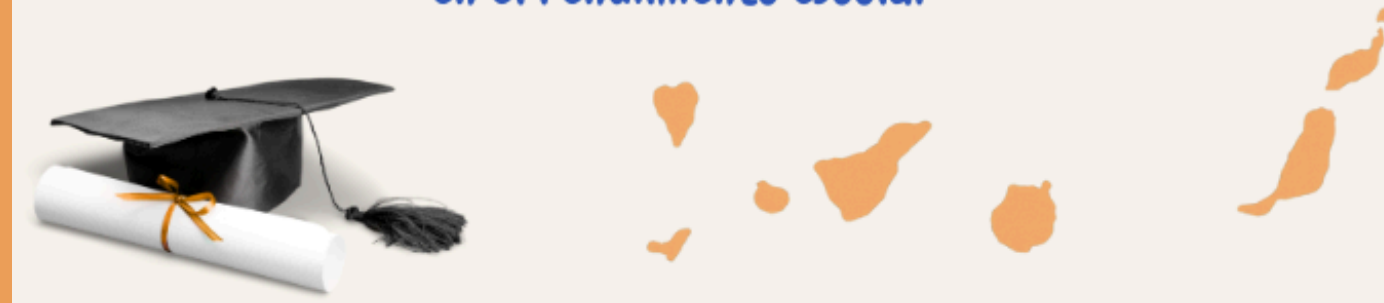


Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Herramientas digitales para el manejo del TDAH

Todoist

- Gestión de tareas

Trello

- Organización de proyectos

Notion

- Concentración y gestión del tiempo

Headspace

- Atención plena y meditación

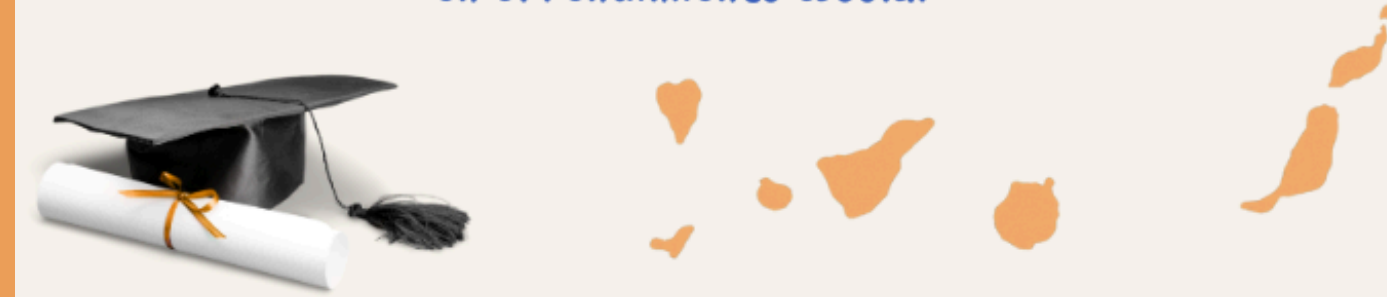
Forest

- Espacio de trabajo todo en uno

Hoy les presento una
guía maravillosa.

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



¿Por qué las personas con TDAH, necesitan estructurar el día?

- Para ellos es una estrategia fundamental para aprovechar la energía vibrante y canalizarla hacia resultados productivos y satisfactorios.
- Su cerebro se alimenta de la estimulación y la novedad.
- Su cerebro lucha con la gestión del tiempo, la definición de prioridades y la tendencia a distraerse fácilmente.
- Su concentración varía significativamente.
- Su percepción del tiempo suele estar distorsionada
- Sus niveles de energía es irregular, e influenciados por la medicación, el sueño y la emoción.
- Su cerebro se nutre de la novedad y la estimulación.

