

- TDAH -  
GUÍA DE APOIO AO  
ESTUDO



  
**Fundación  
María José Jove**

  
**FUNDACIÓN  
INGADA**  
Instituto Gallego del TDAH  
y Trastornos Asociados

  
**XUNTA  
DE GALICIA**

**PRIMEIRA EDICIÓN**

## Autoras:



**Ana Espinosa Blanco**

Graduada en Educación Primaria e Infantil

Centro Socio-Educativo Eumaxín



**Carla Mata Santos**

Licenciada en Pedagogía. Diplomatura en

Educación Social

Centro Socio-Educativo Eumaxín



**Catarina Mojón González**

Licenciada en Psicología. Máster en Psicología

Xeral Sanitaria. Máster en Estudos Avanzados

en Dificultades de Aprendizaxe

Centro Socio-Educativo Eumaxín



**Raquel Rivera Rivera**

Graduada en Logopedia. Máster en Estudos

Avanzados sobre a Linguaxe, a comunicación e

as súas Patoloxías

Centro Socio-Educativo Eumaxín

## Ilustradora:



**Encarnación Díaz Martínez**

Licenciada en Terapia Ocupacional. Terapeuta

Ocupacional no Centro Santiago Apóstol

○ sistema educativo actual só valora unhas poucas características do individuo sen ter en conta a nosa gran riqueza, que é a nosa diversidade. En definitiva, empéñase en facernos iguais cando a natureza nos quere distintos. Ademais, non nos ensina de forma axeitada o mundo que nos rodea e entendelo é esencial para ser máis libres. É por iso necesario un cambio radical de formas e contidos no ensino onde se poida quitar partido aos aspectos positivos que todos temos e nos axude a cultivar valores e calidades para facernos mellores cidadáns, máis xustos, responsables e felices.

Profesor Ángel Carracedo Álvarez  
Presidente da Fundación INGADA



Hoxe en día está asumido que na educación ten que participar toda a sociedade, do mesmo xeito que está probado que os esforzos compartidos dan mellores resultados cós camiños en solitario. Por iso, cada vez que entidades como as Fundacións INGADA e M<sup>a</sup> José Jove se ofrecen a colaborar coa Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, sexa na actualización profesional dos docentes, sexa noutros aspectos que promoven o desenvolvemento das potencialidades de cada un dos alumnos e das alumnas e o seu éxito escolar e profesional, se debe agradecer esa colaboración.

Galicia ten, pois, na Fundación Ingada un aliado que está a realizar un traballo moi valioso no que atinxe ao alumnado que padece un Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividade (TDAH), que incide dende as etapas temperás da vida e que pode condicionar o futuro das persoas.

A partir deste momento ponse a disposición da comunidade educativa este novo recurso, a **Guía de apoio ao estudo**. Estamos seguros de que esta obra contribuirá a acadar o éxito educativo do noso alumnado e se converterá nunha ferramenta útil para o profesorado e tamén para as familias.

Parabéns á Fundación Ingada dende a Administración educativa que teño a honra de representar.

Román Rodríguez González  
Conselleiro de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria



# Prólogo

## Unha educación que non se esqueza de ninguén

Levamos anos falando da necesidade de renovar o sistema educativo español. Un sistema ríxido, no que a creatividade e as emocións son as grandes esquecidas, e no que se favorece a formación de cidadáns competentes e innovadores, pero que esquece en moitas ocasións que a nosa sociedade necesita persoas emocionalmente sas, con habilidades sociais e capaces de afrontar problemas.

Cada vez son máis as voces que avogan pola necesidade de formar os docentes con pedagogías que aposten pola aprendizaxe vivencial, eliminando a memorización excesiva e en dar un impulso verdadeiro á educación emocional, á personalización e a atención ás necesidades individuais. Trátase de dar aos profesores ferramentas que lles axuden a detectar as fortalezas dos nen@s para compensar, deste xeito, as debilidades innatas.

Creo que todos temos claro cara a onde cómpre ir pero - dado que o camiño que temos por diante é aínda moi longo - guías coma esta axudarannos a moitas familias a que o percorrido sexa un pouco máis sinxelo. E digo as familias e non só aos nenos e adolescentes, xa que, xunto aos consellos, esta guía recolle tamén testemuños que contribúen a que todos comprendamos un pouco mellor como é e como sente un neno con TDAH.

Parabéns á Fundación INGADA pola iniciativa e agardo que esta publicación chegue axiña a moitas casas e colexios.

Felipa Jove Santos

Presidenta de la Fundación María José Jove



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	8
ORGANIZACIÓN!: A POLAS FUNCIÓNS EXECUTIVAS .....	11
• Ambiente ideal.....	12
• Autoinstrucións.....	15
• Prohibido atracóns, si a rutinas diarias.....	17
QUENTANDO MOTORES: ADESTRAR A ATENCIÓN E A MEMORIA .....	19
COMO ORDENO A miña MOCHILA? .....	21
• Colocación e escritura nos cantos .....	21
• Material apropiado: estoxo e utensilios.....	23
A AXENDA .....	25
• Anotar exames, deberes, traballos e horarios .....	26
DESENVOLVENDO UNHA TÉCNICA DE ESTUDO PROPIA .....	29
• Flah cards e pósters .....	29
• Gravacións .....	31
• Mnemotecnia.....	32
• Encerado e roleplaying: un elocuente comunicador .....	33
• Post it.....	34
• Resumos, esquemas e mapas conceptuais.....	35
• Rosco alfabético .....	37
• Rúbricas .....	37
• Tics: xogos interactivos, vídeos e audios .....	40

COMO ESTUDO CADA MATERIA? .....	42
• Lingua .....	42
• Ciencias .....	54
• Artes .....	60
COMO FAGO UN EXAME? .....	61
MANTEÑO EN FORMA O MEU CEREBRO .....	62
• Facer deporte e comer saudable .....	62
• Motivación .....	65
• Relaxación .....	67
• Rutinas .....	69
CANDO ESTUDO NON PODO ESTAR QUEDO .....	70
SUPERFERRAMENTAS .....	73
• Libros para nenos -e non tan nenos - .....	74
• Ligazóns de interese .....	77
• Apps de memoria e atención .....	78
BIBLIOGRAFÍA .....	79
ANEXOS .....	80

# Introdución

*"Desde que ten memoria, Nicolás está afeito a que lle chamen "cu inqueda". A súa familia, no cole... a verdade é que non paraba un segundo!*

*Cando era máis pequeno facía graza: tiña unha enerxía desbordante, tanta que ás veces podía resultar excesiva, pero a xente ao seu redor gozaba moitísimo coa súa imaxinación infinita e aquelas ganas imparables de levar a cabo mil plans - algúns máis viables ca outros, para que mentir-. Ademais, lembra con moito agarimo a forma en que o comparaban co seu avó; ambos eran persoas inquedas e faladoras, riseiras e leais.*

*Ao medrar, en cambio, as cousas complicáronselle un pouco. Seguía sendo o mozo alegre, dinámico e creativo de sempre; unha fonte de diversión e sorrisos, pero á súa familia xa non lle parecía tan gracioso que nunca lograra lembrar onde deixara aquel libro, ou que fose incapaz de atender durante máis de cinco minutos seguidos ao que facía.*

*"Nico, ti non perdes a cabeza porque a tes pegada ao pescozo!" ou "Como que non sabes onde está o estoxo? Outra vez?" son frases habituais na casa dende o comezo dos tempos. No cole, por outra banda, tamén foi aparecendo algún que outro "problema": o que comezaron sendo simples descoidos fóronse transformando en auténticas dificultades para manter a orde nos cadernos ou lembrar con claridade o que había que estudar para o exame de ciencias. O consello máis habitual era que se afixese a empregar unha axenda, pero é que ata iso acababa convertendo en Caos!*

*Co paso do tempo, e tras visitar a unha chea de adultos nos seus despachos, a Nico diagnosticáronlle TDAH. Nese momento pensou que tiña algo grave, mortal mesmo! Non tiña xa suficientes problemas co seu? De verdade facía falta engadir outro máis?*

*Con todo, aos poucos foi descubrindo que o que nun principio lle pareceu unha complicación engadida era en realidade a resposta a moitas das súas preguntas. Por que lle custaba tanto manter a atención en clase, mesmo durante unha conversación? Como podía ser que lle custase tanto rematar o que comezaba? Pois porque aquilo eran trazos de Inatención, ao parecer. O seu problema para respectar quendas? Esa impaciencia incontrolable? Impulsividade. E aquelas ganas de moverse sempre, de falar todo o posible e máis? Resulta que tamén tiñan un nome: Hiperactividade. Ao parecer non era a única persoa á que lle ocorría: coma el había moitos máis. E aquilo tranquilizouno e inquadouno a partes iguais. Que pasaría a partir dese momento?*



*A Nico custoulle moito, pero neste momento entende que o TDAH é algo que lle vai acompañar toda a vida, e co que terá que aprender a convivir. Iso, por suposto, vai requirir que faga un esforzo extra de concentración e traballo, pero non lle parece a fin do mundo: coa axuda dos seus pais, de profesores e de especialistas foi desenvolvendo técnicas que lle axudan moitísimo no seu día a día. Tamén co tempo, comprendeu que o TDAH non é algo engadido - como un gran que escoce - senón unha parte importante da persoa que é. E si, claro que o converte en alguén frenético, pero tamén lle achega entusiasmo e creatividade. Unha sensibilidade especial fronte aos problemas alleos, unha lealdade forte cara aos seus seres queridos, a capacidade para implicarse naqueles temas que lle interesen e unha forma de pensar diferente ao resto, que lle permite en moitos casos expor solucións a conflitos complicados, en momentos en que non todo o mundo pode. E Nico sabe que deixaría de ser Nico se lle quitasen todo iso."*

Pois si: o TDAH é unha parte importante do que son, e levoume un tempo recoñecelo e desenvolver estratexias para saber facerlle fronte ás dificultades que ás veces me expón.

O meu nome, como ben xa sabes, é Nicolás e nesta guía que tes nas túas mans propúxenme recoller algunhas das técnicas que fun aprendendo para superar os meus retos. O meu obxectivo principal ao facelo é axudarche a ti e á túa familia, así como á túa contorna educativa.

### **Para facilitarche a tarefa, organizeiche a guía nunha serie de apartados:**

Falaremos primeiro da organización, porque é moi importante coñecer o espazo no que vivimos e a forma en que nos relacionamos con el. Tamén nos centraremos na xestión do tempo e como sacarlle o máximo partido posible.

Continuaremos quentando motores, e dareiche a coñecer algunhas técnicas que podes utilizar para adestrar a túa atención e a túa memoria, e que poden converterse nunha rutina diaria con grandes beneficios a longo prazo.

Tamén che darei algúns trucos clave para organizarte nos estudos: a mochila e a axenda serán algúns dos elementos que, tras algunhas pistas, converteranse nos teus mellores aliados.

Centrarémonos despois nas técnicas de estudo: aquí vas atopar algunhas técnicas e materiais que poderás empregar segundo as túas necesidades en diferentes ámbitos, e despois centrareime en facerche recomendacións específicas para as diferentes ramas ás que nos enfrontamos durante o curso escolar, ademais dos temidos exames!

Para rematar, dareiche algúns consellos básicos para manter en forma o teu cerebro, porque non todo está nos libros. Comer axeitadamente, saber controlar as túas emocións e practicar exercicio son outros elementos do teu día a día que teñen un papel esencial á hora de acadar os teus obxectivos. E nesta guía descubrirás por que!

De forma complementaria, vas atopar tamén supertrucos (destinados a vós) e superconsellos (para os adultos que están ao voso redor) durante todo o documento, así como ligazóns de interese e anexos ao final do mesmo que poderás aproveitar no teu beneficio ou personalizar ao teu antollo.

Por último, non quero rematar esta introdución sen lembrarche algo esencial: cada persoa é un mundo, e que haberá ferramentas que che funcionarán mellor e outras que non che van convencer tanto. Non pasa nada! Ao final, o importante é que todas elas che axuden a coñecerte mellor, e que saibas adaptalas á túa forma de “funcionar” para lograr sacar de ti mesmo o máximo partido posible.

Así que, sen máis dilación:

Poñámonos do choio!

# Organización!

## A polas funcións executivas

*"Cando era pequeno, lembro estar moi mal do estómago, con tan mala sorte que me coincidiu co aniversario do meu pai. A miña nai prohibiume tomar pastel. Eu sabía que non podía tomalo porque me doería a barriga, pero cada vez que vía esa torta de chocolate multiplicábanse as miñas ganas para comer un anaco. Esforceime moito por non probala, mirei para outros lados - ata tapei os ollos! - pero facíase me auga na boca. Tiña a sensación de que o pastel me estaba chamando e, nun descoido da miña nai, quedei só na cociña... foi entón cando non o pensei dúas veces, alá fun a por el, e claro, papei un bo anaco, como teríamos feito todos.*

*Agora que entendo o que é o TDAH, sei por que non fun capaz de non comer o pastel. As miñas funcións executivas fallaron nese momento, e como consecuencia tiven unha gran dor de barriga."*

O meu neuropediatra explicoume que as funcións executivas involucran tres compoñentes básicos: a memoria de traballo ("Que me dixó mamá sobre o pastel?"), o control inhibitorio ("Debo esforzarme por non comer o pastel") e a flexibilidade mental ("Lembra: se como o pastel, despois doerame a tripa").

Agora xa sei que estas habilidades cognitivas están implicadas en funcións tan complexas como a planificación, a organización, o razoamento ou a resolución de problemas; moi importantes para a vida cotiá, así como fundamentais para o éxito académico. Lembra que coñecer os compoñentes afectados é imprescindible para entender a quen os padece.

Nos seguintes apartados desta guía ensinareivos os meus *supertrucos* e *superconsellos*. Estou seguro de que vos axudarán a facer máis levadeiro o estudo tanto a vós como ás vosas familias.

## O Ambiente ideal



Se en algo destacamos os nenos con TDAH é en que somos expertos en crear unha desorde que, aparentemente, só nós entendemos.

A miúdo necesitamos axuda para manter todo ben organizado. Non é estraño atopar os nosos cuartos desordenados, ou vernos estudando entre un caos de libros, bolígrafos e apuntamentos. Non pensedes que vos estamos desafiando; o máis probable é que non nos estamos a decatarse da desorde que temos ao noso redor, xa que estamos demasiado concentrados na nosa tarefa.

### **SUPERCONSELLO**

*Familias: é moi probable que xa nos mandastes ordenar e que o resultado non fose o desexado. O máis sinxelo nestes casos é que sexades vós os que vos poñades a ordenar e limpar, pero tranquilos: isto é unha carreira de fondo. Lembra que a comunicación co neno é moi importante: involucrao e pescuda como cre el que deberían organizarse as cousas. Tentade crear un sistema organizativo xuntos. Con tenacidade e constancia conseguiredes que estes hábitos perduren. para sempre.*



A continuación vou enumerar algunhas recomendacións que vos axudarán a reducir a tensión e promover un ambiente ideal que a min - como neno con TDAH – me axudaron moito. Tede claro que as claves para manter un bo ambiente son a orde, a rutina e a previsión. Os vossos pais poderán axudarvos poñendo unhas normas claras, argumentadas e consistentes.

## Recomendación

## Como? POR Que?

DESIGNA UN ESPAZO DE ESTUDO ÚNICO

Ben iluminado, silencioso, limpo, ordenado e ventilado. Estes son factores importantes para o benestar.

MINIMIZA AS DISTRACCIÓN

Ten á man unicamente o que vaías empregar e, a poder ser, preparado de antemán. Elimina todo o demais.

Así evitarás perder o tempo levantándote para ir buscar o que che falta.

CREA UN SISTEMA ORGANIZATIVO NO ESCRITORIO

Emprega caixas de distintos tamaños e cores. Axudarache a organizar os diferentes materiais.

ETIQUETAS

Pega etiquetas ou imaxes nos caixóns e andeis. Isto axudarache a lembrar a localización de cada cousa.

PAPELEIRA

Coloca a papeleira sempre nun lugar visible porque, se non a ves, non te lembrarás de usala.

PERCHA

Se es dos que deixan o abrigo e as chaquetas amontoados enriba da cadeira, proba a deixar unha percha alí para lembrarte que debes colgalos.

ASEGÚRATE DE DEIXAR O  
ESCRITORIO RECOLLIDO  
DESPOIS DE REMATAR AS  
TAREFAS

Reducirá a túa tensión, evitarás esquecementos e axudarache a ser máis organizado.

# Autoinstrucións

*"Vouvos contar unha anécdota sobre o día en que case poño o pixama cheo de xabón:*

*Despois de chegar á casa, tras un día cheo de actividades, meu pai díxome que me duchase rápido porque había que cear. Todo ía moi ben ata que vin ao meu Marshall de plástico e púxenme a xogar con el e o seu increíble camiión cisterna; que disparaba xabón e auga por toda a bañeira. De súpeto chamoume meu pai: a cea xa estaba lista! Saín correndo da ducha e puxen o pixama, porque non é a primeira vez que meu pai ten que subir a buscarme e rifarme por estar aínda na bañeira. Cando cheguei á cociña notei que me miraba sorprendido, e entón mandoume de novo á ducha. Eu non entendía nada ata que me dixo que me mirase ao espello, e vaia sorpresa me levei: Non aclarara o pelo e tíñao cheo de espuma!. Durante a cea, papá contou rindo o que pasara, vaia descoido!. Foi entón cando pegamos na parede da bañeira unhas autoinstrucións sobre como ducharme."*

As autoinstrucións son ferramentas que nos axudarán a controlar a nosa impulsividade e a regular a nosa conduta; esa que nos leva a facer as tarefas e os exames sen pararnos a ler ben o que nos preguntan, a non reflexionar, ou a non revisar o que escribimos.

Aos nenos con TDAH cústanos interiorizar as regras, por iso repetirnos a nós mesmos as ordes ou as instrucións vai axudarnos.

O que vos propoño a continuación son só algúns exemplos das autoinstrucións que eu empreguei máis, pero lembre que sempre podeades adaptalos ás vosas necesidades.

## AUTOINSTRUCCIÓN PARA FACER AS TAREFAS OU OS EXAMES

QUE é o que teño que facer?

COMO o vou a facer?

Teño os materiais?

**STOP:** Atendo e penso en todas as posibles respostas

Comezo a traballar

Como me saíu?

Ben ! Felicítome

Non me saíu ben, Por que?

Repaso todos os pasos

A próxima vez non cometerei o mesmo erro!



## AUTOINSTRUCCIÓN PARA COMPROBAR A LETRA

- Empecei por Maiúscula?
- Están todas as letras encima da mesma liña?
- Son do mesmo tamaño todas as letras?
- Separei as palabras?
- Deixei marxe aos lados?
- Hai borróns? Hei de borrar ben
- Podo ler ben o que escribín?
- Poderá entendelo quen o lea?

