MeinSystem

Plantilla gratuita · Noche

Rutina nocturna con TDAH: cerrar el día con más calma

Por la noche, la capacidad de planificar suele estar agotada. Esta plantilla reúne solo lo que facilita cerrar el día de hoy y empezar el de mañana.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Reducir la luz y el volumen
- [ ] 02 Anotar los pensamientos o las tareas pendientes para mañana
- [ ] 03 Llenar la botella de agua y preparar la medicación necesaria
- [ ] 04 Dejar a la vista la ropa y las cosas importantes para mañana
- [ ] 05 Lavarte los dientes y hacer un aseo breve
- [ ] 06 Comprobar la alarma y la primera cita de mañana
- [ ] 07 Dejar la pantalla o pasar a un modo con menos estímulos

Versión breve para días difíciles

- [ ] Tomar la medicación necesaria y lavarte los dientes
- [ ] Poner la alarma y dejar las llaves en su sitio habitual
- [ ] Reducir la luz e ir a la cama

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- Empieza por una señal de cierre fiable, sin intentar crear una rutina de sueño ideal.
- Deja expresamente fuera de la rutina nocturna las tareas de orden que no sean urgentes.
- Mantén el mismo orden aunque cambie la hora.
- Prepara un lugar fijo para las cosas que necesitas por la mañana.