

Modo TDAH · ADHD · Claude directo al grano

CATEGORÍA · SKILLS Y COMANDOS

Claude entierra la respuesta. Arranca con «buena pregunta», te explica el contexto, te ofrece tres caminos y cierra con «espero que te sirva» — y el comando que necesitabas estaba en el párrafo cuatro. El modo TDAH le quita todo eso y lo deja en la respuesta sola. TDAH y ADHD son lo mismo, uno en es

QUÉ VAS A ENCONTRAR

- 01 Qué es y qué resuelve
- 02 Para qué sirve
- 03 Dónde aplicarlo
- 04 Instalación en 3 rutas (con comandos)
- 05 El código en GitHub
- 06 Comprobación y errores frecuentes

FICHA DEL RECURSO

Qué es, para qué sirve y cómo se implementa

FUNCIÓN

Claude entierra la respuesta. Arranca con «buena pregunta», te explica el contexto, te ofrece tres caminos y cierra con «espero que te sirva» — y el comando que necesitabas estaba en el párrafo cuatro. El modo TDAH le quita todo eso y lo deja en la respuesta sola. TDAH y ADHD son lo mismo, uno en es

PARA QUÉ SIRVE

Claude entierra la respuesta. Arranca con «buena pregunta», te explica el contexto, te ofrece tres caminos y cierra con «espero que te sirva» — y el comando que necesitabas estaba en el párrafo cuatro. El modo TDAH le quita todo eso y lo deja en la respuesta sola. TDAH y ADHD son lo mismo, uno en español y otro en inglés: si llegaste buscando «modo adhd», es esto. La toma i-have-adhd, la skill de 15 mil estrellas que arregla justo ese problema, y la explica completa en español: las 10 reglas con su antes y después, los cinco hechos sobre cómo lee un cerebro con déficit de atención que las sostienen, y las seis veces que la skill rompe sus propias reglas — la parte que la separa de un prompt de «sé breve».

DÓNDE APLICARLO

Nivel Principiante. Temas: skills, claude code. Incluye el código de ayghri/i-have-adhd, Hainrixz/modo-tdah.

CÓMO IMPLEMENTARLO

- 1 Ruta rápida: pégale a Claude Code el enlace del repositorio con el prompt de la página siguiente — instala y comprueba solo.
- 2 Ruta manual: clona el repositorio y corre los comandos de instalación de tu lenguaje.
- 3 Revisa el README antes de instalar: requisitos, versión y licencia.
- 4 Pruébalo en un caso pequeño antes de usarlo en trabajo real.
- 5 Revisa qué permisos y llaves pide antes de conectarlo a tus cuentas.

EL RECURSO EN DETALLE

Qué resuelve y cómo funciona

Claude entierra la respuesta. Arranca con «buena pregunta», te explica el contexto, te ofrece tres caminos y cierra con «espero que te sirva» — y el comando que necesitabas estaba en el párrafo cuatro. El modo TDAH le quita todo eso y lo deja en la respuesta sola. TDAH y ADHD son lo mismo, uno en español y otro en inglés: si llegaste buscando «modo adhd», es esto.

La toma i-have-adhd, la skill de 15 mil estrellas que arregla justo ese problema, y la explica completa en español: las 10 reglas con su antes y después, los cinco hechos sobre cómo lee un cerebro con déficit de atención que las sostienen, y las seis veces que la skill rompe sus propias reglas — la parte que la separa de un prompt de «sé breve».

Después la instala en las tres superficies de Claude, no solo en la terminal: el plugin en Claude Code que se invoca con `/modo-tdah` y su bandera de dejarlo siempre encendido, el.zip que se sube en Customize → Skills para el chat, y el paso a paso dentro de Cowork que no está documentado en ningún lado.

Con el ruleset extraído y traducido para pegarlo tal cual, la versión corta que cabe en tus Instrucciones para Claude, y el dato que nadie cuenta: en Claude Code la skill no gasta ni un token hasta que la invocas. No hace falta diagnóstico de nada — es una forma de salida, no un tratamiento.

Cierra con lo honesto: no está en el marketplace oficial de Anthropic, no tiene releases, y hay días en los que no la quieres prendida.

INSTALACIÓN

i-have-adhd

La skill que hace que tu agente empiece por la acción y deje de enterrar la respuesta.

