

Mi caja de herramientas para el TDAH

La bandeja trae ejemplos para empezar. Escribe en cada compartimento los apoyos que de verdad usas, y guarda en el cajón el que mejor te sostiene un día de sobrecarga.

Ejemplos para empezar Alarmas y recordatorios en el teléfono · Lista de 3 tareas del día · Un lugar fijo para llaves y billetera · Temporizador para arrancar · Agenda o calendario a la vista · Canasta junto a la puerta · Audífonos con ruido blanco	
Mi memoria externa Lo que anota por mí. Agenda, alarmas, notas, recordatorios. 	Un lugar para cada cosa Dónde viven las llaves, los documentos, el cargador.
Cómo arranco una tarea Dividirla, poner el temporizador, empezar por lo más pequeño. 	Mis anti-distracciones Qué apago, qué cierro, dónde me siento.
Mi herramienta para los días de sobrecarga Una sola, la que funciona cuando ya no puedo con nada más. 	

Prueba una herramienta a la vez durante una semana. Las que sobreviven al mal día son las tuyas.

