



Inclusión

Primaria

Organizar los deberes

El sitio, el orden, las pausas y qué hacer cuando no se arranca. Con soluciones y hoja de registro.



Nombre: _____ Fecha: _____

Recuerda

Para el adulto. En TDAH, la tarde de deberes rara vez se atasca por no saber hacerlos. Se atasca **antes**: en decidir por dónde empezar, en encontrar el material, en volver después de la primera interrupción. Ahí es donde hay que poner la ayuda, no en el contenido. Una regla que ahorra muchas discusiones: **la lista se escribe antes de empezar**, y se escribe entera, aunque parezca obvia. Lo que no está escrito no existe cuando llega el cansancio.

Trucos

Empieza por la tarea corta, no por la difícil. La idea de dejar lo mejor para el final funciona mal aquí: arrancar es lo que cuesta, y una tarea terminada pronto da el impulso que hace falta para la siguiente.

Responde a las preguntas

1. Escribe todo lo que tienes que hacer hoy, una cosa por línea.

2. Rodea la que crees que vas a acabar antes. Empieza por esa.

3. Antes de sentarte, ¿qué necesitas tener encima de la mesa? Escribe cuatro cosas.

4. Escribe dos cosas que sobran en tu mesa cuando haces deberes.

_____ y _____

Recuerda

Las pausas no son el premio por trabajar: son **parte del trabajo**. Un descanso corto y previsto sostiene la atención mucho mejor que aguantar hasta que ya no se puede. Lo que estropea una pausa es no saber cuándo termina.

5. Decide tus bloques. Escribe cuántas tareas haces seguidas y qué haces en la pausa.

seguidas: _____ en la pausa: _____



6. Te levantas a beber agua y vuelves diez minutos después. ¿Qué se puede hacer para que eso no pase?

7. Llevas cinco minutos mirando el ejercicio sin empezar. Escribe la primera cosa pequeña que puedes hacer.

8. Has terminado. ¿Qué compruebas antes de guardarlo todo? Escribe dos cosas.

_____ y _____

El reto

Durante tres tardes, apunta **a qué hora te sentaste** y **a qué hora acabaste**. No para correr más: para saber cuánto duran de verdad tus deberes. Casi siempre son menos minutos de trabajo y más de arranque de lo que parecía. lunes _____ martes _____ miércoles _____

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. Escribe la lista completa antes de empezar. C [] EP [] NC []

2. Elige un orden con criterio propio. C [] EP [] NC []

3. Prepara el material antes de sentarse. C [] EP [] NC []

4. Retira de la mesa lo que distrae. C [] EP [] NC []

5. Respeta bloques y pausas acordados. C [] EP [] NC []

6. Vuelve solo después de una interrupción. C [] EP [] NC []

7. Revisa lo hecho antes de guardar. C [] EP [] NC []

Comentario. El punto 6 es el que marca la diferencia entre una tarde larga y una corta.

Interrumpirse no es evitable; volver, sí se entrena. Dejar el lápiz sobre la línea exacta donde se paró, o la libreta abierta, cuesta un segundo y ahorra el rodeo entero de volver a situarse.



Solucionario

Pregunta 1: la lista real del día. Se valora que **esté completa**, incluidas las tareas pequeñas que se dan por sabidas: son las que luego aparecen a las nueve de la noche. Pregunta 2: cualquiera de las cortas. Rodear la difícil no está mal razonado, pero en la práctica retrasa el arranque, y el arranque es el problema. Pregunta 3: libreta, lápiz, goma, el libro correspondiente y la agenda. Tenerlo antes evita los cinco viajes que rompen el hilo. Pregunta 4: móvil, tableta, juguetes, la mochila abierta, cosas de otros hermanos. Vale cualquier respuesta concreta: **lo general no se puede retirar**. Pregunta 5: bloques de dos o tres tareas con pausas de cinco minutos, o el reparto que le funcione. Lo importante es que la pausa tenga **final acordado**, no que dure poco. Pregunta 6: llevarse el agua a la mesa antes de empezar, poner un límite a la pausa, o pedir que alguien avise. Anticipar la interrupción previsible es lo que la desactiva. Pregunta 7: leer el enunciado en voz alta, copiar el número del ejercicio, escribir la primera palabra, subrayar el dato. **Una acción mínima y física**; pensar más no es una respuesta útil aquí. Pregunta 8: que estén todos los ejercicios, que el nombre está puesto, que la letra se entiende, que el material vuelve a la mochila. Dos cualesquiera.