



Inclusión

Apoyo TEA y TDAH

Mis normas de clase

Ficha para tener las normas a la vista, escritas en positivo.
Se dibuja, se recorta y se cuelga. Descárgala e imprímela gratis.



Las normas se entienden mejor si dicen lo que SÍ hay que hacer. «Levanto la mano» se entiende; «no hables» no dice qué hacer en su lugar.

1. DIBUJA cada norma en su recuadro.

levanto la mano

escucho al que habla

recojo mi sitio

2. DIBUJA estas dos.

pido las cosas por favor

espero mi turno



3. ELIGE la norma que más te cuesta y DIBÚJALA en grande.

4. DI qué pasa cuando alguien no espera su turno.

5. PIENSA una norma tuya, que no esté arriba, y dibújala.



Para el adulto

Por qué en positivo. Una norma en negativo obliga a dos pasos: entender qué está prohibido y deducir qué hacer en su lugar. En positivo el paso es uno solo. Con TEA y con TDAH esa diferencia es enorme, y además evita que la norma se recuerde asociada al castigo.

Pocas y visibles. Cinco normas colgadas y entendidas valen más que veinte en un mural. Si hay que añadir una, conviene quitar otra: una lista larga no se consulta.

La actividad 3 es la que informa. Elegir la que más le cuesta exige mirarse a uno mismo, y da al adulto la información más útil de toda la ficha. Conviene aceptarla sin comentarios y sin usarla después como reproche.

Cómo recordarlas. Señalar el dibujo, sin decir nada, funciona mejor que repetir la norma en voz alta. Ahorra la corrección verbal, que a la quinta vez del día ya no se escucha.

Qué NO hacer. No convertirlo en un panel de quién cumple y quién no, ni ponerlo con nombres. Es un apoyo para recordar, no un marcador.

Para seguir. Revísenlas juntos cada dos o tres semanas: cuáles ya salen solas y cuáles siguen costando. Retirar una norma que ya está conseguida es lo que hace que el resto se tomen en serio.