.
- Deja las cosas a la vista y en el mismo sitio la noche anterior.
- Conserva una versión de tres pasos para los días con poca capacidad.