



Inclusión

Apoyo TDAH

Autoinstrucciones

Ficha para hablarse a uno mismo y no perderse a mitad de la tarea.
Se dice en voz alta y se va tachando. Descárgala e imprímela gratis.



Hablarse en voz alta mientras se hace una tarea no es raro: es la forma más eficaz de no perderse. Son cuatro preguntas, siempre las mismas.

1. LEE las cuatro preguntas en voz alta.

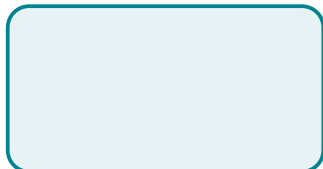
¿Qué tengo que hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

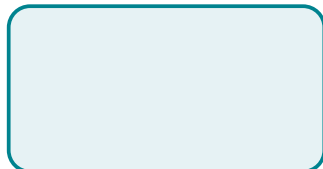
¿Lo estoy haciendo bien?

¿Cómo me ha salido?

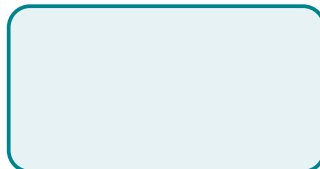
2. DIBUJA un icono para cada una, para reconocerlas de un vistazo.



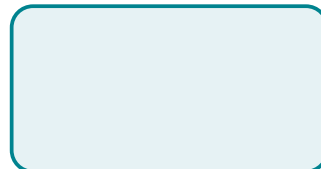
qué



cómo



voy bien



qué tal



3. ELIGE una tarea de hoy y CONTESTA las cuatro.

qué tengo que hacer

cómo lo voy a hacer

lo estoy haciendo bien

cómo me ha salido

4. DI en voz alta las cuatro preguntas sin mirar la hoja.



Para el adulto

Qué es esto. Autoinstrucciones: una secuencia fija de preguntas que el niño se hace a sí mismo mientras trabaja. Sustituye a la voz del adulto que va recordando qué toca, y por eso es una de las herramientas con más apoyo en TDAH.

El orden de la retirada. Primero las dice el adulto en voz alta; después las dice el niño en voz alta; después en voz baja; al final por dentro. Ese recorrido lleva semanas y no conviene saltárselo: si se pasa demasiado pronto a «por dentro», deja de funcionar.

La tercera es la clave. «¿Lo estoy haciendo bien?» a mitad de la tarea es lo que evita terminar algo entero mal. Es la que más cuesta porque interrumpe, y la que más ahorra.

Qué observar. Interesa si se para solo a mitad de una tarea. No hace falta que conteste bien las cuatro: pararse ya es el logro. Y si habla en voz alta mientras trabaja, no se le corrige, se le celebra.

Qué NO hacer. No usarlo con tareas largas ni nuevas al principio. Elija algo que ya sepa hacer y que dure cinco minutos, para que la secuencia se aprenda sin competir con la dificultad de la tarea.

Para seguir. Cuelgue las cuatro preguntas con sus iconos en la mesa de trabajo. Y úselas usted en voz alta con sus propias tareas: es lo que más rápido las normaliza.