



Atención y funciones ejecutivas

1.º y 2.º de Primaria

Atención y funciones ejecutivas · 1.º y 2.º

Veinticuatro sesiones de diez minutos, casi todas habladas, para empezar a escuchar hasta el final y a hacer las cosas por orden.

MUESTRA GRATUITA · 8 páginas del cuaderno

- Diez minutos al día, con un adulto al lado
- Escuchar hasta el final, aguantar un rato, acordarse y hacerlo por orden
- Casi todo se puede hacer hablando: se escribe poco a propósito
- Doce tareas al principio para ver por dónde empezar
- Solucionario para el adulto, con lo que conviene mirar en cada sesión
- Registro de sesiones y hoja de «lo que ya hago solo», con letra grande



A los seis años, esto todavía no está hecho

Leelo una vez antes de empezar. Son dos minutos.

Un niño de primero se levanta, se distrae, empieza tres cosas y no acaba ninguna. Eso no es un problema: es la edad. Las funciones que hacen falta para parar, esperar y acordarse van madurando durante veinte años, y en primero están en el principio. Este cuaderno no las acelera. Lo que hace es enseñar qué hacer mientras llegan, que es otra cosa y sí se puede.

Diez minutos, y con alguien al lado

No es un cuaderno para dejar en la mesa. A esta edad la mitad de las sesiones son una conversación, y la otra mitad un juego que hay que dirigir.

Se escribe poco a propósito

Si escribir todavía cuesta, la sesión se convierte en un ejercicio de caligrafía y se pierde lo que se venía a hacer. El adulto puede escribir mientras el niño dice.

Moverse no es portarse mal

Muchos niños de esta edad se concentran mejor de pie o dando vueltas. Si escucha y contesta bien mientras se balancea en la silla, está atendiendo.

Se avisa antes, no se corrige después

«Ahora vamos a hacer dos cosas: primero esto y luego esto» funciona mucho mejor que reñir cuando ya se ha olvidado la segunda.

Un apunte que casi nunca se dice: en la misma clase de primero hay niños con casi un año de diferencia, y los nacidos a final de año parecen mucho más despistados que los de enero solo por eso. Está medido y pesa bastante. Antes de preocuparse por una comparación con el resto de la clase, mira el mes de nacimiento. Si aun así la dificultad aparece en casa y en el colegio y dura meses, habla con el tutor.



Las veinticuatro sesiones

Tu recorrido, sesión a sesión. Marca cada casilla al terminar.

Cuatro bloques de seis sesiones, en este orden. El primero es el que más cambia las cosas en pocos días, y además es el que hace posibles los otros tres.

ESCUCHAR HASTA EL FINAL

- ☐ **1.** La frase entera escuchar hasta el final
- ☐ **2.** Verde y rojo escuchar hasta el final
- ☐ **3.** Contestar lo escuchar hasta el final
segundo que se te
ocurre
- ☐ **4.** Esperar el turno escuchar hasta el final
- ☐ **5.** Al revés escuchar hasta el final
- ☐ **6.** Una cosa y luego escuchar hasta el final
la otra

AGUANTAR UN RATITO

- ☐ **7.** Cinco minutos con el aguantar un ratito
reloj
- ☐ **8.** Buscar espacio aguantar un ratito
- ☐ **9.** Sin salirse de la raya aguantar un ratito
- ☐ **10.** Contar hasta el final aguantar un ratito
- ☐ **11.** La mesa antes de aguantar un ratito
empezar
- ☐ **12.** Parar a tiempo aguantar un ratito

ACORDARSE DE DOS COSAS

- ☐ **13.** Tres palabras acordarse de dos cosas
- ☐ **14.** El recado de dos acordarse de dos cosas
cosas
- ☐ **15.** Decirlo al revés acordarse de dos cosas
- ☐ **16.** Contar un cuento acordarse de dos cosas
corto
- ☐ **17.** Dónde se dejan acordarse de dos cosas
las cosas
- ☐ **18.** Apuntarlo con un acordarse de dos cosas
dibujo

HACERLO POR ORDEN

- ☐ **19.** Primero, después, al hacerlo por orden
final
- ☐ **20.** La mañana hacerlo por orden
- ☐ **21.** La mochila de mañana hacerlo por orden
- ☐ **22.** Cuando algo no sale hacerlo por orden
- ☐ **23.** Mirar antes de decir hacerlo por orden
«ya está»
- ☐ **24.** Lo que ya hago solo hacerlo por orden

Una casilla por sesión, y que la marque él. A los seis y siete años, ver la hoja llenándose es media razón para querer hacer la siguiente.



