



# Inclusión

Cuaderno de apoyo

## Cuaderno de dislexia y TDAH

Seis actividades seguidas de apoyo a la lectura y a la organización.  
Se lee, se marca y se organiza. Descárgalo e imprímelo gratis.



Este cuaderno junta seis actividades cortas: tres de lectura y tres de organización. No hace falta hacerlo entero de una vez. Diez minutos al día rinden más que una hora de golpe.

**1. LEE en voz alta separando las sílabas con una palmada.**

**pan · sol · casa · mesa · pelota · zapato**

**2. RODEA la sílaba que suena distinta en cada pareja.**

**pala / pela mesa / misa toro / tero**

**3. LEE estas parejas y DI si son la misma palabra o no.**

**sol / sol pal / pla bar / bra dos / dos**



**4. SEPARA las palabras con una raya y COPIA la frase debajo.**

**hoyvamosalparque**

**5. ORDENA las palabras y ESCRIBE la frase.**

**gato · el · duerme**



**6. ESCRIBE** tus tres tareas de hoy y táchalas cuando acabes cada una.

**tarea 1**

**tarea 2**

**tarea 3**

**7. MARCA** con una cruz lo que ya está hecho antes de empezar a trabajar.

[ ] mesa despejada [ ] lápiz y goma [ ] sé qué tengo que hacer



**8. DI en voz alta las cuatro preguntas antes de empezar una tarea.**

**¿Qué tengo que hacer?**

**¿Cómo lo voy a hacer?**

**¿Lo estoy haciendo bien?**

**¿Cómo me ha salido?**

**9. DIBUJA cómo está tu mesa cuando trabajas bien.**

**mi mesa preparada**



## Para el adulto

Qué reúne este cuaderno. Las actividades 1 a 5 trabajan conciencia fonológica y separación de palabras, que es el núcleo del apoyo en dislexia. Las 6 a 9 trabajan organización y autoinstrucciones, que es el núcleo del apoyo en TDAH. Se publican juntas porque conviven a menudo en el mismo alumno.

Cómo repartirlo. Una actividad al día, siempre a la misma hora y siempre antes de la tarea difícil, no después. Diez minutos bastan. Repetir la misma actividad varios días seguidos no es perder el tiempo: la mejora viene de la repetición, no de la variedad.

La palmada de la actividad 1. Dar una palmada por sílaba pone el ritmo fuera de la cabeza, en las manos. Muchos niños que no saben decir cuántas sílabas tiene «zapato» sí saben dar tres palmadas, y a partir de ahí se puede construir.

Las parejas del 3. «Pal / pla» y «bar / bra» cambian el orden de dos letras. Confundirlas es muy común y no es un fallo de vista: es que el orden de los sonidos dentro de la sílaba todavía no está fijado. Se trabaja diciéndolas despacio, no mirándolas más.

Por qué la lista de la 7 va antes. Comprobar la mesa y 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.

Soluciones. Actividad 1: pan y sol una sílaba; casa, mesa y toro dos; pelota y zapato tres. Actividad 2: cambian «pa/pe», «me/mi» y «to/te». Actividad 3: son iguales «sol/sol» y «dos/dos»; «pal/pla» y «bar/bra» no. Actividad 4: «Hoy vamos al parque.» Actividad 5: «El gato duerme.» De la 6 a la 9 son abiertas.

Qué observar a lo largo de las semanas. No mire el acierto de cada día, mire la tendencia. En dislexia, que necesite menos repeticiones para la misma tarea. En TDAH, que empiece a hacer solo la comprobación de la actividad 7 sin que se la recuerden. Ese es el cambio que importa.

Para seguir. Cada bloque de este cuaderno tiene su ficha aparte y más larga en la sección de Inclusión. Cuando una de las seis actividades se le dé bien, busque la ficha completa de ese tema y siga por ahí.