



Atención y funciones ejecutivas

3.º y 4.º de Primaria

Atención y funciones ejecutivas · 3.º y 4.º

Veinticuatro sesiones para dejar de pedir «atiende» y empezar a enseñar cómo se hace.

MUESTRA GRATUITA · 8 páginas del cuaderno

- 24 sesiones de quince minutos, en cuatro bloques
- Parar antes de empezar, sostener, retener y planificar
- Cada sesión termina fuera del cuaderno, en una tarea real del día
- Prueba inicial de doce tareas que dice por dónde empezar
- Solucionario comentado con lo que conviene mirar en cada una
- Hoja de progreso y hoja de despistes, en A4 y para blanco y negro



Lo que se entrena en un papel se queda en el papel

Leelo una vez antes de empezar. Son dos minutos.

Conviene decirlo antes de empezar: hacer sopas de letras no vuelve atento a nadie. Los estudios sobre entrenamiento cognitivo coinciden en lo mismo desde hace años: se mejora en la tarea que se entrena y poco más. Lo que sí se traslada a la vida es la estrategia, si se aprende en un sitio tranquilo y se usa después en la tarea de verdad. Por eso las veinticuatro sesiones de este cuaderno acaban igual: con algo que hacer fuera del papel, ese mismo día.

No es falta de ganas

Las funciones ejecutivas —parar, sostener, recordar mientras trabajas, planificar— terminan de madurar pasados los veinte años. A los ocho o nueve están a medio hacer en cualquier niño. Regañar no acelera esa maduración; enseñar el procedimiento, sí.

Quince minutos, y el adulto delante

Este no es un cuaderno para dejarlo solo en la mesa. La mitad del valor de cada sesión está en la conversación de después: qué has hecho, cómo lo has notado, dónde te has ido.

Lo que está en la cabeza se saca fuera

Listas, relojes a la vista, un papel con los tres pasos, decirlo en voz alta. No son muletas: es exactamente lo que hacen los adultos organizados, y es lo que se enseña aquí.

Se nota en semanas, no en días

El bloque uno cambia cosas visibles en pocos días; el cuatro tarda un mes largo. Si a la semana no ha cambiado nada, no es que no funcione: es que va así.

Este cuaderno no diagnostica nada ni sustituye a nadie. Si el despiste aparece en casa y en el colegio, dura más de seis meses y está estropeando el curso o la convivencia, lo que toca es hablar con el tutor y pedir valoración al orientador del centro o al pediatra. Trabajar en casa está muy bien, y no es lo mismo que descartar un problema que necesita otra mirada.



Las veinticuatro sesiones

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

Cuatro bloques de seis sesiones. El primero conviene hacerlo entero y en orden: todo lo demás se apoya en saber pararse. Los otros tres pueden ir según lo que marque la prueba inicial.

PARAR Y PENSAR

- ☐ **1.** Leer entero antes de hacer nada parar y pensar
- ☐ **2.** La respuesta obvia suele ser la trampa parar y pensar
- ☐ **3.** Hacer lo contrario parar y pensar
- ☐ **4.** Solo cuando toca parar y pensar
- ☐ **5.** Los diez segundos parar y pensar
- ☐ **6.** Empezar por lo que menos apetece parar y pensar

SOSTENER LA ATENCIÓN

- ☐ **7.** Diez minutos seguidos sostener la atención
- ☐ **8.** Buscar entre el ruido sostener la atención
- ☐ **9.** Copiar sin saltarse nada sostener la atención
- ☐ **10.** Cuando la cabeza se va sostener la atención
- ☐ **11.** Dos cosas a la vez no existe sostener la atención
- ☐ **12.** El sitio donde se trabaja sostener la atención

MEMORIA DE TRABAJO

- ☐ **13.** Repetir al revés memoria de trabajo
- ☐ **14.** Instrucciones de tres pasos memoria de trabajo
- ☐ **15.** Calcular sin escribir memoria de trabajo
- ☐ **16.** Leer y quedarse con lo importante memoria de trabajo
- ☐ **17.** Apuntar para no tener que recordar memoria de trabajo
- ☐ **18.** El recado de cuatro cosas memoria de trabajo

PLANIFICAR Y REVISAR

- ☐ **19.** Trocear una tarea grande planificar y revisar
- ☐ **20.** Cuánto se tarda de verdad planificar y revisar
- ☐ **21.** Empezar por el final planificar y revisar
- ☐ **22.** Cuando el plan no sale planificar y revisar
- ☐ **23.** Revisar antes de entregar planificar y revisar
- ☐ **24.** La mochila del viernes planificar y revisar

Una casilla por sesión. Y una segunda hoja, la de despistes, que no puntúa nada: solo sirve para ver el patrón.



