



Atención

Apoyo TDAH

Atención para 3.º de Primaria

Cinco tareas cortas seguidas, para trabajar diez minutos sin abandonar.
Se cronometra, se hace y se comprueba. Descárgala e imprímela gratis.



Cinco tareas cortas. Ninguna dura más de dos minutos. Haz una, marca la casilla y sigue. Si te cansas, para en una tarea terminada, no a la mitad.

1. PREPARA la mesa antes de empezar y MARCA lo que ya está.

☐ mesa despejada ☐ lápiz y goma ☐ sé lo que tengo que hacer

2. TACHA todas las letras R. Es la tarea 1.

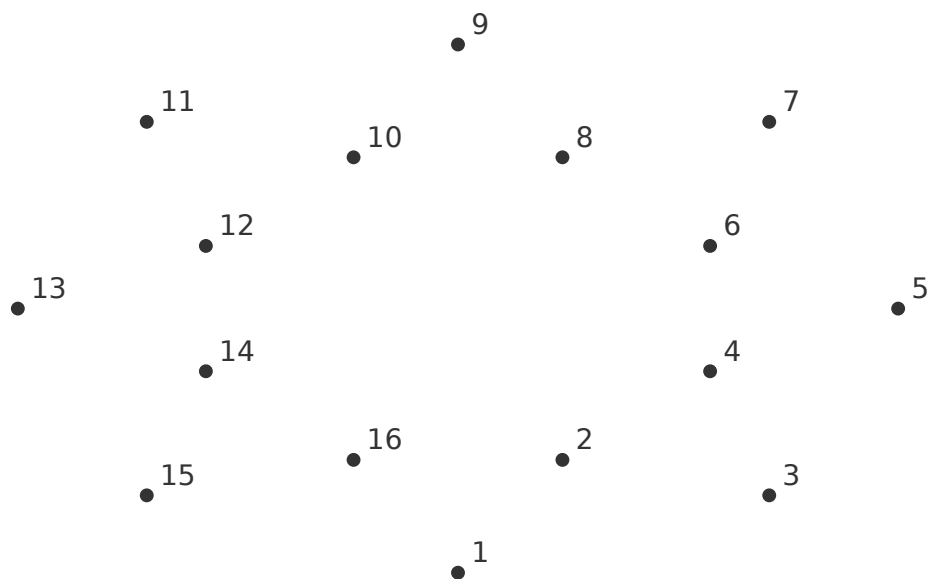
F	R	Z	I	P	B	C	T	D	U	S	Z	J	L	P	B	N	Z
U	A	R	F	E	T	I	F	E	H	Z	I	E	P	R	B	C	E
C	D	S	F	Z	S	I	P	V	S	M	F	R	I	J	C	V	A
R	U	E	N	R	R	I	M	R	R	B	L	V	R	Z	M	S	U
I	R	S	R	H	N	B	B	Z	L	R	R	A	U	D	O	B	S
S	C	S	V	O	E	B	R	G	S	E	R	N	I	R	C	F	H

3. MARCA cuando la hayas terminado.

☐ tarea 1 hecha



4. UNE los puntos del 1 al 16. Es la tarea 2.



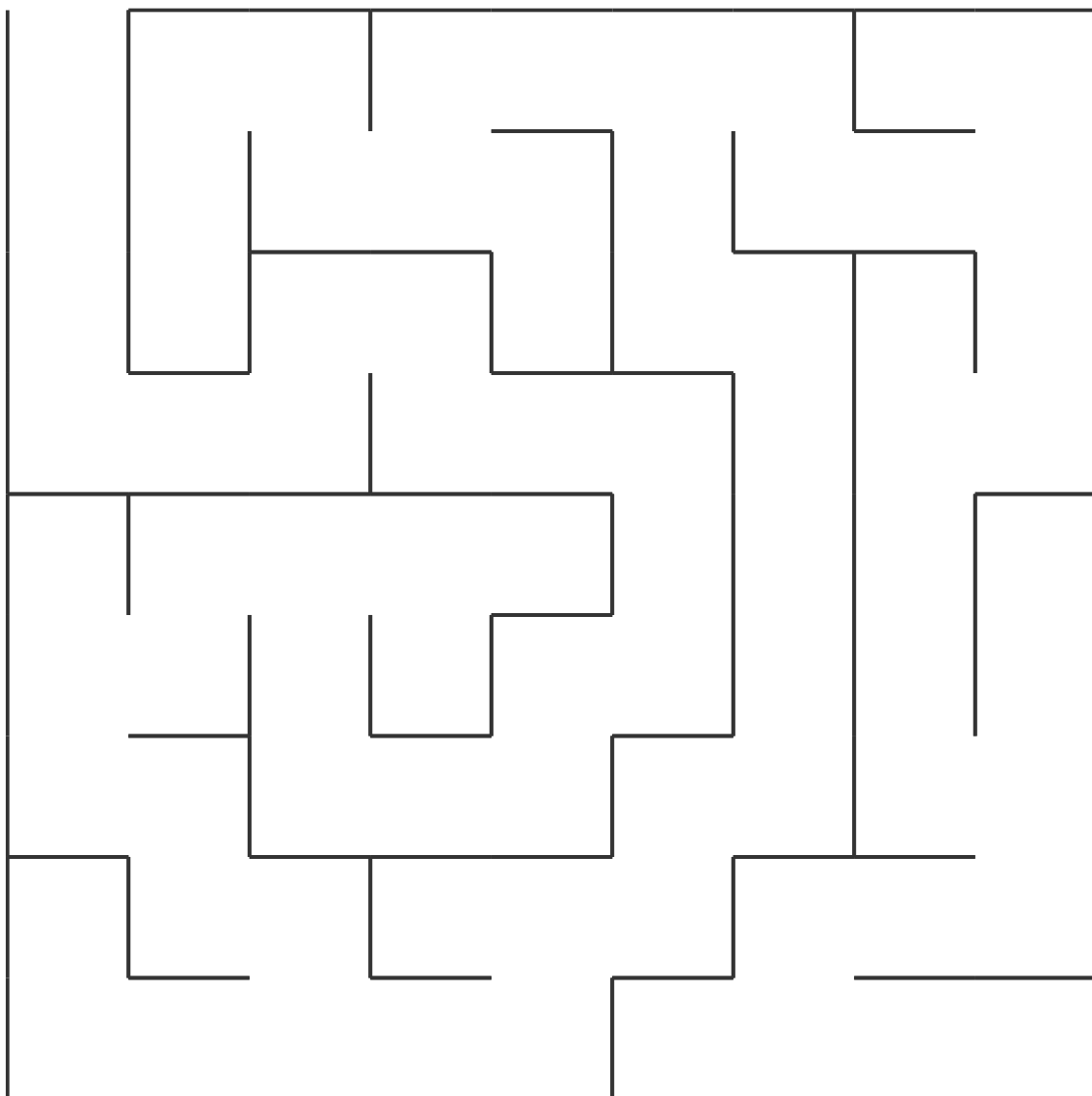
5. MARCA cuando la hayas terminado.

