

## **Noticias en Déficit Atencional en Adultos**

### **Mayo2011**

Para ayudar a los adultos con Trastorno por Déficit Atencional que sufren de desorganización, olvidos y falta de productividad, la terapeuta Susan Holladay de la Ohio State University sugiere las siguientes estrategias:

- Mantenga una lista diaria de cosas para hacer
- Lleve una agenda de planificación
- Utilice un block de notas o una grabadora para ir registrando sus ideas
- Aprenda y utilice estrategias de manejo del tiempo
- Divida los trabajos grandes en varios pequeños, más manejables
- Utilice organizadores, cajas, archivadores, etc. que le ayuden a estructurar su ambiente
- Establezca un sistema de recompensas cuando alcance las metas que se ha propuesto, por pequeñas que sean

Holladay S. Adults with Attention Deficit Disorder: Strategies for Success.  
FLM-FS-23-01-R08