



Atención y funciones ejecutivas

5.º y 6.º de Primaria

Atención y funciones ejecutivas · 5.º y 6.º

Veinticuatro sesiones para llegar al instituto sabiendo estudiar, no solo sabiendo la lección.

MUESTRA GRATUITA · 8 páginas del cuaderno

- Veinte minutos al día durante cinco semanas
- Frenar la respuesta rápida, aguantar, retener, organizarse
- Métodos con respaldo: autopreguntas, estudio repartido, planificar al revés
- Una prueba de doce tareas al principio y la misma al final, para comparar
- Solucionario comentado, escrito para que lo lea también el alumno
- Registro de veinticuatro casillas y hoja para encontrar tu mejor franja



En el instituto nadie enseña a estudiar

Leelo una vez antes de empezar. Son dos minutos.

Lo que cambia en 1.º de la ESO no son los contenidos: es que hay siete asignaturas, cinco profesores que no se coordinan y exámenes anunciados con dos semanas. Se da por hecho que el alumno sabe repartirse el trabajo, y casi ninguno lo sabe, porque nadie se lo ha enseñado. Eso es lo que hay dentro de este cuaderno.

Releer es la peor manera de estudiar

Y es la que usa casi todo el mundo, porque da sensación de saberlo. Preguntarse a uno mismo con el libro cerrado cansa mucho más y funciona mucho mejor; la sesión 18 va de eso y es la más importante del cuaderno.

Cuatro ratos de media hora ganan a una tarde entera

Repartir el estudio en días distintos deja más huella que juntarlo la víspera, aunque sumen los mismos minutos. Es el resultado más sólido que hay sobre estudiar y el que menos se aplica.

A esta edad, el plan lo hace él

Un horario impuesto se cumple una semana. Aquí el adulto acompaña y pregunta, pero el calendario lo escribe el alumno, aunque salga mal la primera vez.

El móvil no se discute: se mide

La sesión 8 no prohíbe nada. Cuenta las veces que interrumpe en una hora de estudio y deja que el número hable, que convence más que cualquier norma.

Si en 6.º cuesta sostener veinte minutos, organizar una mochila o acabar lo que se empieza, y viene pasando desde siempre, conviene hablarlo con el tutor antes del cambio de etapa. En el instituto el apoyo llega mucho más tarde y hay que pedirlo con papeles. Este cuaderno ayuda; no sustituye a esa conversación.



Las veinticuatro sesiones

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

Veinticuatro sesiones repartidas en cuatro grupos de seis. A esta edad lo que más rinde está al final, en el bloque de organizarse; pero un plan de estudio no se cumple si antes no se aguantan veinte minutos del tirón, y eso está al principio.

PARAR Y PENSAR

- ☐ **1.** El enunciado dice más de lo que parece parar y pensar
- ☐ **2.** Lo que parece obvio y no lo es parar y pensar
- ☐ **3.** La primera opción del test parar y pensar
- ☐ **4.** Lo que preguntan y lo que sabes parar y pensar
- ☐ **5.** Antes de mandar el mensaje parar y pensar
- ☐ **6.** Empezar sin esperar a tener ganas parar y pensar

MEMORIA DE TRABAJO

- ☐ **13.** Series al revés memoria de trabajo
- ☐ **14.** Problemas de varios pasos memoria de trabajo
- ☐ **15.** Enunciados con tres partes memoria de trabajo
- ☐ **16.** Resumir sin volver a mirar memoria de trabajo
- ☐ **17.** Esquemas de una hoja memoria de trabajo
- ☐ **18.** Preguntarse en vez de releer memoria de trabajo

SOSTENER LA ATENCIÓN

- ☐ **7.** Veinte minutos y descanso sostener la atención
- ☐ **8.** El móvil, medido sostener la atención
- ☐ **9.** Leer largo sin perderse sostener la atención
- ☐ **10.** Subrayar poco sostener la atención
- ☐ **11.** Copiar apuntes deprisa sostener la atención
- ☐ **12.** Tu mejor franja sostener la atención

PLANIFICAR Y REVISAR

- ☐ **19.** Un trabajo de dos semanas planificar y revisar
- ☐ **20.** Cuánto tardas de verdad planificar y revisar
- ☐ **21.** El calendario al revés planificar y revisar
- ☐ **22.** Repartir en vez de amontonar planificar y revisar
- ☐ **23.** Los cinco minutos finales planificar y revisar
- ☐ **24.** La agenda que sí se usa planificar y revisar

Una casilla por sesión. En 6.º conviene que las marque él y que elija la columna: saber dónde falla uno es parte de lo que se viene a aprender.