Prueba inicial

Se contesta hablando y escribe el adulto. No hay nota. Marca solo lo que no salga.

Doce tareas cortas, en un rato tranquilo y sin prisa. Se contestan hablando. No hay nota: sirve para saber por dónde empezar.

BIEN MAL

Escuchar hasta el final

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Escucha entero y hazlo: da dos palmadas, di tu nombre y siéntate. | ☐ | ☐ |
| 2. Cuando yo diga «verde», das una palmada. Cuando diga «rojo», no haces nada. (Verde, verde, rojo, verde, rojo.) | ☐ | ☐ |
| 3. Si yo doy una palmada, tú das dos. Si doy dos, tú das una. | ☐ | ☐ |

Aguantar un ratito

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 4. Cuenta hasta veinte en voz alta sin pararte. | ☐ | ☐ |
| 5. Colorea este cuadrado entero sin salirte de la raya. | ☐ | ☐ |
| 6. Busca todas las letras a de esta línea: casa · mesa · pato · silla · rana. | ☐ | ☐ |

Acordarse de dos cosas

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 7. Repite: mesa, perro, azul. | ☐ | ☐ |
| 8. Repite al revés: 5 · 2 · 8. | ☐ | ☐ |
| 9. Te digo dos cosas y las haces en orden: toca la puerta y trae un lápiz. | ☐ | ☐ |

Hacerlo por orden

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 10. Cuenta qué haces por la mañana, desde que te levantas hasta que sales. | ☐ | ☐ |
| 11. ¿Qué llevas hoy en la mochila? Dilo sin mirar. | ☐ | ☐ |
| 12. Si se te rompe la punta del lápiz en clase, ¿qué haces? | ☐ | ☐ |



Sesión 1 · Escuchar hasta el final

La frase entera

QUÉ VAS A PRACTICAR

10 min

Esperar al punto final antes de empezar a hacer nada.

Cómo se hace

El adulto lee la orden entera, de una vez y sin repetirla. El niño espera a que acabe y después lo hace. Si empieza antes, no pasa nada: se para con cariño y se vuelve a leer.

1 Órdenes para leer, una a una:

Da dos palmadas, di tu nombre y siéntate.

Levántate, toca la mesa y vuelve a sentarte.

Di un animal, luego un color, y después ponte de pie.

2 ¿En cuál has empezado antes de tiempo? Márcalo aquí.



Sesión 13 · Acordarse de dos cosas

Tres palabras

QUÉ VAS A PRACTICAR

10 min

Sostener tres palabras en la cabeza un ratito.

Cómo se hace

El adulto dice tres palabras, una vez. Se espera medio minuto hablando de otra cosa y entonces se piden. Tres está bien a esta edad.

1 Grupos para decir:

mesa · perro · azul

pan · zapato · río

lápiz · nube · caballo

2 ¿Cuál se te ha olvidado más veces: la primera, la de en medio o la última?



Sesión 23 · Hacerlo por orden

Mirar antes de decir «ya está»

QUÉ VAS A PRACTICAR

10 min

Revisar mirando dos cosas concretas, no volviendo a leerlo todo.

1 Estas tres frases tienen un fallo cada una. Búscalos:

mi hermano se llama Pablo.

Hoy hemos ido al parque

Mi perro se llama toby.

Dos cosas, no todo

A esta edad la lista de revisión son dos cosas: la mayúscula del principio y el punto del final. Con dos se encuentra casi todo; con diez no se mira ninguna.

2 Mira tus deberes de hoy buscando solo esas dos cosas.



Esto es para el adulto. A esta edad casi nada se corrige explicando: se corrige cambiando cómo se pide la cosa, y de eso va la última línea de cada entrada.

Sesión 1 · La frase entera

Las tres órdenes hechas enteras y en el orden dicho.

