



PLANTILLA · CAPÍTULO 14 · LOGÍSTICA DE LA TRANSFORMACIÓN

Plantilla de planeación semanal

*Quién, a qué hora y qué se quita de la agenda para que quepa. Qué
pasa la semana en que todo se cae. Quién sostiene al que sostiene.
Se llena antes del día uno, con lápiz, y se pega en el refrigerador.*

TDAH: Más allá del diagnóstico
Lic. Raymundo Martín del Campo Cruz

raymundoneuro.com/r/logistica

La semana, antes del día uno

Un nombre por día, no «los dos». Una hora en la que el niño llega con algo de energía, y el adulto también. Y lo que sale de la agenda para que esto quepa: nada nuevo cabe en una semana que ya está llena.

Familia: _____

Semana del: ____ / ____ / ____

Duración prevista: _____ min

DÍA**QUIÉN LO HACE****A QUÉ HORA****QUÉ SE QUITÓ DE LA
AGENDA PARA QUE
CUPIERA****Lunes****Martes****Miércoles****Jueves****Viernes****Sábado****Domingo**

Si un renglón dice «cuando se pueda», ese día no va a ocurrir. Si un día tiene demasiado, ése es el día que se va a caer primero. Qué se hace y cuánto se decide en una valoración; aquí se decide dónde cabe. Puede fotocopiar esta hoja para cada semana.

Cuando se rompa, y quién sostiene

Esta hoja se escribe cuando todo va bien, no en medio del incendio. Se llena una vez y se guarda junto a la semana.

La semana que todo se cae: cinco pasos

- 1** Reconocer que se rompió.
- 2** No convertirlo en juicio moral.
- 3** Identificar por qué se rompió.
- 4** Reducir el plan a lo esencial.
- 5** Retomar rápido, sin compensación heroica.

La versión mínima de nuestra semana

Lo único que no se suelta cuando la semana se rompe. Un renglón, dos a lo sumo.

Lo que suele rompernos la semana

Enfermedad, cierre de mes, visitas, viajes, exámenes. Nombrarlo antes es la mitad del plan.

Quién sostiene al que sostiene

El adulto que carga el día a día necesita un nombre al lado: quién lo releve, quién le pregunta cómo va, quién le recuerda que una semana rota no invalida las anteriores.

Cómo retomamos

El primer día después de una semana rota: qué se hace, a qué hora, quién. Sin pagar deudas.

Indicadores, no veredictos

Una vez al mes, no cada noche. Se anota lo que se vio, en pocas palabras; sirve para mirar la tendencia, no para dar un veredicto ni sustituir una valoración.

INDICADOR	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4
1 Cuánto tarda en sentarse sin derramarse				
2 Cuánto tolera una tarea				
3 Qué tan seguido pierde el renglón				
4 Cuánto se sobresalta				
5 Cuánto tarda en recuperarse de un cambio				
6 Cuánta persecución necesita para iniciar				