

## TDAH

Siga estos consejos para cultivar un ambiente de trabajo productivo. Estos consejos también sirven como guía para ayudar a quienes experimentan TDAH. El **Método Pomodoro** es una técnica de gestión del tiempo que puede mejorar la concentración de cualquier persona.

- ✓ Mantenga un horario
- ✓ Recordatorios visuales
- ✓ Organice su área de trabajo
- ✓ Encuentre un lugar tranquilo
- ✓ Bloquee las distracciones
- ✓ Divida las tareas en elementos más pequeños
- ✓ Recompéñese por completar tareas

## El Método Pomodoro

### Trabaja por 1 Pomodoro

.....  
Después de cada Pomodoro,  
tómate un descanso  
de 5 minutos

.....  
Después de 4 ciclos  
consecutivos, tómate  
un descanso más largo  
de 25 minutos



25 Minutos = 1 Pomodoro