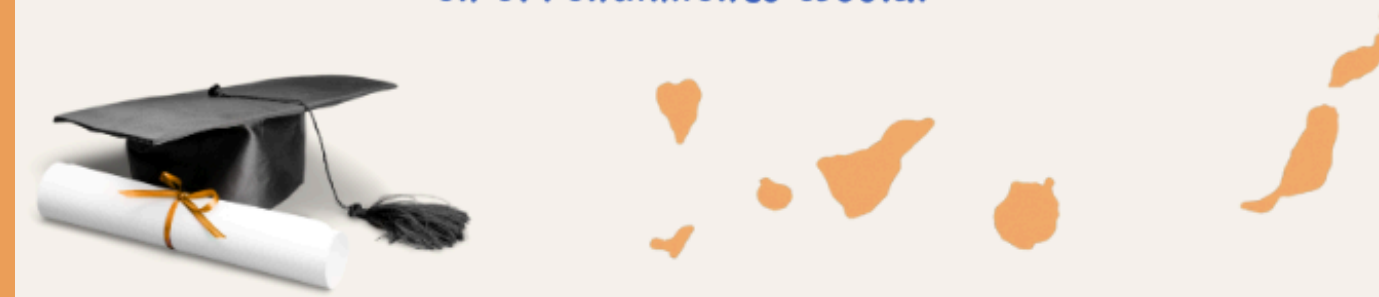


Hoy les presento una guía maravillosa.



Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



CONSEJO

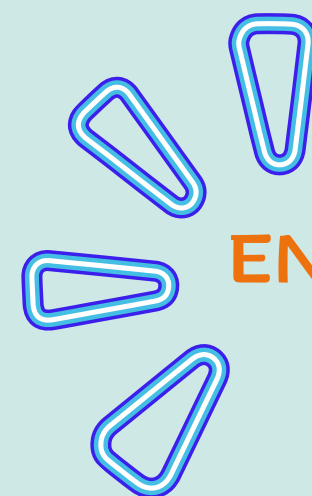
CALENDARIO ADAPTADO PARA EL TDAH

La gestión del tiempo y el seguimiento de compromisos pueden ser especialmente desafiantes para las personas con TDAH, ya que los métodos tradicionales de planificación no siempre logran captar nuestra atención ni satisfacer nuestra necesidad de flexibilidad.

El calendario adaptado para el TDAH es un enfoque visual e interactivo de la planificación que enfatiza la claridad, el compromiso y la adaptabilidad, facilitando la organización del día, la memorización de compromisos y una gestión más efectiva del tiempo.



Hoy les presento una
guía maravillosa.



EN AULACANARIA PODEMOS AYUDARTE A
CREAR TU CALENDARIO

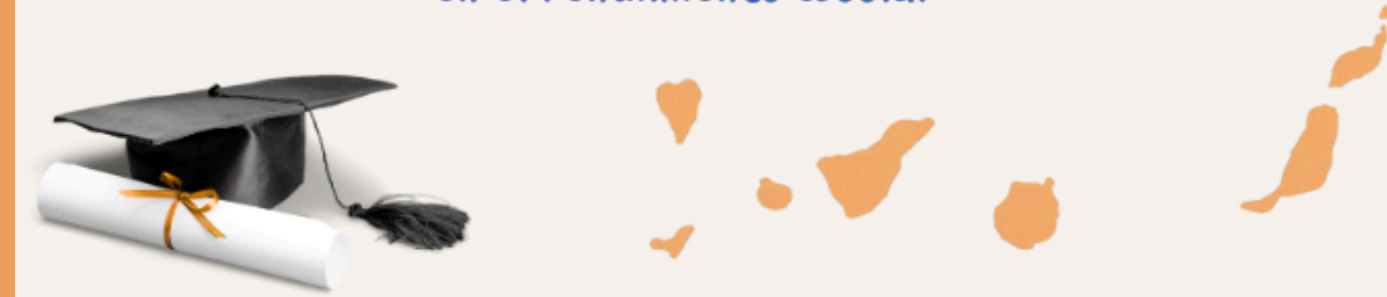


626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Hoy les presento una
guía maravillosa.

CONSEJO

Dale forma a tu día con franjas horarios
específicas.

Time Boxing es un enfoque metódico para asignar períodos fijos de tiempo a tareas o actividades específicas a lo largo del día.

Esta técnica no sólo ayuda a crear un horario más estructurado y predecible, sino que también establece límites claros para el trabajo y el juego, lo que mejora la concentración y la eficiencia.

Sea flexible, ya que las tareas inesperadas o las interrupciones pueden requerir que cambie su horario.

