



Inclusión

2.º de Primaria

Cuaderno de TDAH

Tareas cortas, autoinstrucciones y planificación. Dieciocho actividades pensadas para terminarse. Con soluciones.



Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Para el adulto. Este cuaderno no entrena la atención como si fuera un músculo: eso no funciona. Entrena lo que sí se puede enseñar, que son las funciones ejecutivas —pararse antes de empezar, ordenar los pasos, comprobar al final— y lo hace con tareas lo bastante cortas como para acabarlas. Cada bloque son cinco minutos. Terminar es más importante que acertar. Un niño con TDAH acumula muchísimas tareas empezadas y pocas acabadas, y esa sensación pesa más que los errores.

Trucos

Antes de cada bloque, que diga en voz alta tres cosas: qué hay que hacer, cuántos ejercicios son y qué hará al terminar. Se llama autoinstrucción, dura veinte segundos y cambia el resultado.

Responde a las preguntas

1. Antes de empezar, escribe qué vas a hacer en este bloque.

2. Rodea todas las letras A de esta fila y después cuenta cuántas has rodeado: A M A T A R A S A.

3. Copia esta serie sin saltarte ninguno: 3 · 7 · 2 · 9 · 4 · 1



4. ¿Cuántos ejercicios has hecho ya? Cuéntalos y escríbelo.

El reto

Este bloque va de pararse antes de responder. Lee la pregunta entera, cuenta hasta tres en tu cabeza y solo después escribe. La mayoría de los fallos de este cuaderno no son por no saber: son por contestar demasiado deprisa.

5. ¿Cuánto es $4 + 3$? Cuenta hasta tres antes de escribirlo.

6. ¿Cuál es más grande, 18 o 81? Léelo dos veces.

7. Marta tiene 5 cromos y le dan 4. ¿Cuántos tiene? Subraya primero los dos números.

8. Un problema con trampa: si tengo 7 caramelos y me como 7, ¿cuántos me quedan?

9. Rodea el error de esta serie: 2, 4, 6, 9, 10.



10. Escribe cuántos ejercicios has fallado en este bloque. No pasa nada: es información.

Recuerda

Planificar es partir una tarea grande en pasos pequeños. Un niño con TDAH no es que no quiera empezar: es que ve la tarea entera como un bloque y no sabe por dónde. Escribir los pasos resuelve buena parte del problema.

11. Ordena los pasos para preparar la mochila del colegio: meter el estuche · mirar el horario · cerrar la mochila · sacar lo de ayer.

12. Escribe los tres pasos para lavarte los dientes.

13. Una tarea grande: ordenar tu cuarto. Escríbela en tres pasos pequeños.

14. ¿Cuál de estas tareas harías primero si tuvieras diez minutos? Explica por qué: leer veinte páginas o buscar el libro que has perdido.



El reto

Comprobar al final es el paso que más se salta y el que más nota se recupera. No es volver a hacerlo: es mirar tres cosas concretas.

15. Vuelve al ejercicio 3 y comprueba que no falta ningún número.

16. Vuelve al 7 y comprueba que has usado los dos números que subrayaste.

17. Mira todas las páginas y busca algún hueco sin contestar. Márcalo.

18. Escribe qué bloque te ha costado más y qué harías distinto mañana.



Solucionario

1. Respuesta libre.
2. Cinco letras A.
3. 3, 7, 2, 9, 4, 1.
4. Tres, contando este.
5. Siete.
6. El 81. Es el error más frecuente cuando se responde deprisa.
7. Nueve cromos.
8. Ninguno, cero. Sorprende a bastantes porque esperan que sobre algo.
9. El 9. La serie va de dos en dos y debería ser 8.
10. Respuesta libre.
11. Mirar el horario, sacar lo de ayer, meter el estuche, cerrar la mochila.
12, 13. Respuesta libre. Se valora que sean tres pasos y que estén en orden.
14. Buscar el libro. Sin él no se puede hacer lo otro. Se acepta cualquier respuesta razonada.
15 a 18. Respuesta libre.
Qué mirar. Si falla el 6, el 8 y el 9, no es un problema de cálculo sino de impulsividad, y lo que hay que trabajar es la pausa de tres segundos, no las cuentas. Si el bloque de planificación le resulta fácil pero no acaba las tareas en casa, el problema está en el arranque y ayuda dejar el primer paso ya hecho: la mochila abierta, el cuaderno por la página.