

# PROESMETA

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS  
METACOGNITIVAS PARA  
EL APRENDIZAJE



Antonio Vallés Arándiga



*Atención a  
la Diversidad*



# META-ATENCIÓN / 2

<http://psicopedagogiadidactica2.blogspot.com/>



Editorial **PROMOLIBRO**  
Valencia

# PROESMETA

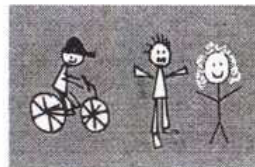
## PROGRAMA DE ESTRATEGIAS METACOGNITIVAS

Educación Primaria. 2º y 3º ciclos



# META-ATENCIÓN/2

Antonio Vallés Arándiga



Colección: *Atención a la Diversidad*

Programa para mejorar la ATENCIÓN y adquirir estrategias de control y autorregulación de los procesos atencionales. Desarrolla las habilidades metacognitivas.

Editorial **PROMOLIBRO**  
Valencia



COLECCIÓN: *Atención a la Diversidad*  
DIRECTOR: Antonio Vallés Arándiga

EDITORIAL PROMOLIBRO



C/ El Bachiller, 27, Altillo  
46010 Valencia  
Telf.: 96 - 361 20 29  
Telefax: 96 - 393 31 38

IMPRIME: CORPAS, C. B.  
C/ Ministro Luis Mayans, 7  
46009 Valencia

Reservados todos los derechos. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de hasta cuatro años de prisión y multa de hasta veinticuatro meses quienes reproduzcan, plagien, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

## ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

En los primeros años de la escolaridad la "falta de atención" puede considerarse como inherente al propio proceso de desarrollo del niño, sin embargo, puede constituirse en un problema en la medida en que se consoliden "malos hábitos para atender" o ausencia de estrategias atencionales para aprender conforme los alumnos se van haciendo mayores.

La atención es uno de los procesos psicológicos básicos (estrechamente vinculada con la percepción y la memoria) que tiene una especial relevancia para comprender muchas de las Dificultades de Aprendizaje que presentan los alumnos en la escuela. La atención tiene una relación directa con el aprendizaje y lo condiciona seriamente, en la medida en que, si no se perciben y codifican adecuadamente los estímulos, no podrá producirse un aprendizaje normalizado. Los casos más extremos suelen darse en *los desórdenes de la hiperactividad del déficit de atención (A.D.H.D.) (Alteración del comportamiento con grandes dificultades para atender y concentrarse)*. No obstante, el problema más usual en las aulas es el que presentan numerosos alumnos que atienden poco tiempo a la tarea, se cansan rápidamente, no rastrean ordenadamente los elementos gráficos, no escuchan las instrucciones del profesor, se distraen con facilidad; especialmente en aquellas tareas escolares que no forman parte de sus intereses o motivaciones.

La atención es un proceso de orientación mental que tiene un carácter selectivo hacia unos determinados estímulos. El proceso atencional implica una focalización-concentración de la propia actividad cognoscitiva en un estímulo o actividad y, a su vez, la inhibición simultánea de los demás estímulos o actividades (Barca y Santorum, 1997). Ello es debido a que la cantidad de información que llega a nuestros receptores sensitivos (auditivos y visuales, fundamentalmente) es ingente y desborda las posibilidades sensoriales de poderlas captar y posteriormente procesar y codificar. Es, pues, necesario postular la existencia de un filtro o mecanismo que permita atender solamente a aquello a lo que se desea, en función de variables como la motivación ("*quiero hacer eso*"), el interés ("*me gusta hacer eso*"), la complejidad de los estímulos, la modalidad sensorial de recepción, el estado psicofísico (descanso *versus* fatiga, alerta *versus* inhibición), etc.

Para que el alumno atienda a las demandas de la tarea debe mantenerse un estado psicofisiológico de alerta o vigilancia. Algunos estímulos exteriores tienen propiedades suficientes para elicitar la atención, y ello es debido a unas cualidades o variables que son distintas de los que poseen los demás estímulos (un anuncio, un dibujo, un ruido, etc.). Estas cualidades provocan una atención involuntaria. Tal es el caso, cuando la tarea o los estímulos a los que se ha de atender son novedosos, tienen un tamaño inusual, presentan movimiento o interactividad, tienen contraste, etc. Aunque

todas estas variables pueden producir habituación cuando se produce una saciación perceptiva ante los estímulos.

Sin embargo, en el contexto de aprendizaje del aula la atención que verdaderamente interesa es la ATENCIÓN VOLUNTARIA, en la que el alumno responde conscientemente ante los estímulos, y es él el que determina a qué atiende y cómo debe hacerlo, aunque en la mayoría de las veces y en los casos de alumnos desatentos, es el propio profesor quien didácticamente debe dirigir o redireccionar la atención (dispersa, no mantenida o inexistente) de su alumno o alumnos.

## ¿QUÉ ES LA META-ATENCIÓN?

La **metaatención** es el control consciente y voluntario que el alumno o alumna puede realizar sobre su propio proceso de atender cuando está realizando una tarea. Ello exige que los niños se den cuenta de que se distraen y que eso afecta negativamente a la actividad que están realizando. Para alcanzar tal concienciación deben ponerse en funcionamiento estrategias de control de la atención.

Entre las estrategias para atender mejor están:

- La conducta de rastreo visual.
- La focalización (visual y auditiva).
- Las conductas visuales comparativas.
- Las autoinstrucciones (hablarse a sí mismo).
- La revisión/corrección de tareas.

El conocimiento meta-atencional exige tener conciencia de:

### 1. La naturaleza de la tarea.

Es lo que hay que hacer, la actividad (de aprendizaje escolar, en este caso), las demandas o instrucciones de realización. Exige identificar el tipo de tarea que se pide como: relacionar, seleccionar, tachar, colorear, comparar, asociar, etc.

## 2. La estrategia atencional.

Se trata de decidir cómo se atenderá a la tarea para resolverla. Así, por ejemplo si la tarea consiste en la discriminación visual de elementos gráficos semejantes deberá ponerse en práctica una estrategia de rastreo y focalización con comparación de rasgos.

## 3. La calidad de la tarea realizada.

Se trata de evaluar cómo se ha hecho la actividad. Si está bien hecha o presenta deficiencias (errores, omisiones, escasa calidad, etc.). En esta fase el alumno debe automatizar pensamientos como: *"Me ha salido bien la tarea porque..."*

- a) He comparado elemento a elemento.
- b) He mirado el 1º, el 2º el 3º y, así, uno a uno hasta el final.
- c) No había ningún ruido que me distrajese.
- d) Me gustaba la tarea.
- e) Realmente tenía ganas de hacerla.
- f) Me he dicho cosas a mí mismo sobre cómo resolverla.
- g) ...

Es decir, el alumno trata de asociar la ejecución de su tarea con la/s estrategia/s atencional/es que ha utilizado. Ello constituye un objetivo educativo deseable para lograr el desarrollo del pensamiento metacognitivo, que es la toma de conciencia de la estrategia que necesita para atender bien y resolver una tarea.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

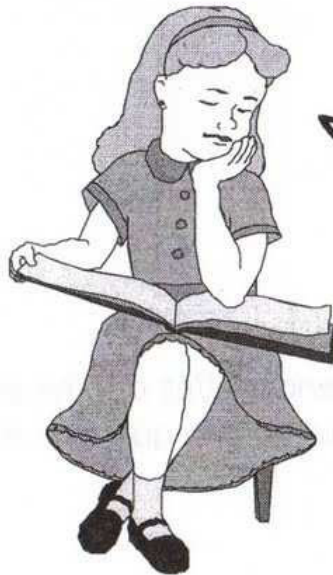
¿Se han enseñado las estrategias atencionales en la escuela? o ¿simplemente se les ha facilitado material -cuadernos de ATENCIÓN- a los alumnos para que lo trabajen como "papel y lápiz"?

Es necesario el entrenamiento en **estrategias atencionales** sobre determinado material gráfico y auditivo (e incluso táctil) y esas estrategias deben generalizarse a los contenidos del currículo, a las tareas habituales del área de Matemáticas, de

Lenguaje, de Conocimiento del Medio Físico, Social y Natural, etc. Sólo si los/as alumnos/as conocen cuáles son y cómo emplearlas, las podrán aplicar a dichas actividades curriculares, teniendo en cuenta, por supuesto, los factores motivacionales, psicofísicos y de intereses individuales. Asimismo podrán controlar la distracción. Esto es, pues, lo que pretende el programa de **META-ATENCIÓN**:

1. El conocimiento y la ejercitación en habilidades atencionales.
2. La aplicación a las tareas habituales de clase.
3. El uso consciente y voluntario de dichas estrategias.

Para facilitar el proceso de REFLEXIÓN proponemos algunas expresiones que los alumnos deberán poner en práctica con respecto al CÓMO se está atendiendo, o al CÓMO se está realizando las actividades del cuaderno:



- Lo estoy haciendo muy despacio, sin prisa, con cuidado.
- Lo he hecho deprisa.
- Estoy fijándome mucho.
- Mirando cada uno de los dibujos y comparándolos.
- Mirar al modelo y acordándome de todos sus detalles.
- Me he distraído con...
- Me ha cansado porque...
- Me he fijado en todo.
- He mirado todos los dibujos y palabras una a una.
- He escuchado con gran atención.
- .....

El programa está estructurado en torno a los siguientes aspectos:

- I. Entrenamiento en estrategias atencionales:

- **Revisar las tareas.**
- **Para mirar bien las cosas.**
- **Trucos para evitar la distracción.**
- **Atención auditiva.**
- **Cómo atender mejor a una tarea de Lenguaje.**
- **Cómo atender mejor a una tarea de Matemáticas.**
- **Hablarse a sí mismo (Autoinstrucciones).**
- **Después de atender: pensar.**
- **Atender a las imágenes y a las palabras.**
- **Centrar la atención: atender a una sola cosa.**
- **Atender: ¿A qué atiendo?**
- **Atender: Mirar bien y contestar.**
- **Cómo atender mejor: comparación visual.**

Una vez adquiridas se debe proceder al desarrollo de la conciencia metaatencional mediante:

a) La identificación de la tarea. *¿Qué he de hacer?, ¿en qué consiste la actividad?, ¿qué estrategias pondré en funcionamiento?*

b) Realización de la tarea aplicando la estrategia elegida: autoverbalizaciones, conductas visuales comparativas, rastreo, focalización...

c) Valoración de la tarea. *"Lo he hecho bien porque he mirado uno a uno", "He tenido un error debido a..."*



En la medida en que el alumno vaya adquiriendo habilidad, es aconsejable introducir como contenidos de tareas de atención:

### **1. Tareas correctivas.**

Corrección o revisión de tareas ya hechas para desarrollar su capacidad metacognitiva, formulándose preguntas como: *¿Está bien hecho? ¿Por qué?*

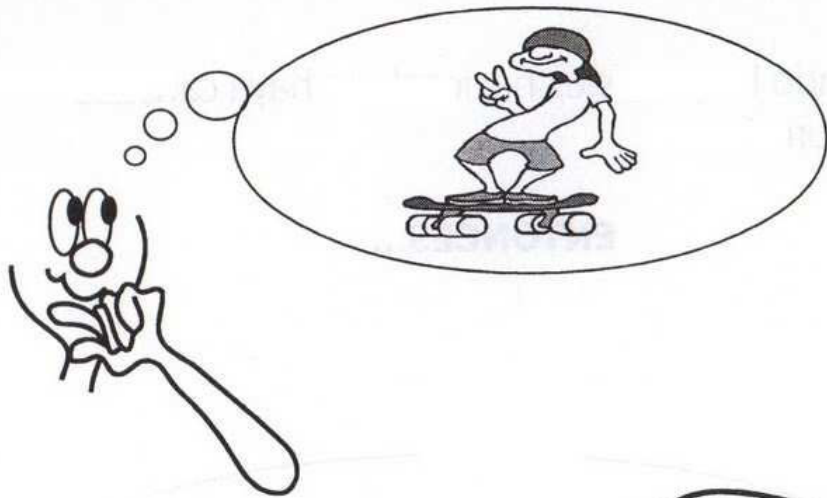
### **2. Tareas curriculares.**

El programa de META-ATENCIÓN tiene sentido en tanto que contribuya a lograr la realización de las tareas habituales de las áreas curriculares. Se han incluido algunas ejemplificaciones en las áreas de Matemáticas y de Lenguaje pero es deseable que el profesor las amplíe en cuanto a contenidos y en cuanto a la aplicación a tareas concretas del área de Conocimiento del Medio Físico, Social y Natural.

## **LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

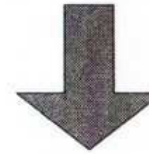
En las páginas finales del cuaderno se han incluido unas preguntas que hacen referencia a la reflexión necesaria que los alumnos deben realizar en torno a la efectividad de las estrategias atencionales aprendidas y practicadas. No obstante, debe diferenciarse entre lo que es una estrategia (una herramienta para aprender) y lo que es el interés por aplicarla (querer utilizar la herramienta), y es ahí precisamente, en ese nexo de saber y querer hacer, donde está el reto educativo para mejorar la capacidad de atender.

# TRUCOS PARA EVITAR LA DISTRACCIÓN



A veces pensamos en cosas que no son de la tarea que estamos haciendo.

**ENTONCES...**



¿Qué cosas te distraen a ti? .....

.....

¿Qué podrías hacer para «volver» a la tarea y concentrarte?.....

