Agenda diaria para TDAH

Planificador · Diario

Fecha _____

Tres cosas para hoy

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Bloques de tiempo

Mañana

Mediodía

Tarde

Noche

Hecho

Para más tarde

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____