Utilice temporizadores o alarmas para señalar el inicio y el final de cada intervalo de tiempo, para que pueda cumplir con el objetivo.

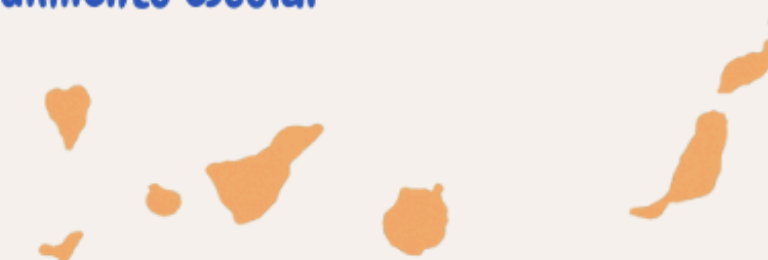
Reflexione sobre **la eficacia de su agenda** al final de cada día y ajuste sus estrategias de programación según sea necesario para que se adapten mejor a su flujo de trabajo.

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado en el rendimiento escolar



Hoy les presento una guía maravillosa.

CONSEJO

Ordenar las tareas según su urgencia e importancia

Nos ayuda a clasificar visualmente las tareas en función de su urgencia e importancia. Este método nos permite centrarnos en lo que realmente importa, reducir el estrés y mejorar la productividad al aclarar hacia dónde debemos dirigir nuestra atención y nuestros esfuerzos



CATEGORIZAR TAREAS

Cuadrante 2 (importante/no urgente): Tareas que contribuyen a los objetivos a largo plazo. Dedicar tiempo a estas tareas.

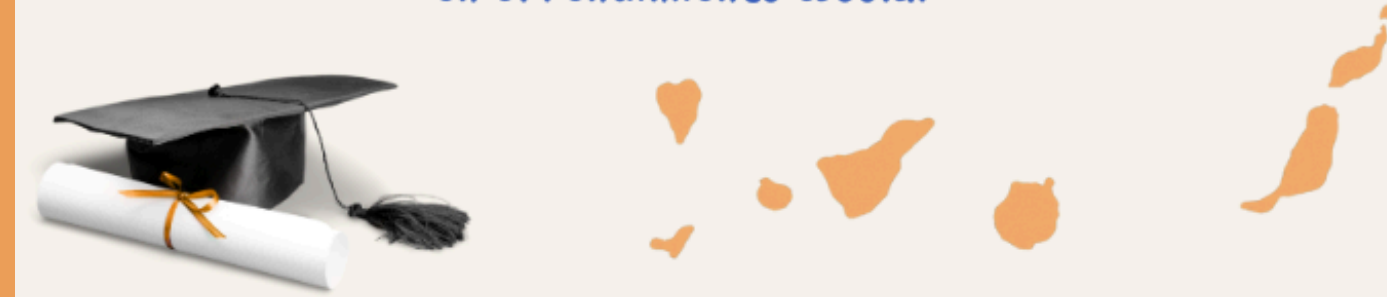
Cuadrante 4 (No urgente/no importante): Tareas que ofrecen poco valor. Minimizarlos o eliminarlos.

Cuadrante 1 (urgente/importante): Tareas que requieren atención inmediata. Necesitamos abordar eso primero.

Cuadrante 3 (Urgente/No importante): Tareas que requieren atención pero que no son necesariamente tus objetivos. Delegarlos si es posible.

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



CONSEJO

Establecer una rutina matutina adaptada a personas con TDAH

Haga que su rutina nocturna sea sencilla y alcanzable para que sea un proceso relajante en lugar de una nueva fuente de estrés.

Experimente con diferentes actividades para encontrar la que le relaje más y favorezca el sueño.

Sé constante con tu rutina para que ésta establezca como una señal para tu cuerpo y mente de que es momento de relajarse.

Hoy les presento una guía maravillosa.