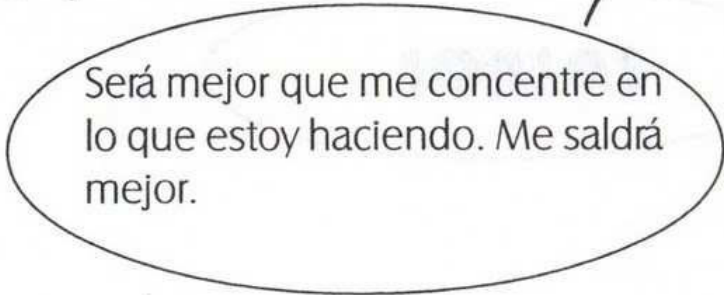
.....

# TRUCOS PARA EVITAR LA DISTRACCIÓN



Cuando lo que estás haciendo te haya cansado o aburrido...

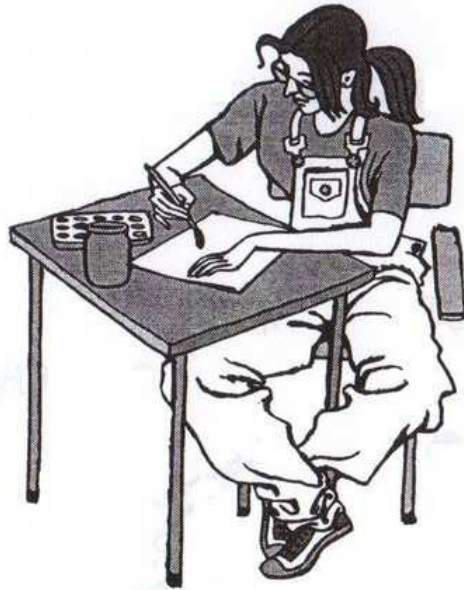
**ENTONCES...**



¿Te ocurre a ti eso? ..... ¿En qué tareas? .....

¿Y qué haces para volver a estar atento? .....

## TRUCOS PARA EVITAR LA DISTRACCIÓN



1. El silencio ayuda mucho a ATENDER. Evita los ruidos.
2. Escuchar es también una buena manera de ATENDER.
3. Mirar a la cara de quien te habla es también buena ATENCIÓN.
4. Algunas tareas necesitan más tiempo de ATENCIÓN.
5. Puedes descansar un poco y después seguir con ATENCIÓN la tarea.

Seguro que a ti se te ocurren OTROS TRUCOS para atender mejor, escríbelos.

1. ....
2. ....
3. ....

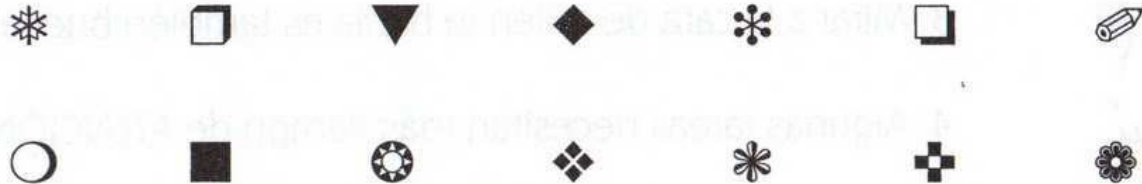
**RECUERDA:** Antes de contestar, de hacer una tarea ATIENDE, PIENSA durante el tiempo que sea necesario y cuando ya lo hayas comprendido....CONTESTA.

# Para mirar bien las cosas

Sigue con la vista todos los dibujos. Sigue la dirección de la flecha. Detén tu mirada unos instantes en cada uno de ellos.



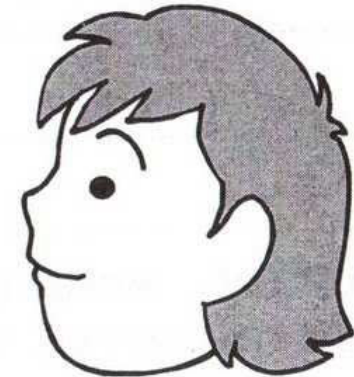
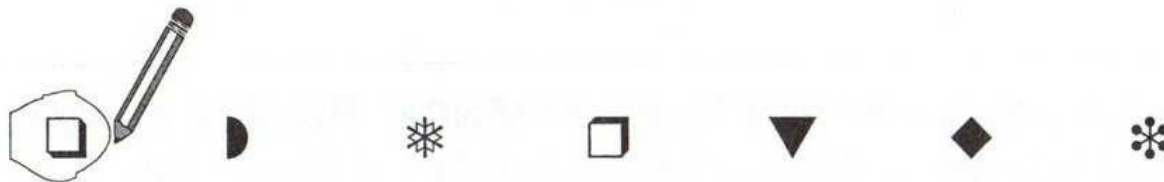
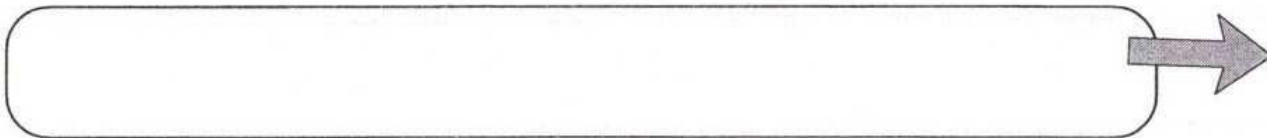
**IZQUIERDA**



**DERECHA**



Puedes ayudarte con el dedo o con el lápiz para fijar la vista.

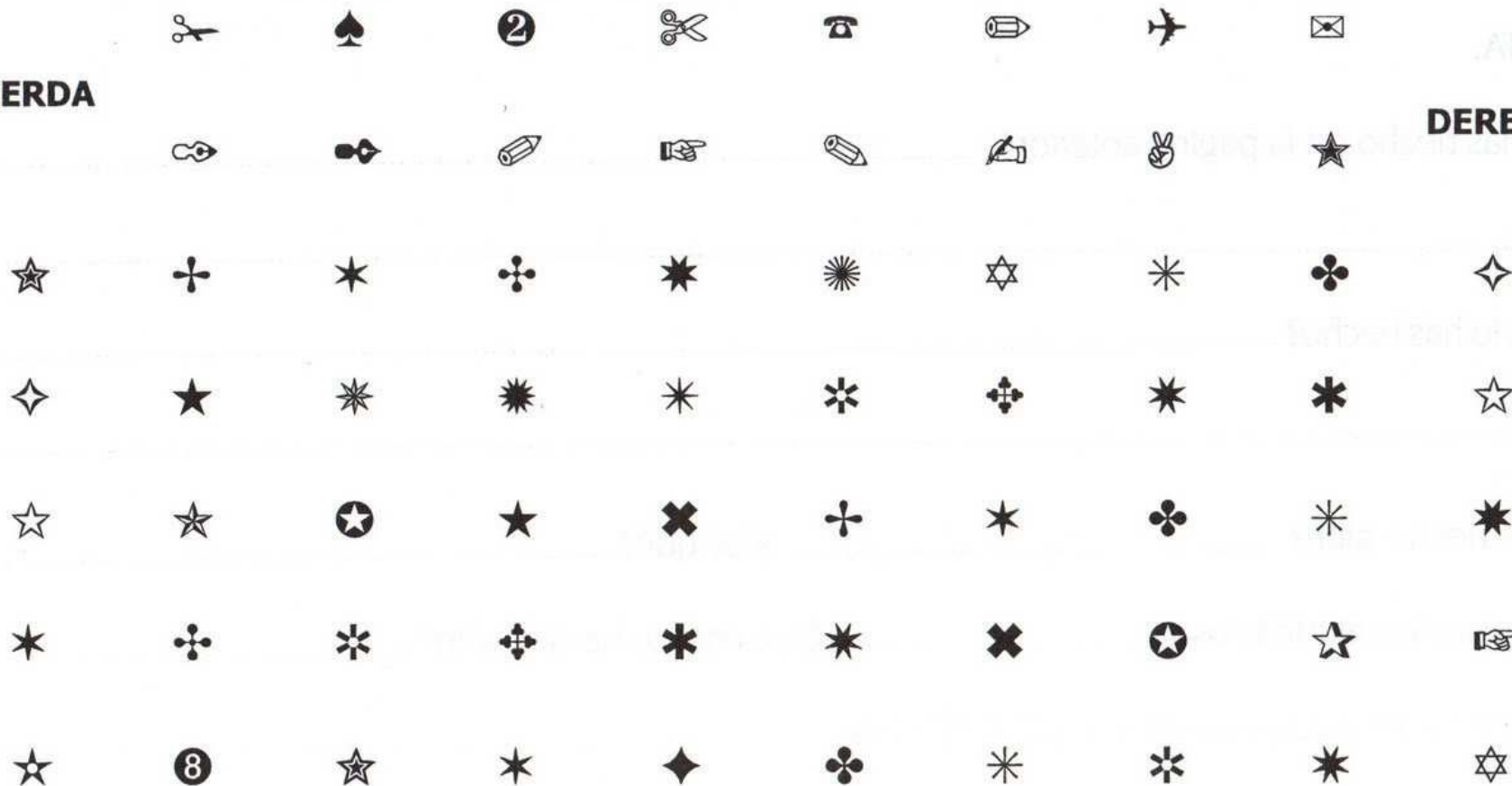


Para mirar bien las cosas **as**

Pon en práctica el ejercicio de la página anterior. Observa cada dibujo durante unos instantes siguiendo el orden de Izquierda a Derecha. Puedes ir rodeando cada uno con un círculo.

**IZQUIERDA**

**DERECHA**



## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....

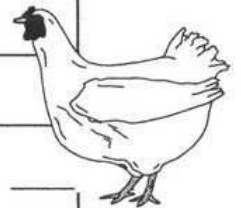
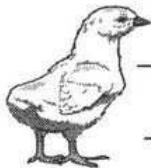
Las palabras que nos decimos a nosotros/as mismos/as nos ayudan a prestar **MÁS ATENCIÓN**.

**Hablarse a sí mismo**



TAREA: **Seguir el laberinto sin «tropezar con las paredes».**

1. Debo seguir con el lápiz sin tocar ninguno de los lados.
2. Así, con cuidado de no tocar, voy despacio y fijándome. Muy bien.
3. Si tropiezo y me equivoco no pasa nada, puedo cambiar el trayecto y hacerlo de nuevo.
4. ¡Muy bien! Lo he hecho como quería, fijándome bien. Lo he conseguido.





¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

**Hablarse a sí mismo**

TAREA: **Seguir el laberinto sin «tropezar con las paredes».**

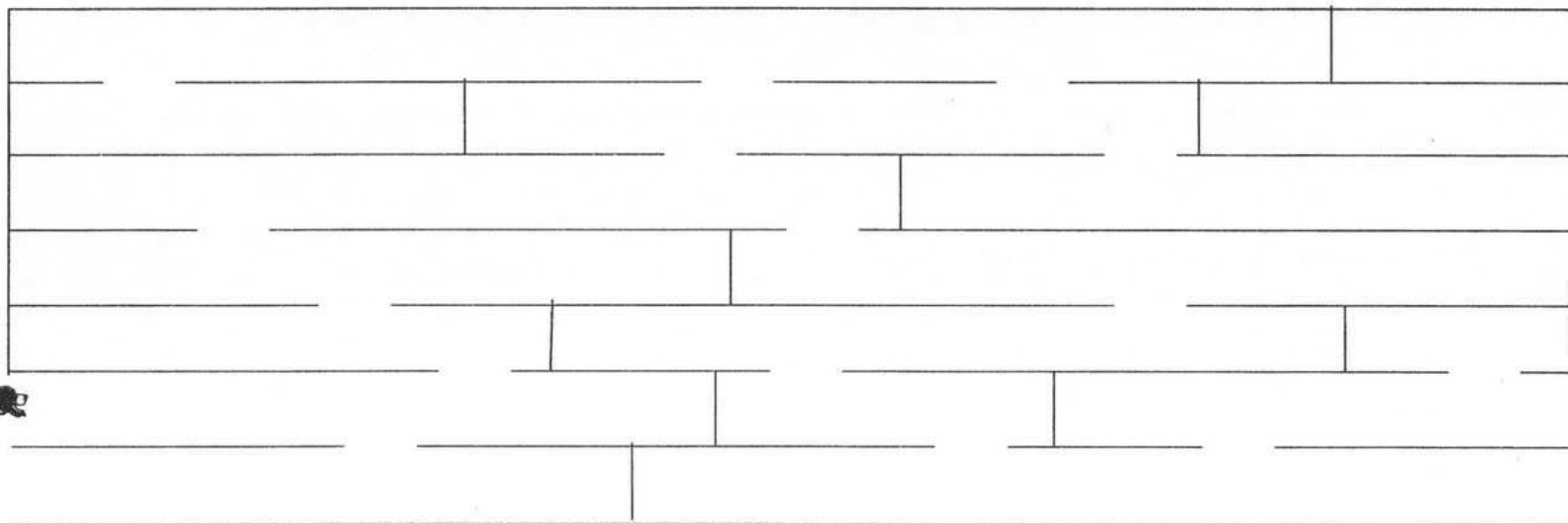


Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

.....

.....