## AUTOINSTRUCCIÓN TAREFAS DO COLE

- Miro o que teño que facer na axenda
- Preparo o que necesito
- Repaso o que demos no cole
- Fago as tarefas
- Repaso para comprobar que o fixen ben
- Recoilo todo e preparo a mochila



# Prohibidos atraccións, si a rutinas diarias

*“Son desas persoas que cren que se pode sacar tempo de calquera sitio sempre que sexa necesario. Cos anos, con todo, deime conta de que non é así.*

*Cando chegaba do cole á casa meus pais mandábanme facer os deberes e estudar. “Facer os deberes? Estudar?” - pensaba - “Se aínda son as 7:00 da tarde e acabo de chegar de taekwondo, é cedo!”. Levoume meses adquirir unha rutina correcta, pero máis me levou asumir que o tempo non é infinito (confésovos que, por momentos, aínda creo que o é)”.*

A xente equivócase cando di que os nenos con TDAH necesitamos estudar durante máis tempo: o que precisamos é facelo de forma diferente!. Temos dificultades á hora de organizar e planificar o noso tempo, e ese é o noso principal inimigo. Por iso vouvos deixar algúns superconsellos que agardo que vos axuden a organizarvos mellor:

Á hora de establecer *a secuenciación das actividades* cómpre programar:

1. En primeiro lugar, as actividades de dificultade *media*, para que as poidamos afrontar con enerxía.
2. Seguiremos coas de dificultade *elevada*. Por que non comezar por estas, se requiren de máis esforzo? Tenta imaxinar a frustración e abafo que podemos experimentar se ao comezar a estudar empezamos coas tarefas que nos dan máis problemas. Poida que nos rendamos antes de comezar!
3. Remataremos as sesións diarias coas tarefas que nos resulten *máis sinxelas*, para así acabar cun bo nivel de satisfacción.

Unha vez que temos clara a planificación diaria poderemos afrontar a semanal. Para esta organización en concreto cómpre contar coa distribución diaria de materias segundo o horario de

clases, e en base a iso decidiremos o tempo que se vai dedicar cada día a cada materia, así como ás tarefas ou ao estudo.

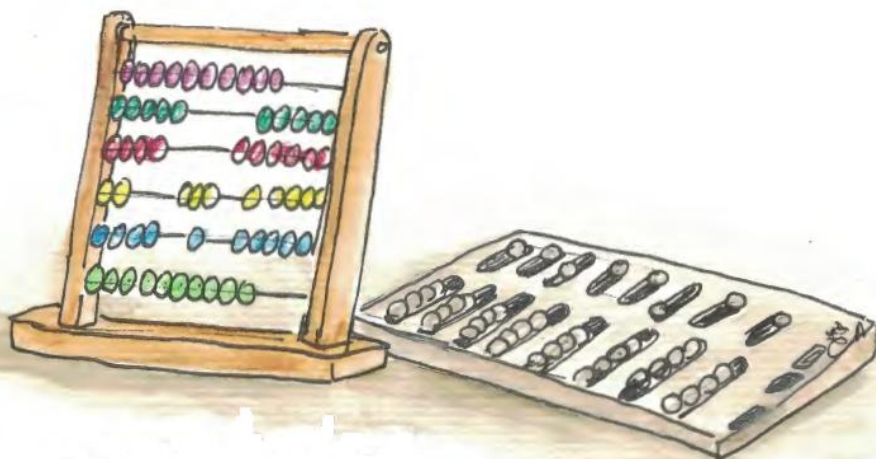
### SUPERCONSELLO

*Non deixes todo o estudo para a noite anterior. Cando es pequeno pódete funcionar, pero cos anos o temario cada vez é máis denso e o único que conseguirás será xerar ansiedade e tensión, o que bloqueará a túa capacidade de comprender e recuperar información.*

*Ten en conta que a repetición é clave para a aprendizaxe.*

- Fala co teu profesor e consegue un calendario anticipado e detallado de exames.
- Asegúrate de ter todo ben anotado na axenda.
- Tenta buscar o horario de estudo que mellor funcione contigo, non é o mesmo poñerse a estudar ás catro que ás sete ou ás nove. Se tomas medicación, ten en conta os seus efectos.
- Organiza o teu tempo; trata de concretar canto lle vas dedicar a cada tarefa.
- Lembra que o estudo leva consigo ler, comprender e memorizar (subliñar, completar notas, repetir os exercicios do tema...).
- Planifica o teu horario de estudo (diario e semanal).
- Respecta os descansos.
- Non deixes todo para o último minuto.

# Quentando motores: adestrar a atención e a memoria



*"Que preguiza me entra cando teño que poñerme a estudar ou a facer deberes! Sempre que chegaba o momento de poñerme a traballar facíame o remolón porque non me apetecía nada. Prefería ver a tele ou xogar cos meus xoguetes, pero na casa acabábanse enfadando e non me quedaba máis remedio que poñerme a traballar.*

*Agora, aínda que me segue dando preguiza, póño-me con máis ganas grazas a un truco que nos explicaron. E é que desde hai un tempo, xusto antes de comezar cos deberes, podo facer unha actividade divertida ou xogar unha partida ao xogo que eu elixa - sempre que dure pouco tempo-. Explicáronme que isto axuda a concentrarme e a motivarme e a verdade é que me vai xenial. Agora, facer os deberes é menos aburrido que antes, aínda que teña que facelos*

Este foi un dos meus descubrimentos favoritos. Se antes de poñernos a estudar ou a facer deberes dedicamos 5 ou 10 minutos a unha actividade amena, non só centraremos a atención senón que tamén estaremos máis concentrados durante a realización das nosas tarefas.

Algunhas ideas deste tipo de **actividades** son:

- Sopa de letras
- Labirintos
- Buscar diferenzas
- Sudokus
- Palabras encadeadas
- Encrucillados
- Autodefinidos
- Adiviñas

- ❑ Libros de coleccións específicas para axudar ao reforzo e desenvolvemento de habilidades, divididas en función das idades e destrezas que queiramos mellorar (razoamento lóxico, comprensión lectora, atención...).

Tamén se poden empregar **xogos de mesa** de partidas curtas e cos que adestremos a memoria e/ou a atención, por exemplo:

- ❑ Xogar ao *Jenga*
- ❑ Facer quebracabezas, que é unha actividade xenial para empezar a traballar.
- ❑ Xogar ao **memory**, no que hai que atopar as parellas de tarxetas.
- ❑ O xogo do *Dobble* no que hai que atopar os debuxos que se repiten nos cartóns.
- ❑ Os xogos de **ARCO** nos que hai variedade de actividades como razoamento, concentración e mesmo vocabulario ou matemáticas, entre outras.
- ❑ O xogo *Rush Hour*, *O Salto da Ra* e *Animal Logic* para adestrar o razoamento e a concentración.
- ❑ O *Quen é quen* tamén é un xogo de partidas curtas que é xenial para antes de traballar
- ❑ Os xogos de *BrainBox* tamén son xeniais para a memoria e a atención.

Tamén se poden empregar aplicacións na Tablet, no apartado de Anexos inclúense algunhas App que poden ser interesantes e aptas para adestrar a atención e a memoria.

# Como ordeno a miña mochila?

A forma en que ordenamos e xestionamos a nosa mochila e os materiais de estudo supón unha diferenza importante á hora de planificar e asegurarnos de ter todo o necesario á man. Ademais, vai axudar a que a túa atención non che xogue malas pasadas. Así que non o dubides: debemos ser uns ases ordenando a nosa mochila!

Desta maneira adestraremos tamén as nosas funcións executivas a longo prazo; ao anticipar, planificar e xestionar as nosas tarefas para hoxe pero tamén para o futuro.

**SUPERTRUCO**

*A mochila debes facela sempre xusto despois de rematar os teus deberes, fixándote no horario de clase que tes na túa zona de estudo. Nunca a fagas de noite; é unha tarefa que dá moita preguiza e que non debemos deixar para o final. Olo: ao principio é bo que un adulto supervise que teñas todo metido (pero que non cha faga!!)*

## Colocación e escritura nos cantos

Ter orde á hora de colocar libros e cadernos dentro da miña mochila converteume no máis rápido da clase, listo para o traballo e con todo o material na mesa. Facelo axudábame ademais a evitar enredar co material, perder tempo en sacar os libros... ocorríame moi a miúdo, e por riba a xente enfadábase coa miña lentitude!

Así que aquí van algúns trucos ou recomendacións para que poidas copiar-me:

Os libros deben estar sempre coa portada mirando cara ás asas da mochila, a maioría das veces temos a mochila arrimada á mesa ou colgada no respaldo da cadeira, polo que che será máis cómodo colocalos deste xeito.



A mellor estratexia para ser o máis rápido en sacar o material apropiado - na clase ou no tempo de estudo - é ter os cadernos de cada materia dentro do libro correspondente. Desta maneira asegurámonos de...

**SUPERTRUCCO**

#### *Cadernos dentro de libros:*

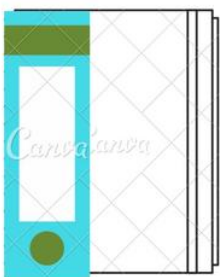
- *Sei sempre en que páxina estou e onde teño que comezar no meu caderno.*
- *Evito escribir ao revés no meu caderno ou deixar follas en branco.*
- *Son super rápido porque só teño que abrir o libro por onde está o caderno e evito andar rebuscando na miña mochila.*
- *Podo investir o meu tempo en estar atento, non me perdo e son ordenado.*
- *Coloco a espiral do caderno cara a fóra, como mostra a imaxe anterior: así non se engurran as follas.*

É certo que non sempre vas ter un caderno para cada materia: se ese é o teu caso, mantén igualmente unha orde na mochila. Se un caderno corresponde a dúas materias, colócao entre os dous libros correspondentes.

Nestes casos aconséllоче, ademais, que **rotules o canto superior do libro** co nome da materia ou, se son de préstamo, que lle poñas un adhesivo. É especialmente útil que empregues un **código de cores para cada materia**.

## Material apropiado: estoxo e utensilios

Escoller o material que mellor che funcione é moi importante, principalmente, para non distraerte e ser o máis organizado que poidas. Así que, cando elixas o teu, ten en conta estes consellos:



**CARPETA:** É importante que leves na túa mochila unha carpeta para gardar as fichas. Tenta que non sexa moi grande nin difícil de manexar. A miña recomendación é que a busques con velcro no canto de con gomas, que se abra pola parte superior e que estea subdividida en apartados. É a forma máis práctica de ter organizadas as túas fichas e apuntamentos.



**ARQUIVADOR:** A idea do arquivador pode ser fascinante nalgúns momentos, como no instituto, pero ten en conta que talvez non sexa o mellor para ti. Organizarse cun arquivador é moi difícil e necesitarás que as túas funcións executivas estean moi adestradas. De non ser así, ou á mínima que vexas que te desorganizas co teu arquivador, pasa a coller apuntamentos e facer os exercicios nun caderno de separación por cores, moitos teñen follas que serven para arquivar!



**ESTOXO:** Debe ser sinxelo e pequeno (que entren unha goma, un lapis, un par de bolis e un sacapuntas) porque che permitirá sacar o material rapidamente e con todo o imprescindible. **Non** empregues un estoxo de moitos compartimentos ou cremalleiras: aínda que poida parecer que as cousas están moi ordenadas o único que conseguirás será ocupar moito espazo no teu pupitre, despistarte e xerar desorde.

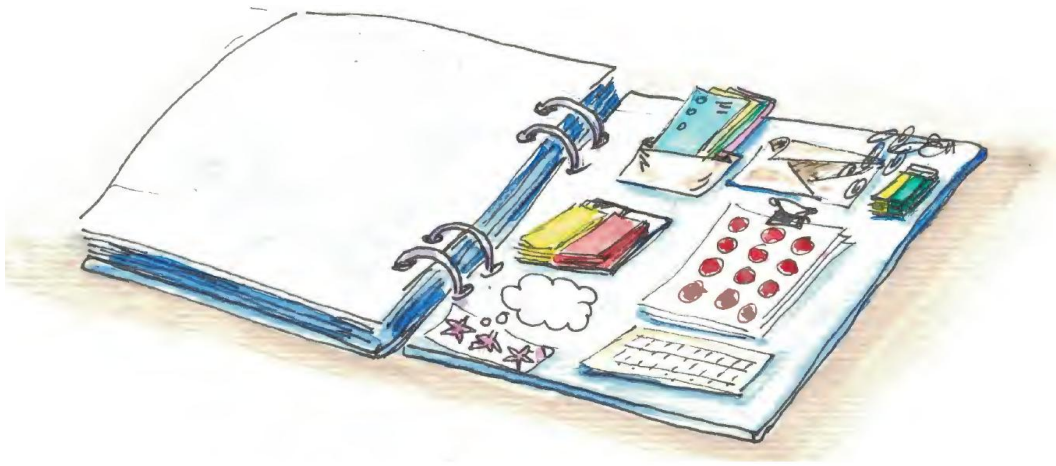
Preguntaraste que fas co resto de materiais que che fan falta: rotuladores, cores, pegamento, tesoiras, etc. Teralas noutro estoxo (este si pode ter dous apartados) que sempre estará na túa mochila, pero só o sacarás cando sexa necesario e gardaralo cando remates a tarefa.

Ademais, ten en conta que **os materiais que leves no teu estoxo** - lapis, gomas, sacapuntas... - **non poden provocar a túa distracción**. Busca o modelo máis sinxelo posible, ou captará a túa atención por riba das explicacións que estás a recibir.



# A axenda:

*"Unha ferramenta de comunicación e autonomía"*



*"A maioría das persoas usan a axenda para apuntar os deberes, exames ou traballos. A min custoume moito afacerme a iso. No seu lugar, era máis ben un punto de discordia: esquecíaseme en todas partes e non apuntaba nela todo o que debía - no seu lugar, anotaba as cousas nos cadernos ou me autoconvencía de que ía ser capaz de lembrarme cando en realidade non era así-, e só servía para que me rifasen.*

*A que si apuntaba nela era a miña profesora Ahhhhh!! Para poñer o mal que me portaba ou o que non facía, claro. E como non! Por algunha estraña razón, nesas ocasións, a maldita axenda sempre a atopaban meus pais. Cheguei a pensar que estaba na miña contra e aparecía a propósito cando non debía. Maldita axenda!*

*Con paciencia aprendín que podía ser un recurso moi útil. Axudáronme a organizarme con ela; incluída a miña profesora, que axiña se deu conta do que me ocorría. A partir de entón as reprimendas por non levar os deberes, lembrar exames ou facer traballos remataron. Non o podía crer, pero todo era moito máis doado.*

*Mostrareivos como eran as miñas primeiras axendas, con clara axuda e pequenos trucos."*

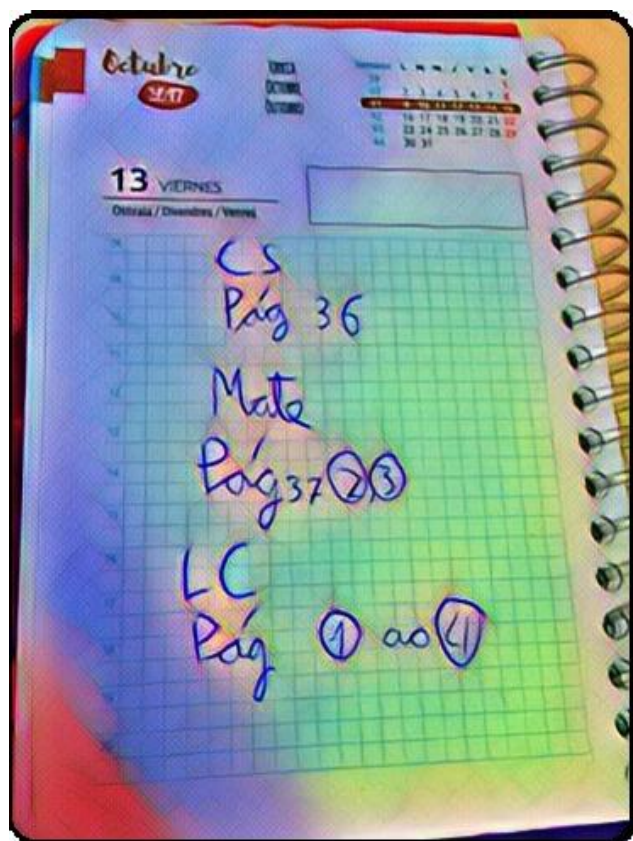
# Anotar exames, deberes, traballos e horarios

Sobre os malditos deberes...

Anótaos cando chos manden e *tenta* facelos ese mesmo día, aínda que a materia non toque ao día seguinte. Desta maneira non acumularás traballo, nunca sabes o que che poden poñer mañá!

De todos os xeitos, lembra que dixen "*tenta*". Sei que ás veces poden ser moitos, e por iso é importante que te planifiques ben. Ao comezo poida que precisas axuda, pero co tempo irás facendo melloras. E se non, mira o meu exemplo:

ANTES



DEPOIS

DATA: .....

LINGUA: páx.... Exercicios: .....

LINGUA: páx..... Exercicios:.....

MATE: páx..... Exercicios:.....

C. SOCIAIS: páx..... Exercicios:.....

C. NATURAIS: páx....Exercicios:.....

Para os **exames...**

Emprega o calendario da túa axenda. Así é máis doado que te planifiques no tempo e sexas consciente dos días que che quedan para estudar.

Se o teu docente non che dá os exames corrixidos, é bo que anotes as cualificacións nun apartado da túa axenda, clasificado por materias. Isto axudarache a ver en cales necesitas esforzarte un pouco máis.

### Exames:

Materia

Temas:

Data:

Nota:

Materia

Temas:

Data:

Nota:

Materia

Temas:

Data:

Nota:

Materia

Temas:

Data:

Nota:

Materia

Temas:

Data:

Nota:

### SUPERCONSELLO

*Teño que dicir que hai outra conclusión que saquei do uso da axenda, e é que esta debe servirnos para organizarnos mellor e ter maior autonomía e responsabilidade, non para converterse nunha vía de comunicación entre a nosa familia e a escola.*

*O máis perigoso é que se converta no vehículo das nosas reprimendas, ou que estea chea de todas as cousas que facemos mal. Se iso ocorre, o que pasará é que lle colleremos manía a este estupendo recurso, e nunca chegaremos a empregala ben. É moi importante que a familia e a escola teñan comunicación, iso está claro, pero poden falar a través do teléfono, do correo electrónico ou mediante citas, no canto de empregar as malditas **NOTAS NA AXENDA**.*

Para os traballos...

Debes ter un apartado no que anotarás a temática e indicacións que che vaian dando, a materia á que pertence e a data de entrega - inclúea no calendario da axenda! -.

**Recordatorios...** É un bo apartado para ter na túa axenda, no que podes anotar un recado que che deron dende a escola para a túa familia ou viceversa, pedirlle ou darlle algo a un amigo, ou calquera outro dato que non queiras esquecer.

Para poder elaborar a túa axenda é probable que necesites axuda ou supervisión, especialmente ao comezo. Se consigues que diso se ocupe a túa familia e o centro como un equipo, terás o tándem perfecto.

# Desenvolvendo unha técnica de estudo propia

Ter estratexias e técnicas de estudo propias e axeitadas para ti é o superpoder máis valioso de calquera estudante que, por riba, che permitirá desenvolver intelixencias e habilidades cognitivas.

Para iso aprendín que era vital que soubese explorarme a min mesmo, ademais de probar diferentes técnicas de aprendizaxe ata atopar as que mellor me funcionasen.