EL CÓDIGO ESTÁ AQUÍ

<https://github.com/ayghri/i-have-adhd>
Licencia MIT

Ruta 1 · La más simple. Abre Claude Code, pégale este mensaje y él hace el resto:

PÉGASELO A CLAUDE CODE

Instala esto por mi y explicame lo que haces:
<https://github.com/ayghri/i-have-adhd>

Antes de correr nada, leete el README y dime:

1. que hace exactamente y para que sirve
2. que requisitos necesito instalados
3. que permisos o llaves va a pedir

Luego instalalo paso a paso, avisame de cada comando antes de ejecutarlo, y al final comprueba que quedo funcionando.

Ruta 2 · Manual, si prefieres controlar cada paso desde la terminal:

INSTALACIÓN MANUAL · TERMINAL

```
# 1. Clona el repositorio
git clone https://github.com/ayghri/i-have-adhd.git
cd i-have-adhd

# 2. Sigue el apartado de instalacion del README
cat README.md

# 3. Deja la skill donde Claude la lee
mkdir -p ~/.claude/skills
cp -r . ~/.claude/skills/i-have-adhd

# 4. Comprueba que quedo cargada (dentro de Claude Code)
/context
```

Ruta 3 · Sin instalar nada. Entra al enlace de arriba y lee el README y los ejemplos para decidir si te sirve

INSTALACIÓN

modo-tdah

Versión en español de la skill, con el.zip listo para subir a Claude chat y a Cowork.

EL CÓDIGO ESTÁ AQUÍ

<https://github.com/Hainrixz/modo-tdah>
Licencia MIT

Ruta 1 · La más simple. Abre Claude Code, pégale este mensaje y él hace el resto:

PÉGASELO A CLAUDE CODE

Instala esto por mi y explicame lo que haces:
<https://github.com/Hainrixz/modo-tdah>

Antes de correr nada, leete el README y dime:

1. que hace exactamente y para que sirve
2. que requisitos necesito instalados
3. que permisos o llaves va a pedir

Luego instalalo paso a paso, avisame de cada comando antes de ejecutarlo, y al final comprueba que quedo funcionando.

Ruta 2 · Manual, si prefieres controlar cada paso desde la terminal:

INSTALACIÓN MANUAL · TERMINAL

```
# 1. Clona el repositorio
git clone https://github.com/Hainrixz/modo-tdah.git
cd modo-tdah

# 2. Sigue el apartado de instalacion del README
cat README.md

# 3. Deja la skill donde Claude la lee
mkdir -p ~/.claude/skills
cp -r . ~/.claude/skills/modo-tdah

# 4. Comprueba que quedo cargada (dentro de Claude Code)
/context
```

Ruta 3 · Sin instalar nada. Entra al enlace de arriba y lee el README y los ejemplos para decidir si te sirve

ANTES DE DARLO POR HECHO

Comprobación y errores frecuentes

- 1 No quedó instalado si no lo has probado: corre el ejemplo del README y comprueba que devuelve lo esperado.
- 2 Si un comando falla, casi siempre falta un requisito previo (versión de Node, Python o git). Pégale el error a Claude Code y pídele que lo resuelva.
- 3 Si pide una llave o token, créala en la cuenta correspondiente y guárdala fuera del código, en una variable de entorno.
- 4 Antes de conectarlo a cuentas reales, pruébalo con datos de prueba o una cuenta secundaria.
- 5 Comprueba la licencia si lo vas a usar en trabajo de cliente: define qué puedes hacer con el código.

DATOS DEL RECURSO

Tipo: Guía paso a paso

Categoría: Skills y comandos

Nivel: Principiante

Temas: skills, claude code

Código: <https://github.com/ayghri/i-have-adhd>

Código: <https://github.com/Hainrixz/modo-tdah>

El ecosistema de IA cambia rápido: confirma en el repositorio que el proyecto sigue activo y que los comandos no han cambiado desde la fecha de esta ficha.

SIGUIENTE PASO

Instálalo hoy, en pequeño.

Elige la ruta 1, pégale el enlace a Claude Code y pruébalo en un caso real chico. Un recurso instalado y probado vale más que diez guardados para después.

MÁS GUÍAS GRATIS EN [377CREATIVE.COM/RECURSOS](https://377creative.com/recursos)