Prueba inicial

Doce tareas cortas, seguidas, sin ayuda y sin pistas. Marca solo lo que no salga.

Doce tareas cortas, una detrás de otra, en un rato tranquilo. No es un examen y no hay nota: sirve para saber cuál de los cuatro bloques hace más falta.

BIEN MAL

Parar antes de empezar

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Lee estas dos líneas enteras antes de hacer nada: escribe tu nombre; ahora no escribas tu nombre, escribe tu edad. | ☐ | ☐ |
| 2. En una carrera adelantas al segundo. ¿En qué puesto vas? | ☐ | ☐ |
| 3. Escribe lo contrario de: encima, abre, lleno. | ☐ | ☐ |

Sostener la atención

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 4. Cuenta cuántas veces aparece la letra e: «el elefante peleaba con el pez verde en el muelle». | ☐ | ☐ |
| 5. Copia exactamente: R4TM · 9BQ7 · LX52. | ☐ | ☐ |
| 6. Rodea las dos parejas de números iguales: 3719 · 3791 · 3719 · 8264 · 8246 · 8264. | ☐ | ☐ |

Memoria de trabajo

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 7. Que un adulto lea $7 \cdot 2 \cdot 9 \cdot 4$. Repítelos al revés. | ☐ | ☐ |
| 8. Suma 17 más 25 de cabeza, sin escribir nada por el camino. | ☐ | ☐ |
| 9. Escucha una vez: subraya los números pares, rodea el más grande y escribe cuántos hay. ¿Cuáles eran las tres cosas? | ☐ | ☐ |

Planificar y revisar

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 10. Tienes que hacer un mural para el viernes. Escribe los pasos, en orden. | ☐ | ☐ |
| 11. ¿Cuánto tardas en hacer los deberes de Matemáticas? Escribe los minutos. | ☐ | ☐ |
| 12. Lee lo que has escrito en la tarea 10 y di qué le falta. | ☐ | ☐ |



Sesión 1 · Parar y pensar

Leer entero antes de hacer nada

QUÉ VAS A PRACTICAR

15 min

Leer todas las instrucciones antes de escribir la primera palabra.

1 Lee las cinco líneas enteras antes de escribir nada. Después, hazlo.

- 1) Escribe tu nombre en la primera raya.
- 2) Escribe tu edad debajo.
- 3) Escribe el nombre de tu calle.
- 4) Escribe qué has desayunado.
- 5) No hagas nada de lo anterior: escribe solo la palabra LEÍDO.

2 ¿En qué línea ibas cuando te has dado cuenta? Sé sincero.

Hoy, fuera del cuaderno

En la primera ficha o control que hagas hoy, lee el enunciado entero y subraya lo que hay que hacer antes de coger el lápiz. Solo eso. Es la estrategia que más puntos recupera en un examen, y no requiere saber más.



Sesión 13 · Memoria de trabajo

Repetir al revés

QUÉ VAS A PRACTICAR

15 min

Sostener una serie en la cabeza y darle la vuelta antes de decirla.

Cómo se hace

El adulto lee la serie una sola vez, a un número por segundo, y el niño la dice al revés. Empezar por tres. Cuando falle dos seguidas del mismo largo, se para: ese es el tope de hoy, y es un dato, no una nota.

1 Series para dictar (el niño no las mira):

$7 \cdot 2 \cdot 9$

$4 \cdot 8 \cdot 1 \cdot 5$

$3 \cdot 6 \cdot 2 \cdot 9 \cdot 7$

$8 \cdot 1 \cdot 4 \cdot 6 \cdot 3 \cdot 5$

2 Escribe hasta cuántos números has llegado. En 3.º y 4.º, cuatro está bien y cinco está muy bien.



Sesión 23 · Planificar y revisar

Revisar antes de entregar

QUÉ VAS A PRACTICAR

15 min

Revisar con una lista corta, que es lo único que funciona.

