MeinSystem

Plantilla gratuita · AuDHD · Noche

Rutina nocturna con AuDHD: salir del hiperfoco y de los asuntos pendientes

Esta rutina nocturna crea un puente entre la actividad y el descanso. Recoge los pensamientos pendientes, reduce estímulos y permite usar una versión breve que también cuenta como completa.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Poner una señal visible de diez minutos para terminar la actividad actual
- [ ] 02 Anotar el punto concreto donde retomar después
- [ ] 03 Reducir gradualmente la pantalla, la luz y los sonidos
- [ ] 04 Reunir los pensamientos pendientes en una única lista para mañana
- [ ] 05 Comprobar la alarma, la primera cita y las cosas necesarias
- [ ] 06 Lavarte los dientes, tomar la medicación y hacer un aseo breve
- [ ] 07 Cerrar con una actividad tranquila y familiar

Versión breve para días difíciles

- [ ] Parar la actividad y anotar dónde retomarla
- [ ] Hacer las tareas necesarias para la salud
- [ ] Reducir los estímulos y pasar directamente a la fase de descanso

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Usa varias señales suaves de transición en lugar de una alarma brusca.
- Mantén las tareas de orden fuera de la rutina nocturna necesaria.
- Anota con precisión dónde seguirás mañana.
- Prepara una variante para las noches en las que el hiperfoco se alarga.