UN REGALO DE @APP.FLUIR

Kit *Anti-Niebla*



5 pequeños auxilios para el día en que tu mente no arranca.

Uno a la vez, a tu ritmo. Sin culpa.

CÓMO USARLO

Elige un solo auxilio. Si ayuda, genial; si no, también está bien. Cada página muestra lo que dice la investigación y de dónde viene: las fuentes están al final.

AUXILIO 1 DE 5

Empieza con *5 minutos.*



Elige una sola cosa. Pon un temporizador de 5 minutos y arranca. Cuando suene, tú decides si paras o sigues.

Empezar ya es gran parte del camino.

POR QUÉ FUNCIONA

Las guías de TDAH recomiendan dividir las tareas en pasos pequeños, y los planes del tipo "si pasa X, hago Y" ayudan a empezar.

CADDRA, 2020 · Gollwitzer & Sheeran, 2006

AUXILIO 2 DE 5

Una cosa *a la vista.*



Esconde el resto. Escribe solo el siguiente paso, pequeño y concreto, como "abrir el correo". La lista completa puede esperar.

Tu mente no tiene que sostenerlo todo a la vez.

POR QUÉ FUNCIONA

Tener un paso concreto a la vista alivia la memoria de trabajo. La terapia estudiada para el TDAH en adultos entrena justo esta organización.

Barkley, 1997 · Solanto et al., 2010

AUXILIO 3 DE 5

Mueve el cuerpo, *un poquito.*



Ponte de pie, estírate, camina hasta la ventana o baila una canción. Si tienes ánimo, sigue unos 20 minutos. Un vaso de agua es un mimo extra.

Cualquier movimiento cuenta.

POR QUÉ FUNCIONA

En estudios con adultos con TDAH, una sesión de ejercicio moderado aumentó por un rato la energía y la motivación. Son estudios pequeños.

Fritz & O'Connor, 2016 · Xu et al., 2026

AUXILIO 4 DE 5

Baja *la vara.*



Hoy, lo "suficiente" vale. Elige el mínimo que ya está bien, hazlo y detente ahí, sin culpa.

Hecho, aunque imperfecto, vale más que perfecto que nunca sale.

POR QUÉ FUNCIONA

La investigación relaciona más autocompasión con mejor salud mental en adultos con TDAH. Son estudios de correlación, no de causa.

Beaton, Sirois & Milne, 2022

AUXILIO 5 DE 5

Sácalo *de tu cabeza.*



Anótalo en papel, pon una alarma o graba una nota de voz. Lo que necesitas recordar puede vivir fuera de tu cabeza.

La memoria de trabajo no es un defecto de carácter. Lo que está anotado, tu mente lo puede soltar.

POR QUÉ FUNCIONA

Los metaanálisis muestran que la memoria de trabajo cuesta más con TDAH, y anotar alivia la mente. Los recordatorios externos forman parte de las terapias estudiadas.

Alderson et al., 2013 · Risko & Gilbert, 2016



FLUIR

Cuando la niebla pase, *Fluir te espera.*

Si hoy solo pudiste con un auxilio, ya valió.
Mañana lo intentamos de nuevo, a tu ritmo.

Fluir reúne rutina, medicamentos, ánimo, foco y finanzas en un solo lugar — una cosa a la vez, a tu ritmo, sin culpa.

Fluir está llegando. Sigue a @app.fluir y acompaña el lanzamiento.

PARA LEER MÁS

Fuentes *y cuidados.*

Alderson, R. M., Kasper, L. J., Hudec, K. L., & Patros, C. H. G. (2013). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and working memory in adults: A meta-analytic review. Neuropsychology, 27(3), 287–302. https://doi.org/10.1037/a0032371

Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. Psychological Bulletin, 121(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65

Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). The role of self-compassion in the mental health of adults with ADHD. Journal of Clinical Psychology, 78(12), 2497–2512. https://doi.org/10.1002/jclp.23354

Canadian ADHD Resource Alliance. (2020). Canadian ADHD practice guidelines (4.1 ed.). CADDRA. https://www.caddra.ca

Fritz, K. M., & O'Connor, P. J. (2016). Acute exercise improves mood and motivation in young men with ADHD symptoms. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1153–1160. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000864

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. Trends in Cognitive Sciences, 20(9), 676–688. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002

Solanto, M. V., Marks, D. J., Wasserstein, J., Mitchell, K., Abikoff, H., Alvir, J. M. J., & Kofman, M. D. (2010). Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD. American Journal of Psychiatry, 167(8), 958–968. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09081123

Xu, S., Zhao, C., & Hu, L. (2026). The effects of acute and chronic exercise on executive functions and core symptoms in adults with ADHD: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 84, 103088. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2026.103088

Este kit ofrece ideas prácticas y no sustituye el acompañamiento profesional. Si la niebla pesa mucho o dura varios días, habla con un profesional de la salud. En EE. UU., llama o escribe al 988; en México, Línea de la Vida: 800 911 2000.