



Inclusión · TDAH

Educación Primaria

Fichas de TDAH

Ocho fichas de atención, organización y autocontrol. Con soluciones y pautas para el adulto.



Antes de actuar: paro, pienso y elijo. Rodea qué harías tú.

Quieres contestar y el maestro está hablando todavía.

- ☐ Levanto la mano y espero
- ☐ Contesto en voz alta

Un compañero te quita el lápiz de la mesa.

- ☐ Se lo quito de golpe
- ☐ Le digo que me lo devuelva

Te equivocas en un ejercicio y te da rabia.

- ☐ Arrugo la hoja
- ☐ Lo borro y lo intento otra vez

Tienes muchas ganas de salir al patio y falta un minuto.

- ☐ Me levanto ya
- ☐ Recojo mis cosas mientras espero

No entiendes el enunciado del problema.

- ☐ Lo dejo en blanco
- ☐ Lo leo otra vez despacio

Te apetece contar algo justo cuando empieza el examen.

- ☐ Lo cuento al acabar
- ☐ Lo cuento ahora



Busca y tacha

Ficha 2

Tacha todas las letras R. Ve por filas y sin prisa: cuenta al final.

G B R S K R D U R M B T R G G P H R
K D K U V V M M R Z V D R Q R B D Q
S V R R D R V T S R H Z R G T Z R N
U N S T G R R A H A R Q B T T R B K
E B R E A R T R S Z R V P R R N H K
S R A P D N H M Q K T M Z A N K S S
S R R Q A S D E K H Q R T D H A R G
Z S R A R E G K K R M Q U B S U G A
H G Z E Q Z E B N R R A D K V Z M N
K G T D U R E G S R V E Z M U T K D
A V A P D R M E R H G N Z D H D A N
R D E Q U N B M H H P K H A B R K M

¿Cuántas has encontrado?



Cópialas y léelas en voz baja antes de empezar una tarea difícil.

1. ¿Qué tengo que hacer?

Lo digo con mis palabras.

2. ¿Cómo lo voy a hacer?

Pienso los pasos antes de empezar.

3. Lo hago despacio.

Si me pierdo, vuelvo al paso 1.

4. ¿Cómo me ha salido?

Lo repaso antes de entregarlo.



Hacer los deberes

- ☐ Guardo el cuaderno
- ☐ Saco el cuaderno
- ☐ Escribo la respuesta
- ☐ Leo lo que hay que hacer

Preparar la mochila

- ☐ La cierro
- ☐ Miro el horario de mañana
- ☐ Meto los libros
- ☐ La dejo en la entrada

Recoger la mesa

- ☐ Tiro los papeles
- ☐ Cierro los rotuladores
- ☐ Guardo el estuche
- ☐ Limpio la mesa



Sigue la serie

Ficha 5

Mira el patrón y dibuja o escribe lo que viene después.

● ▲ ● ▲ ● ▲ ...

2 · 4 · 6 · 8 · ...

A · B · A · B · A · ...

■ ■ ▲ ■ ■ ▲ ...

10 · 20 · 30 · 40 · ...

lunes · martes · miércoles · ...

Nombre: _____

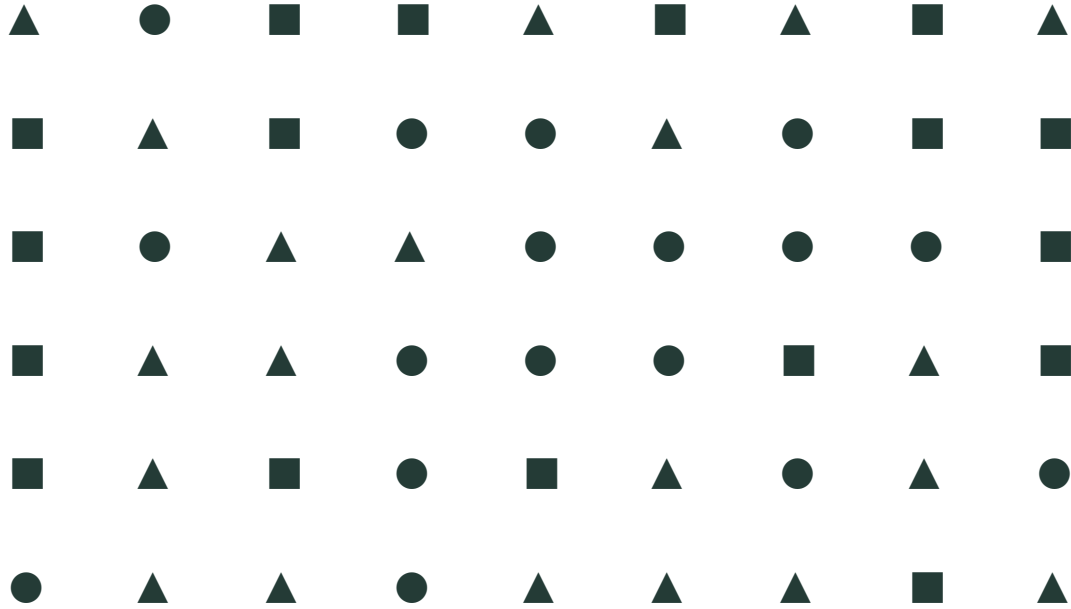
refuerzoeducativo.es



Cuenta sin perderte

Ficha 6

Cuenta cuántas hay de cada figura. Marca cada una al contarla.



círculos



triángulos



cuadrados



Mi plan de la tarde

Ficha 7

Escribe qué vas a hacer y cuánto rato. Tacha cada cosa al terminarla.

Qué voy a hacer	Cuánto rato	Hecho
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Descanso

Después de cada bloque: cinco minutos de pausa, levantarse y moverse.

No es tiempo perdido: mejora lo que viene después.

Nombre: _____

refuerzoeducativo.es



Ficha 1

Levanto la mano y espero · Le digo que me lo devuelva · Lo borro y lo intento otra vez · Recojo mis cosas mientras espero · Lo leo otra vez despacio · Lo cuento al acabar.

Ficha 2

Hay 40 letras R. Lo que interesa no es el número exacto sino que revise por filas y no salte de un lado a otro de la hoja.

Ficha 3

No tiene solución: es una plantilla. Funciona mejor si el niño la escribe con sus palabras y la deja pegada en la mesa, no guardada en la carpeta.

Ficha 4

Deberes: 4-1-3-2 · Mochila: 4-1-3-2 · Recoger: 3-1-2-4. Hay más de un orden válido en algunas: lo que se pide es que pueda justificarlo.

Ficha 5

● · 10 · B · ■ · 50 · jueves. Antes de escribir, conviene decir en voz alta cuál es la regla: eso es lo que se está entrenando.

Ficha 6

Círculos: 17 · triángulos: 20 · cuadrados: 17. Si el resultado varía cada vez que cuenta, el problema no es el conteo sino no marcar lo ya contado.

Ficha 7

No tiene solución: es una plantilla. Tres bloques cortos con descanso entre medias rinden más que uno largo, y tachar lo hecho es la mitad del efecto.

Cómo saber si está funcionando

- Se precipita menos, aunque los aciertos tarden en subir.
- Empieza la tarea sin que haya que repetirle la instrucción.
- Se para a mirar lo que ha hecho antes de entregarlo.