

RE

Rutinas y autoinstrucciones

Primaria

Mis rutinas y autoinstrucciones (TDAH)

Actividades listas para imprimir, con solucionario. Descárgala gratis en refuerzoeducativo.es.

TDAH

Autonomía

Familias

Nombre: _____

Fecha: _____

Para docentes y familias

Las rutinas visibles y hablar consigo mismo (autoinstrucciones) ayudan a los niños con TDAH a organizarse y a controlar la impulsividad. Coloca esta hoja a la vista y repasadla juntos cada día.

Antes de empezar una tarea, dime en voz baja estos 5 pasos:

- 1 PARO** respiro y me tranquilizo
- 2 MIRO** ¿qué tengo que hacer?
- 3 PIENSO** ¿cómo lo voy a hacer?
- 4 HAGO** trabajo con calma, paso a paso
- 5 REVISO** ¿me ha quedado bien?

Mi rutina de la tarde (marca ✓ al terminar)

	L	M	X	J	V
Merendar	☐	☐	☐	☐	☐
Deberes	☐	☐	☐	☐	☐
Leer 10 min	☐	☐	☐	☐	☐
Mochila lista	☐	☐	☐	☐	☐
Jugar	☐	☐	☐	☐	☐
A dormir pronto	☐	☐	☐	☐	☐

Cómo usar esta hoja

- Colócala en un sitio visible (nevera, mesa de estudio).
- Repasad juntos los 5 pasos antes de los deberes hasta que los diga solo.
- Premiad el esfuerzo y el uso de la rutina, no solo el resultado.
- Dividid las tareas largas en partes cortas con pequeños descansos.
- Sed constantes: la misma rutina cada día da seguridad.