*“En primaria tentaba memorizar todo ao pé da letra, pero axiña a miña familia e o equipo de profesionais se deron conta de que iso me esgotaba moitísimo. Era incapaz de estar a memorizar todo o tempo que a lección requiría. Necesitaba levantarme, subir á cadeira, xogar co lapis... Ademais, se nun exame esquecía algunha palabra, había altas probabilidades de que xa non soubese como seguir.*

*Rescatar elementos da memoria precisa tamén da nosa atención e, con esta forma de estudo, atención e memoria aliábanse na miña contra, co cal as notas non reflectían o meu esforzo e todos os meus empeños caían en saco roto. Iso desmotivábame, e perdía calquera tipo de interese nos estudos.*

*Imaxina ata onde chegaba a cousa que, estudando durante unha mañá para un exame tentei memorizar tanto que a miña atención colapsouse, e non só o exame me saíu fatal senón que ademais cheguei ao colexio en zapatillas de casa. Si si, como o oes. E ese é para min o claro exemplo de que debemos desenvolver técnicas de estudo que nos rescaten do colapso.”*

Probar novas formas de estudo ao principio non é doado. Custa afacerse, xa verás. Pero aínda así teño que pedirche que non abandones porque a longo prazo o esforzo merecerá a pena. Aquí propóñoche algunhas das técnicas que mellor me viñeron, pero lembra que sempre has de empregar a máis eficaz para ti, inventando unha nova ou adaptando estas.

# Flash cards e pósters

Son ferramentas de estudo moi cómodas e doadas de facer.

As **flash CARDS**, **OU CARTÓN**S, son sinxelas de transportar e vale de moito telas á man para realizar exercicios ou estudar. Nalgún momento, propuxen na escola que me permitisen levalas a modo de autoinstrucións, e funcionou! Pensa que o TDAH non nos imposibilita entender, senón máis ben executar con orde - especialmente aqueles procesos que requiren pasos organizados, como a análise sintáctica ou algún exercicio de matemáticas, do estilo de igualar fraccións a común denominador-.

Tamén pode ser que non che apeteza levalas á clase ou que creas que non precisas esa axuda: nese caso traballa e estou seguro de que o conseguirás, pero tenas á man na casa para realizar os exercicios e estudar, así axudarás a automatizar os pasos. Despois será a túa memoria visual a encargada de facer o resto.

**Olo:** *Gárdaas nun apartado da túa carpeta para non perdela!!*

Déixoches un exemplo da flash-card que levaba aos exames de lingua, para que che sirva de axuda:

## FLASH CARD: ANÁLISE SINTÁCTICA

1º Preguntar Quen/es? ao **VERBO**, daranos o **SUXEITO** (debe concordar en número e persoa co verbo). **NÚCLEO:** substantivo ou pronome

2º Todo o demais é **PREDICADO**. **NÚCLEO:** verbo ou perífrase verbal

3º  Só no predicado están os **COMPLEMENTOS VERBAIS**

**CD:** Substitución por: o, a /os, as (lo,la/los,las)

**CI:** A/Para quen? Substitución lle, lles (me, che, se, nos, vos)

**ATRIBUTO:** aparece cos verbos **ser, estar, parecer e semellar** (Ana é intelixente)

\*As preguntas son orientativas, para axudar coa orde e a planificación da análise. Debes ter en conta: concordancia, substitucións...

Facer un **póster** cos elementos clave da lección, empregando debuxos ou imaxes, é outra forma entretida de preparala e evitar reler os apuntamentos unha e outra vez – algo que a ti e a min non se nos dá nada ben porque non axuda nada a estar atentos-. Pola contra, direiche que a nosa memoria visual adoita estar bastante adestrada, así que aproveitémolo colocando o póster na nosa zona de estudo no cuarto. Bótalle unha ollada cada día e tenta lembrar e dicir cousas da lección en voz alta, verás como melloras.

**Olo:** non é un recurso que debas facer antes do exame, funciona moito mellor se vas completándoo aos poucos, segundo vaia avanzando a lección da clase. Ademais, pensa que funciona mellor se podes velo con frecuencia ao longo de varios días.

*En anexos tes un exemplo de esquema que vale para facer un póster sobre seres vivos e inertes.*

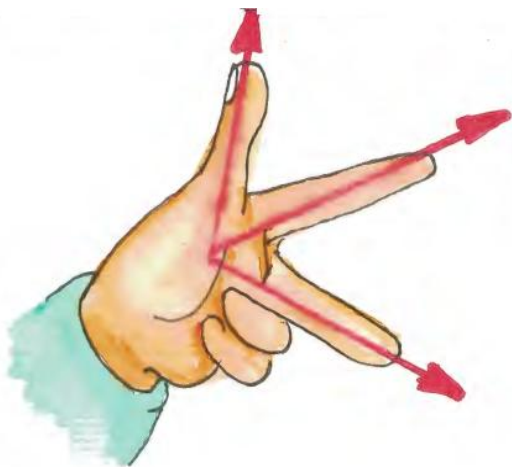
## Gravacións

Se, coma min e moitos outros, es bo coa memoria auditiva e quédaste mellor co que che din que co que les, este consello é para ti.

Grava a alguén mentres che explica a lección en voz alta, ou mesmo a ti mesmo. Para isto último precisarás un pouco de adestramento, pero se es dos que di a lección en voz alta (unha boa idea) acabarás explicando a lección a ti mesmo moi ben. Podes empregar unha gravadora ou o móbil se xa o tes.

Pensa que este recurso vaiche permitir estudar cando non haxa ninguén que poida repasar ou explicar a lección contigo, e converterate nunha persoa moito máis autónoma.

# Mnemotecnia



As regras mnemotécnicas axúdannos a memorizar máis rápido e a lembrar mellor o aprendido. Na maioría dos casos, consisten na asociación e simplificación de contidos e conceptos. O truco está en saber aplicalas, a verdade. Seguro que ao comezo necesitarás a alguén para que te oriente, pero en canto teñas un pouco de práctica sairanche soas: entón converteranse na túa superferramenta preferida e agudizarán o teu enxeño.

Son moi útiles para lembrar unha secuencia de datos, nomes ou números a través da relación de palabras, imaxes ou símbolos. Eu aprendín así a táboa periódica e as súas valencias, e mira que eran complicadas! Vou mostrarche exemplos sinxelos para que entendas a dinámica, pero logo terás que desenvolver os teus propios trucos – deixando voar a túa imaxinación- para adquirir o superpoder da memoria.

Aquí van algúns:

- **Series**

Debes memorizar unha serie de números e de letras

**300BV26TM**

A solución é moi doada, crea unha frase, canto máis absurda e graciosa mellor, pero debes empregar a imaxinación e ver na túa mente o que creaches: **300** Burros **Voan** e **26** Tontos **M**iran

- **Historias:**

Se tes unha lista de palabras que aprender, fai unha historia con elas, pecha os ollos e imaxina.

1. Gorila 2.Vermello 3.Bocadillo 4.Parafusos 3.Auga 4.Zapato 5.Sofá 6.Amigo 7.León 8.Azul

2. "Un gorila vermello come un bocadillo de parafusos, bebe auga dun zapato mentres senta no sofá co seu amigo o león azul." (O truco está en que recres a historia na túa mente)

- **Acrónimos:**

**SINÓNIMOS (PSM):** Palabras que **S**ignifican o **M**ismo

**ANTÓNIMOS (PSC):** Palabras que **S**ignifican o **C**ontrario



- *Acróstico:*
- Crea un texto ou poema a partir dunha palabra, no que cada verso debe comezar por unha das letras da palabra. Se o termo en cuestión é a palabra **"META"**, un exemplo sería... *"Unha meta tería que ser **m**anexable e **e**specífica, avivar a túa **t**enacidade e ser **a**lcanzable".*

**M**anexable

**E**specífica

**T**enacidade

**A**lcanzable

Estas son algunhas das técnicas ás que máis partido saquei, pero a listaxe é infinita: as rimas, o método da cadea, o método do gancho, o método do itinerario ou sala romana, o sistema maior, os menotecnogramas, as técnicas de memoria kinestésica, a técnica da palabra clave, a palabra pinza, a asociación de lugares ou as propostas que atoparás no apartado de **SUPERFERRAMENTAS** son algunhas delas. Atrévete a investigar!

## Encerado, roleplaying: "un elocuente comunicador"

Xa che contei que para min estudar lendo era case misión imposible. É máis, teño a convicción de que non é a mellor técnica para ninguén, aínda que sen dúbida sexa a técnica máis estendida.

Con isto non quero dicir que non teñamos que ler a lección para ser capaces de preparalo e repasalo, pero si que non é a única maneira en que podemos facelo. Unha das formas que emprego cando teño que ler durante moito tempo é a de manter a miña atención conectada en escribir e facer anotacións. Como iso de estar moito tempo sentado era complicado para min, na casa ocorréusenos poñer un encerado adhesivo na parede do meu cuarto de estudo. Lía un parágrafo ou apartado e escribía as ideas principais ou un esquema no encerado (disto falareiche máis no apartado "ESTUDANDO EN MOVEMENTO").

Tras rematar de anotar no encerado e seguindo a orde, explicáballe a alguén – ás veces imaxinario - a lección en voz alta, como se fose un profe. Con isto melloraron considerablemente non só as miñas técnicas de estudo, senón tamén a miña expresión oral, a evocación de vocabulario e a

miña madurez comunicativa. Ademais, interpretar roles axudábame a interiorizar os conceptos mellor, experimentándoos como propios e poñendo en práctica o **Roleplaying** (poñerse no lugar doutro, interpretándoo como un actor ou actriz), converténdome así nun orador xenial.

## Post it

As notas con post it ou adhesivos son moi útiles para captar a nosa atención e potenciar a nosa memoria a longo prazo. Funciónannos non só colocadas no noso taboleiro ou escritorio, senón tamén en libros e cadernos.

É importante que as empregemos para **resaltar** información importante: unha explicación ou información engadida a un tema, por exemplo. Anotalas nun adhesivo e pegalas no libro permitirá que cada vez que miremos esa folla recuperemos ese dato, e a nosa memoria traballará case soa.

## Resumos, esquemas e mapas conceptuais

Con este apartado non che estou a descubrir nada novo. É máis, seguro que podes atopar mil manuais de técnicas de estudo nos que che van indicar como facer esquemas e resumos con máis detemento do que vou facelo eu, pero non quería pasar por alto a oportunidade de darche algúns pasos fundamentais que debes seguir:

1. Ler a lección enteira e interpretar que nos quere transmitir nun trazo ou trazos xerais.
2. Realizar unha segunda lectura por parágrafos ou pequenos apartados nos que debemos subliñar o máis importante.
3. Redactar a modo de resumo o principal e importante de cada parágrafo, sen copiar literalmente do texto.

4. Elaborar un esquema do devandito resumo: cómpre organizar as ideas principais da lección coas súas respectivas ideas secundarias e pequenas aclaracións.
5. Para rematar, podemos realizar un mapa ou esquema conceptual coas palabras clave da lección, cando xa a teñamos entendido. Isto serviranos de recordatorio e forzará a memoria para lembrar o resto da lección ao visualizala conscientemente.

Agora ben, chegar a realizar todos estes pasos non é algo doado que vaimos lograr así porque si. Para extraer a información importante da lección necesitaremos axuda e un traballo de atención importante, madurez cognitiva e unha boa capacidade de síntese e expresión escrita - que non sempre temos adestrada -.

Polo tanto, o mellor é que alguén te acompañe durante o subliñado e a síntese cando comeces, para, aos poucos, ir dándoches unha maior autonomía. Pensa ademais que non é que a orde e a organización sexan o noso forte, co cal á hora de realizar esquemas o normal é que non o fagamos perfecto á primeira. É unha tarefa moito máis complexa do que aparenta e a clave estará en organizar primeiro a información mentalmente, para logo plasmala nun papel de forma ordenada.

Para alcanzar a autonomía, o mellor é que na fase inicial alguén secuencie a orde da información, e ti teñas que cubrir ocos. Progresivamente, os espazos en branco irán aumentando e esixiráseche un maior dominio na arte dos esquemas e os mapas conceptuais, ata que sexas capaz de facelos dende cero sen axudas

*En anexos déixoches un exemplo de esquema para completar -que tamén serviría de póster- para que te fagas unha idea.*

**SUPERTRUCCO**

*Para realizar os esquemas e mapas debes ter en conta unha cousa: a forma en que visualizas mellor a información. Poida que o teu cerebro a rexistre mellor de esquerda a dereita ou de arriba abaixo (déixovos uns exemplos), depende da persoa. Escolle a que máis cómoda che resulte.*

**SUPERCONSELLO**

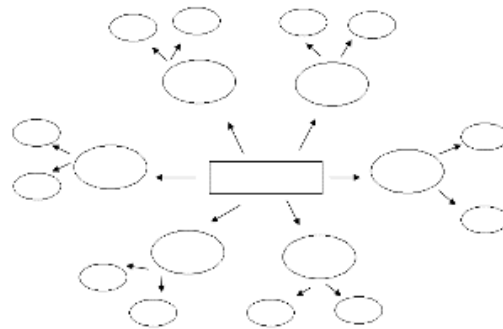
Contorna: tede en conta a maneira en que cada individuo visualiza mellor a información á hora de facer tarefas ou organizar unha explicación, especialmente con aqueles/as que, coma min, non son tan bos en atención, funcións executivas ou visualización e agudeza visual.

No ámbito da docencia, cómpre sinalar que a maioría das persoas visualizan mellor a información cando se coloca de esquerda a dereita, precisamente porque está implícito no noso sistema de lectura e escritura.

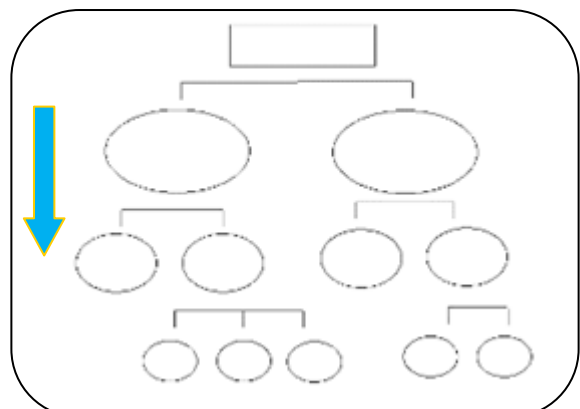
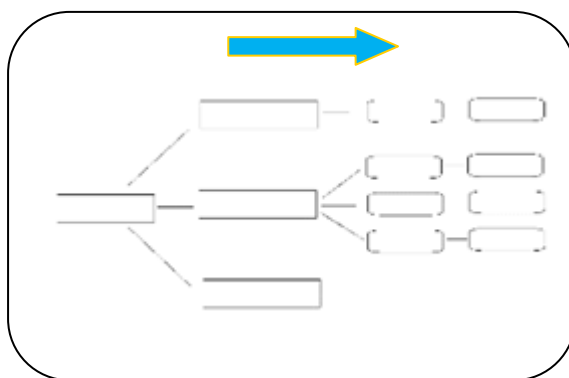
### MAPAS CONCEPTUAIS

UNHA BOA FORMA DE ORGANIZAR O ESTUDO.

Non te pases coas frechas



Debe ser claro nunha soa ollada



A claridade e orde melloran a memorización  
Fíxate en como adoitas visualizar a información  
Emprega debuxos, é máis... divertido!

## Rosco Alfabético

Ter un rosco co abecedario na casa é unha forma divertida e dinámica de que che pregunten a lección, así como de repasar e estudar.

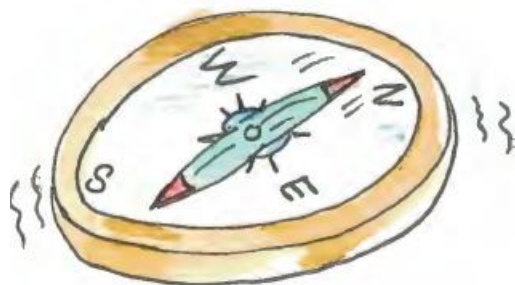
Para empregalo, escolle os conceptos clave da lección ou tema que vaias estudar, crea definicións e deixa que alguén chas pregunte. Un exemplo sería: “*Empeza por A: partículas microscópicas que conforman a materia*” (Átomos), “*Comenza por B: ciencia que estuda a natureza e os seres vivos*” (Bioloxía). E seguirías así ata o Z! Unha vez que xa o saibas e teñas interiorizadas as definicións, podes probar a facelo ao revés: diranche o concepto e terás que dar a definición.

**SUPERTRUCCO**

*Empregar esta técnica permitirache non só mellorar a evocación e a atención, senón que adestrará tamén a túa capacidade de resposta, a rapidez mental e a velocidade de execución. É iso virache moi ben para facer os exames a tempo!*

## Rúbricas

Seino, o nome soa rarísimo. Con todo, poden converterse nun aliado moi valioso á hora de enfrontarte ás actividades escolares, ou mesmo no teu día a día!



Unha rúbrica é un elemento que che vai permitir coñecerte mellor, propor obxectivos específicos á hora de abordar unha tarefa complexa– un traballo de clase, o estudo dun exame, o comportamento que tes na casa... - e ser capaz de avaliar en que medida conseguiches cumprilos. Basicamente, é un compás para que te orientes nos diferentes aspectos dunha proposta, ademais

dunha forma diferente de traballar e reforzar a técnica das autoinstrucións que controlará a túa impulsividade e reforzará a reflexión activa.

Para facela, deberás facerte algunhas preguntas:

- *Que teño que facer?:* Atopo as habilidades ou destrezas que se me piden (contidos, presentación...)

- *Como vou facelo?:* enumero os diferentes graos en que podo realizar a tarefa -regular, ben, perfecta...- e os pasos que debería seguir ou non para acadar cada un deles.

*Se aínda non tes claro en que consiste con exactitude, o mellor que podes facer é botar unha ollada ao modelo que che presentamos en Anexos. Ás veces, unha imaxe vale máis que mil palabras.*

### Como a uso?

Existen mil formas de empregar este recurso, pero aquí imos centrarnos en proporche dous:

#### ELABÓRAA TI MESMO:

Antes de comezar, senta e pensa que requisitos debería cumprir a túa tarefa para considerar que a superaches con éxito. Lembra que debes ser realista, non marques obxectivos imposibles! A todos nos gustaría facer unha presentación na clase montados en unicornio, pero lamentablemente iso está difícil.

Tenta ter en conta diferentes ámbitos cando fagas a rúbrica: non te centres soamente nos contidos que deberías abranguer, pensa tamén no proceso. Como cres que debería ser a túa actitude? Cal sería a forma ideal de organizarte? Que hai da presentación?

Cando remates virá a parte máis complicada: a de avaliarte a ti mesmo. Terás que ser o teu propio mestre e reflexionar sobre o teu traballo: fixéchelo todo o ben que podías ou estiveches frouxo nalgunha das partes?. Isto axudarache a mellorar a longo prazo e permitirache detectar aquelas partes nas que debes esforzarte máis.

## PÁSALLA A UN ADULTO

É xenial que fabriques as túas propias rúbricas, pero é aínda mellor que consigas que chas fagan tamén na escola. Desta maneira poderás enfocar o teu estudo de maneira máis práctica e efectiva e, como ocorría co modelo anterior, poderás ser honesto contigo durante e despois do proceso.

Incorporar unha rúbrica ao teu sistema de traballo terá unha pegada moi significativa a longo prazo polo que supón na túa rutina e na das persoas da túa contorna, así que non dubides en tentalo.

### Que vantaxes ten para min?

- Vai axudarche a establecer metas axeitadas e específicas.
- Permitirache estruturar a túa tarefa e organizarte paso a paso.
- Vas aprender moito sobre ti mesmo, a túa capacidade para traballar, os teus puntos fortes e aqueles que necesitan reforzo.