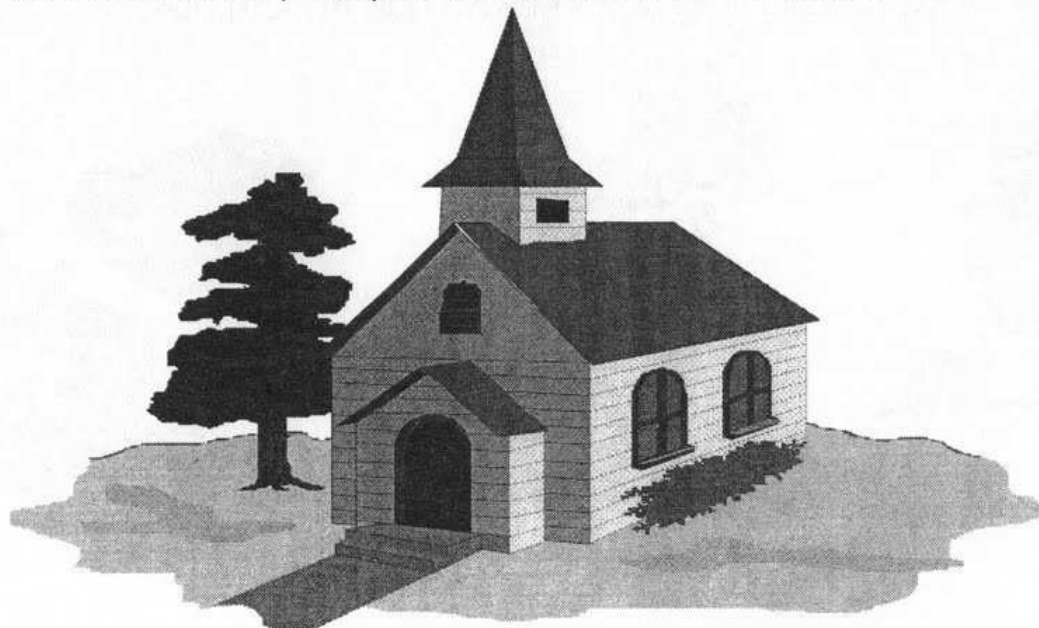


## CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



**Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.**

Fija tus ojos en toda la ilustración y después solamente en el árbol.

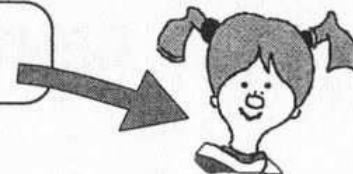


### PREGUNTAS.

- |                        |   |   |                                 |
|------------------------|---|---|---------------------------------|
| 1. El árbol era...     | <input type="radio"/> más alto que la iglesia.    | <input type="radio"/> más bajo que la iglesia.      |                                 |
| 2. El árbol estaba ... | <input type="radio"/> a la derecha de la iglesia. | <input type="radio"/> a la izquierda de la iglesia. |                                 |
| 3. El árbol era ...    | <input type="radio"/> un frutal.                  | <input type="radio"/> un pino.                      | <input type="radio"/> un olivo. |

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Fija tus ojos en todas las casas y después fija la vista en la casa que tiene niños.



PREGUNTAS.

1. El humo de la chimenea salía hacia...

la derecha.

la izquierda.

2. ¿Cuántos niños había? ..... La niña estaba a la .....

y el niño estaba a la ..... 3. El árbol era...

más bajo que la casa.

más alto que la casa.

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

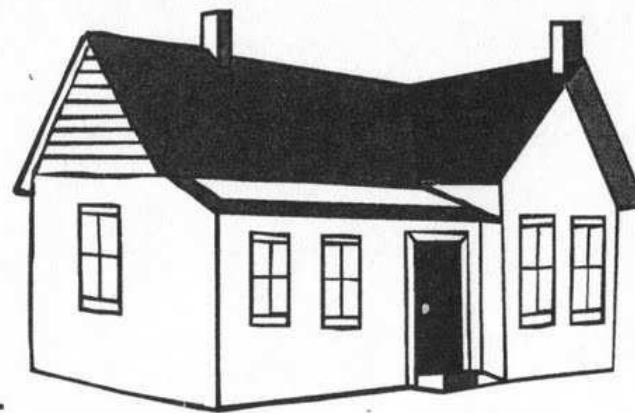
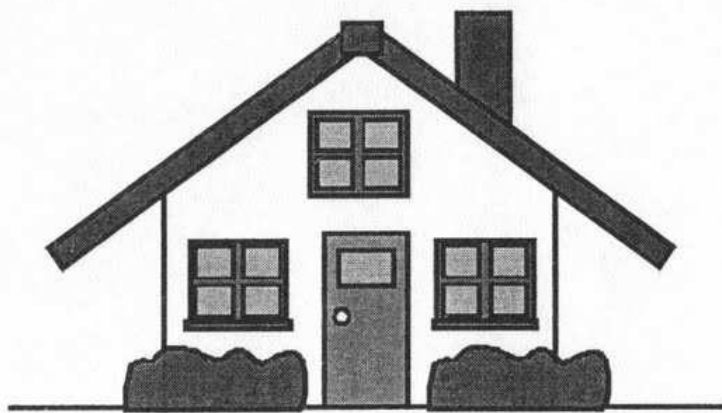
.....

## CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Fija tus ojos en todas las casas y después fija la vista en la casa que la chimenea inclinada.

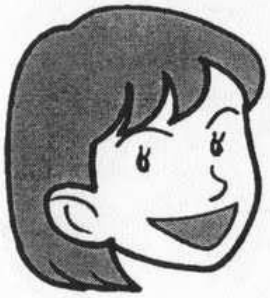


PREGUNTAS.

1. La chimenea...  echaba humo.  no echaba humo.
2. La casa tenía dos ventanas ..  una a cada lado de la puerta.  las dos a la izquierda de la puerta.
3. La ventana de encima de la puerta tenía forma...  cuadrada.  redonda.  
 rectangular.  triangular.  no había ninguna ventana.

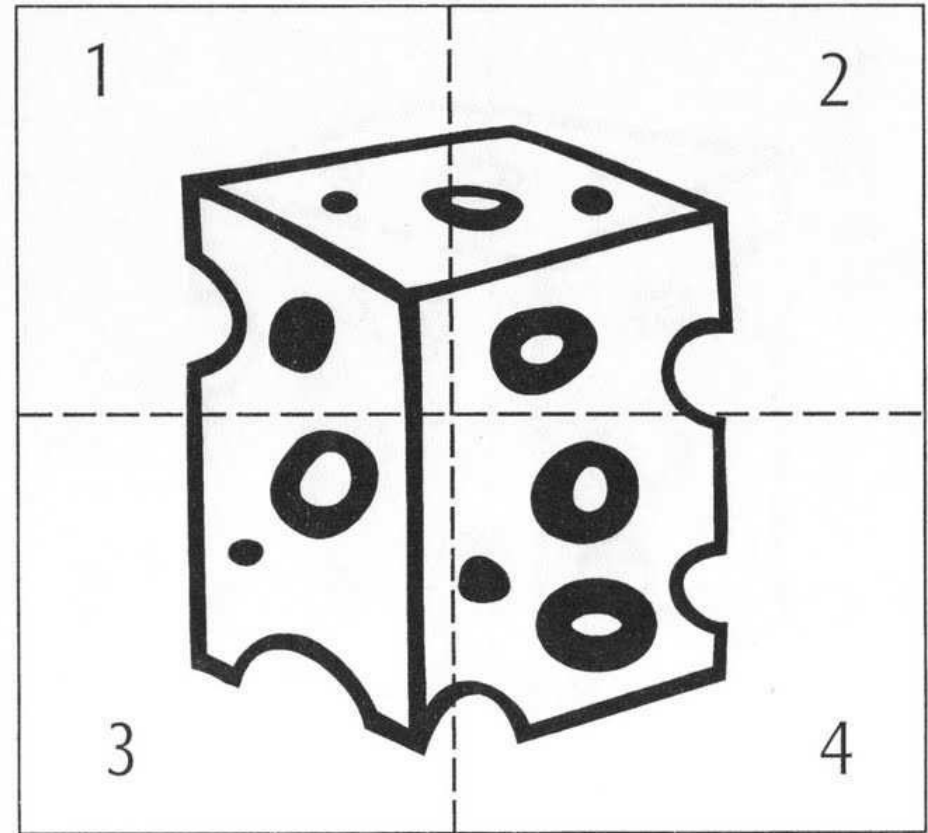
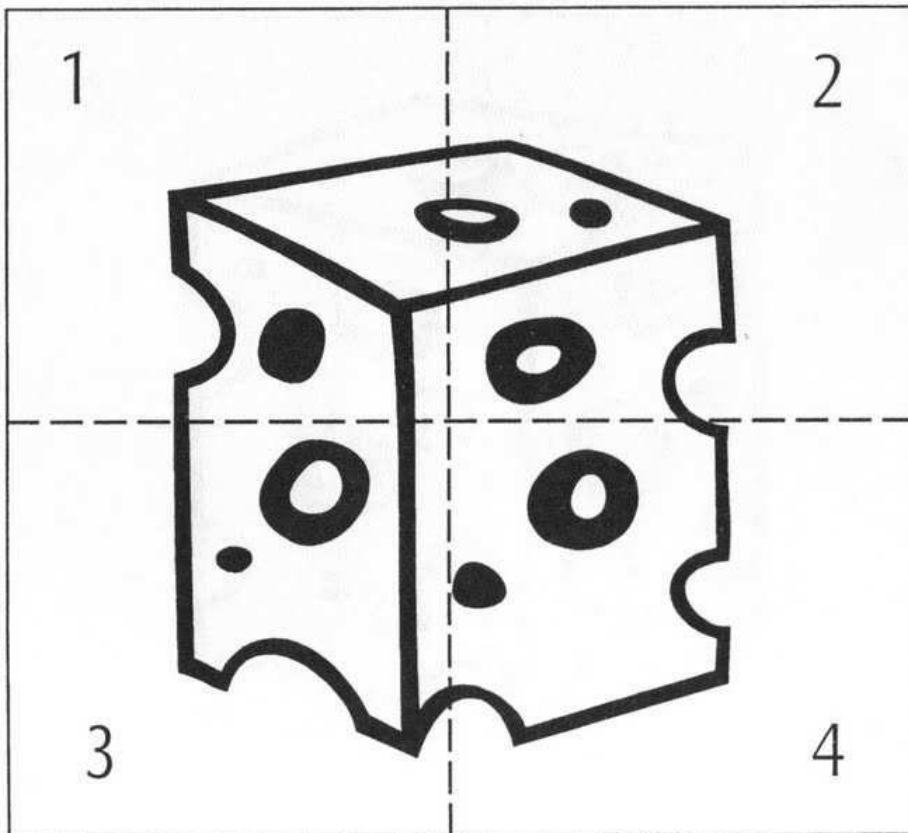
OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## ¿Cómo atender mejor?



*Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.*

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.

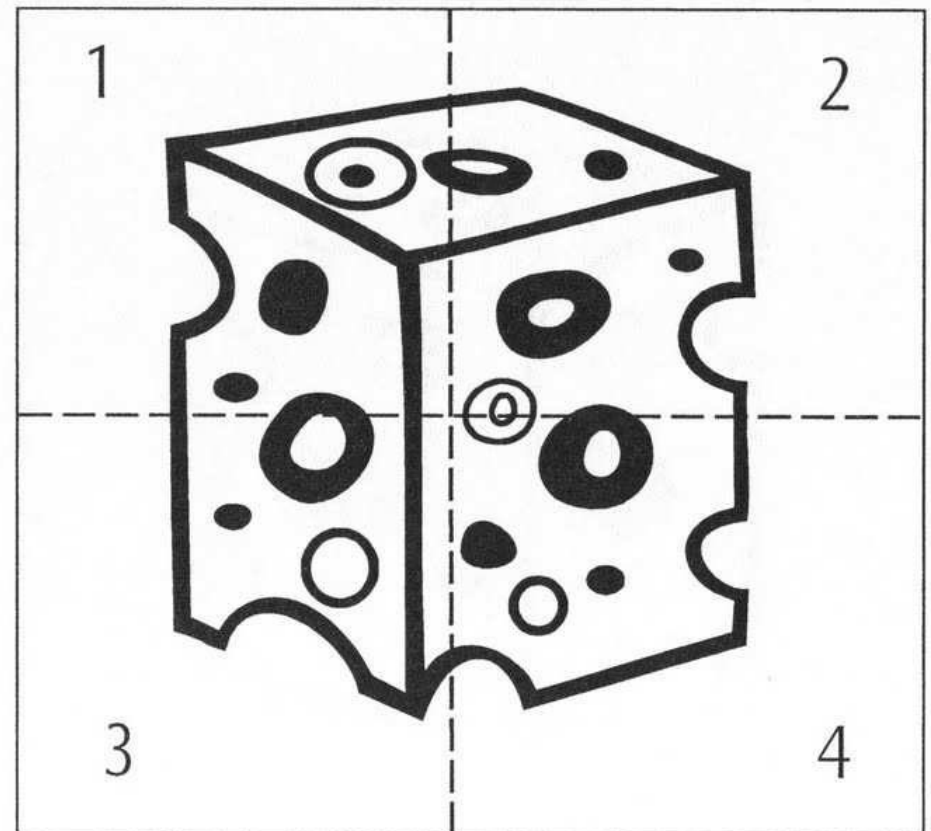
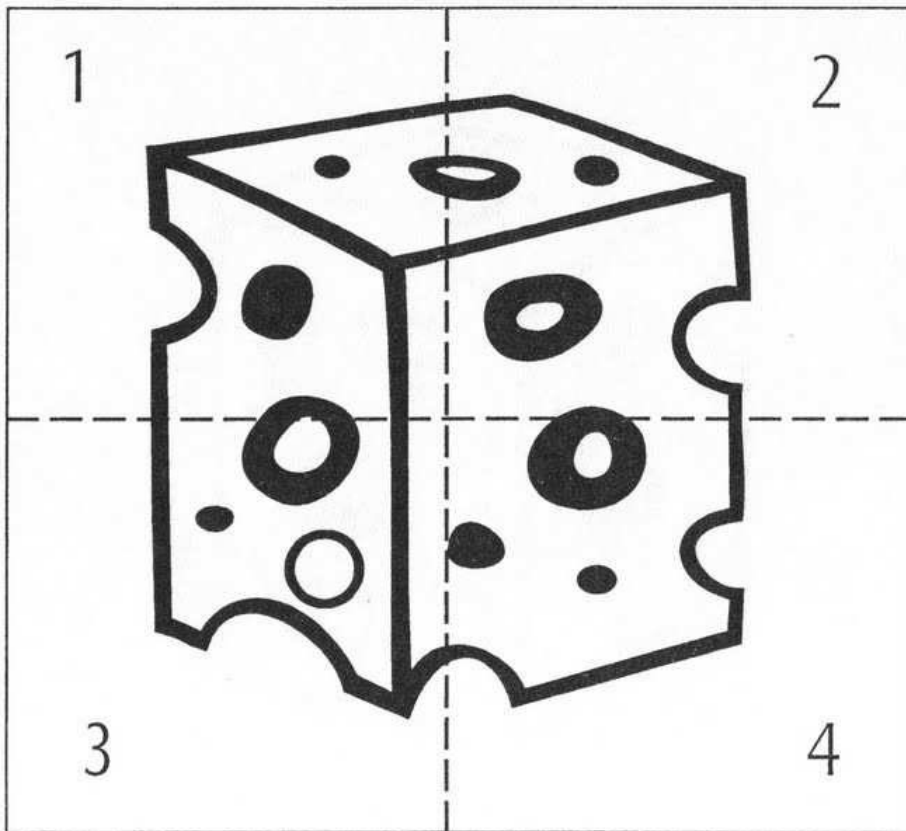


## ¿Cómo atender mejor?

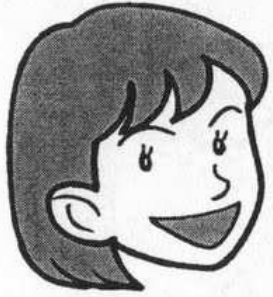


*Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.*

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.