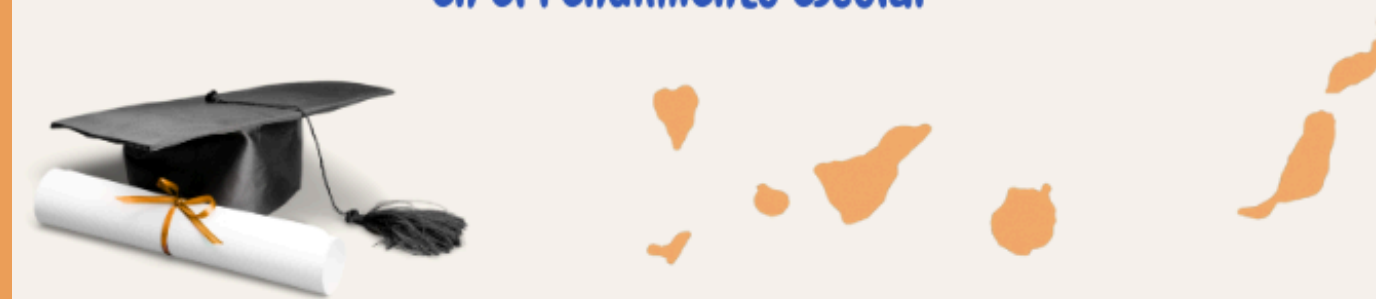
- **Establezca un momento para relajarse**
- **Limite el tiempo frente a las pantallas**
- **Revisar y planificar**
- **Prepárese por la mañana**

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Hoy les presento una
guía maravillosa.

CONSEJO

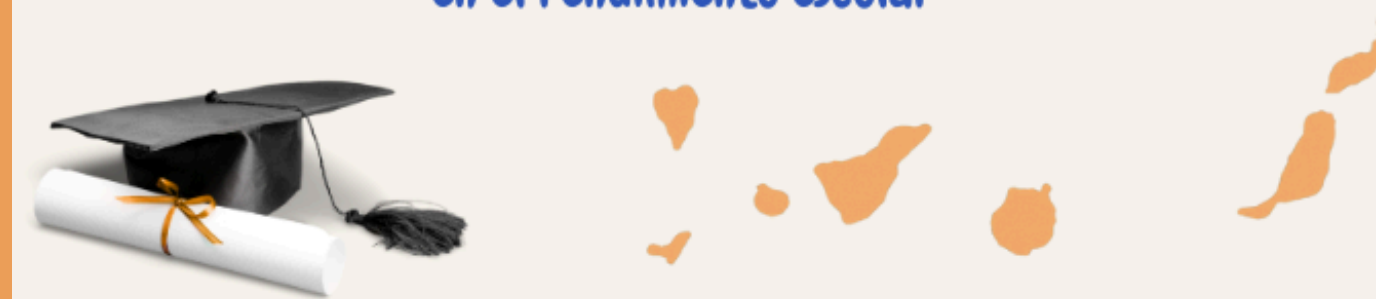
Incorpora horarios flexibles a tu agenda

Implica crear tiempo flexible en nuestros días, dando lugar a contingencias, transiciones y finalización de tareas variables.

- **Determinar la duración de la tarea y agregue un período de amortiguación de entre el 10 y el 30% por encima de su estimación.**
- **Planifique períodos de transición, asigne bloques el tiempo específicos entre tareas como períodos de transición.**
- **Planifique las interrupciones.**
- **Zona de amortiguación flexible al final del día, para ponerse al día con las tareas que han excedido el tiempo asignado.**

626227665

Aulacanaria@hotmail.com



CONSEJO

Duplicar las alarmas para una estrategia de despertar impecable

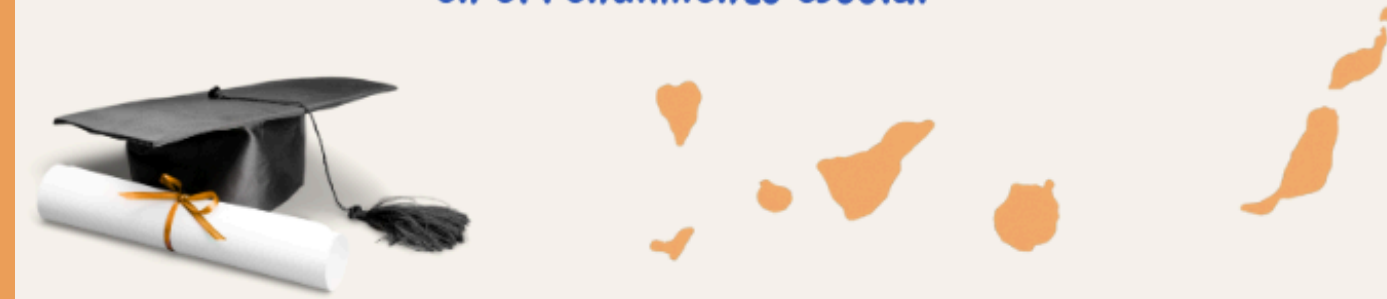
Las mañanas pueden ser un momento particularmente difícil, cuando la comodidad acogedora de nuestra cama a menudo prevalece sobre las responsabilidades del día. La “Configuración de campana doble” es un enfoque estratégico para superar el canto de sirena del botón de “posponer” mediante el uso de dos alarmas colocadas en intervalos y lugares estratégicos para garantizar que no solo nos despertemos, sino que también nos levantemos.