### Que vantaxes ten para a miña contorna?

- Vailles axudar a orientarme na realización dunha tarefa.
- Van saber que esirme e de que forma facelo.
- Aprenderán sobre os meus puntos febles e fortes, e descubrirán a forma en que eu me vexo a min mesmo.

# Tics: xogos interactivos, vídeos, apps...



*"A miña familia sempre me rifou moito pola miña incapacidade para concentrarme á hora de estudar para un exame, en contraste co atento que estaba mentres gozaba co meu videoxogo favorito*

*Imaxina as veces que mo dixeron que chegou un momento en que preferín que polo Nadal aparecese un can que fixese deberes a un videoxogo novo.*

*O que a miña familia descoñecía é que as novas tecnoloxías teñen tamén un lado positivo: son moi estimulantes a nivel sensorial e axúdannos a adestrar o noso foco atencional. Ademais, a motivación actúa sobre os nosos neurotransmisores axudando a que nos concentremos. E iso, aínda que pasa con todo o mundo, no noso caso nótase moitísimo máis.*

*Con isto tamén descubriron que en ocasións podo ter hiperconcentración: cando algo me gusta moito, son capaz de facelo durante horas, como me ocorre ao inventar historias e xogos."*



O mundo das TIC é moi amplo, tanto que en ocasións pode dar un pouco de vertixe. Porén, é moi importante integrar as novas tecnoloxías no estudo e aprender a velas como Superferramentas, e non só como adestramento. Videoxogos, aplicación e redes sociais son elementos con múltiples vantaxes, pero debemos saber seleccionalos e utilízalos con coidado, conciencia e medida. No apartado de Superferramentas atoparás algunhas das Tics que a min máis me axudaron, porque me permitiron integrar no meu método de estudo vídeos das leccións de historia e xogos interactivos relacionados cos contidos das leccións.

Con todo, como che dixen, hai que empregarlos con precaución e medida. Iso quere dicir que deberás ter en conta algunhas cousas como, por exemplo:

- Desconecta o teu móbil e mantente lonxe das redes sociais nos momentos de estudo e traballo. Se é necesario, coloca eses elementos noutra sala, para evitar distraccións que multiplicarán o tempo de estudo.
- Mide o tempo que pasas diante da consola, tablet ou computador. É verdade que che ofrecen moitísimo entretemento e contidos moi variados, pero iso non significa que non necesites diversificar: ler, xogar cos teus amigos, pasar tempo con seres queridos... Pacta tempos coa túa familia e tenta respectalos. Pensa que así gozarás moito máis cando chegue a hora de usalos!
- Por último, quero lembrarche o importante que é que teñas coidado coa información que das na Internet. Evita dar datos persoais e, no caso de que sexa inevitable facelo, consúltao coa túa familia primeiro. Ter coidado nunca está de máis!

# Como estudo cada materia?

## Linguas

*“Le o seguinte texto e contesta”*

*“Esas eran as palabras máxicas para min. Cando aparecían o meu cerebro parecía entender: “Pon a voar todos os paxaros da túa cabeza”.*

*Non importaba se o texto era de lingua, se falaba da teoría da evolución ou se me explicaba un a un cales eran os pasos para facerse millonario - ben, poida que entón atendese algo máis!-.En xeral, iso de centrarme nas letras, a min... pois como que non. En lugar de descifralas, eu dedicábame a reorganizalas, convertelas en historias novas e perderme nas súas marxes. O que ocorría é que nalgúns casos non era a mellor opción.*

*Con algunhas axudas, aprendín a controlar os paxaros que revoloteaban ao meu redor. Non só iso, é que mesmo os adestrei e ensineilles algúns supertrucos. Se queres que os teus tamén os aprendan, só tes que seguir lendo.”*

## -Brainstorming-

Estudar materias relacionadas coa linguaxe é, a fin de contas, reflexionar sobre a forma en que nos expresamos e aprender a identificar os seus elementos. E resulta que a técnica do brainstorming - ou choiva de ideas, para que nos entendamos – pode ser moi útil.

*Como funciona?* Basicamente tes que ir achegando datos ou ideas relacionadas cun tema que teñas escollido. *Imaxina: elixes “Os determinantes”, e poste a inventar exemplos de frases nas que apareza este tipo de palabra. Como ves, é bastante doado e por riba váleche tanto para o traballo individual como en grupo! De feito, se tes a sorte de empregalo con outros, pode servirche para elaborar variantes máis complicadas.*

*E para que me vale?* Eu empregueino como exercicio de quecemento moitas veces, antes de

poñerme a estudar ou a traballar cun tema, e axúdame a saber canto sei de algo. Pero é que, ademais, pode salvarte de moitos apuros, especialmente á hora de resolver exercicios prácticos. Pensa que despois de empregalo terás unha chea de frases de modelo e referencia na túa cabeza

**SUPERTRUCO**

*O brainstorming pódete servir tamén como inspiración para elaborar infinidade de xogos.*

*Na miña familia mesturámolo cun formato televisivo de hai anos, e pasámolo xenial á vez que repasamos.*

*Por se che interesa, déixoche aquí as instrucións para xogar. Úsaas, ou inventa o teu propio concurso!*



1 ESCOLLE UN TEMA OU UNHA CATEGORÍA

2. POR TURNOS. IDE APORTANDO PALABRAS OU EXEMPLOS DA CATEGORÍA ESCOLLIDA.

3. SE QUEDAS EN BRANCO MÁIS DE 10 SEGUNDOS OU REPITES O QUE DIXO ALGUÉN ANTES. ELIMINADO!

4. PODEDES ESCOLLER UN PREMIO FINAL OU IR GAÑANDO PUNTOS POR CADA PALABRA DITA, A DECISIÓN É VOSA!

## -Comprensión lectora-

O máis importante que aprendín en todo este tempo é que traballar un texto non é soamente lelo. É un proceso que ten tres fases ou niveis, e o primeiro comeza mesmo antes que a propia lectura formal.

Se cadra, agora mesmo non o cres, pero prométoche que é unha forma de expolo que funciona e que facilita moitísimo o traballo a longo prazo. Atrévete a tentalo!

### Nivel 1: Consellos para ANTES DA LECTURA:

Poñámonos en situación: aí estades, ti e o maldito texto. Mírao de arriba a abaixo, e antes de comezar coa primeira liña xa estás a pensar noutra cousa. Enténdote, creme, pero vas ter que facer un esforzo.

#### Consello nº1: Fíxate nos detalles

Moitas veces, segundo o curso no que se está e a materia da que se trate, é *o propio libro* o que che vai dar pistas sobre o texto.

*Onde?* Nas *ilustracións*, o *título* ou *os subapartados*. Só con eles é moi posible que teñas a idea principal, antes de comezar sequer a ler!

#### Consello nº 2: Emprega a túa mirada panorámica

Ou, como me gusta dicir a min, *convértete en paxaro e sobrevoa o texto*.

No meu caso, transfórmome principalmente en dúas especies: podo ser un falcón, pequeniño e rápido, ou un saqueador.

O primeiro é máis veloz, e empregábao sobre todo cando comecei con esta técnica. Cando voa sobre un texto, vai fixándose nas palabras que aparecen ao comezo e ao final de cada parágrafo.

O saqueador, máis grande, é un pouquiño máis difícil de manexar, porque ten que pousarse nos verbos e atrapar as palabras que os rodean, pero seguro que ti podes facelo!

Escollas o paxaro que escollas, o máis probable é que cando remates de sobrevoar o texto xa teñas unha idea aproximada do que contén: o tema, as ideas principais e mesmo algunha idea secundaria. E iso é estupendo!

**SUPERTRUCCO**

*Se tes a sorte de realizar este proceso con alguén máis, podedes aproveitar para debater sobre o que divisastes cada un co voso "voó". Talvez vídeses cousas diferentes e entre os dous poidades chegar a novas conclusións. E se ademais resulta que é un tema do que algún (ou os dous) controla especialmente, podedes aprender unha chea o un do outro! E iso, como xa che dixen, é traballo que adiantarías.*

## **Nivel 2: Consellos PARA A LECTURA:**

Agora que xa temos unha idea do que trata o texto, vén a parte dura: **lelo**. Dende o comezo ata o remate. E decatarte do que conta, claro.

A min custábame moitísimo, por exemplo, aguantar máis dun parágrafo sen "desconectar" o meu cerebro e poñerme a pensar noutras cousas. Non sei se ese será tamén o teu problema, pero aquí van algúns dos meus consellos:

- **Primeiro:** *tenta facer paradas cada certo tempo*. Podes aproveitar para facer preguntas a ti mesmo sobre o contido, aclarar o significado das palabras ou revisar se o texto segue coincidindo co que ti previras antes de lelo, cando o sobrevoaches.

Recoméndoches que, ao comezo, fagas estas lecturas en compañía: amigos, familia... Está ben que haxa alguén á man a quen poidas contarlle as túas impresións, resumirlle o que vas lendo ou preguntarlle sobre o significado dalgunha palabra que non coñezas.

## SUPERCONSEJO

*Familias: cando esteamos a facer tarefas de comprensión lectora, sobre todo nos niveis de Educación Primaria, é preferible evitar o uso do dicionario. Aínda que normalmente recomendaríamos calquera proposta que incrementase a autonomía, neste caso o que pretendemos é dar a maior continuidade posible á lectura, e o dicionario supón un elemento de distracción que pode interferir á hora de facernos co significado global do texto. Así que, neste caso, é mellor que sexades vós os que resolvades ese tipo de dúbidas!*

• **Segundo:** se ves que con facer paradas non é suficiente - que a min me pasa, non vaias pensar!: ás veces teño días nos que parece imposible - **emprega algúns xogos para manter a túa concentración.** Os meus preferidos son:

### O XOGO DA BATERÍA

Consiste en imaxinar que son unha pila. Cando remato de ler un parágrafo, pregúntome a min mesmo se estiven todo o atento posible e se entendín o que me acaban de contar. Se creo que estiven ao **80-100%**, marco o parágrafo cun "+", se creo que non o fixen todo o ben que debería pero aínda así entendín a idea xeral – é dicir, que estiven ao **50-70%** pois poño un "?" e se, por outra banda, creo que non me decatei de nada ou case nada e que **a miña batería está a fallar**, marco un "-". Isto axúdame moito porque me dou conta de que vou perdendo enerxía e recargo as pilas mentres leo en lugar de seguir con lectura automática. Ademais, se logo creo que se me escapou algún detalle, podo volver ás partes onde a miña batería non estivo por riba do 80% e buscar nelas a información que me falta



### PROTAGONISTA DE HISTORIAS

Emprégoo sobre todo con contos ou historias de aventuras, e neses casos imaxínome sendo o protagonista. Ás veces, cando estou moi inqueda, ata as represento! Vou lendo parágrafo a parágrafo e imaxinándome as accións e, ou ben vou facéndoas mentres leo, ou ben aproveito as pausas entre parágrafos para facer accións ou xestos. Isto non podo facelo en todas partes, claro: en clase, por exemplo, é imposible. Neses casos o que tento facer é representar o que vai pasando na miña imaxinación, e axúdame moitísimo a ir dándolle sentido ao que me conta o texto.

Agora, ao rematar de ler deberías ter unha idea moitísimo máis completa do que che estaban contando mentres lías. Dependendo do que teñas que facer coa información -contestar preguntas, memorizar, resumir...- teño algúns trucos que tal vez che sirvan de algo. Segue lendo, xa verás!

- *A clásica: ler e subliñar*, para destacar as ideas esenciais do texto.

É, probablemente, a máis coñecida. Empregala axudarache a fixarte máis e analizar mellor, forzarate a manter a atención e volverá a túa lectura moito máis activa. Ademais, cando remates poderás localizar con maior facilidade as ideas principais e as secundarias ou repasar moitísimo máis rápido.

*Ollo!* non te poñas a subliñar nunca cando non teñas lido aínda o texto completo, porque ás veces pode haber xiros cos que non contabas e, tachán!, o teu traballo sería para nada.

- *A do papel amigo*: consiste en ter un folio á man mentres les para ir anotando nel – en formato redacción ou de maneira esquemática- as ideas principais, expresadas co teu vocabulario. É como ter un cerebro de reposto, para que non se che escape nada!

- *A das comparacións*: cantas veces os textos que che toca traballar falan sobre dúas ou máis cousas que teñen características comúns ou totalmente opostas? Os tipos de células, a forma de clasificar substantivos, a clasificación dos seres vivos, o uso dos tempos verbais noutras linguas, o personaxe protagonista e o seu inimigo... Xa ves, desde narracións ata textos científicos, é fácil atopar unha situación coma esta. Neses casos, o meu truco consiste en aproveitar un folio para ir anotando as palabras clave que definen cada elemento e, entón, podo facer dúas cousas:

Comparo os elementos, destacando a semellanza existente entre as persoas, lugares, sucesos ou conceptos dos que se fale.

Contrasto os elementos, centrándome naquelas características que os marcan como diferentes

- **A do detective:** Emprégao especialmente cando se trata de narracións, e teño un *caderno especial* para este tipo de situacións. Basicamente consiste en imaxinarme que son un poli ou un xornalista e que a historia é un caso, e ao rematar a lectura o meu traballo consiste en interrogar a todos os personaxes. Pregúntolles de todo : **quen son? que queren contarme? cal foi a orde dos sucesos? Que ocorreu en primeiro lugar? E ao final?** Intento non centrarme tanto na importancia de cada suceso como na orde destes, e moitas veces fago debuxos para apoiarme neles.

- **A do Señorito Por Que:** é moi semellante á anterior, pero emprégao para textos máis científicos – aínda que podes aplicala para moitísimos outros-. Neste caso, no canto de imaxinarme como detective imaxínome como científico no seu laboratorio. O obxectivo da miña investigación? Identificar **a causa e o efecto** das cousas que me contan e, se é necesaria, **a súa clasificación**. Para esta tamén teño un *caderno especial*, e cando era pequeno cheguei a ter un bolígrafo especial que empregaba cando traballaba cousas deste tipo. Non te rías: Se era científico, tiña que tomarmo en serio!

### **Nivel 3: Consellos para DESPOIS DA LECTURA:**

Xa rematamos de ler e entendemos as ideas principais do texto. Sabemos de que fala e temos todo localizado. Pero e se por riba somos capaces de elaborar algo que nos sexa máis sinxelo de comprender, memorizar e revisar?

No caso dos textos narrativos, a técnica do detective pode ser moi útil, e eu ás veces combínoa con outra máis para sentirme como un superheroe que o ten todo absolutamente dominado: **A técnica de titular os parágrafos.**

E, como adiviñarías – porque a estas alturas estarás feito un lince - consiste en pensar un nome para cada parágrafo do texto. Que para que? Pois, en primeiro lugar, porque para elixir cada título



necesito entender moi ben do que me fala, a idea principal. Pero é que, ademais, se despois necesito recuperar información, xa non me fai falta relelo todo: podo ir título por título ata dar co que estou a buscar. Velo? Vencedor por KO!

Tamén pode ser que esta técnica non sexa sempre a mellor opción. Como che dixen, iso vai depender moito do texto. Polo si ou polo non, está ben ter pensado un Plan B ao que recorrer, e que dependerá do que máis nos interese:

- *O Plan Esquema e o Plan Mapa Conceptual:*

Xa che falei deles anteriormente (no apartado *“Desenvolvendo unha técnica de estudo propia”*), pero repítocho porque ambas son ferramentas clave para axudarche a fixar a información, e é importante que non as pases por alto!

- *O Plan Preguntas:*

Este vale especialmente cando temos que memorizar un texto a longo prazo, e non soamente limitarnos a traballar con el un momento.

Cando sexa así, podemos elaborar unhas preguntas que nos axuden a asegurarnos de que temos todas as ideas principais do texto. Para iso necesitaremos atender a tres categorías:

- ◆ As preguntas literais, que se contestarán grazas a información que vai aparecer especificamente no texto. (*“Como se chama o amigo da protagonista?”*)
- ◆ As preguntas interpretativas, para as que imos ter que pensar unha resposta baseándonos na información que nos dá o texto. (*“Por que cres que se enfadou a protagonista?”*)
- ◆ As preguntas críticas, para as que imos ter que reflexionar sobre a información do texto e o que nós mesmos pensamos ou sabemos. Porque que algo apareza escrito nun libro non significa que sempre teñamos que estar de acordo! (*“Estás de acordo co que conta o texto?”*)

Agora que xa rematamos cos consellos de antes, durante e despois dunha lectura, quero contarche o meu truco máis importante. Podemos chamalo a miña habilidade secreta, o combo definitivo. O que máis me axudou a mellorar cando se trata de traballar textos, con moitísima diferenza.

Estás preparado para que cho diga? Ben, pois aquí vai: **le.**

E non falo de textos de clase, nin sequera das historias que se supón que tes que estar a ler. Falo de que leas calquera cousa, o que che guste, o que che interese. Desde a caixa de cereais na mesa do almorzo ata o libro máis estraño. **Le.** Calquera libro vale, de verdade. Vale mesmo o que non é un libro, e non te imaxinas a cantidade de superpoderes que sacarás de algo tan pequeniño. **Prométocho.**

## -Expresión escrita-

"Paquita é un nena pequena que xoga sempre no parque cos seus amigos Julia e Roberto."

Se me preguntases hai tempo, diríache con orgullo que este exercicio está perfecto. Nome comúns? Listo. Nomes propios? Tamén. Adxectivos? Por suposto.

Con todo, cando chegaba despois a clase e tocaba corrir o exercicio, non era iso o que acababa anotando no caderno. Adoitaban dicirme que si, claro que puxera os substantivos, ou que por suposto que me lembrara dos adxectivos, pero que aínda así o exercicio non estaba ben do todo. E por que? Pois polos meus famosos descoidos, claro.

Co tempo entendín que non abonda con cumprir o obxectivo principal dun exercicio ou tarefa. Ademais, tamén hai que lembrar outras cousas.

Se, coma min, ti tamén es dos que esquecen palabras, saltas algunha letra, ou cometes erros ortográficos cando te pos a escribir, aquí van algunhas axudas para solucionarlas:

— *Cando se trate de exercicios cun obxectivo específico:*

Está xenial que te centres en cumprir co que che piden, pero unha vez que remates, **revisa** o que escribiches, fixándote nas palabras que empregaches, e tenta prestar atención ás letras, aos tiles e á puntuación. Son cousas que seguramente saibas, pero é moi fácil que te despistas por estar atento á tarefa básica da actividade. Para que non se che pase nada por alto, podes recorrer de novo ás **Autoinstrucións**, das que xa che falei antes.

— *Cando se trate de elaborar os teus propios textos ou resumos:*

As cousas poden volveirse un pouco máis complicadas cando, en lugar de tratarse dun exercicio, o que che toca elaborar é un resumo ou algo de creación propia. En casos así, tenta seguir as seguintes pautas ou consellos. A min funciónanme!

### **PASO 1: Elabora un esquema**

Podes facelo con debuxos, utilizando palabras clave, con cores... O importante é que fagas un pequeno borrador co que queres contar e a orde en que queres facelo. Desta maneira, evitarás que che queden cousas no tinteiro ou a temida mente en branco.

**OLLO:** Contar historias é algo divertidísimo, e pode ocorrer que queiras engadir moitísimas anécdotas. É difícil, pero debes tentar quedarte co que é verdadeiramente importante para a historia. Para iso vaiche axudar moito o esquema, empregar frechas que destaquen a historia principal e as achegas engadidas a maiores. Desas últimas... son todas imprescindibles para o texto? Ou en realidade podemos deixalas para outra ocasión?