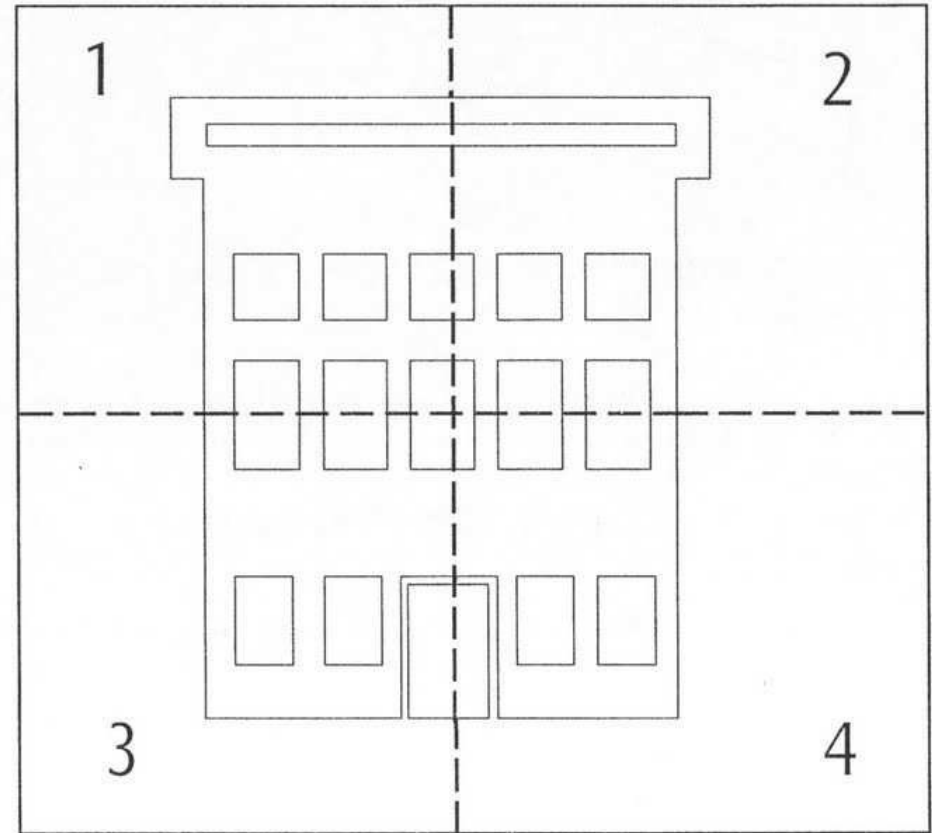
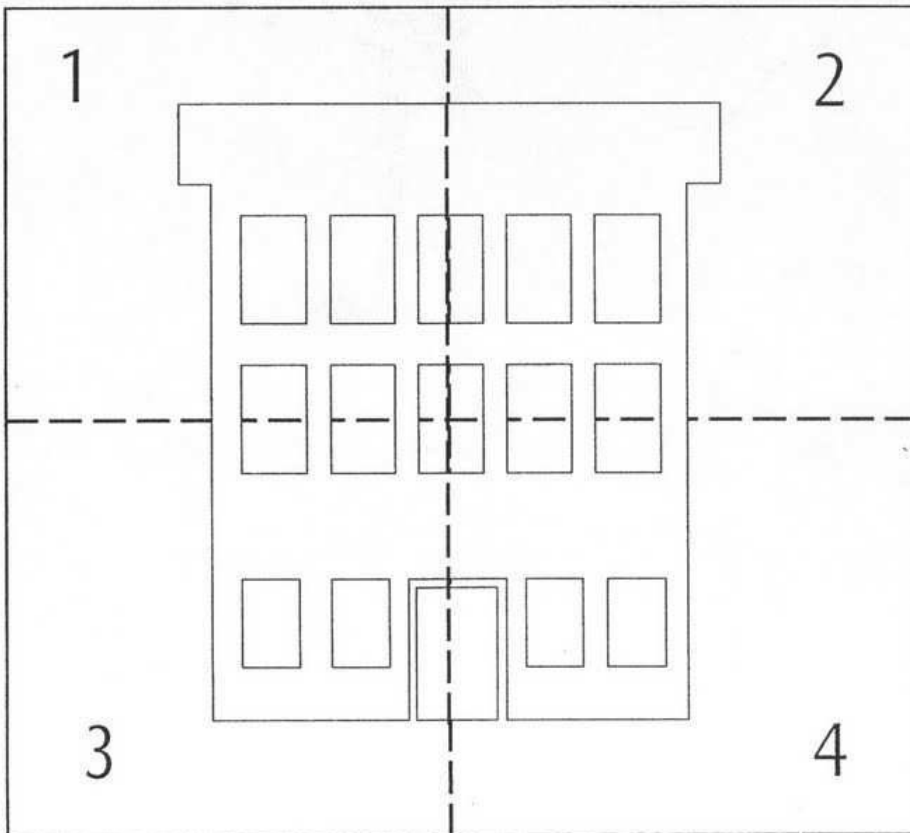


## ¿Cómo atender mejor?



*Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.*

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.

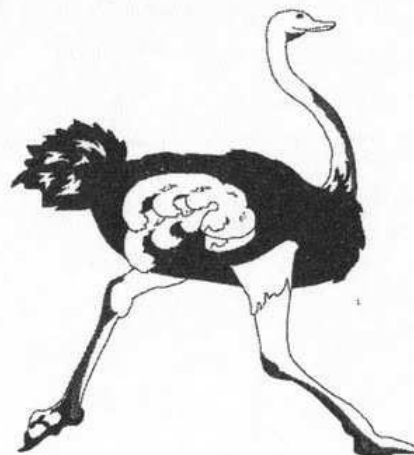
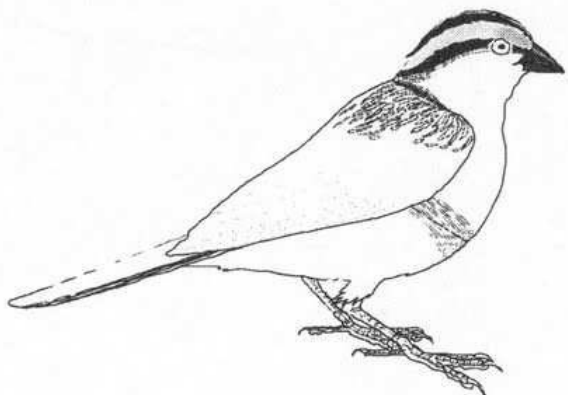




## ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa estos animales durante 2 minutos.



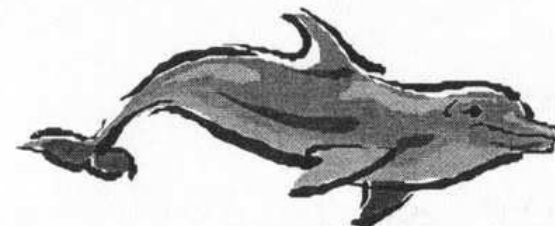
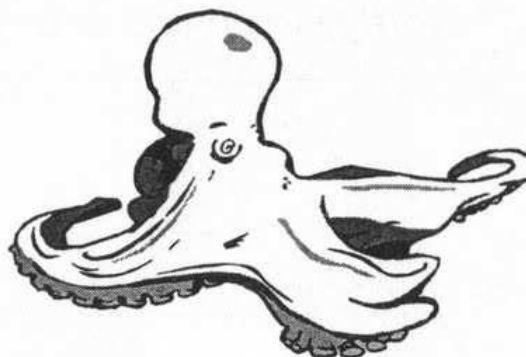
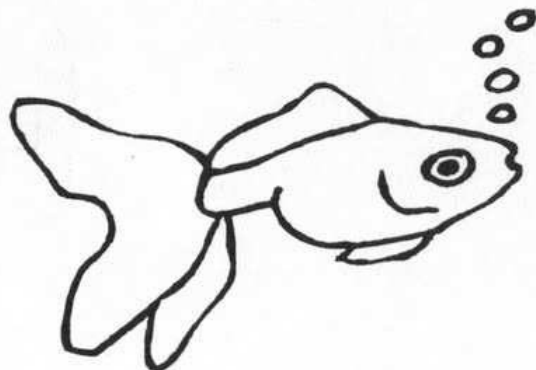
¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

1. El tamaño del pájaro y la longitud de la cola.  
.....
2. El pico que tiene cada uno.  
.....
3. En qué pata está apoyado el flamenco.  
.....
4. Hacia dónde corre el avestruz.  
.....

# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa estos animales acuáticos durante 2 minutos.



¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

TAREA: **Sopa de letras.**

**Hablarse a sí mismo**



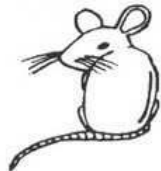
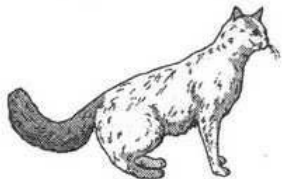
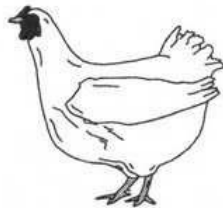
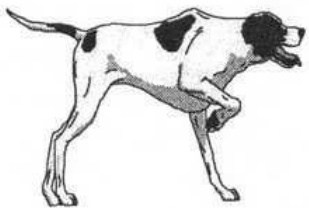
Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

.....

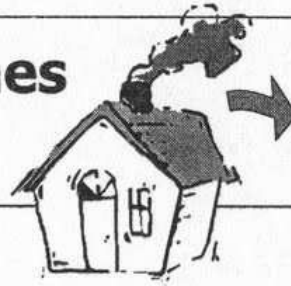
.....

Localiza el nombre de estos animales en la SOPA DE LETRAS.



J	I	G	T	E	S	C	T	O
D	G	A	T	O	P	I	T	A
R	R	O	P	E	P	E	R	O
O	R	R	E	P	E	P	R	E
N	A	L	L	I	G	R	D	A
D	F	G	A	L	L	I	N	A
R	A	T	N	A	O	N	G	R
P	P	L	P	O	L	L	O	J

## Atender a las imágenes y a las palabras.



*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

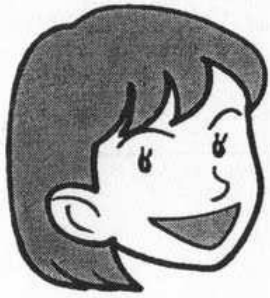
*La chimenea está a la parte derecha de la casa según se mira. Tiene una puerta muy estrecha y alta y un arbusto a cada uno de los lados. En el tejado tiene nieve.*

*El humo de la chimenea se eleva hacia la derecha. La casa tiene un árbol más pequeño que está detrás del niño.*

*Las dos chimeneas están en la misma casa. Un enorme árbol le da sombra. La casa tiene muchas ventanas y un gran arbusto en la parte izquierda según se mira.*