Error típico: Empezar con la primera parte mientras el adulto todavía está hablando.

Si falla: No lo riñas: párale la mano con suavidad y vuelve a leer desde el principio. La orden se lee una sola vez, siempre igual, sin trocearla.

Sesión 2 · Verde y rojo

Palmas en verde, quieto en rojo. Con la regla cambiada, al revés.

Error típico: Dar la palmada en rojo cuando vienen dos verdes seguidos antes.

Si falla: Ese es justo el momento que se entrena: la mano ya iba. Si falla mucho, di las palabras más despacio; la dificultad está en la velocidad, no en la regla.

Sesión 3 · Lo segundo que se te ocurre

Cualquier animal, color o fruta distinto de los prohibidos.

Error típico: Decir el prohibido y darse cuenta después, riéndose.

Si falla: Deja que se corrija él. Que note la primera respuesta y la aparte es todo el ejercicio; acertar a la primera enseña bastante menos.

Sesión 4 · Esperar el turno

Cielo azul; cuatro patas; domingo. Lo que se mira es la espera, no la respuesta.

Error típico: Contestar en el «tres» de la cuenta.

Si falla: Cuenta en voz alta y despacio, y mírale mientras. Si aguanta cinco, la semana que viene se puede probar con siete. Más de diez es demasiado a esta edad.



Hoja de progreso

Marca aquí lo que vas terminando.

Una casilla al acabar cada sesión, y que la marque él. Aquí no hay nota ni tiempo: solo el gusto de ver la hoja llena.

	SOLO	CON AYUDA	SE ATASCÓ
1. La frase entera	☐	☐	☐
2. Verde y rojo	☐	☐	☐
3. Contestar lo segundo que se te ocurre	☐	☐	☐
4. Esperar el turno	☐	☐	☐
5. Al revés	☐	☐	☐
6. Una cosa y luego la otra	☐	☐	☐
7. Cinco minutos con el reloj	☐	☐	☐
8. Buscar espacio	☐	☐	☐
9. Sin salirse de la raya	☐	☐	☐
10. Contar hasta el final	☐	☐	☐
11. La mesa antes de empezar	☐	☐	☐
12. Parar a tiempo	☐	☐	☐
13. Tres palabras	☐	☐	☐
14. El recado de dos cosas	☐	☐	☐
15. Decirlo al revés	☐	☐	☐
16. Contar un cuento corto	☐	☐	☐
17. Dónde se dejan las cosas	☐	☐	☐
18. Apuntarlo con un dibujo	☐	☐	☐
19. Primero, después, al final	☐	☐	☐
20. La mañana	☐	☐	☐
21. La mochila de mañana	☐	☐	☐
22. Cuando algo no sale	☐	☐	☐
23. Mirar antes de decir «ya está»	☐	☐	☐
24. Lo que ya hago solo	☐	☐	☐

Si «se atascó» se repite en el bloque uno, no pases al dos: repítelo dentro de dos semanas. Todo lo demás se apoya en escuchar hasta el final.



Esto es una muestra

Las páginas que acabas de ver son páginas reales del cuaderno completo, sacadas tal cual y sin retocar: la guía, el itinerario, la prueba inicial, un par de sesiones, una página del solucionario y la hoja de progreso. El cuaderno entero mantiene esa estructura de principio a fin.

- **Por qué la muestra no está maquettata aparte**

Porque así no puede haber dos versiones distintas de lo mismo. Lo que ves aquí es literalmente lo que se imprime, con su numeración original.

- **Antes de comprar, mira lo gratuito**

En refuerzoeducativo.es hay más de mil doscientas fichas en PDF, lecturas, juegos y cuadernos completos gratuitos. Están hechos con el mismo criterio que este.

- **No hay devoluciones, y por eso está esta muestra**

Al ser una descarga inmediata no se puede devolver. Preferimos que decidas con el material delante. Si el PDF tuviera una errata, escríbenos y te mandamos la versión corregida sin coste.

Condiciones de uso

Compra individual: uso personal o de una sola aula.

Se puede imprimir tantas veces como haga falta para ese uso.

No se puede revender, subir a otra web ni repartir fuera del aula.

Para centros hay licencia de centro; escríbenos desde refuerzoeducativo.es.