### **Paso 2: Ollo á secuencia temporal**

Xa tes o esquema, as ideas principais, o que queres contar. Agora, revisa esa información e tenta ordenala no tempo. Para iso, faite as seguintes preguntas e, de novo, pensa que podes axudarte de debuxos, fotos, recortables... usa a túa imaxinación!

QUE OCORREU PRIMEIRO?

QUE Ou QUIEN APARECEU?

QUE PASOU ENTÓN?

POR QUE?

QUE OCORREU A continuación?

QUE Ou QUIEN PARTICIPARON?

QUE PASOU AO FINAL?

CAL É A CONCLUSIÓN?

### *Paso 3: as malditas palabras*

Agora que xa tes a secuencia ordenada, hai que tentar que iso se vexa no texto. Para iso, é moi importante que empregues dous elementos:

- **Os parágrafos:** pensa que debe haber polo menos un parágrafo por cada paso da secuencia temporal presente no esquema anterior, e vaiche ser moito máis doado poñerte a escribir de maneira ordenada.
- **As palabras clave:** eu estaba canso de que me dixesen que non valía soamente con separar as frases con puntos, que tiña que tentar empregar expresións ou palabras que explicasen a relación que había entre as ideas do texto. E sabes o que fixen? Pois unha especie de “chuleta”, na que fun anotando as palabras que cría que podían serme de utilidade para estes exercicios. Empreguei de todo: dende libros e contos que tiña na casa ata consellos ditos na clase, pasando por expresións que atopei nos libros de texto ou mesmo expresións curiosas que escoitei pola tele. Funas anotando nun cadro e agora, cando teño que escribir algo, sempre o teño á man. Por que non probas a facer ti o mesmo?
- **O vocabulario:** non é o mesmo escribir sobre piratas que facelo sobre a clasificación dos seres vivos. Cada temática vai pedirche que empregues unhas palabras diferentes, e poida que en ocasións teñas que empregar algunhas coas que non estás moi familiarizado. Usa a *técnica da choiva de ideas*, da que xa che falei con anterioridade, e tenta pensar palabras que teñan que ver co tema antes de poñerte a redactar. Investiga, usa Internet, os libros, a televisión, os xornais... seguro que atoparás unha chea de palabras novas que che axudarán a falar con moitísima máis exactitude.

### *Paso 4: tenta non despistarte*

Ser creativo é marabilloso e, se é o teu caso, oxalá nunca perdas toda esa imaxinación e esa maxia coa que ves o mundo (de feito, se che interesa, ao final desta guía atoparás algunhas recomendacións de libros que che axudarán a estimular toda esa capacidade para crear). O que ocorre é que, ás veces, vas ter que saber imaxinar de forma organizada.

E iso que significa? Que, igual que pasou ao deseñar a historia e a secuencia temporal, vas necesitar saber filtrar que é o máis importante e canto de complexa pode ser unha idea. Pódenseche ocorrer as ideas máis increíbles, e poida que todas elas sexan necesarias, pero pensa se vas ser capaz de expresalas por escrito con claridade. Se ves que te estás complicando moitísimo, talvez sexa mellor elixir as propostas que máis che gusten e dedicarte exclusivamente a elas. Podes anotar o resto nun caderno para futuras ocasións.

Ademais, isto vai axudarche a controlar a lonxitude do texto, o número de palabras e o que che ocupe cada oración (consello: tenta que nunca exceda as 2-3 liñas!)

### *Paso 5: repasa!*

Igual que facías ao rematar un exercicio, é moi importante que ao acabar de escribir repases o que puxeches, e que o fagas en fases:

**Fase 1: O contido.** Fíxate no QUE ESTÁS a CONTAR. Cres que se entende a mensaxe? Está ordenado? Deixaches algo importante?

**Fase 2: A forma.** Presta atención a COMO O CONTACHES. Atende á ortografía, as normas de puntuación, as maiúsculas. Está todo como debería?

Se segues estes pasos con regularidade, chegará un punto no que estarás tan familiarizado co proceso que serás capaz de facelo case de forma automática e escribir será algo que farás de forma máis rápida e con mellores resultados. Estou seguro!

Lémbreste do meu consello para mellorar en comprensión lectora? Ben, pois teño un moi semellante para que te convertas no mellor da expresión escrita. Ah!, adiviñáchelo: **escribe**. E de novo, dá o mesmo sobre que.

Ao final desta guía atoparás un par de recomendacións sobre algúns libros que che darán ideas para facelo, pero son só unha mostra. Se eses non te convencen, ou prefires ir por libre e deixar voar a túa imaxinación, faino. O bo de escribir cando ti queres e sobre o que ti queres é que podes facelo da maneira que che apeteza: escribe un diario, inventa un xogo e elabora as súas instrucións, fai un libro de chistes e adiviñas, escribe contos e elabora as súas ilustracións... E se es dos que ten sempre unha chea de ideas na cabeza, pode ser algo divertidísimo. Aquí si que non existen límites!

## Ciencias

Unha centena son dez decenas e cen unidades, pero un día son 24 horas e unha hora está composta por 60 minutos. Ademais, unha semana son 7 días, pero non todos os meses teñen o mesmo número de semanas. Tampouco de días. E, no medio de toda esta lea, de verdade esperas que entenda que os anos case sempre teñen 365 días, ou non?

Súmalle a este cóctel que encima a forma en que vira a Terra - sobre si mesma e ao redor do Sol- ten que ver non só cos días e os anos, senón tamén coas estacións!, e báteo todo xunto. O resultado será algo moi semellante ao que había na miña cabeza cando estaba en 3º de Primaria. Non che quero contar o que pasou cando chegaron as unidades de medida.

As Ciencias. Ese campo tan amplo no que podes atopar dende fraccións ata o funcionamento do corpo humano. Todos eses coñecementos que serán tremendamente doados ou se converterán no noso peor inimigo dependendo, basicamente, do que nos falen:

- Cando tratan de temas observables e próximos a nós, como pode ser o funcionamento do noso corpo, o clima ou as características da vexetación da nosa zona, poida que se nos fagan máis próximas, máis amigas.
- Cando, por outra banda, tratan de normas, de ideas, de pactos abstractos... quen as entende? Talvez che sexa fácil asumir eses acordos e interiorizalos, ou poida que che leve un pouco máis de traballo chegar a comprender a forma en que funcionan realmente.

Sexa cal for o teu caso, aquí veñen algunhas técnicas para comprender e estudar as matemáticas, as ciencias naturais, as ciencias sociais e calquera outra materia relacionada con este mundo.

## -Debuxo e razón-

Xa o dixemos antes: un dos problemas máis grandes das ciencias é que ás veces falan de cousas que non podemos ver nin tocar, pero que en cambio están presentes no noso mundo.

Así que é posible que, en ocasións, ao ler a explicación dalgún contido, sintas que o que che están a contar está escrito en chinés. Non te preocupes, é normal, e un truco que che pode funcionar é o de empregar os debuxos. Ás veces, pintando podemos chegar a explicarnos cousas que coas palabras non somos capaces de expresar ou comprender.

Un exemplo? As fraccións e os números decimais. Cando tiven que estudalas por primeira vez non era capaz de entender esa idea. Como que había algo máis pequeno que a unidade? E por riba podíanse facer operacións con iso! Pareceume de tolos. Con todo, entendino un pouco mellor cando puiden facer debuxos para expresalo.

O mesmo me pasou cando me tocou estudar o Sistema Solar, todos os elementos que había nel e a forma en que se organizaban. Ao principio non entendía nada, pero logo púxenme a investigar, vin fotos e realicei o meu propio debuxo organizando toda a información que había neles... e entón, ao velo así pintado, todo pareceu cobrar máis sentido.

Esta técnica pode valerche non só para comprender explicacións, senón tamén para resolver exercicios. Dá igual que sexan sinxelos e se resolvan cun só paso ou que necesiten que sigas un procedemento máis complexo. Pintalos pode servirche para ver con máis claridade o que se che pide.

## -Orientación visoespacial-

Non sabes canto pode axudarche isto a aprender! Ás veces, as ciencias falan de cousas que nos será moito máis doado comprender se nos servimos do noso propio corpo e os seus movementos.

Por exemplo: imaxina que estás a estudar o sistema de rotación e o sistema de translación (os dous movementos que realiza o noso planeta) e os seus efectos. Velo no papel é unha cousa, pero poida que che quede moitísimo máis claro se o representas, imaxinando que ti es a Terra e que outra persoa/obxecto é o sol, e facéndote preguntas sobre as consecuencias dos teus movementos. Que pasa se xiro sobre min mesmo? Onde me estaría dando a luz? En todo o corpo ou soamente nunha parte? E se me movo ao redor de ti á vez que sigo virando? Que pasa entón?

O mesmo ocorre se estás a estudar cousas como as formas xeométricas ou o funcionamento do corpo humano. Por que non aproveitas os teus propios movementos e os elementos da túa contorna? Forma figuras cos teus brazos, emprega obxectos ao teu alcance, reflexiona sobre os teus xestos e accións... Non sabes canto pode axudarche isto a aprender!

**SUPERTRUCCO**

*Tanto neste caso como cando apliques o uso de debuxos ou o razoamento lóxico, pode serche moi útil converterte en profesor durante un intre. Aproveita a presenza doutra persoa e vaille explicando o que descubres coas túas accións, faille preguntas sobre o que cre que vai pasar, ponlle exemplos...  
Explicar é unha forma moi útil de aprender!*

## - Razoamento lóxico-matemático-

As matemáticas, dependendo do que nos falen, poden ser un mundo tremendamente complicado. Entendelas vai esixir de nós que sexamos moi rigorosos, case case como científicos, e tentemos manter o noso pensamento organizado.

E non sei ti, pero no meu caso o da organización nunca foi un punto forte, así que tiven que esforzarme ao máximo. Así, cando me explicaban cousas novas e quería estar seguro de



comprendelas totalmente, adoitaba seguir sempre o mesmo procedemento: **lía a explicación e o exemplo**, e se o necesitaba **facía un debuxo** ou unha representación do que contaban. Despois, **realizaba unha hipótese**. É dicir, poñíame a min mesmo un exemplo coa solución que cría que debía obter. Se o entendía correctamente, ao realizar os pasos explicados obtería o resultado agardado. Cando estaba na casa, axudábame moito usar o meu boli de científico e o caderno, que é o mesmo que empregaba nos textos científicos, porque ao meterme no papel “organizaba” mellor o meu cerebro, sobre todo cando era máis pequeno.

Doutra banda, tamén deseñei unha técnica para resolver problemas matemáticos, especialmente útil cando se trataba de exercicios complicados, que vos podo resumir nos seguintes pasos:

Primeiro, *repaso a información que me parece importante da formulación* do problema. Incluso subliño!

Despois, *escribo nunha columna todos os datos numéricos* e aquelas características que poidan ser importantes (unidades de medida, por exemplo).

A continuación, tento localizar a información que me están a pedir. É unha soa cousa ou son varias? Tamén *subliño as palabras que me poden servir de pista para saber que operacións teño que realizar*. Así, aprendín a identificar que a palabra “quitar” era sinónimo de restar ou que “repartir” era un signo de que tiña que facer algunha *división*

*En Anexos atoparás unha folla para que poidas facer o teu propio rexistro de palabras clave.*

Cando sei o que me piden e que pasos teño que seguir para obter a información, *fago as operacións*. Se por riba podo facer as probas matemáticas para comprobar que me van ben, mellor!

Por último, *escribo os resultados e repaso*. Cantas preguntas me facían? Respondo a todas elas? Emprego as unidades de medida correctas? Deixei algo importante?

**E LISTO! PROBLEMA RESOLTO!**

Como podes ver, a clave está en ser ordenado. E aquí ocorre como con outros temas anteriores: a medida que vaías practicando, irás automatizando a forma de resolvelo e cada vez faralo mellor e máis rápido.

*Ademais de tentar manter "ordenados" os teus pensamentos, hai pequenos detalles que poden servirche de axuda. Así, se empregas follas cuadriculadas, aprovéitate delas para ter os números ordenados en filas e columnas e non mesturalos ou repetilos (non sabes de cantos descoidos poden salvarte ao facer operacións!), usa a regra se a tes e non teñas medo de empregar unha folla en sucio para realizar comprobacións ou debuxos se o precisas.*

## -Experimentación directa e centros de interese-

Do mesmo xeito que existen elementos das ciencias que non podemos ver nin experimentar de ningunha maneira, porque son ideas abstractas, tamén hai outra parte importante das mesmas coa que si temos relación.

E, aínda que iso non significa que nos vaia ser máis doado memorizalas ou comprendelas, si nos permite empregar algunhas estratexias un pouco diferentes para traballar con elas. A min funciónanme especialmente estas dúas:

**A experimentación:** especialmente útil cando estudo contidos de ciencias naturais ou sociais e tamén con algúns conceptos das matemáticas (diñeiro, unidades de medida, tempo...). Consiste, basicamente, en tentar aplicar esas leis a aspectos do meu contorno, reproducir o que me explican os libros a pequena escala ou tentar buscar situacións da miña realidade nas que aparezan reflectidos eses conceptos. Algúns exemplos poden ser:

- ♦ Se estou a estudar o aparello respiratorio, busco na Internet algún experimento que me axude a comprender o funcionamento dos pulmóns (hai un cunha botella e globos que está moi ben!)
- ♦ Se estou a estudar as unidades de medida de lonxitude, podo pedir prestado un metro e proveitalo xunto coa miña regra para ir medindo obxectos do meu cuarto, ou a miña casa, e facer un rexistro das súas medidas.

Con isto conseguirás axilizar moitísimo a túa aprendizaxe, e comprenderás mellor as leccións!

**Os centros de interese:** o meu segundo truco para este tipo de contidos consiste en tentar achegalos a cousas que me interesen a min de maneira persoal. Lembro que, cando tiña sete anos, estaba especialmente interesado no mundo dos coches e os camións. A miña familia decidiu aproveitar ese interese para motivarme á hora de aprender cousas novas. Desta maneira, cando estabamos a estudar na clase os conceptos de “maior que”, “menor que”, “igual a” eles presentábanme dilemas deste tipo nos que eu tiña que ordenar distintos modelos de coche. O mesmo fixeron cando me tocaba facer problemas con unidades de medida, ou mesmo para redactar problemas. Cando as cousas trataban sobre un tema que a min me interesaba, aínda que fose de maneira indirecta, érame máis sinxelo manter a atención e era máis fácil animarme para continuar co traballo.

### **SUPERTRUCO**

*Cando me tocaba memorizar algo relacionado coas ciencias, tentaba empregar sempre trucos como os que xa che recomendei en apartados anteriores e, ademais, acompañábaos dun truco extra. Para cada idea ou contido do tema, tentaba aprender dúas cousas:*

- *O **necesario**: é dicir, o que aparecía no libro ou nos apuntamentos, que adoitaba ser a información xeral, características, regras, clasificacións...*
- *O **sorprendente**: algo pouco habitual, unha excepción, un dato curioso ou un exemplo moi particular relacionado con ese tema en cuestión.*

*Un xesto tan pequeniño coma este axudábame moitísimo a estudar, porque me facía investigar e, ademais, axudábame a fixar a información básica que si aparecía nos apuntamentos. Próbaos!*

# Artes

Música e Plástica, con todas as súas variantes, adoitan ser dúas grandes esquecidas dentro do currículo escolar que, así e todo, poden axudarche moito a mellorar noutras funcións.

A min, por exemplo, resultábame moi difícil traballar as dimensións dos obxectos, saber entender a idea dos fondos, dominar os espazos... con todo, hei de recoñecer que esforzarme por mellorar estes aspectos servíume de moito, non só xa dentro da propia materia, senón tamén noutros aspectos da miña vida.

Estes son algúns dos descubrimentos que fixen sobre as vantaxes de traballar estas áreas:

- Podes mellorar o control sobre as túas mans e os teus dedos: é dicir, mellorarás non só o control e a precisión coas pinturas ou os instrumentos, senón tamén á hora de escribir ou manexar elementos pequenos!
- Axúdanche a traballar as túas emocións, a expresarte e desafogarte: tanto a pintura como a música poden ser elementos motivadores e canalizadores de enerxía.
- Ao mesmo tempo, tamén son actividades moi beneficiosas se queremos traballar o autocontrol e a constancia.

# Como fago un exame?

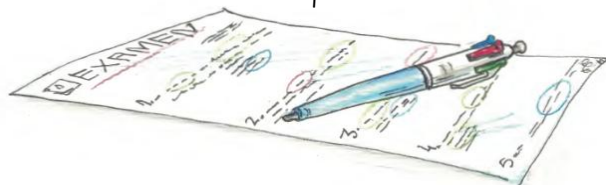
É día de exame! Non deixes que os nervios te dominen: se traballas e segues as pautas que che comentei anteriormente, o máis seguro é que o vaias facer ben. De todos os xeitos, lembra que un exame non vai determinar nin medir TODAS as túas capacidades, máis ben valora se entendiches unha determinada información. Segue a túa rutina habitual: almorza san, lémbtrate de tomar a túa medicación e deixa as présas de lado.

Hoxe en día temos ao noso alcance moitas técnicas que nos poden axudar nestes momentos, por exemplo as técnicas de relaxación. No seguinte apartado explicarei as que máis me gustan, pero por agora direiche o seguinte: antes de facer o exame **respira fondo**, e repite a ti mesmo **“estou preparado, estou tranquilo, vou dar o máximo”**.

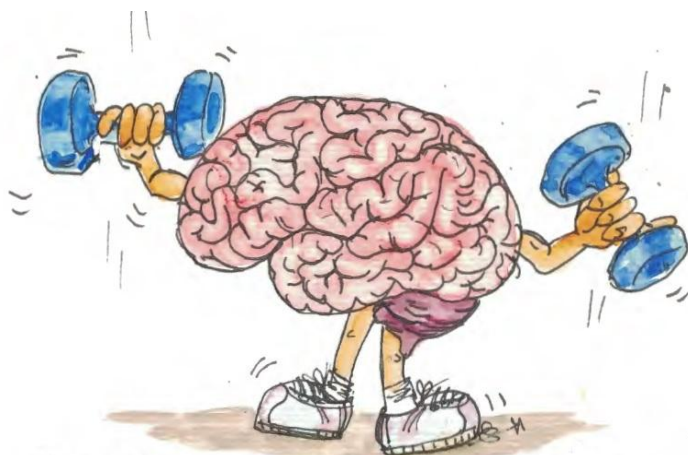
Lembra que un exame é unha mestura de toda a información que entendiches, non é unha avaliación de se vales ou non, nin vai medir todas as túas capacidades.

## CONSELLOS PARA FACER UN EXAME

- ✓ Fala co teu profesor. Reúne toda a información que necesitas, pídelle axuda coas tarefas que che resulten máis complicadas e exponlle as túas dúbidas. Unha relación positiva e comunicativa pode significar unha gran diferenza.
- ✓ Ten un bo compañeiro á man. "Quen ten un amigo, ten un tesouro". Busca un compañeiro a quen non lle importe prestarche os apuntamentos para axudarche a preparar o exame.
- ✓ Le ben os enunciados. Asegúrate de que entendiches o que che preguntan e volve a ler a pregunta antes de contestar. Ante a dúbida, pregunta ao profesor.
- ✓ O tempo é ouro. Xestionalo ben resúltanos complicado, así que leva sempre un reloxo contigo. Tenta asignar un tempo concreto para cada pregunta. Tamén podes pedirlle ao profesor que vos avise cando falten 10 minutos para rematar.
- ✓ Organiza as túas respostas
- ✓ Revisa o que escribiches.
- ✓ Estuda con tempo, non é mesmo estudar todo 2 días antes dun exame que facelo de forma organizada.