Hoy les presento una guía maravillosa.

- Pon la primera alarma **junto a tu cama**.
- La segunda **fuera de tu alcance** para que te levantes a apagarla.
- Elige sonidos de alarma estimulantes. La primera puede ser más suave que la segunda.
- Cuando te levantas **para apagar la segunda alarma**, realiza inmediatamente una actividad que le indique a tu cerebro que es hora de comenzar el día.

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Hoy les presento una
guía maravillosa.

CONSEJO

El arte de realizar una sola tarea

El arte de realizar una sola tarea a la vez aprovecha sus puntos fuertes, ayudándolos a centrarse en una sola tarea a la vez. Este método explota el hiperenfoque, transformando un desafío en un activo para lograr eficiencia y excelencia.

Para adoptar una única tarea:

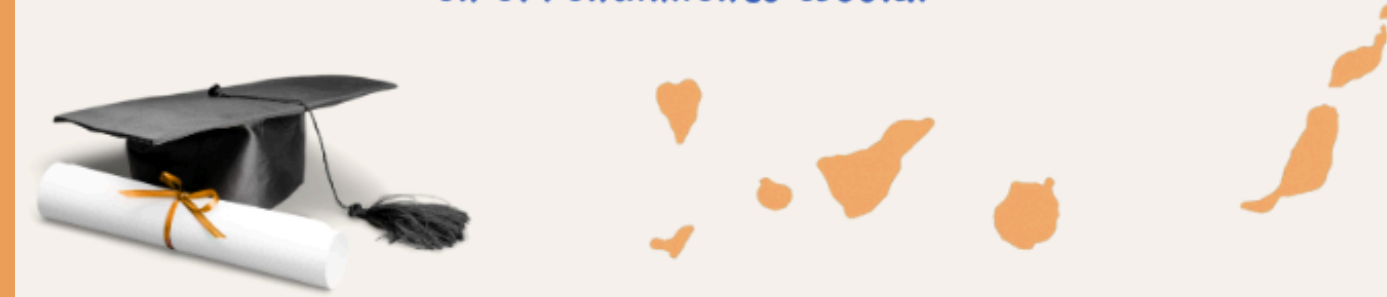
- Prioriza tus tareas
- cree un entorno libre de distracciones
- Establezca límites claros
- Utilice temporizadores para estructurar las sesiones.

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



CONSEJO

Desafíos divertidos y cronometrados para tareas tediosas

Las tareas repetitivas pueden parecer insuperables, minando la motivación y llevando a la postergación. El juego “Gana el reloj” introduce diversión y urgencia. Al cronometrar estas tareas, las convertimos en desafíos estimulantes, aprovechando la atracción del cerebro con TDAH hacia la estimulación.

Hoy les presento una guía maravillosa.

