



Inclusión

Hoja de observación

Atención e impulsividad

Veinte cosas que se ven en casa y en clase, para mirar con calma.
No es un test ni un diagnóstico. Descárgala e imprímela gratis.



Rellena esto pensando en los últimos seis meses, no en la última semana mala. Marca lo que ocurre de verdad, no lo que te gustaría. Si puedes, que lo rellenen por separado dos personas que le vean a diario: las diferencias entre las dos hojas dicen tanto como las respuestas.

Nunca A veces A menudo Casi siempre

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. No termina lo que empieza, aunque le guste. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Pierde el hilo de una instrucción de tres pasos. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Parece que no escucha cuando se le habla directamente. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Se distrae con cualquier ruido o movimiento. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Deja las tareas a medias y salta a otra cosa. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Pierde u olvida material: estuche, agenda, abrigo. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Evita las tareas que exigen esfuerzo mantenido. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Comete errores por descuido en cosas que sabe hacer. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



Nunca A veces A menudo Casi siempre

9. Se levanta del sitio cuando debería estar sentado.

☐☐☐☐

10. Mueve manos o pies sin parar, se retuerce en la silla.

☐☐☐☐

11. Habla en exceso o muy alto.

☐☐☐☐

12. Contesta antes de que se acabe la pregunta.

☐☐☐☐

13. Le cuesta esperar su turno.

☐☐☐☐

14. Interrumpe conversaciones o juegos de otros.

☐☐☐☐

15. Actúa sin pensar en la consecuencia, aun sabiéndola.

☐☐☐☐

16. Va acelerado, como si tuviera un motor dentro.

☐☐☐☐



Nunca A veces A menudo Casi siempre

17. Tarda muchísimo en ponerse con los deberes.

☐☐☐☐

18. Necesita que alguien esté al lado para avanzar.

☐☐☐☐

19. Se frustra y abandona en cuanto algo se complica.

☐☐☐☐

20. En casa se comporta muy distinto que en el colegio.

☐☐☐☐

Como leer el resultado

0 a 15 puntos

Lo que se ve entra dentro de lo esperable para la edad. Si aun así algo te preocupa, fíjate en qué situación concreta aparece.

16 a 30 puntos

Hay señales que conviene vigilar. Merece la pena hablarlo con el tutor y volver a rellenar la hoja dentro de dos o tres meses para comparar.

Más de 30 puntos

Conviene comentarlo con el tutor y con el orientador del centro, y consultar con el pediatra. Una puntuación alta no significa que haya un trastorno: significa que merece que alguien lo mire con detalle.



Para el adulto

Cómo se puntúa. Nunca vale 0, A veces 1, A menudo 2 y Casi siempre 3. Se suman los veinte enunciados y se mira la tabla. Los ocho primeros van de atención, los ocho siguientes de impulsividad y movimiento, y los cuatro últimos de cómo se traduce en el día a día.

Lo que esto no es. No es un test diagnóstico ni tiene baremos. Es una forma ordenada de mirar, para que la conversación con el tutor o con el pediatra empiece con datos concretos en vez de con impresiones. Un diagnóstico de TDAH exige una evaluación clínica que ninguna hoja de papel sustituye.

Antes de sacar conclusiones, descarta lo aburrido. Un niño que duerme poco parece inatento, impulsivo e irritable. Una revisión de vista y de oído resuelve más casos de «no se entera» de los que parece. Y si solo ocurre con una asignatura, el problema probablemente esté en esa asignatura y no en la atención.

La pregunta que más aclara. ¿Ocurre en todas partes o solo en una? Un niño que se concentra una hora con el Lego y no aguanta cinco minutos con la ficha no tiene un problema de atención: tiene un problema con esa ficha.

Qué hacer mientras tanto. Tareas cortas con final visible, una instrucción cada vez, y ratos de cinco minutos varias veces al día en vez de una sesión larga. En refuerzoeducativo.es tienes trece actividades de atención y funciones ejecutivas que se juegan en el navegador sin registro.