# Manteño en forma o meu cerebro



## Facer deporte e comer saudable

*Dende pequeno encantoume facer deporte, sobre todo taekwondo, son moi bo! Non pensei que me fose gustar tanto e meus pais dixéronme que, desde que empecei a facelo, o meu comportamento mellorou moito: chego á casa máis tranquilo, cústame menos poñerme a facer os deberes e fágoos máis rápido que nunca porque estou máis concentrado. Tamén me dixeron que sei controlarme mellor antes de facer algo que non debo ou que fago sen pensar e que me enfado menos. Eu creo que é porque en taekwondo hai que ser moi disciplinado e ter coidado ao facer os exercicios para non facer dano aos meus compañeiros. Ademais, a nosa monitora é moi estrita con respecto aos demais, non nos deixa saltar as quendas e obríganos a estar moi concentrados para pensar ben que movementos temos que facer en cada momento.*

*Os meus pais sempre me din que debo alimentarme ben se quero seguir facendo deporte e, sobre todo, se agora quero comezar na piscina. Con "alimentarme ben" refírense a comer un pouco de todo e varias veces ao día, mesmo verduras! Co pouco que me gustan...pero fago un esforzo e como un pouquiño da que haxa ese día - teño que recoñecer que algunhas están máis ou menos ricas-. Tamén como froita e ás veces algunha lambetada, boliño ou chocolate, pero non moi a miúdo."*

Manter un hábito de vida saudable é aconsellable para todos, pero en nós implica aspectos relevantes para aplicar posteriormente no noso día a día como son:

- Un adestramento no cumprimento de normas e dunha rutina
- Un mellor control dos nosos impulsos
- Un medio para canalizar emocións

Ademais, achégannos **beneficios** en relación coa

- Postura corporal
- Relaxación
- Relacións sociais
- Mellora da autoestima

Doutra banda, co deporte tamén se pode apreciar unha melloría nas nosas capacidades cognitivas, o cal repercute positivamente no noso rendemento académico.

### INFORMACIÓN CIENTÍFICA

Se nos poñemos nun papel máis "químico", parece que o exercicio físico aumenta os nosos niveis de serotonina, dopamina e norepinefrina no córtex.

*Como nos afecta isto ás persoas con TDAH?*

- 1) A serotonina axuda a regular o noso comportamento agresivo e hiperactivo.
- 2) A dopamina mellora a nosa atención, concentración e aprendizaxe.
- 3) A norepinefrina regula a nosa atención, ademais de mellorar a nosa capacidade memorística e as funcións executivas.

Ademais de todo isto, o exercicio físico e a realización dunha actividade deportiva mellora as nosas habilidades locomotrices e de coordinación motora, que parecen estar por debaixo que as dos nenos sen este trastorno.

Hai moitos deportes beneficiosos para os nenos con TDAH polas súas características en disciplina, traballo en grupo, necesidade de ter autocontrol e, sobre todo, a cantidade de enerxía que nos axuda a reducir.

## ALGÚNS DEPORTES RECOMENDABLES PARA NÓS SON:

**Natación:** Axúdanos moito a relaxarnos e a reducir o noso exceso de enerxía.

**Fútbol ou baloncesto:** Axúdanos a aprender a xogar en equipo e ser disciplinados xa que hai que ir aos adestramentos e respectar os horarios.

**Judo ou taekwondo:** Son deportes nos que se adestra a disciplina e o autocontrol, o que nos vén moi ben para aprender a controlar o noso corpo.

**Atletismo:** Axúdanos a mellorar a nosa coordinación, o mesmo que outras actividades como o baile. Ademais nas dúas podemos queimar a nosa enerxía.

Tan importante como a realización de deporte é a **alimentación** que, aínda que debe ser saudable e equilibrada para toda a poboación, en nós acada unha importancia maior. Iso é porque no noso caso é habitual unha mala alimentación debido á falta de apetito, a preferencia por certo tipo de alimento, unha falta de rutina para as comidas...

Eu era o primeiro incapaz de seguir unha dieta equilibrada, pero con todo o meu esforzo – e porque sei que é o mellor para min- tento seguir algunhas **pautas**:

- Tentar facer as comidas **sempre á mesma hora** para manter unha rutina.
- Facer **cinco comidas ao** día : almorzo, aperitivo, xantar, merenda e cea.
- Escoller a comida, con dúas **normas**: a primeira é que non pode ser sempre a mesma e a segunda, que os nosos pais poden incluír un alimento a maiores e debemos probalo.
- Axudar na cociña.
- Que non nos poñan límite de tempo para comer, pero sen quedarnos todo o día diante do prato!
- **Apagar a tele** mentres comemos.
- Evitar que as nosas merendas se baseen unicamente en produtos azucrados e bolos industriais.

*Para ampliar información, recoméndoche que leas a guía de “A boa vida”, elaborada tamén por INGADA.*



# Motivación

*"Vou contar un segredo... Antes non quería ir ao cole porque pasaba case todo o tempo castigado por molestar aos meus compañeiros e non parar de falar. O profe sempre me preguntaba por que me portaba tan mal e eu dícialle a verdade: que non o podía evitar e el, en lugar de entendelo, parecía enfadarse aínda máis. Tamén é verdade que, ás veces, falaba coa miña compañeira Alba porque me aburría moito e non conseguía facer caso ao profe - pero iso a el non llo dixen -.*

*Desde que saben que teño TDAH, o meu profe faime ir de cando en vez a buscar folios ou xices para que me mova un pouco e sexa capaz de estar atento. Tamén me felicita cando me porto ben e traballo, e cando non é así dimo sen enfadarse porque quere que me dea conta da miña conduta e a corrixa. Agora gústame máis ir ao cole, porque case case non me castiga. Algunha vez si, tampouco te vou enganar, pero a verdade é que o profe adoita ter razóns para facelo."*

Agora entendo que o que me ocorría naquela época era que tiña unha autoestima baixa e moita desmotivación, sobre todo respecto ao ámbito escolar. A causa estaba seguramente nas dificultades que tiña a nivel atencional e nas funcións executivas, que me complicaban facer as tarefas, exames e estar tan atento como me gustaría. Ademais, ser tan impulsivo e inqueda provocaba ás veces malestar á xente que tiña ao meu redor, o que remataba transformándose nun castigo tras outro.

Vou dar aquí algunhas das estratexias que mellor funcionaron comigo para que cambiase a miña actitude. Ensínallas ás persoas que te rodean para que poidan axudarche, tendo en conta as características que te convierten nunha persoa única:

- É importante destacar, sempre que sexa posible, os nosos potenciais e bos resultados.
- Anímanos moito que se valoren os nosos esforzos, tanto a nivel académico como de conduta.
- Estar tranquilos e respectar as normas cústanos moito, refórzanolo!

*Xestos así de pequenos conseguirán equilibrar a nosa balanza persoal e axudarán a mellorar o concepto que temos de nós mesmos...sen deixar de ser realistas*

### *Equilibrando a balanza: Por que non é bo nin moito dunha cousa nin moito doutra?*

A todos nos gustan que nos reforcen cando facemos cousas ben, pero un exceso de reforzos pode converternos en persoas demasiado perfeccionistas e pouco tolerantes ás críticas. Por iso, tamén é importante sinalar de forma axeitada cando non facemos as cousas de maneira apropiada, de maneira que haxa un equilibrio entre as nosas virtudes e os nosos defectos. Iso axudaranos a coñecernos mellor e evitar que nos frustremos ante as críticas.

*"O meu amigo Pablo sempre nos di que o fai todo ben porque seus pais lle repiten que é o mellor, o máis guapo e o máis intelixente. Eu non o creo así, Pablo é coma todos nós, aínda que ás veces, cando a profesora lle di que un exercicio non está ben feito ou saca menos dun 9, ponse moi nervioso e acaba chorando. Un día pregunteille por que se poñía así e díxome que el ten que ser o mellor porque seus pais dinlle que o é e por iso, cando algo non lle sae "perfecto" chámase parvo e séntese fatal. Eu alégrome de non ser así e non ter que ser perfecto, semella moi frustrante!"*

# Relaxación

*“Miña nai ía a clase de Pilates e, como a deixaba tan tranquila e relaxada, decidiu apuntarme no grupo de relaxación para nenos a ver se me gustaba. Ao comezo iso de respirar tan amodo angustiábame, pero os exercicios foron gustándome cada vez máis e mesmo nos ensinaron a relaxarnos antes dun exame ou cando nos sentísemos nerviosos. Ao chegar á casa meu pai sorprendíase do tranquilo que estaba e eu tamén, a verdade.*

*“Agora sigo practicando na miña casa un pouco cada día e tamén cando me poño nervioso. Foi unha actividade moi interesante para min e que me axudou moito.”*

Nos casos nos que os nenos con TDAH presentamos impulsividade, inquedanza, falta de autocontrol e falta de atención é aconsellable practicar técnicas de relaxación e aprender a controlar a nosa respiración. Ademais, a relaxación tamén ten efectos beneficiosos para axudarnos a combater a tensión ou os nervios que nos pode xerar un exame, por exemplo.

O máis importante é ter constancia á hora de adestralo e dedicar polo menos 5 ou 10 minutos ao día a “o noso momento de relax” para notar mellores resultados. No caso de que nos custe manter unha rutina diaria de práctica, hai a alternativa de acudir a clases de ioga ou pilates.

## Técnicas de relaxación por idades

*Bota unha ollada aos Anexos para maior detalle*

**De 3 a 7 anos:**

Técnica da  
tartaruga  
Técnica do globo

**De 7 a 9 anos:**

Mandalas  
Mindfulness  
Técnica boneco de  
trapo

**De 9 a 12 anos:**

Relaxación muscular  
progresiva de  
Jacobson

### MATERIAL PARA EMPREGAR NA CASA

- *Tranquilos e atentos como unha ra* (Eline Snel)
- *Luz de estrelas* (Maureen Garth)
- App → *Dorme tranquilo*

Pero... *como sabemos cando estamos nerviosos?*

Algúns nenos notámolo na barriga, a outros póñensenos tensos os brazos, o pescozo ou outras partes do corpo... Tamén se nos pode acelerar un pouco o corazón, respiramos máis rápido ou súannos as mans. No apartado de Anexos hai un **questionario de sinais** que nos axudará a identificar cando estamos nerviosos e un "nerviosómetro" para sinalar que situacións nos poñen nerviosos e cales non, ademais dos "*Chanzos de éxito*" para ver como imos mellorando e sendo capaces de afrontar esas situacións.

Se practicamos a relaxación, poderemos combater estes nervios que poden aparecer cando imos ter un exame, cando nos presentamos a unha competición ou cando ocorre algo ao noso redor que nos asusta ou que non entendemos.

# Rutinas

*"Din que os nenos con TDAH tendemos á desorde e a desorganización, pero eu creo que non é para tanto. De todos os xeitos, se preguntas na miña casa ou na escola, é posible que atopas unha afirmación rotunda.*

*A pediatra díxolle á miña familia que a mellor forma de combater ese desastre no que me convertía ás veces era ter rutinas. As rutinas son pautas para facer as cousas sempre da mesma maneira e, segundo me explicaron, axudárame a saber que orde seguir en cada momento. Por exemplo, deixaría todo o do cole preparado o día anterior e así ao collelo pola mañá non me esquecería de nada, porque todo estaría listo. Gustoume a idea, a verdade, porque iso de esquecerme das cousas pasábame algunhas veces e este sistema de rutinas funcionou moi ben!"*

Os nenos e adolescentes con TDAH tendemos a ser desorganizados e esquecedizos, para facer fronte a isto o mellor remedio é o **seguimento de rutinas**, é dicir, impoñer unha orde diaria:

- Manter un horario de sono e de comidas.
- Seguir sempre a mesma orde rutineira, por exemplo, despois de levantarse: almorzar, lavar os dentes, vestirse e ir para o cole.
- Comezar a estudar e facer os deberes sempre á mesma hora.

Estas rutinas xeran unha automatización e un menor desgaste de enerxía e evita que haxa esquecementos ou descoidos como, por exemplo, non lavar os dentes ou ir en zapatillas ao cole. Unha forma de practicar o seguimento de rutinas son as autoinstrucións.

# Cando estudo non podo estar quedo



*"Non sei se a vós vos pasa, pero a min hai días nos que me custa unha chea facer os deberes ou estudar. O meu corpo pide levantarme e saltar, pero sei que non debo facelo porque entón non acabarei as tarefas que nos mandou o profesor. Cando me pasa isto ás veces tento relaxarme, outras collo o libro e pñoñome a estudar de pé ou leo o exercicio que teño que facer andando dun lado a outro, logo sento e fágoo. Aos poucos vou facendo todo e síntome moi contento por ser capaz de controlar as miñas ganas de moverme."*

Cando tentamos estudar ou facer os deberes hai certas situacións que nos dificultan centrarnos no que estamos a facer como, por exemplo:

- Levantarnos a cada intre.

- Perseguir e chamar á nosa familia porque non sabemos facer algo, aínda que moitas veces nin sequera o intentáramos.
- Xogar e distraernos coa goma ou calquera outro elemento, porque a nosa cabeza está ocupada con preocupacións - e encima entramos nun círculo vicioso de pensamentos negativos! -.
- Deixar que as emocións teñan un control case completo sobre nós e a forma e o momento en que decidimos facer as cousas.

### *Que podemos facer para modificar isto?*

Unha das formas que máis me funcionan é a **Técnica do volcán**, na que me imaxino a min mesmo coma unha enorme montaña que, antes de entrar en erupción, comeza a notar unha calor dentro que ten que saír por algún lado. No meu caso, libero esa tensión en forma de movemento, e facelo axúdame a “expulsar” esas emocións de maneira controlada. Se aprendes a recoñecer as túas, tamén poderás estalar con coidado!

Algúns exemplos de momentos en que podes usar esta idea son:

- Ao ler ou estudar, podemos necesitar movernos. Entón, talvez decidamos levantarnos, estudar de pé, camiñar (ten coidado se che custa ler porque te podes perder e despistar con máis facilidade) ou ler en voz alta. Outra forma sería con axuda de alguén e cunha pelota, cando a outra persoa nos faga unha pregunta do temario pasaranos a pelota e nós devolverémoslla se acertamos a resposta.
- Se un día estamos demasiado inquedos podemos montar un circuíto no que conseguimos avanzar cada vez que acertemos a resposta á pregunta que nos expoñan. No caso de que non haxa moito espazo para facer este exercicio, podemos buscar a resposta en distintos cartóns.
- Tamén é unha boa opción dedicar 5 minutos á relaxación, xa que nos axudará a centrarnos.
- Se temos algún problema ou preocupación que non nos deixa concentrarnos no que temos que facer, podemos falar con alguén sobre iso para que nos axude a solucionalo ou, simplemente, para poder “sacalo” da nosa cabeza e sentirnos máis tranquilos.

## En canto ao de non deixar de preguntar á nosa familia... Que podemos facer?

- Cando non entendamos algo debemos deixalo para o final e preguntar todas as dúbidas á vez.
- Se non estamos seguros de como facer algo, debemos tentalo. Se está mal, non pasa nada: corrixímolo e aprendemos a facelo ben.
- Emprega un marabilloso Contrato de estudos, no que poderás realizar pactos e acordar premios ou reprimendas.

*Atoparás un modelo nos Anexos*

Canto menos nos levantemos e pidamos axuda, máis exercicios seremos capaces de facer sós. Aínda que estean regular, iremonos sentindo cada vez máis capaces, orgullosos e seguros de nós mesmos e do que sabemos facer.

As nosas familias, ademais, poden axudarnos a conseguilo se nos animan a facelo sós, nos felicitan se o conseguimos e nos explican as cousas só cando non as entendamos.

É importante que pouco a pouco sexamos máis autónomos ao estudar e ao facer os deberes porque cada vez imos ter máis dificultades para conseguilo e necesitar a alguén continuamente ao noso lado é prexudicial para todos

**SUPERTRUCCO**

Nalgúns nenos funciona moi ben a **economía de fichas** para ir logrando obxectivos, por exemplo (Anexos):

- Ordenar a mesa de estudo.
- Facer os deberes só.
- Pedir axuda só se non entendo algo.
- Deixar a mochila lista para o día seguinte.

Ademais, tamén podemos facer o noso debuxo de "Os **meus chanzos de éxito**" que se atopa nos Anexos.



# Superferramentas



# Libros para nenos – e non tan nenos-:

## Libros para traballar a atención:

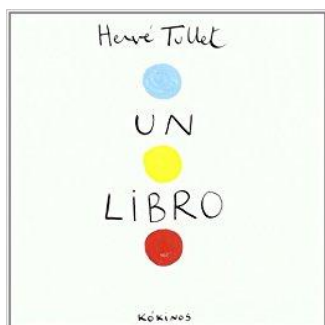
Estas son algunhas obras que che proporán indagacións e retos para sacar o máximo de ti. Hainas para todas as idades!

### *Un libro*

Autor: Herve Tullet

Editorial: Kókinos

Idades: 3-6 anos



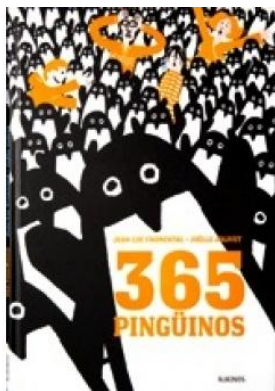
*Por que nos gusta?* Encántannos todas as obras deste autor, porque son capaces de combinar a lectura coa interacción, volvéndoo todo moito máis activo e divertido.

### *365 pingüíns*

Autor: Jean-Luc Fromental

Editorial: Kokinos

Idades: 6-9 anos



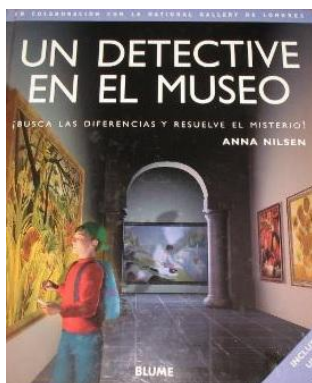
*Por que nos gusta?* Unha familia vai devolvendo pingüíns, un cada día durante todo un ano: aliméntaos, entreténnos e... almacénaos! Ademais da mensaxe ecoloxista que lanza a obra, é estupenda para traballar a atención, ao ter que ir localizando os animais ao longo das súas páxinas.

### *Un detective no museo*

Autora: Anna Nilsen

Editorial: Blume

Idades: A partir dos 8 anos



*Por que nos gusta?* Este conto, aparte de ser un xogo de atopar as diferenzas, propón tamén un misterio que debe ser resolto, e se converte á vez nunha obra de consulta – contén máis de 35 cadros da National Gallery de Londres, coa explicación de cada cadro incluída!-. É unha publicación que engancha e que, ademais de facernos mellorar en atención, aportará novos coñecementos mentres convertímonos en detectives expertos na arte.

