



SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DIARIA PARA TDAH

Convierte Tu Cerebro TDAH en Tu Superpoder

La estructura no enjuala la mente TDAH — la libera. Así es cómo.

1 LA RUTINA MATUTINA AMIGABLE CON TDAH

- ◆ 6:00 AM: Mueve tu cuerpo primero (10 min caminar, estirar)
- ◆ 6:15 AM: Escribe 3 Tareas Más Importantes (TMI) solo de hoy
- ◆ 6:30 AM: Sin teléfono ni email los primeros 60 minutos
- ◆ 7:00 AM: Bloquea tu calendario — hazlo visual, usa colores
- ◆ 7:30 AM: Comienza tu TMI más difícil primero (ventana de pico)

2 EL MÉTODO DE PRODUCTIVIDAD 3-3-3

- ◆ 3 bloques de trabajo profundo de 25 minutos (estilo Pomodoro)
- ◆ 3 victorias rápidas — tareas pequeñas que crean impulso
- ◆ Volcado cerebral de 3 minutos antes de dormir (limpia la RAM mental)
- ◆ Regla: Después de cada bloque, mueve tu cuerpo 5 minutos
- ◆ Divide tareas en fragmentos de 10 minutos — el TDAH florece en sprints cortos

3 TRUCOS DE ENTORNO PARA ENFOQUE

- ◆ Doble corporal: Trabaja en cafetería o en cámara con alguien más trabajando
- ◆ Ruido: El ruido marrón o lo-fi reduce la distracción 40%
- ◆ Sin fricción: Prepara tu espacio de trabajo la noche anterior
- ◆ Bucle de recompensa: Celebra cada tarea completada
- ◆ Temporizador visual: La app Time Timer hace el tiempo sentirse real y concreto

CONSEJO PRO: Los cerebros TDAH tienen 'ventanas de flujo' de 30 minutos. Cuando entras en flujo — no pares por nada. Protege esas ventanas como oro.

Descarga Nuestra Plantilla Completa TDAH en BarcaProduction.com

© 2026 Barca Production. Libre de compartir. Plantillas premium en BarcaProduction.com
[@barcaproduction](https://BarcaProduction.com) | BarcaProduction.com | info@barcaproduction.com