Prueba inicial

Doce tareas seguidas, sin ayuda y sin mirar nada. Marca solo lo que no salga.

Doce tareas seguidas, en un rato tranquilo. No es un examen. Sirve para saber cuál de los cuatro bloques hace más falta antes del instituto.

BIEN MAL

Parar antes de empezar

1. Lee esto entero antes de contestar: en un armario hay 6 baldas con 14 libros cada una y 3 de ellas son de Historia. ¿Cuántos libros hay?
2. Un nenúfar dobla su tamaño cada día y cubre el lago el día 48. ¿Qué día cubría la mitad?
3. ¿Cuánto es $3 + 4 \times 2$?

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Sostener la atención

4. Escribe los meses del año al revés, de diciembre a enero, sin saltarte ninguno.
5. ¿Cuántas palabras de más de seis letras hay en esta frase: «el mecánico revisó cuidadosamente las bujías del motor averiado»?
6. Copia exactamente: 7KP3-9ZQ · LM82-4XR · 5TB6-1WN.

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Memoria de trabajo

7. Que un adulto lea $4 \cdot K \cdot 9 \cdot B \cdot 2$. Repítelo al revés.
8. De cabeza: el 20 % de 80, menos 6, por 2.
9. Lee una vez y tapa: «El tren sale a las 9:40, tarda 2 h 25 min y el billete cuesta 18 €». ¿A qué hora llega?

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Planificar y revisar

10. Te anuncian un examen para dentro de doce días. Escribe qué días vas a estudiar y cuánto.
11. ¿Cuánto tardas en estudiar un tema de Naturales? Escribe los minutos.
12. Vuelve a leer lo que has escrito en la 10 y di qué falla.

☐	☐
☐	☐
☐	☐



Sesión 1 · Parar y pensar

El enunciado dice más de lo que parece

QUÉ VAS A PRACTICAR

20 min

Separar el dato que hace falta del que está puesto para despistar.

1 Lee entero y contesta. Después señala qué dato no hacía falta:

En una excursión van 3 autobuses de 55 plazas. Se apuntan 148 alumnos y 12 profesores, y el billete cuesta 4 €. ¿Sobran plazas? ¿Cuántas?

2 Ahora al revés: a este enunciado le falta un dato. ¿Cuál?

Un depósito se llena a 12 litros por minuto. ¿Cuánto tarda en llenarse?

Hoy, fuera del cuaderno

En el próximo problema de Matemáticas, antes de calcular nada, rodea los datos y subraya la pregunta. Son diez segundos y evitan el error más caro de todos: resolver otra cosa.



Sesión 13 · Memoria de trabajo

Series al revés

QUÉ VAS A PRACTICAR

20 min

Sostener una serie mezclada y ordenarla antes de decirla.

Cómo se hace

El adulto lee la serie una vez, a un elemento por segundo. El alumno la dice al revés. Cuando falle dos del mismo largo, se para: ese es el tope de hoy.

1 Series para dictar:

4 · K · 9 · B · 2

7 · 3 · M · 8 · 1 · R

L · 5 · 2 · T · 9 · 4 · P

2 Ahora una distinta: te dicen cinco números y tienes que decirlos ordenados de menor a mayor. 8 · 3 · 11 · 6 · 2.



Sesión 23 · Planificar y revisar

Los cinco minutos finales

QUÉ VAS A PRACTICAR

20 min

Revisar con una lista corta en lugar de releer por encima.