## Libros para traballar a túa expresión escrita e a túa creatividade:

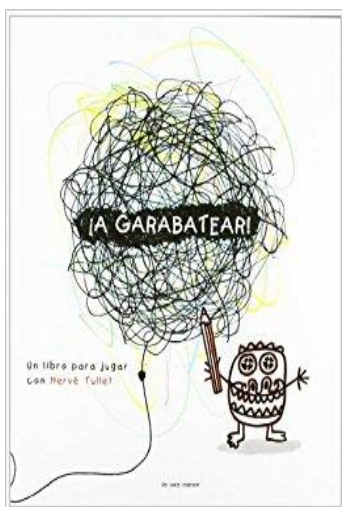
### *¡A garabatear! Un libro para xogar con Hervé Tullet.*

Autor: Hervé Tullet

Editorial: Planeta – Grup 62

Idades: recomendado para iniciarse no trazo e control da pinza, especialmente útil para Educación Infantil e os primeiros cursos de Educación Primaria.

Por que nos gusta? Hervé Tullet propón, nun libro realizado en colaboración co Museo do Louvre, unha serie de actividades nas que o neno terá que realizar “garabatos” seguindo as propostas máis divertidas, que ademais de adestrar o seu control do lapis, permitirá o desenvolvemento da súa creatividade



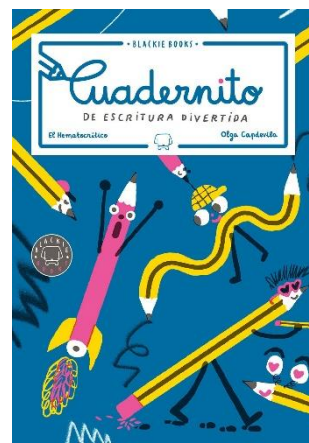
### *Caderniño de escritura divertida*

Autor: O Hematocrítico

Editorial: Blackie Books

Idades: nenos de 7 a 12 anos

Por que nos gusta? Ao igual que ocorría co libro anterior, este caderno propón unha serie de dinámicas nas que o neno terá que completar propostas do máis variadas, moitas veces utilizando a súa imaxinación para resolver enigmas tan diversos coma o significado das palabras “tróspido”; “zepeloide” o “rimunchano”. Diversión asegurada!



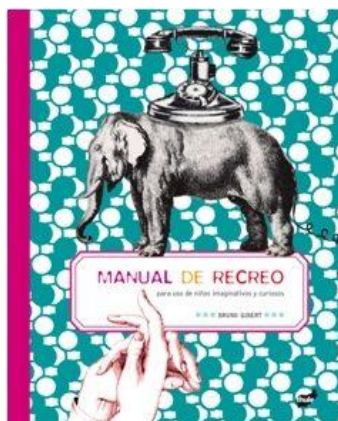
### *Manual de recreo*

Autor: Bruno Gibert

Editorial: Thule

Idades: A partir de 10 anos

Por que nos gusta? Con actividades tan diversas coma os haikus, as fábulas e a estética dos cómic, Gilbert elabora un interesante manual de exercicios para os códigos establecidos e darlle renda solta á nosa imaxinación.



## *Ollo Adultos!: Gramática da Fantasía: Introducción á arte de contar historias*

*Para axudar a ler e escribir...*



Autor: Gianni Rodari

Editorial: Del Bronce

*Por que nos gusta?* O “pedagogo da creatividade” Gianni Rodari recolle neste libro moitas técnicas para inventar historias, xogos divertidos cos que o neno poderá empregar a súa imaxinación sen límites, á vez que traballa o uso da palabra e adquire habilidades narrativas sen decatarse. Ao tratarse de técnicas tan diferentes, permite adaptar as diferentes propostas á idade que nos interese e os centros de interese aos que vaia destinada a actividade.

# Enlaces de interese

## -Webs mnemotecnia-

- <http://www.mnemotecnia.es/librosmn7.php>
- <http://www.algoritmomental.com/>
- <http://simonides-nemonides.blogspot.com.es/>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/19314/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio/tecnicas-nemotecnicas>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/19314/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio/tecnicas-nemotecnicas>
- <http://www.elartedelamemoria.org/>
- <http://mnemonistas.blogspot.com.es/>
- <https://emowe.com/mejor-tecnica-de-memorizacion-visualizacion/>

## -Webs técnicas de estudio-

- <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/tecnicas-estudio-recursos-para-alumnado/47763.html>
- [http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)
- <https://orientaguia.wordpress.com/aprendo-a-estudiar/tecnicas-de-estudio/>
- <http://www.aulafacil.com/cursos/t544/autoayuda/autoayuda/tecnicas-de-estudio>
- <https://www.genbeta.com/a-fondo/16-herramientas-y-canales-de-youtube-para-aprender-tecnicas-de-estudio>
- <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-de-estudio-una-herramienta-para-ensenar-en-familia-a-hijos-hiperactivos.html>
- <http://www.solohijos.com/web/tecnicas-de-estudio-para-estudiantes-de-secundaria/>
- <http://www.tecnicas-de-estudio.org/general/aprender-estudiar.htm>
- <https://www.orientacionandujar.es/tag/tecnicas-de-estudio/>

## Apps memoria e atención

- A Clockwork Brain
- Add8 de theabomen
- Alex aprende a ordenar
- Animal Memory Games for kids
- Brain Fitness Pro
- Brain it On!
- Brain Trainer Special
- CogniFit Brain Fitness
- Colorfy
- Doodle spy
- Eidetic
- Elevate
- El Juego de memoria de Lucas
- Encuentra diferencias 200 nivel
- Fit Brains Trainer
- Find it: Encuentra la diferencia
- Juegos educativos para niños
- Juegos de Memoria
- Kids Tangram
- Las series Lógicas de Lucas
- Live Puzzle! Animais África
- Loop
- Lumosity
- Mazes&Mores
- Memory
- NeuroNation
- Peak
- Puzzles
- Puzzles rompecabezas Jigsaw
- Sopa de letras
- Siluetas OA
- Skillz
- Snail Bob
- Tdah trainer
- 2Player Games

# Bibliografía

- Baggetta P., Alexander P. A. (2016). "Conceptualization and Operationalization of Executive Function". *Mind, Brain, and Education* 10 (1), 10-33.
- Best J. R. et al. (2011). "Relations between executive function and academic achievement from ages 5 to 17 in a large, representative national sample". *Learning and Individual Differences* 21, 327-336.
- Cardo, E. y Servera, M. (2008). Trastorno por déficit de atención/hiperactividad. Estado de la cuestión y futuras líneas de investigación. *Revista de Neurología*, 46(6), 365-372.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la educación física en alumnos diagnosticados con Trastornos por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 47-60.
- Cidoncha, A. (2010). Niños con déficit de atención por hiperactividad TDAH: una realidad social en el aula. *Revista Autodidacta*, 1(4), 31-36.
- Domenech (2015) Fundación CADAH. Recuperado de <http://www.fundacioncadah.org/web/printPDF.php?idweb=1&account=j289eghfd7511986&contenido=tdah-y-crecimiento>
- Jensen, P.S. y Kenny, D.T. (2004). The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Attention Disorder*, 7, 205-216.
- Ma, Q. (2008). Beneficial effects of moderate voluntary physical exercise and its biological mechanisms on brain health. *Neuroscience Bulletin*, 24, 265-270.
- Martínez Martín, M.A. y col. "Todo sobre el TDAH. Guía para la vida diaria". Edit Altaria (2013).
- Rosal, I.M. (2008). Atención educativa para el alumnado con déficit de atención con hiperactividad. *Innovación y Experiencias Educativas*, 9, 1-9.
- Verret, C., Gardiner, P. y Béliveau, L. (2010). Fitness level and gross motor performance of children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27, 337-351.

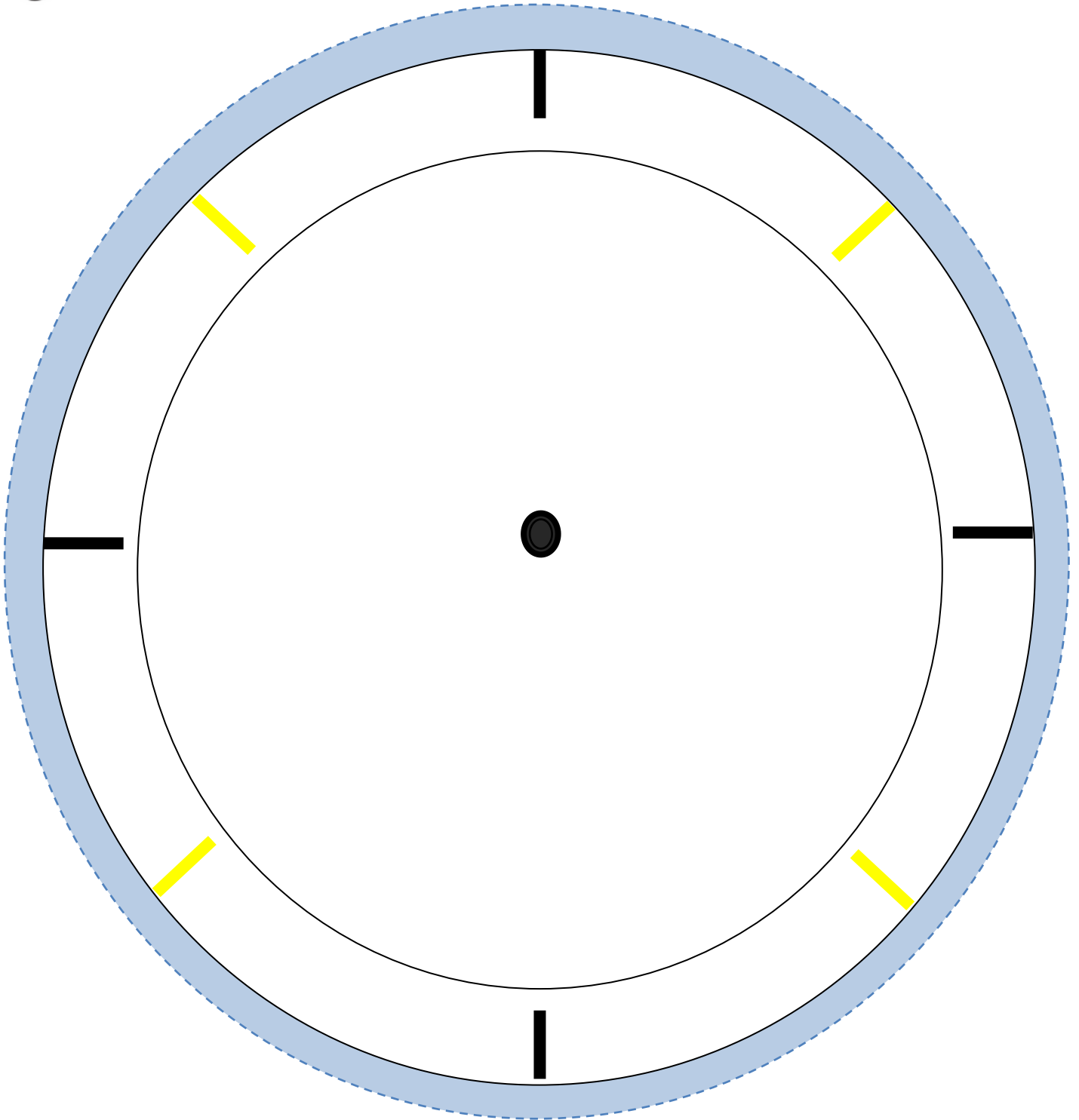
# Webgrafía

- <https://www.homeadvisor.com/r/creating-the-optimal-living-environment-for-a-child-with-adhd/>
- <http://www.psicologainfantilonline.com/el-cuento-de-la-tortuga-una-tecnica-de-autocontrol-para-ninos/>
- <https://psychcentral.com/lib/a-toolkit-for-school-success-15-study-tips-for-students-with-adhd/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888899215000379>
- <http://www.tdahytu.es/como-preparar-los-examenes-cuando- tienes-tdah/>
- <https://www.fundacioncadah.org>
- <https://www.guiainfantil.com>

# Anexos



*Instrucións: Este superreloxo vaiche axudar na organización do teu tempo. Podes cubrir coas tarefas que queiras facer as pegatinas que adxunta, ou facer unhas novas. Colócaas no reloxo e respecta os seus tempos.*



Descanso



Instrucción: Con este planificador podrás organizar a túa semana. Podes pintar as estrelas segundo vaías conseguindo os teus obxectivos diarios.



# PLANIFICADOR



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# CONTRATO

Este contrato é entre ..... e .....

Data de inicio ..... Data de revisión .....

## COMPROMISOS NENO

Comprométome a :

1. Minimizar as distraccións

- .....
- .....
- .....
- .....

2. Planificar o meu tempo:

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

3. Organizar o meu traballo

- .....
- .....
- .....
- .....

4. Entender o que fago

## COMPROMISOS FAMILIA

Comprométome a :

1. Revisar e axudar a planificar
2. Horario
3. Acompañar á escola
4. ....
5. ....

## CONSECUENCIAS



Diario

Semanal

Trimestral

Sinaturas:



# A primeira agenda perfecta

\* Lembra engadir un calendario e terás a agenda perfecta.

DATA: .....

LINGUA (CASTELÁ): páx.....exer.....

.....  
LINGUA: páx.....exer.....

.....  
MATE: páx.....exer. ....

.....  
C. SOCIAIS: páx.....exer. ....

.....  
C. NATURAIS: páx.....exer. ....

.....

.....

.....

.....

.....

## Exames:

Materia:

Temas:

Data:

Materia:

Temas:

Data:

Materia:

Temas:

Data:

Materia:

Temas:

Data:

Materia:

Temas:

Data:

## Traballos:

Materia:

Contido:

Data:

Materia:

Contido:

Data:

Materia:

Contido:

Data:

Materia:

Contido:

Data:

Materia:

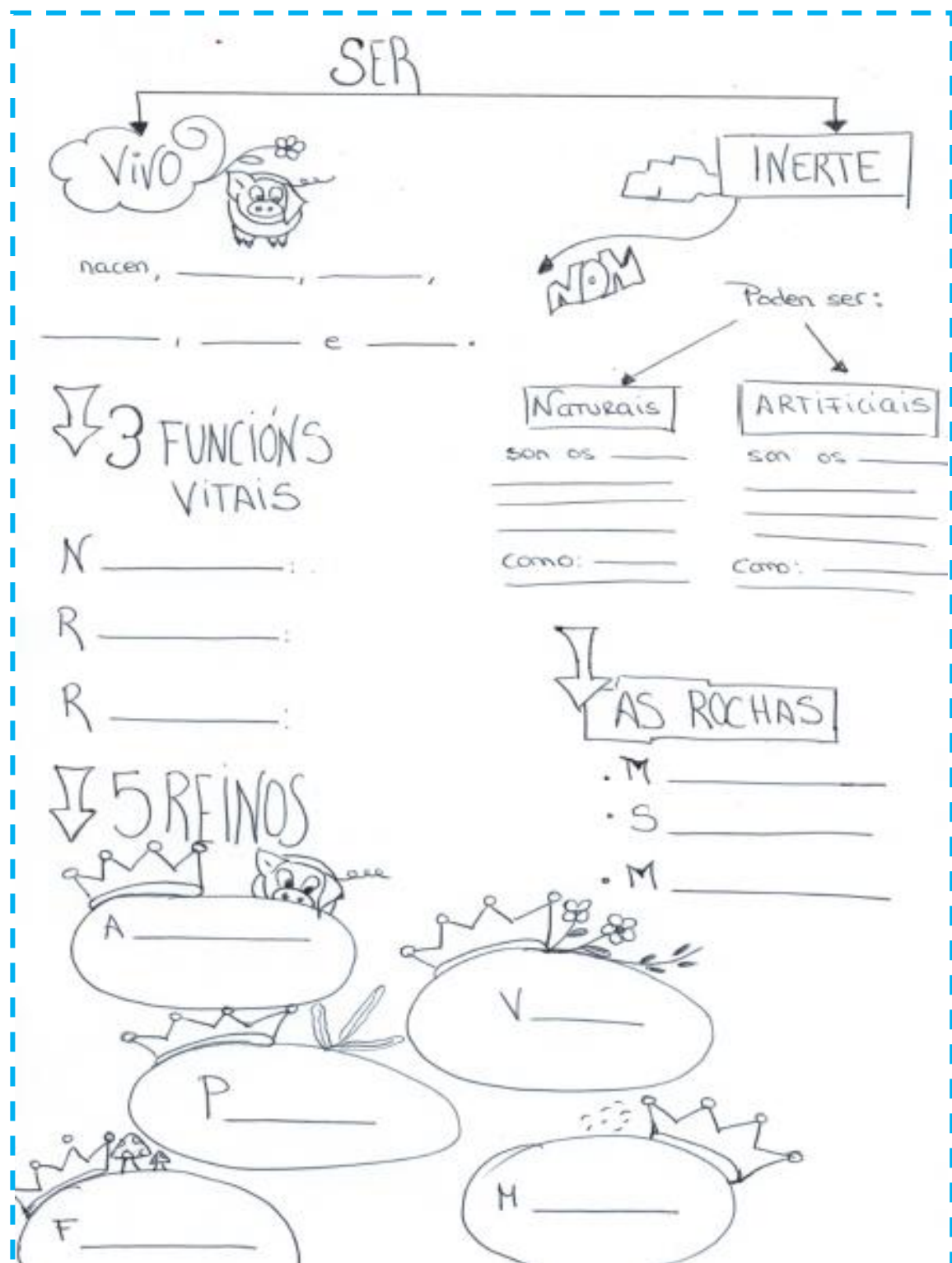
Contido:

Data:

## Lembra:



# Esquema para completar o póster



# RÚBRICA

## TRABALLO DE CIENCIAS



### CONTIDOS

Emprego os conceptos clave do tema.  
Inclúo ideas secundarias e algúns exemplos

Emprego os conceptos clave do tema.  
Inclúo ideas secundarias e exemplos.  
Relaciono ideas, aínda que non sexa doado.

Emprego os conceptos clave do tema.  
Inclúo ideas secundarias e exemplos.  
Relaciono os conceptos clave.  
Aporto o meu propio punto de vista.

### REDACCIÓN

Divido as ideas en parágrafos.  
Reviso a miña ortografía: non cometo erros coa acentuación ou as maiúsculas.

Divido as ideas en parágrafos.  
Reviso a miña ortografía e non cometo erros.  
Emprego palabras de enlace entre ideas

Divido as ideas en parágrafos.  
Reviso a miña ortografía e non cometo erros.  
Emprego palabras de enlace entre ideas.  
Uso un vocabulario variado, apropiado e específico.

### PRESENTACIÓN

Coido a miña letra  
Diferencio ben os parágrafos.

Coido a miña letra.  
Diferencio ben os parágrafos.  
Intento evitar borróns.

Coido a miña letra.  
Respecto as marxes.  
Diferencio ben os parágrafos.  
Evito facer borróns e deixo espazo entre as palabras, escribindo con boa letra.



# RUBRICA


Completa a túa rúbrica cos debuxos que máis che gusten... ou  
fai os teus propios!



## Técnica da tartaruga

Esta técnica consiste en ensinar ao neno a replegarse dentro dunha coiraza imaxinaria cando se sinta incapaz de controlar os seus impulsos co obxectivo de que acudan a esta estratexia cada vez que sintan que se van descontrolar, actuar de forma impulsiva ou se vexan superados pola situación.

O primeiro paso é que os nenos asocien a palabra “tartaruga” cunha postura de encollemento do corpo e metendo a cabeza entre os brazos, é preferible practicalo no chan. A continuación, ensínaselles a relaxar os músculos nesta posición para conseguir un estado de relaxación.