[] tarea 2 hecha



6. RESUELVE el laberinto. Mira el camino con los ojos antes de trazar. Es la tarea 3.

SALIDA



META

7. MARCA cuando la hayas terminado.

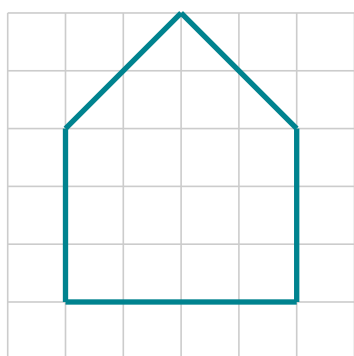
[] tarea 3 hecha



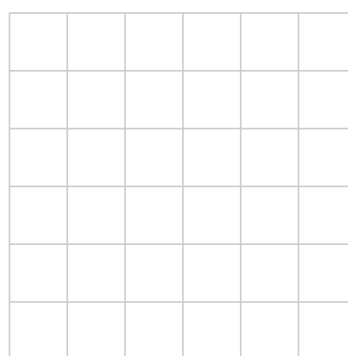
8. CONTINÚA las dos series. Es la tarea 4.



9. COPIA la figura contando las casillas. Es la tarea 5.



modelo



cópialo aquí

10. MARCA las dos últimas y CUENTA cuántas has hecho seguidas sin levantarte.

[] tarea 4 hecha [] tarea 5 hecha seguidas: _____



Para el adulto

Para qué es esta ficha. No para enseñar contenidos, sino para practicar el sostener. Son cinco tareas breves y muy distintas, pensadas para que un alumno de 3.º con dificultades de atención pueda encadenarlas y terminar una sesión entera.

Por qué son cortas y distintas. Un mismo tipo de tarea agota la atención mucho antes que cinco tareas diferentes que suman el mismo tiempo. Cambiar de formato reinicia el interés sin cambiar de sesión, y por eso el orden no es casual: alterna tarea visual, motriz y de razonamiento.

La casilla después de cada tarea. Parece un detalle y no lo es. Marcar la casilla convierte cinco tareas sueltas en una secuencia con final visible, y da un pequeño cierre cada dos minutos. En TDAH ese cierre frecuente es lo que sostiene la sesión.

Parar en una tarea terminada. Si se cansa, se para: pero al final de una tarea, no en medio. Dejar algo a medias hace que retomarlo cueste el doble, y además convierte la ficha en un recordatorio de lo que no se terminó.

La comprobación de la mesa. Colocar el material antes de empezar evita la mitad de las interrupciones. Una tarea que se corta para buscar la goma casi nunca se retoma igual, y ese es el minuto mejor invertido de toda la sesión.

Qué observar a lo largo de las semanas. No mire el acierto: mire cuántas tareas encadena sin levantarse. Ese número, anotado en la última casilla, es la medida que interesa, y es la que se ve subir.

Soluciones. En la tarea 1 el número de erres cambia en cada copia impresa, así que se corrige contando sobre la hoja. Los puntos forman una figura de puntas alternas. El laberinto tiene un único camino. Las series continúan con círculo y cuadrado la primera, y con cuadrado y triángulo la segunda. La figura es una casa de cinco lados.

Para seguir. Cada una de las cinco tareas tiene su ficha completa en la sección de Atención, con más ejemplos y su propia explicación. Cuando una se le dé bien, busque esa ficha y trabájela aparte.