

# Rutina Matinal TDAH

*Una hora con impacto alto, sin depender de la fuerza de voluntad.*

Esta checklist está diseñada para cerebros TDAH: mínima fricción, pasos concretos, y apoyada en la mejor evidencia disponible en cronobiología, neurociencia del ejercicio y nutrición. No es una rutina perfecta — es una rutina mínima viable. Empieza marcando 3–4 ítems al día; añade más cuando se vuelvan automáticos.

## 1 AL DESPERTAR · 0–10 MINUTOS

- Levántate con la **primera** alarma.  
*Pon la alarma lejos de la cama. Nada de snooze — el fraccionamiento del sueño empeora la función ejecutiva.*
- 10 respiraciones fisiológicas: doble inhalación nasal + exhalación larga por la boca.  
*Activa el sistema parasimpático y reduce cortisol residual (Balban et al., Cell Rep Med, 2023).*
- Hidrátate: 1 vaso grande de agua con una pizca de sal o electrolitos.  
*Reemplaza líquido y electrolitos perdidos en la noche; mejora alerta cognitiva.*
- Aún no** tomes café.  
*Espera 90–120 min después de despertar. Evita el crash y la dependencia que empeora la atención.*

## 2 LUZ Y MOVIMIENTO · 10–30 MINUTOS

- 5–10 min de luz solar directa — al aire libre o en la ventana abierta.  
*Sin lentes de sol. Sincroniza el ritmo circadiano, aumenta dopamina y mejora sueño esa misma noche.*
- Movimiento: caminata, estiramiento, yoga o 5–10 min de ejercicio.  
*Ejercicio matinal sube BDNF y dopamina — dos moléculas clave para cerebros TDAH.*
- Opcional: ducha fría 30–60 s al final.  
*Aumenta catecolaminas ~250% (Šrámek et al., 2000). Empieza con 15 s y sube progresivamente.*

### 3 ENERGÍA Y ENFOQUE · 30–60 MINUTOS

---

- Desayuno con **proteína** (20–30 g) + grasa buena + carbs complejos.  
*Evita azúcares simples y cereales ultraprocesados — disparan el crash de media mañana.*
- Suplementación según indicación médica.  
*Omega-3, magnesio, vitamina D, según lo que definimos en consulta.*
- Medicación TDAH (si corresponde) a la **misma hora** cada día.  
*La consistencia horaria estabiliza niveles plasmáticos y el efecto clínico.*
- Ahora sí: tu primer café (si lo tomas).  
*1–2 tazas máximo antes de las 13:00 para no afectar el sueño.*

### 4 PLANIFICACIÓN INTENCIONAL · 5 MINUTOS

---

- Revisa el calendario del día.  
*Solo 2 minutos — identificar sorpresas y tiempos muertos.*
- Define tus 3 MITs (Most Important Tasks).  
*No más de 3. Anótalas a mano o en tu app. El resto es bonus.*
- Bloquea 1 sesión de trabajo profundo **sin notificaciones**.  
*Idealmente 60–90 min. Pone el celular en modo avión o en otra habitación.*
- Define tu **señal de fin del día**.  
*Hora concreta (ej: 19:00). Sin límite superior, el día se expande.*

**Recuerda:** esta rutina es una hipótesis, no un mandato. Observa qué funciona en **tu** cerebro durante 2 semanas, ajusta en tu consulta psiquiátrica, y mantén lo que te entregue energía y foco.