1 Este examen tiene cuatro fallos. Encuéntralos:

- 1) $348 + 176 = 514$.
- 2) Un rectángulo de 8×5 : el área es 26.
- 3) ¿Cuántos litros caben en 3 depósitos de 250 l? Respuesta: 250.
- 4) El agua hierve a 100.

2 Escribe tu lista de revisión de tres puntos para el próximo examen.



Solucionario comentado

Para el adulto. Mira el proceso antes que el resultado.

A esta edad esto se lee con el alumno delante, no a escondidas. Saber por qué se ha fallado vale más que el resultado, y a los once años ya se puede explicar.

Sesión 1 · El enunciado dice más de lo que parece

Hay 165 plazas y 160 personas: sobran 5. El precio del billete no hacía falta. En el depósito falta saber cuántos litros caben.

Error típico: Sumar solo los alumnos y olvidar a los profesores, o meter el precio en la cuenta.

Si falla: Que rodee los datos y subraye la pregunta antes de calcular. Es la costumbre que más puntos salva en un examen de Matemáticas.

Sesión 2 · Lo que parece obvio

a) 5 minutos, no 100. b) 5 hermanas: las 4 más María. c) El día 47.

Error típico: Contestar 100 minutos en la primera. Es la respuesta que da casi todo el mundo, adultos incluidos.

Si falla: Que explique la a) con dibujo: cada máquina hace su pieza en 5 minutos, así que da igual cuántas haya. Entender por qué falla vale más que acertar.

Sesión 3 · La primera opción del test

a) 11 · b) 0,7 · c) hecho · d) 15.

Error típico: Marcar 14 en la primera, sumando antes de multiplicar; y 0,65 en la segunda, contando cifras en vez de valor.

Si falla: La regla de leer las tres opciones antes de marcar ninguna, siempre. Cuesta diez segundos por pregunta y recupera más nota que estudiar una hora más.

Sesión 4 · Lo que preguntan y lo que sabes

«Para llevar agua a las ciudades». Con eso está contestada; lo de Segovia sobra.

Error típico: Escribir un párrafo entero sobre los romanos sin llegar a decir para qué servían.

Si falla: El truco de contar las palabras funciona muy bien a esta edad. Si no cabe en veinte, casi seguro que está contestando otra cosa.



Hoja de progreso

Marca aquí lo que vas terminando.

La columna la eliges tú al acabar cada sesión. Nadie va a corregir esta hoja: está para que sepas en qué punto estás, y eso solo lo sabes tú.

	SOLO	CON AYUDA	SE ATASCÓ
1. El enunciado dice más de lo que parece	☐	☐	☐
2. Lo que parece obvio y no lo es	☐	☐	☐
3. La primera opción del test	☐	☐	☐
4. Lo que preguntan y lo que sabes	☐	☐	☐
5. Antes de mandar el mensaje	☐	☐	☐
6. Empezar sin esperar a tener ganas	☐	☐	☐
7. Veinte minutos y descanso	☐	☐	☐
8. El móvil, medido	☐	☐	☐
9. Leer largo sin perderse	☐	☐	☐
10. Subrayar poco	☐	☐	☐
11. Copiar apuntes deprisa	☐	☐	☐
12. Tu mejor franja	☐	☐	☐
13. Series al revés	☐	☐	☐
14. Problemas de varios pasos	☐	☐	☐
15. Enunciados con tres partes	☐	☐	☐
16. Resumir sin volver a mirar	☐	☐	☐
17. Esquemas de una hoja	☐	☐	☐
18. Preguntarse en vez de releer	☐	☐	☐
19. Un trabajo de dos semanas	☐	☐	☐
20. Cuánto tardas de verdad	☐	☐	☐
21. El calendario al revés	☐	☐	☐
22. Repartir en vez de amontonar	☐	☐	☐
23. Los cinco minutos finales	☐	☐	☐
24. La agenda que sí se usa	☐	☐	☐

Si «con ayuda» se concentra en el bloque cuatro, ese es el trabajo del verano antes del instituto, y es el que más va a notar en septiembre.



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.