

Área de Foco: TDAH (Déficit de Atención Predominante)

Nombre de la actividad: "Prepararse para el colegio"

Objetivo: Ayudar a los niños a aprender a completar una rutina diaria dividiéndola en pasos más pequeños y manejables. Reforzar la atención, la secuenciación de tareas, la autoconciencia y la sensación de logro.

Duración: 25-30 minutos

Forma Organizativa de la Actividad: Individual o en pequeño grupo con apoyo del profesor

Grupo de edad destinatario: 6-10 años

Herramientas:

- Bolígrafo, lápices o rotuladores
- Hoja A4 en blanco

Instrucciones:

1. Empieza diciendo: "Prepararse por las mañanas puede parecer mucho trabajo. Pero cuando lo dividimos en pequeños pasos, ¡se hace más fácil e incluso divertido!".
2. Haz una lluvia de ideas con la clase sobre todas las acciones que suelen hacer los niños antes de ir al colegio. Escríbelas o dibújalas en la pizarra en orden aleatorio. Por ejemplo:
 - Despierta
 - Cepillarse los dientes
 - Vístete
 - Desayuna
 - Preparar la mochila
 - Ponte los zapatos y la chaqueta



Co-funded by
the European Union



3. Después de la lluvia de ideas en grupo, cada alumno crea su propia lista de comprobación personalizada para la mañana:
 - Seleccionan los pasos que se ajustan a su rutina real
 - Escriben o dibujan cada paso en su hoja
 - Junto a cada paso, dibujan una pequeña casilla (□) para marcar cuándo se ha completado ese paso
4. Los alumnos trabajan en parejas (o en pequeños grupos) para representar su rutina utilizando su lista de control:
 - Un alumno realiza cada paso de la lista (por ejemplo, la mímica de cepillarse los dientes).
 - El otro alumno observa atentamente y marca la casilla después de que se haya realizado correctamente cada paso
 - Luego cambian los papeles
5. Una vez que todos los alumnos hayan terminado su rutina, invite a un breve debate:
 - "¿Era más fácil seguir tu rutina cuando estaba escrita?".
 - "¿Olvidaste algún paso?"
 - "¿Qué se siente al hacerlo paso a paso?".

Consejo para el profesor:

- Mantenga el entorno tranquilo y libre de distracciones
- Refuerce los progresos con elogios: "¡Genial! Ya has dado 3 pasos".



ANEXO:

Ejemplo de una posible rutina matutina



**Co-funded by
the European Union**



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Área de interés: TDAH (Déficit de Atención Predominante)

Nombre de la actividad: "Paso a Paso - Escuchar y Hacer"

Objetivo: Apoyar a los alumnos para que practiquen la escucha activa, mejoren la memoria a corto plazo y aprendan a seguir instrucciones de varios pasos en un entorno seguro e inclusivo.

Duración: 20-25 minutos

Forma organizativa de la actividad: Pequeños grupos o parejas, adaptados al ritmo y las necesidades individuales

Grupo de edad al que va dirigido: 6-9 años

Herramientas:

- Objetos cotidianos del aula (por ejemplo, lápiz, goma de borrar, libro, vaso, caja)
- Tarjetas de pasos preimpresas para los alumnos que necesitan apoyo adicional

Instrucciones:

1. Explica a la clase: "*Hoy vamos a practicar cómo hacer las tareas en el orden correcto, igual que cuando seguimos instrucciones en casa o en el colegio. Cada uno tendrá su propia misión*".
2. El profesor modela una instrucción de 2 pasos: "*Toca el libro y luego aplaude*". Representalo con la clase. Haz hincapié en escuchar primero y hacer después.
3. En grupo, haz una lluvia de ideas de 7 a 9 acciones cotidianas (por ejemplo, levantarse, alzar los brazos, coger un lápiz). Escríbelas o dibújalas en la pizarra.
4. Los alumnos trabajan por parejas. Uno lee o da las instrucciones al otro, que las representa paso a paso.
5. Los alumnos deben empezar con instrucciones sencillas que consten de 2-3 pasos. Si su compañero las completa con éxito, pueden aumentar gradualmente el número de pasos para hacer la tarea más difícil. A continuación, cambian los papeles.
6. Los alumnos que necesiten más apoyo pueden utilizar tarjetas con dibujos impresos.
7. Al final, reúne a la clase y pregúntale:
 - "¿Qué te ayudó a recordar los pasos?"



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

- "¿Ayudó tener tarjetas con fotos?"
- "¿Te gustaría hacer esto en casa también?"

Consejo para el profesor:

- Anime a los alumnos a ir a su ritmo, sin prisas.
- Evitar la comparación pública de los resultados de los alumnos.

ANEXO: Ejemplo de posibles acciones.



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Cierra tus ojos



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Levanta la mano



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Coje las tijeras



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Abre el libro



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Muestra todo ok



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Coje un lapis



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Levanta tus dos brazos



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Haz un corazon



Co-funded by
the European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.