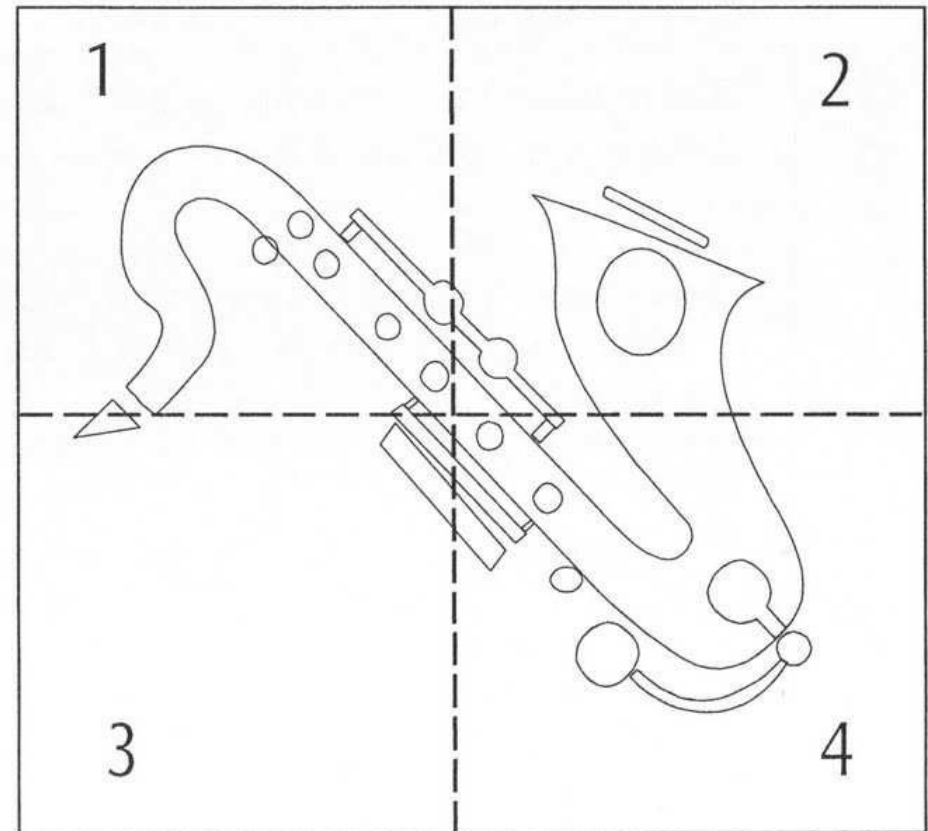
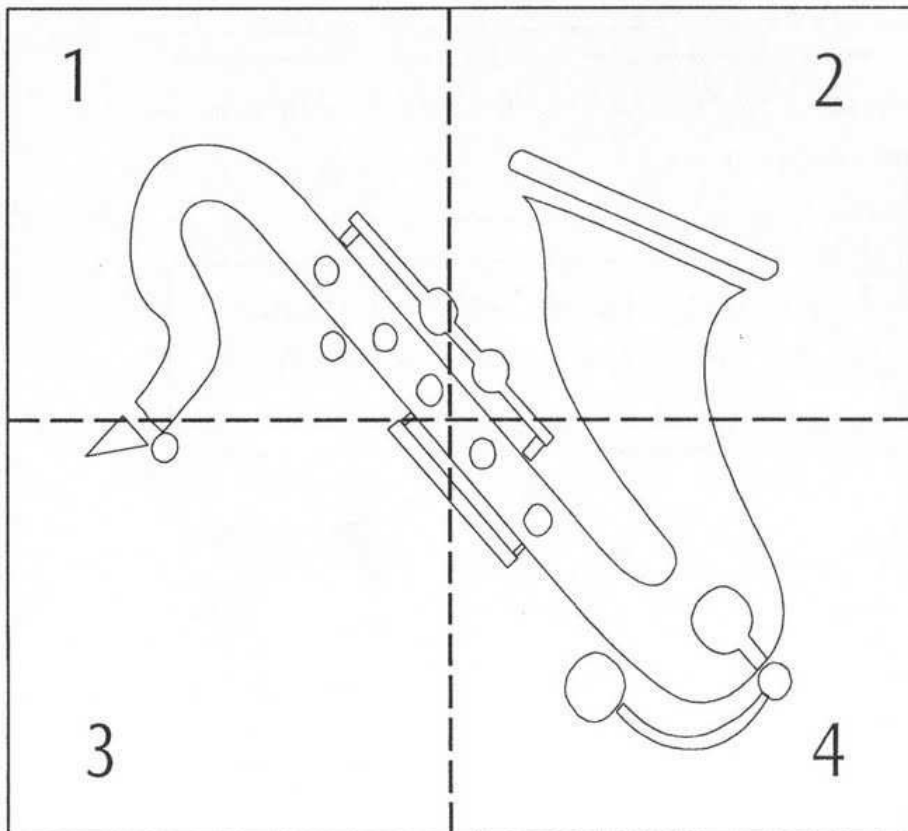


## ¿Cómo atender mejor?



Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



## Atender a las imágenes y a las palabras.



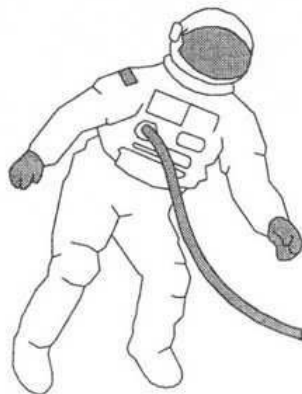
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*El astronauta se dirige por el espacio hacia la nave utilizando un aparato autopropulsor que lleva a su espalda.*

*El astronauta se mueve por el espacio atado con una sonda al pecho que le impide alejarse, y le suministra el oxígeno necesario para respirar.*

*El astronauta camina lentamente debido al peso del equipo que lleva. Tiene levantado y extendido su brazo derecho y lleva la escafandra puesta y un dispositivo de oxígeno en la espalda.*



## Después de atender.

**Después de atender es bueno PENSAR lo que has hecho y cómo lo has hecho.**

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

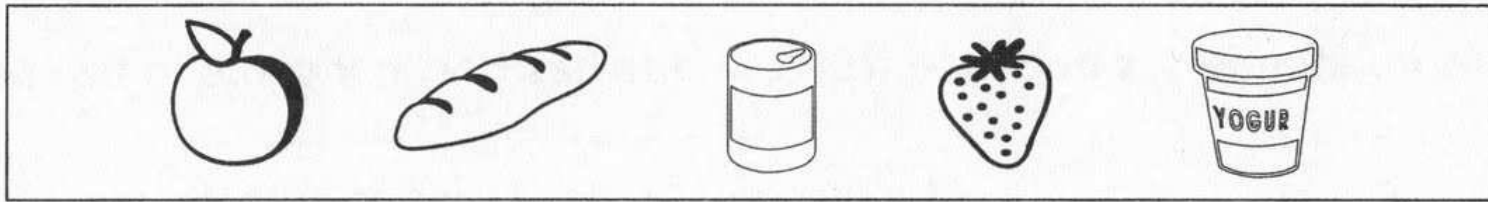
4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

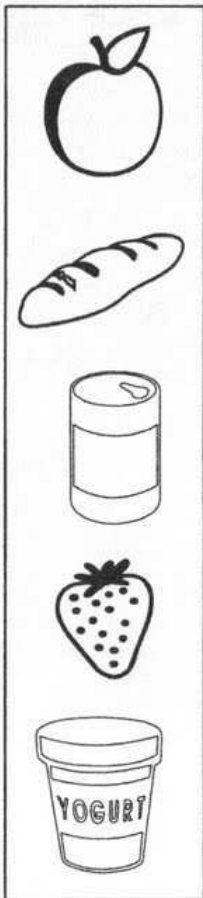
.....



Observa estos dibujos durante unos minutos.



Observa estos dibujos de nuevo durante unos minutos. ¿En qué ha cambiado cada uno? Escríbelo.



.....

.....

.....

.....

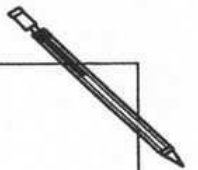
.....



Escucha la historia que lee el profesor o profesora. Cada vez que oigas la palabra **dragón** anotas una raya en el recuadro inferior.



*Había una vez un enorme dragón que vivía en una gruta de la montaña más alta del país. El dragón tenía una cola muy larga que cuando la movía arrasaba los árboles, destrozaba las casas de los habitantes del lugar, y con su larga lengua apresaba a otros animales que se encontraba. Tan poderoso era el dragón, que incluso lanzaba enormes llamaradas de fuego y quemaba los árboles, los arbustos, las plantas y todo lo que se encontraba a su paso. Era una temible bestia que no tenía compasión de nada ni de nadie, hasta que un día los lugareños decidieron enfrentarse al dragón y luchar contra él.*

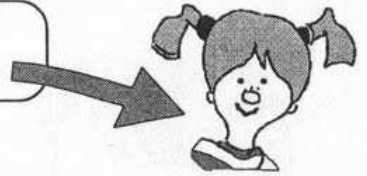


¿Cuántas veces has escuchado la palabra dragón? .....

¿Cuántas caras sonrientes hay en cada fila?

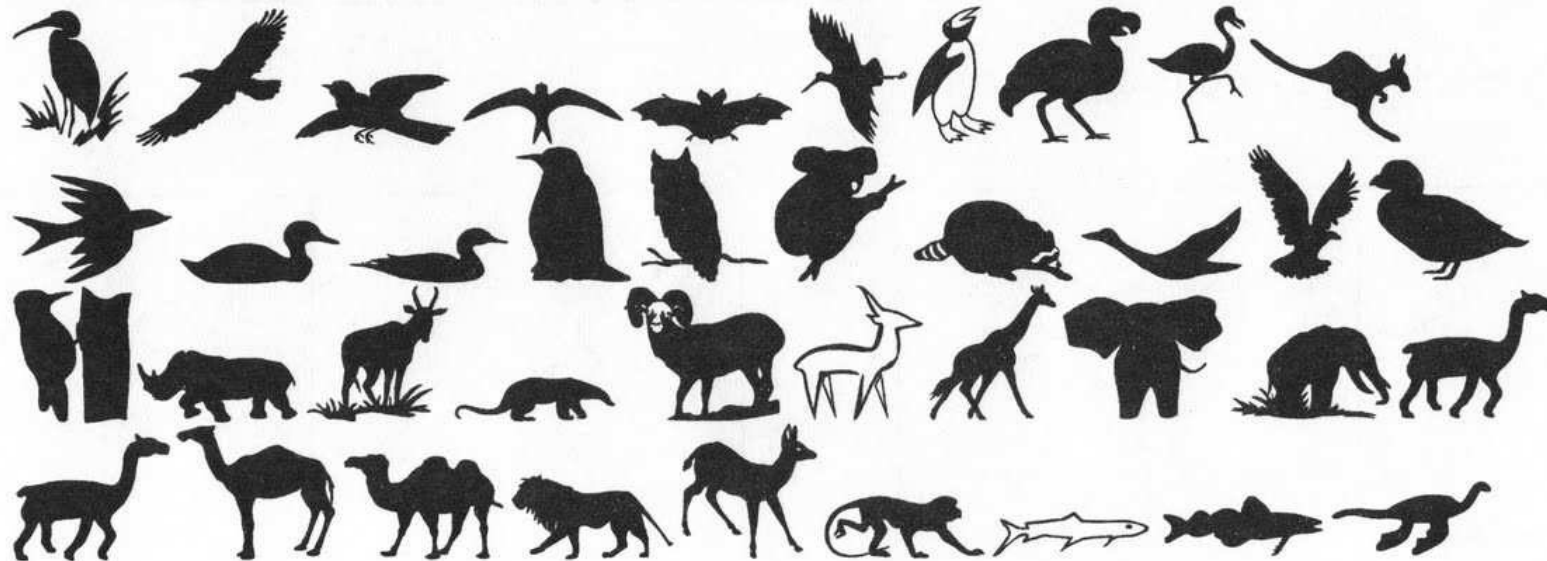


# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Localiza el camello y fija tus ojos en él. Obsérvalo durante unos instantes.



PREGUNTAS.

1. El camello tiene...  
 una sola joroba.       dos jorobas.
2. El camello tenía las dos piernas delanteras...  
 juntas.       separadas.
3. El camello estaba situado entre ...  
 el león y el elefante.       el león y el dromedario.

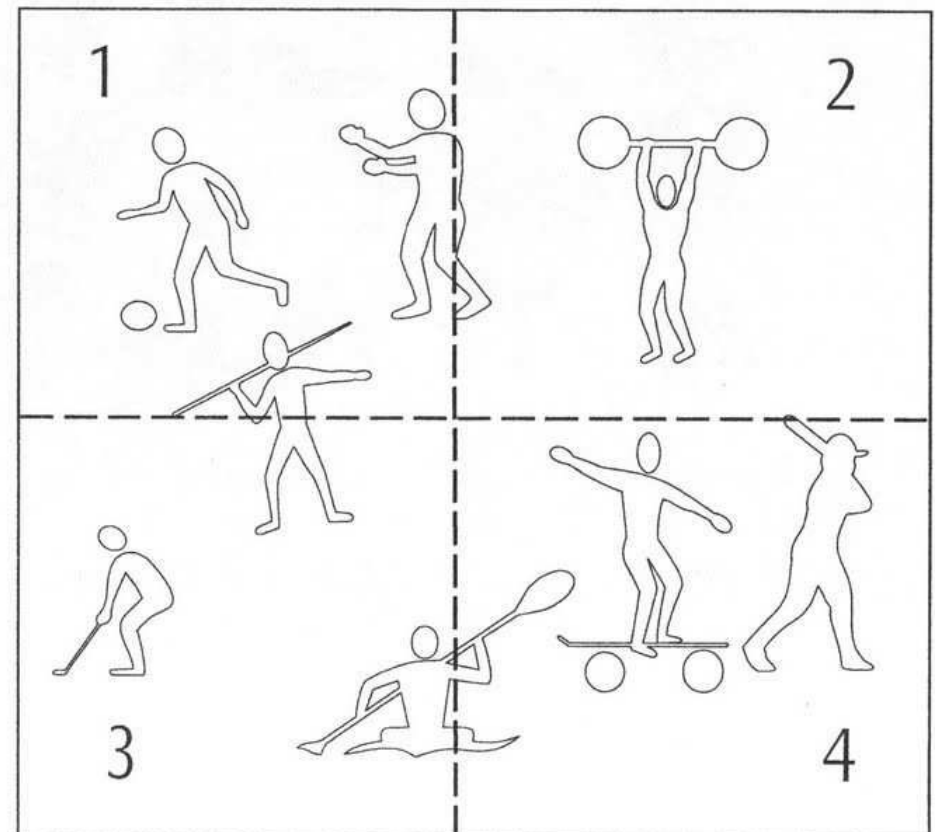
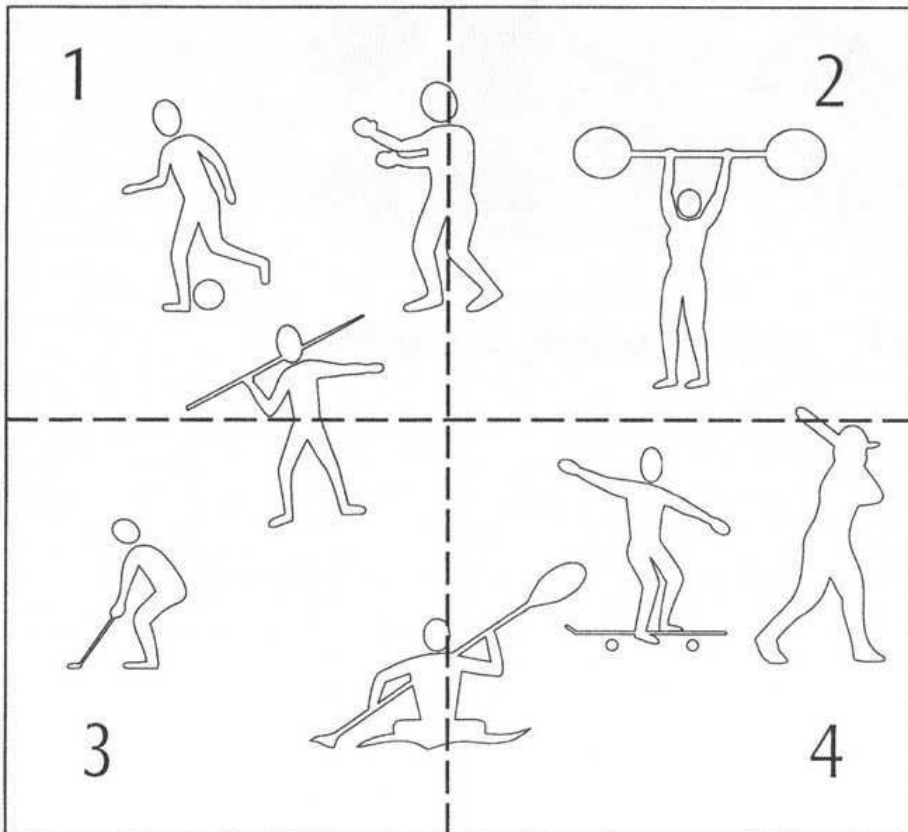
OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## ¿Cómo atender mejor?



Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.



Corrige la página anterior con tu profesor/a.

CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

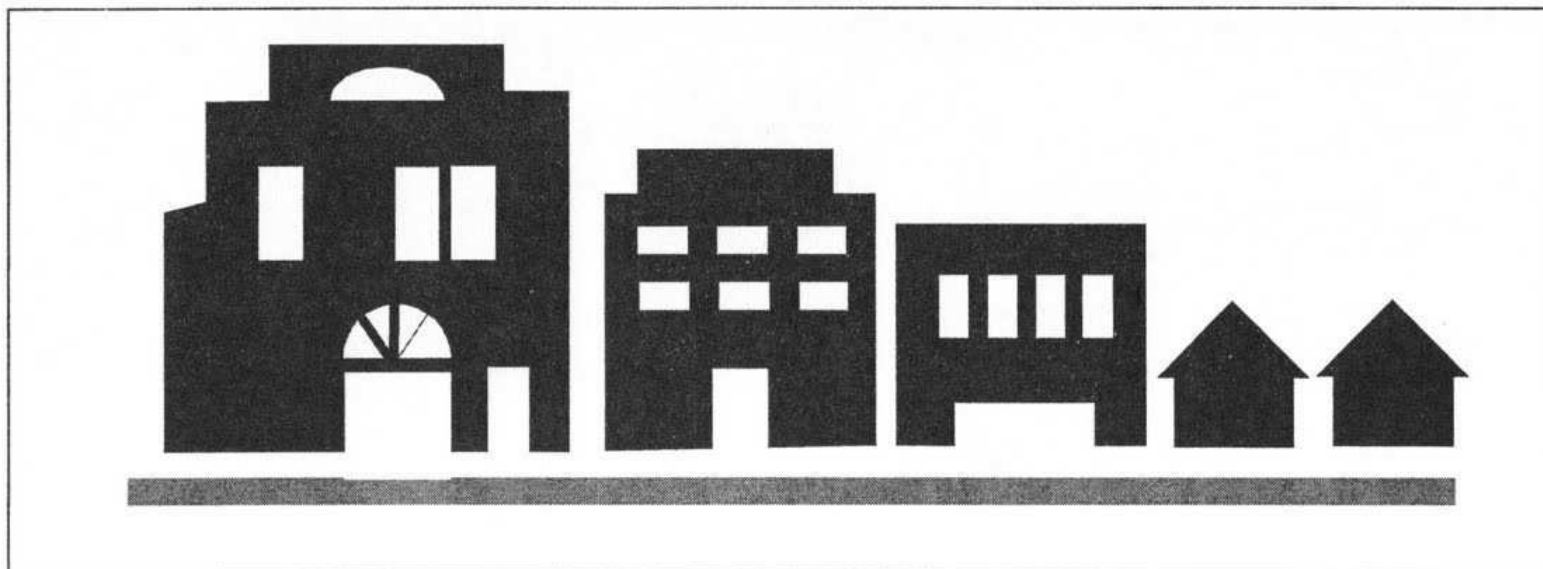
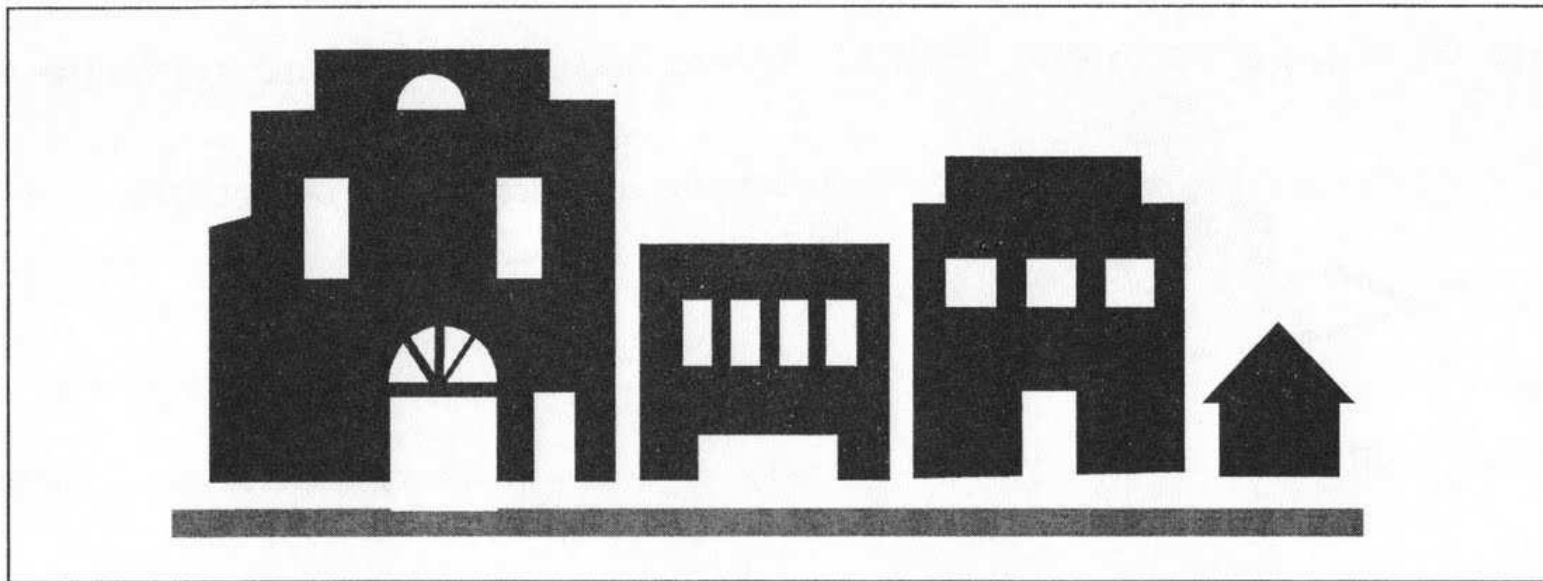
3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....

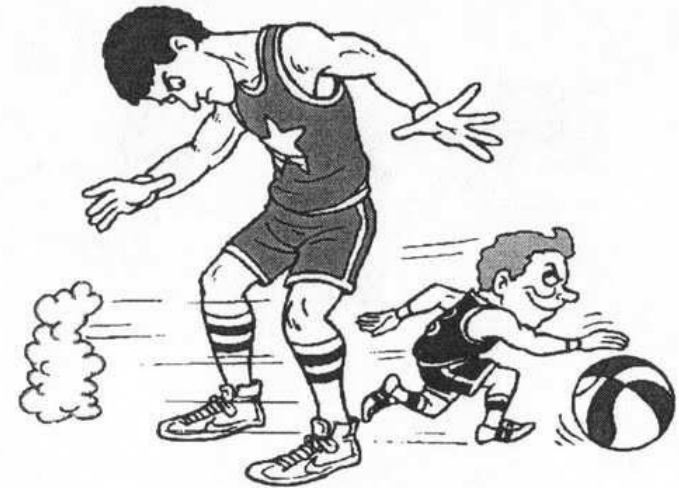
¿Son iguales estos dibujos? «Corta» el dibujo con líneas y compara cada parte.



# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa estos deportistas durante 2 minutos.



¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



¿Cuántas caras enfadadas hay en cada fila?

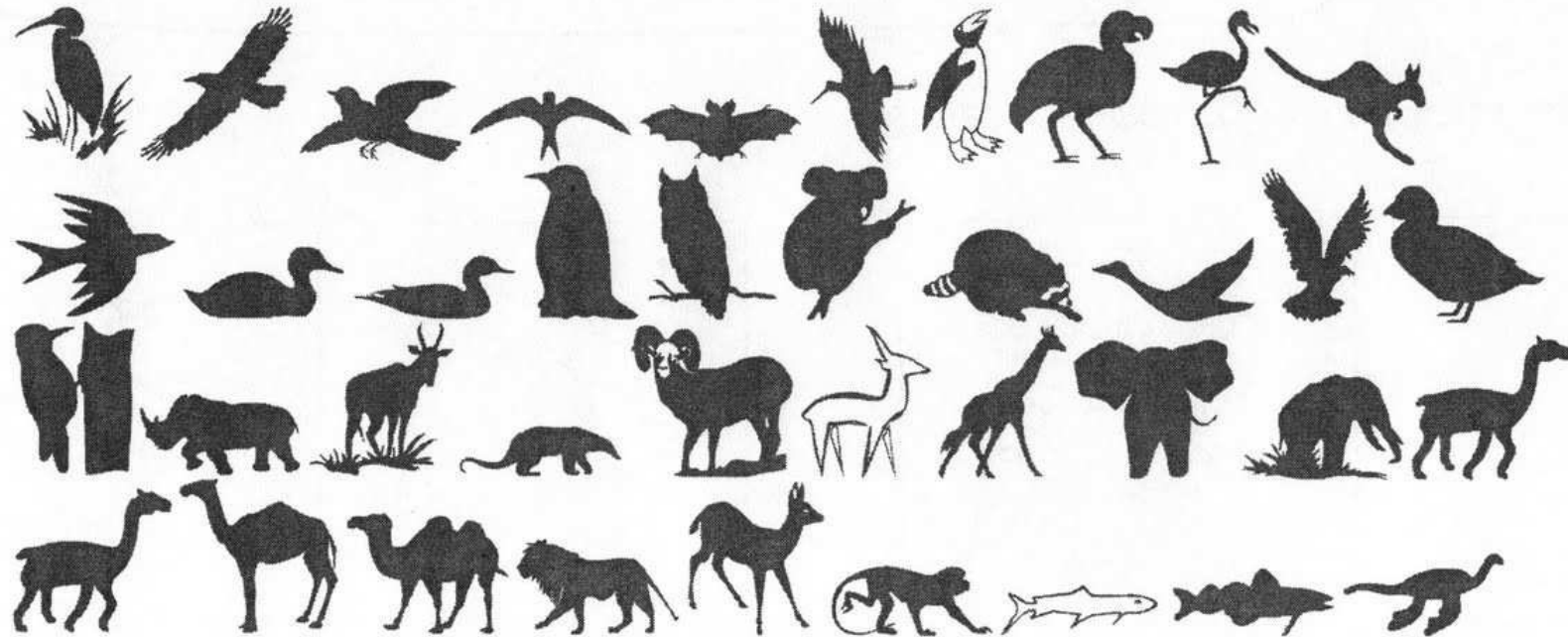
	→	<input type="text"/>
	→	<input type="text"/>
	→	<input type="text"/>
	→	<input type="text"/>
	→	<input type="text"/>
	→	<input type="text"/>

# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Localiza la jirafa y fija tus ojos en él. Obsérvalo durante unos instantes.



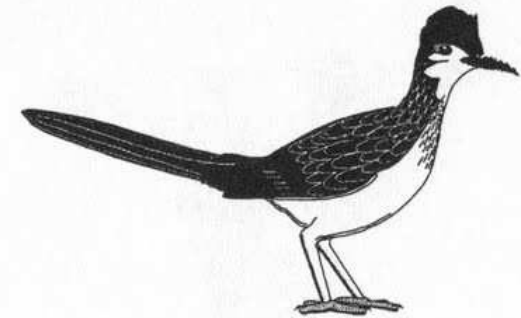
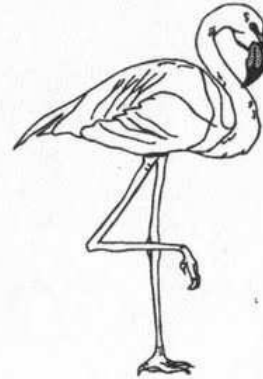
PREGUNTAS.

