



Inclusión

Primaria

Instrucciones de varios pasos

Escuchar, repetir y ejecutar sin perder ninguno. Con soluciones y hoja de registro.



Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Para el adulto. «Guarda el libro, saca la libreta y escribe la fecha» son tres instrucciones, no una. Cuando un alumno con TDAH ejecuta la primera y se queda ahí, no está desobedeciendo: la memoria de trabajo ha soltado el resto por el camino. Es un límite de capacidad, no de voluntad. Lo que sí se puede entrenar es **retener y recuperar**: repetir la instrucción antes de moverse, contar cuántos pasos son, y tener dónde mirar cuando se pierda el hilo.

Trucos

Pide que repita la instrucción **antes** de empezar, no después. Repetirla en voz alta la fija; escucharla dos veces sin decirla, no.

Responde a las preguntas

1. Lee esto una vez, tapa la línea y escríbelo de memoria.

«coge el lápiz, subraya el título y cierra el libro»

2. ¿Cuántos pasos hay en esta instrucción? Escríbelos numerados.

«pon la fecha, haz los dos primeros ejercicios y levanta la mano»

1 _____ 2 _____ 3 _____

3. Te dicen algo y solo te acuerdas del principio. ¿Qué puedes decir?

4. Convierte esta frase larga en pasos cortos.

«antes de salir al recreo recoge la mesa, guarda el estuche y ponte la chaqueta»

Recuerda

Lo que no se puede sostener en la cabeza se apoya fuera: en los dedos, en un papel, en el orden de los objetos sobre la mesa. **Contar los pasos con los dedos no es un truco infantil**, es exactamente lo que hace un adulto cuando le dan cuatro recados seguidos.

5. Cuenta con los dedos y escribe el número de pasos.

«saca el libro de mates, ábrelo por la página 40, lee el recuadro y copia el ejemplo» → _____
pasos



6. Escribe los cuatro pasos anteriores, uno por línea, en el orden correcto.

7. ¿Qué haces si vas por el paso dos y ya no recuerdas el tres?

8. Escribe una instrucción de tres pasos para un compañero. Que se entienda a la primera.

El reto

Esta semana, cada vez que te den una instrucción larga, **repítela en voz baja antes de moverte**.

Al terminar el día, apunta si te faltó algún paso. Suele bajar mucho en tres o cuatro días. L ____

M ____ X ____ J ____ V ____

Hoja de registro

Esta hoja es para el adulto. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Retiene una instrucción de tres pasos. C [] EP [] NC []

2. Cuenta cuántos pasos contiene una orden. C [] EP [] NC []

3. Pide que se la repitan sin apuro. C [] EP [] NC []

4. Descompone una frase larga en pasos. C [] EP [] NC []

5. Se apoya en los dedos o en un papel. C [] EP [] NC []

6. Repite la instrucción antes de ejecutarla. C [] EP [] NC []

7. Da instrucciones claras a otro. C [] EP [] NC []

Comentario. El punto 3 tiene más valor del que parece. Un alumno que pide «¿me lo repites?» sin sentirse mal **deja de acumular tareas a medias**, que es de donde salen casi todos los conflictos de la jornada. Conviene decir en voz alta y delante de la clase que pedir que se repita está bien.



Solucionario

Pregunta 1: los tres pasos en orden. Si escribe dos, no es un fallo de comprensión: es exactamente la dificultad que la ficha viene a trabajar, y conviene decírselo así. Pregunta 2: **tres pasos**: poner la fecha, hacer los dos primeros ejercicios, levantar la mano. El error más frecuente es contar «dos ejercicios» como dos pasos. Pregunta 3: «¿me lo repites, por favor?» o «he entendido lo primero, ¿qué era lo otro?». La segunda es mejor, porque **dice hasta dónde llegó** y ahorra repetirlo todo. Pregunta 4: tres líneas separadas, una por acción. Se valora que las separe, no que las copie bien. Pregunta 5: **cuatro pasos**. Contar antes de ejecutar es lo que evita quedarse a medias. Pregunta 6: sacar el libro, abrirlo por la 40, leer el recuadro, copiar el ejemplo. En orden. Pregunta 7: preguntar, mirar la lista, fijarse en lo que hacen los compañeros, o volver al principio de la instrucción. Todas valen menos quedarse parado. Pregunta 8: una instrucción propia de tres pasos, con verbos claros y sin frases subordinadas. Escribirla ayuda a entender por qué las instrucciones largas se pierden.