

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) del adulto puede generar desafíos en todas las áreas de tu vida. Estas recomendaciones te ayudarán a afrontar sus manifestaciones y desarrollar hábitos que te permitan tomar el control de tu vida.¹



Define lo importante y **ENFÓCATE**¹



- Elimina las distracciones, busca un lugar tranquilo para trabajar.
- Minimiza el ruido y el desorden, solo mantén lo necesario sobre tu escritorio.
- Anota tus ideas y pensamientos aleatorios para revisarlos más tarde.
- Obtén las instrucciones por escrito, toma notas mientras escuchas.
- Repite las instrucciones en voz alta para asegurarte de haberlas entendido.
- Muévete para evitar la inquietud, usa una pelota antiestrés en reuniones o da un paseo durante los descansos.

No difieras, **HAZLO AHORA**²



- Elimina las distracciones.
- Simplifica tus proyectos, dividiéndolos en tareas y metas más pequeñas.
- Gestiona tu tiempo y expectativas.
- Celebra tus progresos y logros.
- Convierte las tareas en juegos.
- Enfócate en pocas tareas.
- No adquieras nuevos compromisos antes de cumplir los actuales.

Organízate y **MANEJA TU TIEMPO**¹



- Desarrolla hábitos con prioridades claras y una rutina diaria.
- Crea espacios para guardar lo que necesitas y desecha lo innecesario.
- Usa un planificador o aplicación de calendario con recordatorios y alarmas.
- Organiza tu correo diariamente.
- Configura un sistema de archivos.

Refuerza la **MEMORIA**³



- Usa listas, acrónimos y acrósticos.
- Crea conexiones visuales.
- Crea tus propios recordatorios en aplicaciones o notas en papel.
- Divide la información y agrúpala en categorías, por similitud.
- Configura un sistema de archivos.

Regula tus **EMOCIONES**^{1,2}



- Haz una pausa y respira, luego actúa.
- Reconoce tus emociones.
- Reenfoca tu conversación interna, piensa en positivo.
- Reflexiona y anota los desencadenantes de tu emoción.
- Mantén hábitos saludables de alimentación, sueño y actividad física.