Revisar no es volver a leerlo

Leer otra vez por encima no encuentra casi nada: la cabeza ve lo que esperaba escribir. Revisar es buscar tres cosas concretas, una detrás de otra.

1 Este texto tiene cinco fallos. Encuéntralos:

el sabado fuimos al parque con mis primos. jugamos al futbol y luego comimos un bocadillo Volvimos a las siete.

2 Escribe tu lista de revisión de tres puntos, la que vas a usar siempre a partir de hoy.



Una entrada por sesión. Aquí el resultado importa menos que en otros cuadernos: lo que hay que mirar es cómo lo ha hecho, y eso está en las dos últimas líneas.

Sesión 1 · Leer entero antes de hacer nada

Lo correcto es escribir solo LEÍDO. Casi nadie lo hace la primera vez, y no significa nada malo.

Error típico: Empezar a escribir en la línea 1 y descubrirlo en la 5, con cuatro cosas ya escritas.

Si falla: No lo corrija: pregúntale en qué línea se dio cuenta y apúntalo. Dentro de un mes se repite la misma tarea con otras cinco líneas y se compara. Eso enseña más que la explicación.

Sesión 2 · La respuesta obvia

a) En el segundo puesto, no en el primero. b) El lápiz cuesta 0,25 €, no 0,50 €. c) Quedan 9, no 3.

Error típico: Contestar las tres seguidas sin pararse. La b) es la que más engaña, también a los adultos.

Si falla: Que las relea en voz alta y despacio antes de mirar el solucionario. Lo que se entrena es la sensación de «espera, que esto va muy rápido», no el acertar.

Sesión 3 · Hacer lo contrario

Debajo · cierra · vacío · tira · noche · lento · fuera · bajo. Y 20, 18, 16... 2.

Error típico: Escribir la palabra dada en vez de la contraria en una o dos, sobre todo al ir deprisa.

Si falla: Ese fallo es justo lo que se está midiendo, y aparece más al final de la lista. Que lo repita otro día con la lista al revés.

Sesión 4 · Solo cuando toca

Se tachan seis A: la 1.^a, 3.^a, 5.^a, 6.^a, 8.^a y 9.^a de la fila, las que no van detrás de M. En los números se rodean 3, 7, 9, 3 y 5.

Error típico: Tachar todas las A, olvidando la excepción a mitad de la fila.

Si falla: Que lo haga otra vez tapando la regla con el dedo y diciéndola en voz alta antes de cada letra. La regla se cae por no repetírsela, no por no entenderla.



Hoja de progreso

Marca aquí lo que vas terminando.

Marca la columna al terminar cada sesión. Que la marque él, y que elija la columna él: reconocer que se ha atascado es parte de lo que se entrena aquí.

	SOLO	CON AYUDA	SE ATASCÓ
1. Leer entero antes de hacer nada	☐	☐	☐
2. La respuesta obvia suele ser la trampa	☐	☐	☐
3. Hacer lo contrario	☐	☐	☐
4. Solo cuando toca	☐	☐	☐
5. Los diez segundos	☐	☐	☐
6. Empezar por lo que menos apetece	☐	☐	☐
7. Diez minutos seguidos	☐	☐	☐
8. Buscar entre el ruido	☐	☐	☐
9. Copiar sin saltarse nada	☐	☐	☐
10. Cuando la cabeza se va	☐	☐	☐
11. Dos cosas a la vez no existe	☐	☐	☐
12. El sitio donde se trabaja	☐	☐	☐
13. Repetir al revés	☐	☐	☐
14. Instrucciones de tres pasos	☐	☐	☐
15. Calcular sin escribir	☐	☐	☐
16. Leer y quedarse con lo importante	☐	☐	☐
17. Apuntar para no tener que recordar	☐	☐	☐
18. El recado de cuatro cosas	☐	☐	☐
19. Trocear una tarea grande	☐	☐	☐
20. Cuánto se tarda de verdad	☐	☐	☐
21. Empezar por el final	☐	☐	☐
22. Cuando el plan no sale	☐	☐	☐
23. Revisar antes de entregar	☐	☐	☐
24. La mochila del viernes	☐	☐	☐

Si «con ayuda» se concentra en un bloque entero, ahí está el dominio flojo, y ese es el bloque que conviene repetir dentro de un mes en lugar de seguir adelante.



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.