Configuración de desafíos cronometrados:

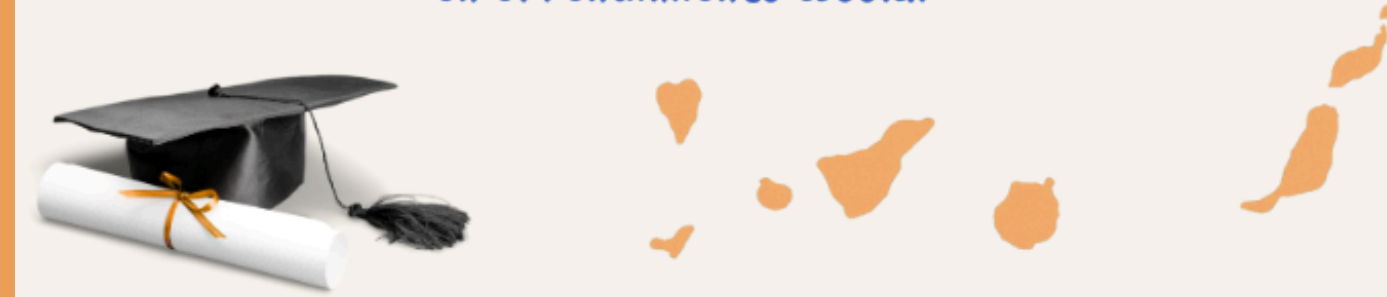
- Identifica las tareas tediosas
- Establezca una fecha límite
- Crea un sistema de recompensas
- Prepárate , vea a por ello.
- Haz un balance y reflexiona

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Apreniendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Hoy les presento una
guía maravillosa.

CONSEJO

**Aumente su productividad con acciones
inmediatas**

El inicio de tareas es un obstáculo importante para las personas con TDAH. Esta estrategia implica dedicar sólo dos minutos, lo que hace más fácil comenzar. A menudo, esto da lugar a una actividad que se extiende más allá del compromiso inicial.

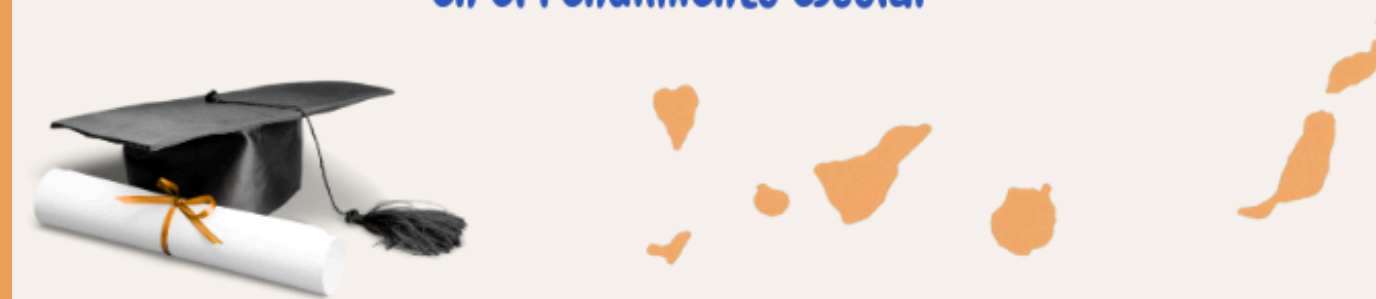
Antes de comenzar su despegue de dos minutos, minimice las posibles distracciones. Limpia tu espacio de trabajo, desactiva las notificaciones o busca un lugar tranquilo para asegurarte de que tus dos minutos sean lo más productivos posible. Piense en el descanso de dos minutos como un ejercicio de calentamiento para su cerebro, especialmente cuando se trata de tareas más grandes o más complejas.

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

Aprendiendo sobre el TDAH

Centro pedagógico especializado
en el rendimiento escolar



Hoy les presento una guía maravillosa.

CONSEJO

Música para la concentración y el estado de ánimo

Para muchas personas con TDAH, encontrar los estímulos externos adecuados puede transformar la concentración y la productividad. Crear una lista de reproducción de música o sonidos que aumenten la atención ayuda a minimizar las distracciones y mantener la concentración. Esta lista de reproducción se convierte en una herramienta poderosa para anclar la mente a la tarea.

Para crear tu lista:

- **Identifica tus preferencias musicales**
- **Experimente con sonidos**
- **Tenga en cuenta los pulsos por minuto: la música con un ritmo moderado puede ayudar a sincronizarse con las ondas alfa del cerebro, lo que promueve la relajación y la concentración.**
- **Control de volumen: mantenga el volumen a un nivel que no sea intrusivo.**

626227665

Aulacanaria@hotmail.com

CONSEJO 15