Hai a opción de ler “O conto da tartaruga” e, unha vez que os nenos sexan capaces de facer a tartaruga e estar relaxados, pódeseles expor situacións nas que sexa útil esta técnica e incluso comezar a traballar a solución de problemas “Ti como resolverías esa situación?” Axudándolles a pensar formas de solucionarlos.

### O conto da tartaruga:

Había unha vez unha tartaruga chamada “Tortuguí” que tiña 6 anos e non lle gustaba ir ao cole. Ás veces pasaban cousas que lle facían enfadarse, gritar, patexar e pelearse cos demais. Todos os días tiña problemas cos compañeiros e coa profesora e despois arrepeníase moito.

Un día atopou a unha tartaruga avoa e sabía que lle dixo que quería axudala.

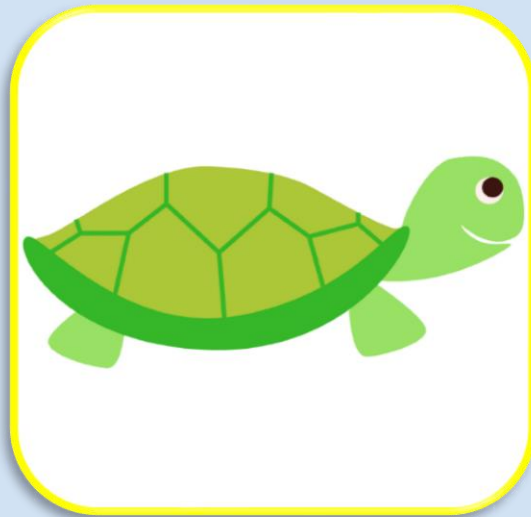
- Contareíche un segredo.
- Cal?- preguntou Tortuguí.
- Ti levas enriba de ti a solución ás túas pelexas e anoxos.
- Pero, que é?- preguntou de novo Tortuguí.
- É a túa **coiraza** -respondeu a tartaruga avoa- Podes esconderte dentro dela cada vez que vaías enfadarte, gritar ou insultar. Dentro da túa cuncha sentírate a gusto e tranquila.
- É como se fai? - preguntou outra vez Tortuguí.

- Encolle os brazos, as pernas e a cabeza e apértas contra o teu corpo. Pecha os ollos e pensa: *Estou máis tranquila, non vou anoxarme e non vou gritar a ninguén.*

A continuación, Tortuguí practicou un pouco e a tartaruga avoa felicitouna porque o fixera moi ben e díxolle que o fixera así cando fose á escola.

Ao día seguinte Tortuguí foi ao cole e por un problema cun compañeiro comezou a enfadarse. Antes de berrar ou insultar, pensou: *Vou poñer en práctica o que me dixo a tartaruga avou e meterme na miña coíraza.* Así o fixo e non houbo pelexa, nin perrencha nin gritos.

A profesora e os demais compañeiros felicitárona. Tortuguí estaba moi contenta. Seguiu facendo o mesmo cada vez que pensaba que ía portarse mal e todos estiveron moi contentos por ela.



## Técnica do globo

O obxectivo é que os nenos aprendan a recoñecer e manexar a tensión a través da relaxación. O único que necesitamos é un globo.

O primeiro paso é explicarlles que o globo representaría a unha persoa e que pode incharse de aire, pero se se incha demasiado, explota. Algo semellante ocorre coas persoas: cando nos enfadamos moito, moito, podemos acabar gritando, patexando e mesmo pegando (explotamos). Para que sexa máis visual collerase un globo e inflarase ata que rebente

A continuación, os nenos deberán pechar os ollos e imaxinar que son globos e que, aínda que se inchen, son capaces de soltar o aire suavemente e evitar explotar.

Por último, pódese preguntar que situacións se imaxinaban mentres se inchaban como globos, xa que pode que esa situación lles xenere esa sensación de tensión. Deste modo, podemos aproveitar para falar diso e buscar solucións ou alternativas.



## Técnica do boneco de trapo

Esta técnica ten como obxectivo que o neno aprenda a ser consciente e a controlar a tensión e distensión dos seus músculos.

Primeiro pídeselle que imaxine que é un **robot**, de forma que os seus brazos, pernas e todo o seu corpo sexa pesado, polo que moverse é complicado e lento. A continuación, debe imaxinar que é un **boneco de trapo**, cun corpo flexible e lixeiro.

Para acompañar o exercicio é interesante que un adulto se involucre colléndolle os brazos, por exemplo, e facendo que sexan pesados cando é un robot, de tal forma que o neno sexa consciente de cando ten que tensar os músculos e levantándoos sen dificultade cando é un boneco de trapo.



# Relaxación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica consiste en ensinar ao neno a detectar a tensión dos músculos e conseguir a súa distensión e con iso un estado de relaxación.

Para poder comezar é importante que o neno sexa capaz de controlar a respiración, que debe ser lenta. Cando o consiga pódese comezar o exercicio.

Comezase coas **mans e os brazos** que debe tensar durante 10 segundos e distensar. Repítese de novo.

A continuación, tensará os **ombreiros** elevándoos cara a cabeza, tras 10 segundos, distensa e repítese de novo.

Seguirase con **pescozo**, baixando a cabeza cara o peito.

Comezamos coa **cara**, tensaranse os ollos, boca e nariz á vez (pódese comezar un por un se o neno non é capaz de coordinar todos os movementos):

- Ollos: cerrándoos con forza.
- Boca: como se désemos un bico.
- Nariz: enrrugándoo.

Despois da cara, seguimos coas **costas** botando as omoplatas cara atrás.

A continuación, a **barriga**, apertándoa con forza 10 segundos, parar e ténsase de novo.

Tras a barriga tensamos as **pernas** e, por último, os **pés** levantando a punta cara a canela.

Cando rematemos, déixase ao neno relaxado e respirando amodo ata que se lle pide que pouco a pouco abra os ollos.

Ao finalizar pódesele preguntar se lle gustou e como se sente.



## CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR CANDO ESTAMOS NERVIOSOS

Pinta os recadros das sensacións que teñas cando estás nervioso

- Sinto os meus ombreiros, brazos, pescozo ou espalda tensos*
- Fago moita forza na mandíbula*
- Aperto as miñas mans*
- Súdanme as mans*
- Sécaseme a boca*
- O corazón latexa moi forte*
- Noto un nó na barriga*
- Noto moita calor no corpo*
- Maréome e teño ganas de vomitar*
- Síntome moi inqueda*
- Durmo pouco e mal*
- Ás veces trémenme as mans e o corpo*
- Moléstame todo máis e anóxome moi rápido*



## CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR SITUACIONES QUE NOS PODEN POÑER NERVIOSOS

SITUACIONES	CÓMO TE SENTES NESTAS SITUACIONES?		
	TRANQUILO	UN POUCO NERVIOSO	MOI NERVIOSO
<i>Falar cos meus amigos</i>			
<i>Falar cos meus pais</i>			
<i>Falar co meu profesor</i>			
<i>Falar con xente nova</i>			
<i>Falar cun amigo</i>			
<i>Falar en grupo</i>			
<i>Falar en público</i>			
<i>Falar diante da clase</i>			
<i>Falar por teléfono</i>			
<i>Cando alguén se enfada comigo</i>			
<i>Cando alguén me rifa</i>			
<i>Cando teño que mercar algo</i>			
<i>Cando teño que coller o bus</i>			
<i>Cando teño un exame</i>			
<i>Cando suspendo un exame</i>			
<i>Cando aprobo un exame</i>			
<i>Cando non me sae un exercicio</i>			

# NERVIOSÓMETRO

- Escribe situacións nas que estás **tranquilo**:

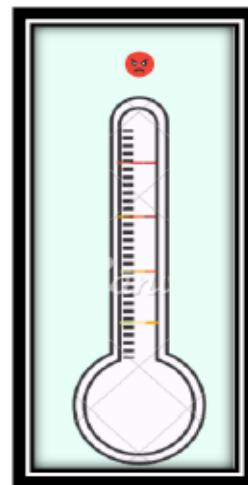
---

---

---

---

---



- Escribe situacións nas que te poñas **un pouco nervioso**:

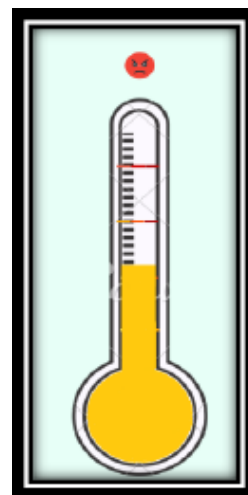
---

---

---

---

---



- Escribe situacións nas que te poñas **moi nervioso**:

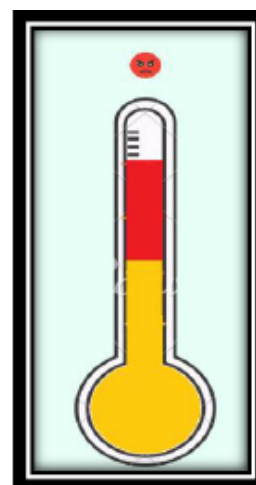
---

---

---

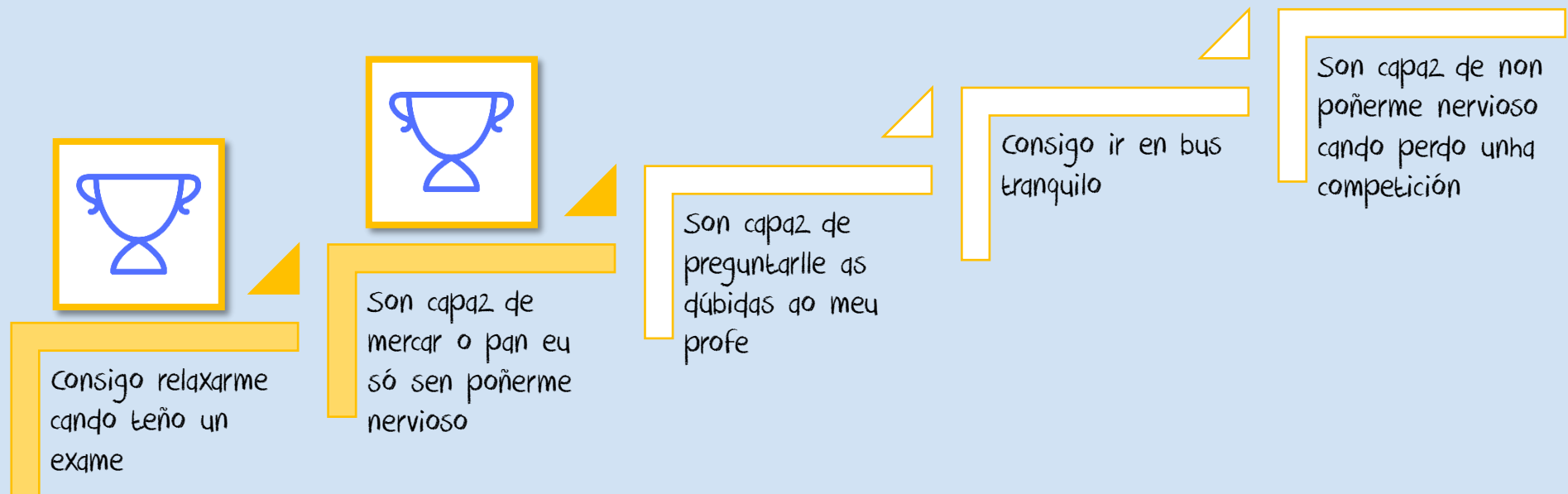
---

---



# OS MEUS CHANZOS DE ÉXITO

Podemos facer chanzos de éxito para saber en que situacións somos capaces de relaxarnos e reducir o nerviosismo que nos producen. Debemos comezar polas que nos parezan máis sinxelas e ao mellor precisamos que ao comezo nos axuden, pero pouco a pouco seremos capaces de facelo nós sós.



# ECONOMÍA DE FICHAS

TAREFA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	TOTAL
Ordenar a mesa de estudo							
Facer os deberes só							
Pedir axuda só se non entendo algo							
Deixar a mochila lista para o día seguinte							
TOTAL							



# INSTRUCCIÓN PARA A RECOMPENSA NA ECONOMÍA DE FICHAS

## PREMIOS

Cada vez que consiga un obxectivo daráselle un punto 😊

Pode haber a opción de premios diarios e/ou semanais ou só semanais, dependendo da idade do neno.

Débese acordar cantos puntos “custa” gañar o premio semanal, por exemplo: 5 de 6 como mínimo. Isto tamén dependerá da idade do neno.

Pódese comezar por un “prezo” menor e, segundo observemos que o neno é capaz de conseguir cada vez máis puntos, aumentaremos paulatinamente a dificultade.

### Os premios acordaranse co neno

Os **diarios** serán premios como:

- Xogar un anaco con mamá e/ou papá.
- Que mamá e/ou papá me lean un conto.
- Facer unha manualidade.
- Xogar 15 minutos á Tablet.

Os premios **semanais** poden ser:

- Unha bolsiña pequena de lambetadas/chocolatina ou aperitivo.
- Ir ao parque.
- Ir a un bar que lle guste ao neno a tomar algo.
- Invitar a un amigo á casa.

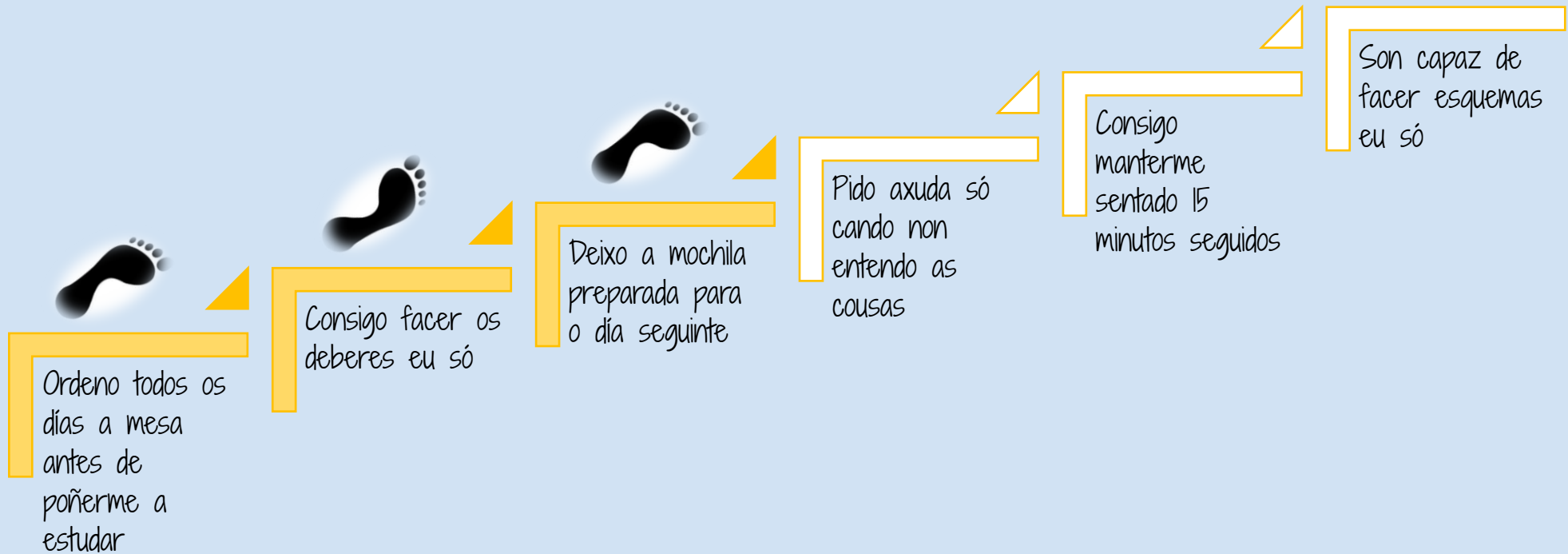
# ECONOMÍA DE FICHAS

TAREFA	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	TOTAL
TOTAL							

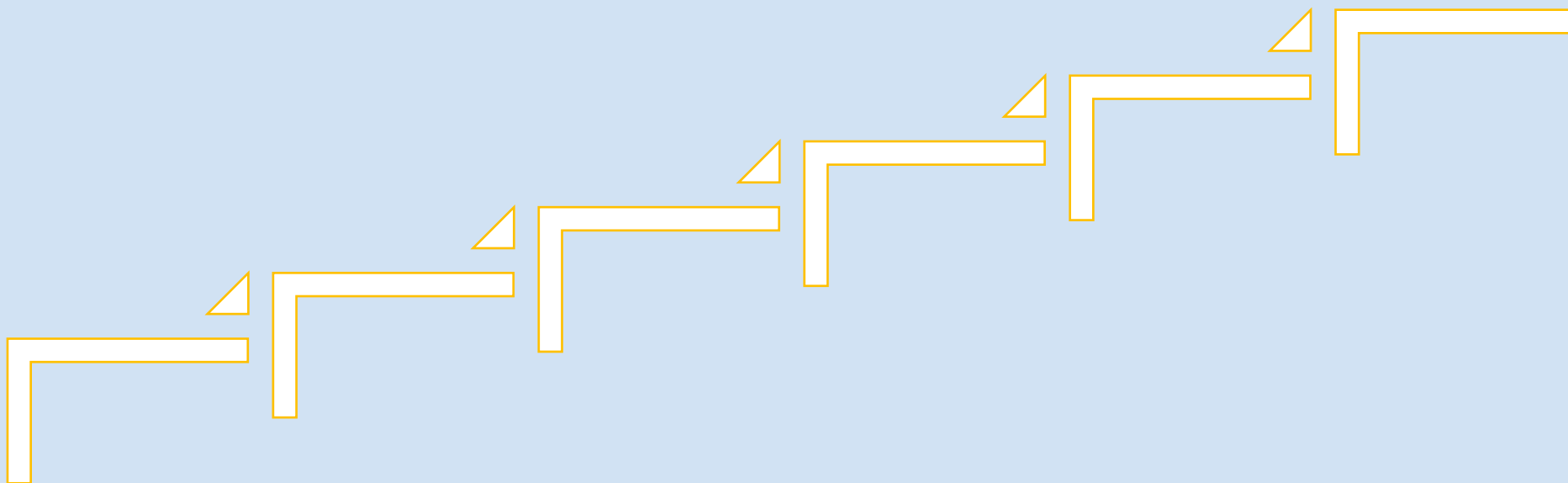


# OS MEUS CHANZOS DE ÉXITO

Para que sexamos capaces de ver o **noso progreso** de forma gráfica, podemos facer chanzos cos nosos obxectivos e ir pintando os que imos conseguindo. Podes conseguilo todo con esforzo e práctica!



# OS MEUS CHANZOS DE ÉXITO





Instrucións: Recorta estas superrecompensas. Podes cubrilas cos premios que consideres oportunos, ou ben, empregar as que xa están cubertas.

# Superrecompensas

**VALE POR...**

15 minutos de xogo coa familia

**VALE POR...**

Ir á casa dun/unha amigo/a.

**VALE POR...**

Xogar aos superheroes no salón

**VALE POR...**

15 minutos extra de xogo.

**VALE POR...**

Ler un conto extra á hora de durmir.

---

---

---

---

---

---

---

---

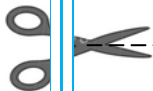
---

---

---

---

*Instrucción: Recorta estas superrecompensas. Podes cubrilas cos premios que consideres oportunos, ou ben, empregar as que xa están cubertas.*



Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.

Blank box with four horizontal lines for writing.