1. La jirafa estaba entre...  
 el pato y el elefante.       la gacela y el elefante.
2. La jirafa tenía las dos patas delanteras...  
 juntas.       separadas.
3. La jirafa tenía la cabeza mirando hacia...  
 arriba.       abajo.

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Cómo era la cola del pájaro?.....
2. ¿En qué posición estaba el avestruz? .....
3. ¿Cómo eran las alas de la paloma? .....
4. El flamenco estaba apoyado sobre .....
5. ¿Qué animal tenía una pequeña cresta en la cabeza?.....
6. El avestruz, ¿tenía las dos piernas apoyadas en el suelo? .....

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy  
haciendo?




**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Cómo te ha salido la tarea?

Bien

Mal

Regular

2. ¿Por qué?

.....

.....

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy  
haciendo?




**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Era igual esta tarea que la anterior?

Sí

No

2. ¿Por qué?

.....

.....

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

**Hablarse a sí mismo**



TAREA: **Seguir el laberinto sin «tropezar con las paredes».**

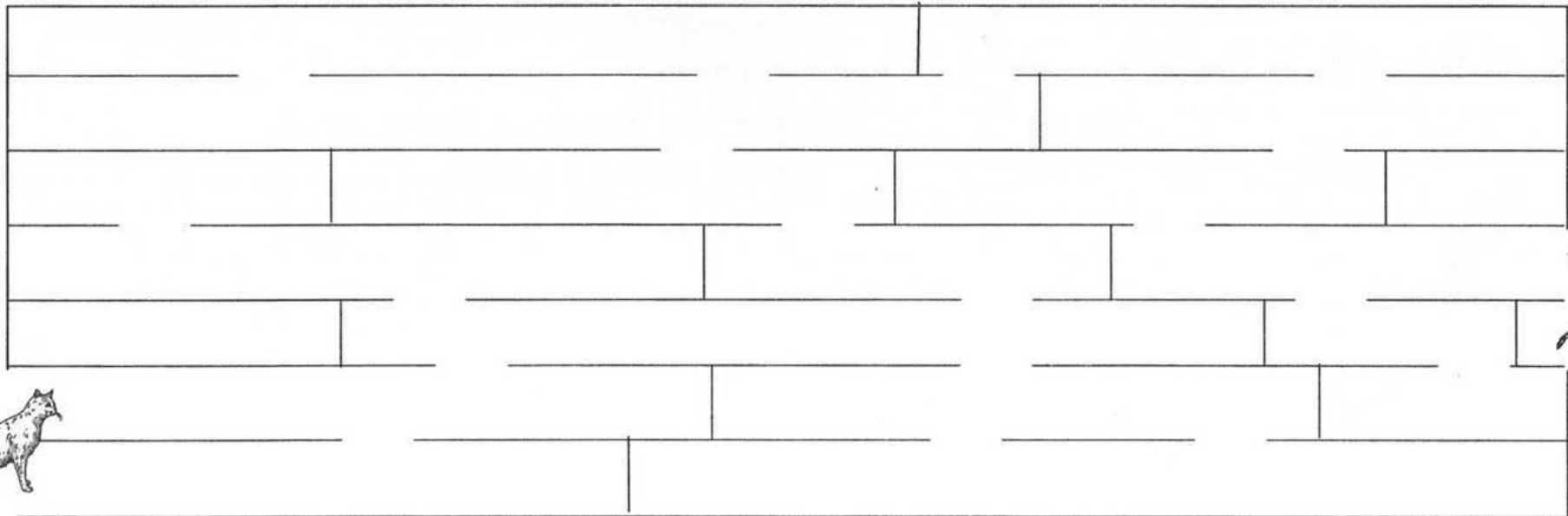


Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

.....

.....



## Atender a las imágenes y a las palabras.



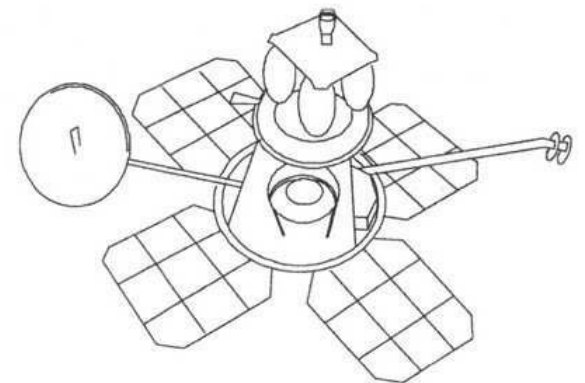
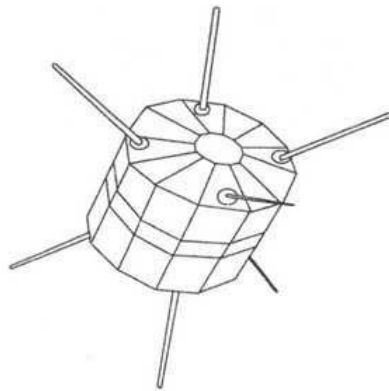
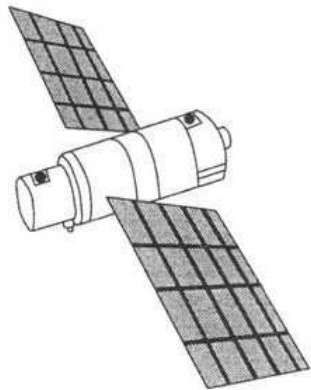
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*El satélite tiene forma de un gran cilindro con seis antenas que le sirven para emitir los datos a las estaciones de seguimiento.*

*El satélite tiene forma de un gran cilindro con dos grandes paneles que le sirven para recoger la energía solar.*

*El satélite tiene cuatro grandes paneles para recoger la energía solar. En un extremo tiene una antena en forma de eje alargado y en el otro tiene otra antena de forma circular.*



¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

**Hablarse a  
sí mismo**

*Estos textos son muy parecidos pero tienen algunas palabras que no son iguales. También pueden tener alguna diferencia en los dibujos. Miro y leo con cuidado palabra a palabra del primer texto y las comparo con el segundo texto.*



## TEXTO 1

*Aprovechando que su mamá no estaba en casa, a Sergio se le ocurrió la disparatada idea de ponerse a hacer experimentos con la batidora. Así que cogió un gran cuenco, algunos huevos, harina, azúcar y otras cosas y empezó a remover todo aquello hasta que, de pronto llegó su madre y ...*



## TEXTO 2

*Aprovechando que la mamá no estaba en la casa, a Sergio se le ocurrió la disparatada idea de ponerse a jugar experimentando con la batidora. Así que cogió un pequeño cuenco, algunos huevos, harina y otras cosas y empezó a remover todo aquello hasta que, enseguida llegó su madre y ...*





## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.



Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

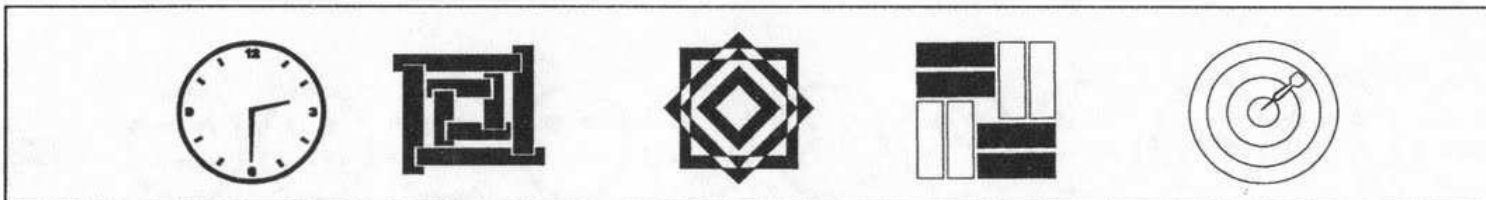
3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....

Observa estos dibujos durante unos minutos.



Observa estos dibujos de nuevo durante unos minutos. ¿En qué ha cambiado cada uno? Escríbelo.



.....

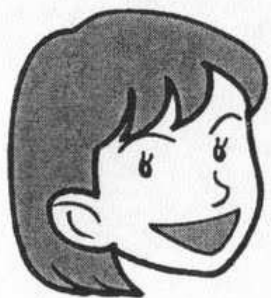
.....

.....

.....

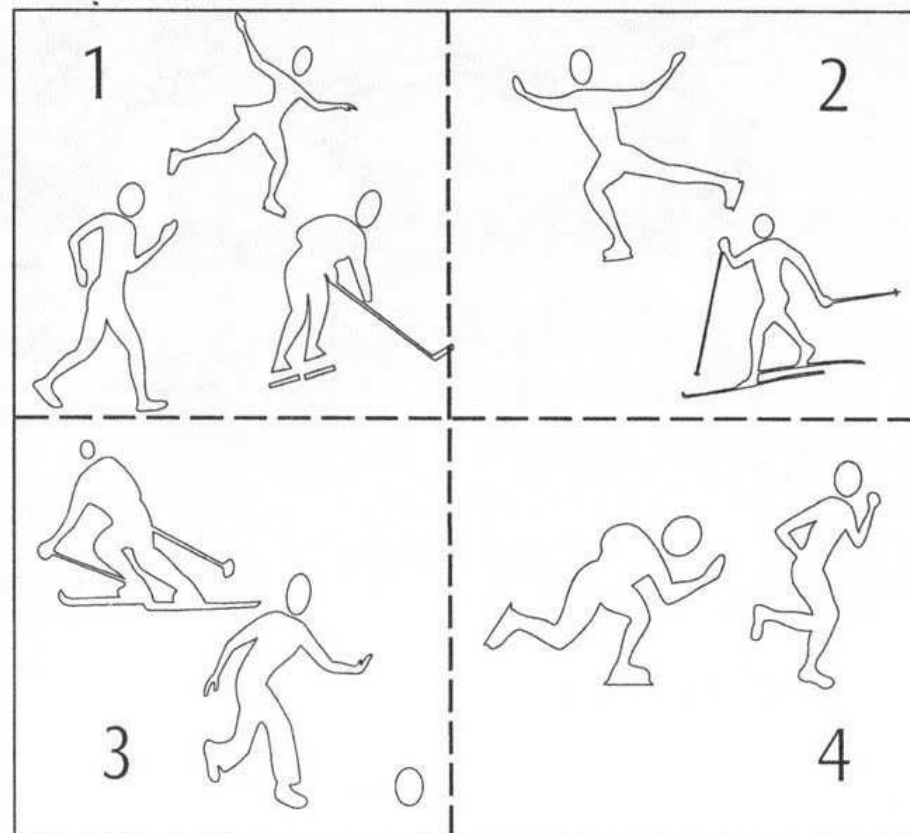
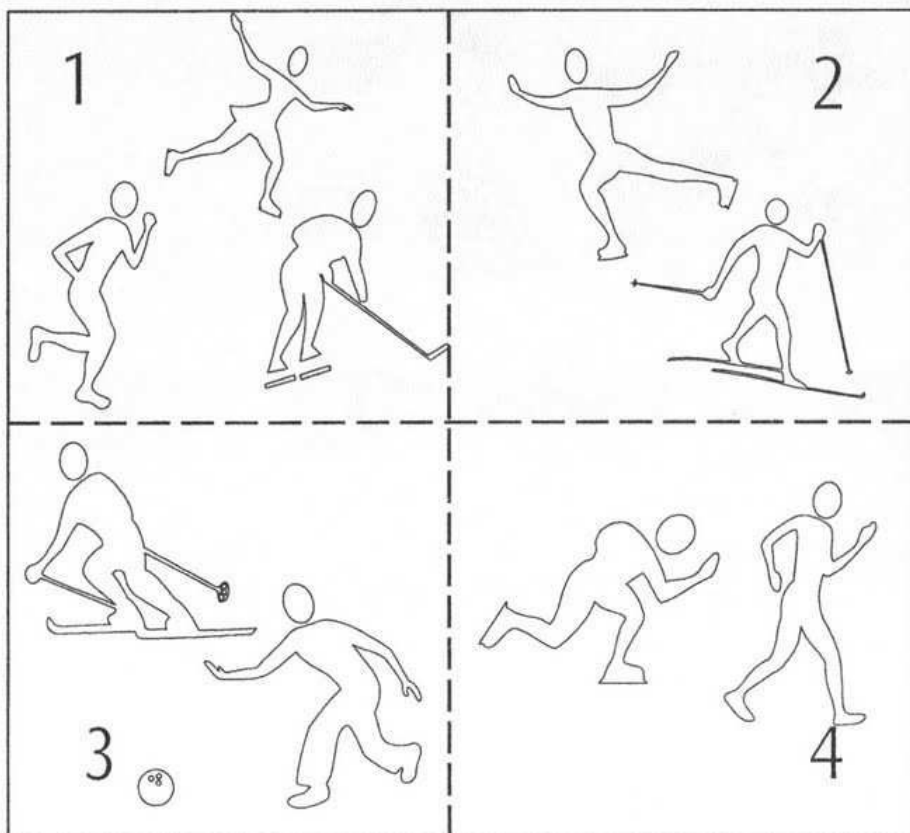
.....

## ¿Cómo atender mejor?



Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa estos deportistas durante 2 minutos.

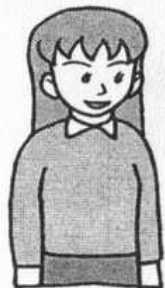


¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

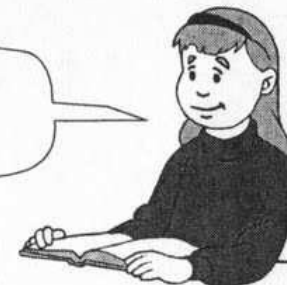
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.



Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

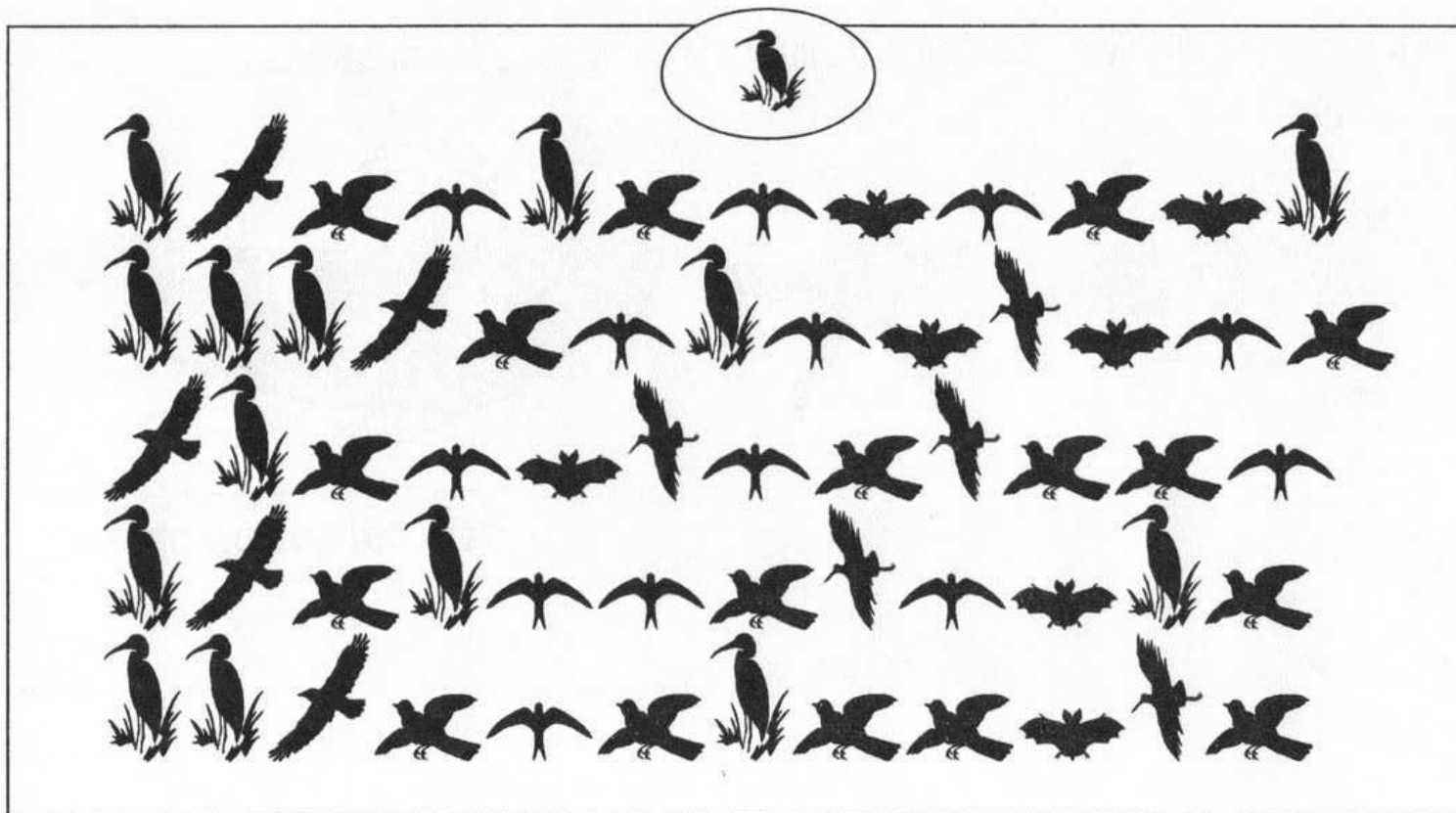
3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....

TAREA: Rodear los animales que son iguales que el modelo.



**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**



**3** **DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

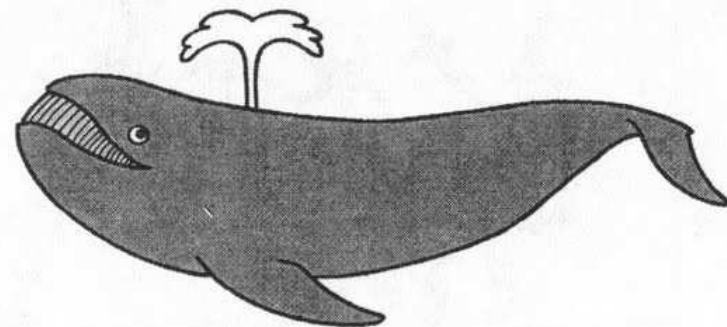
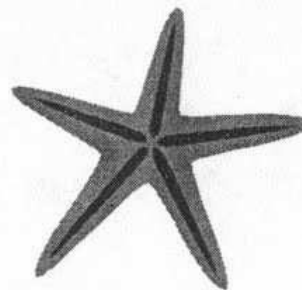
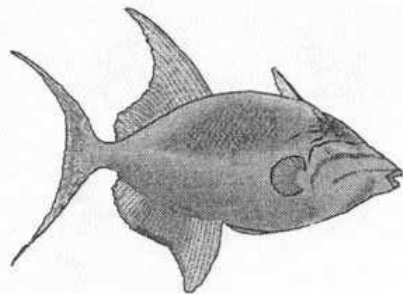
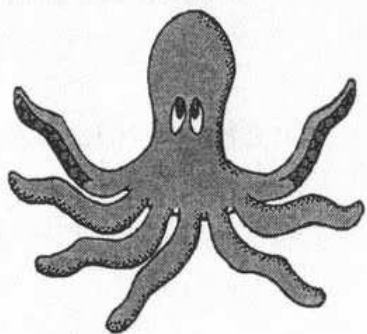
1. ¿Cuántos dibujos como el modelo había?.....

2. ¿Qué animal es el que más te ha confundido con el modelo para hacer la tarea?.....

.....

## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Cuántos brazos tiene el pulpo? ..... ¿Cómo son? .....

.....

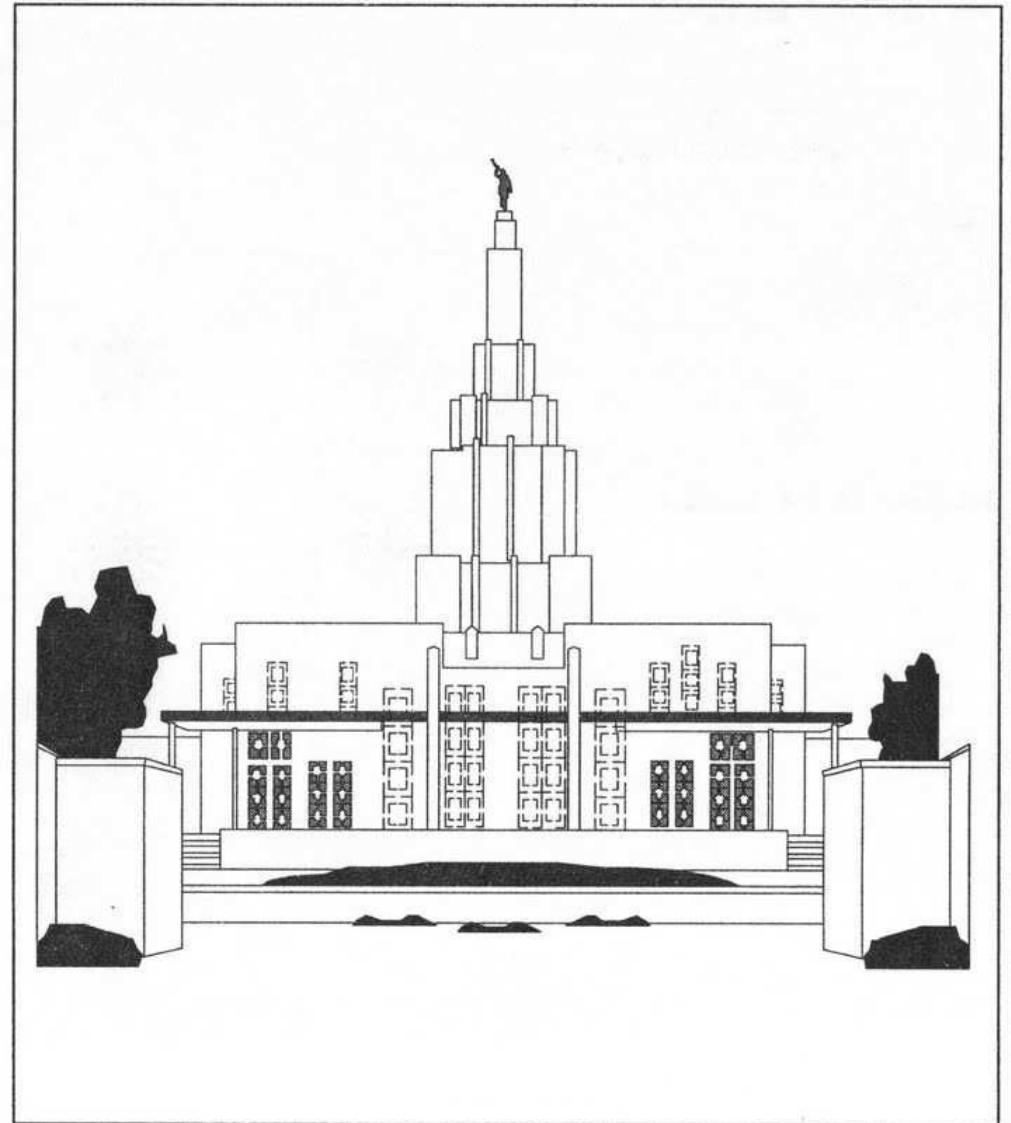
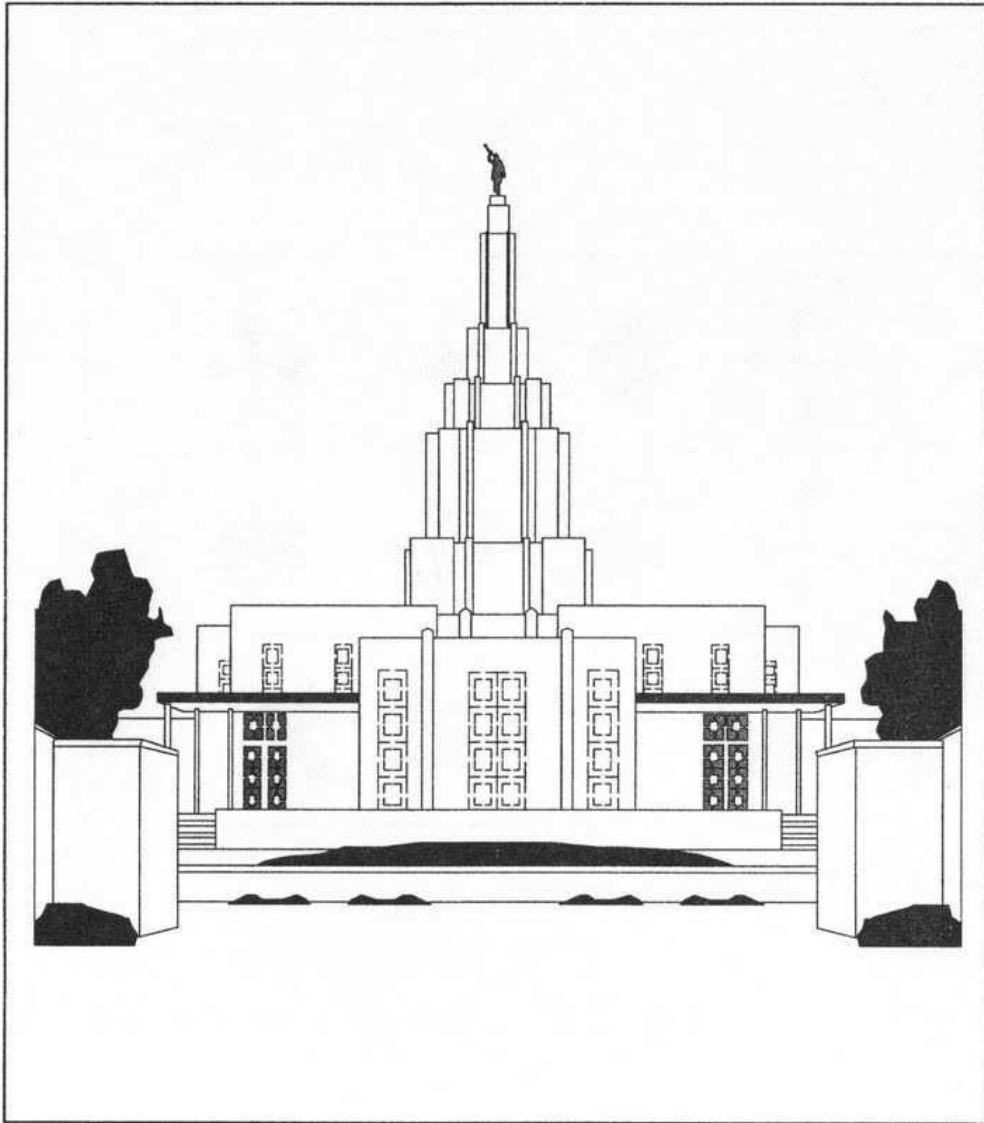
2. ¿Hacia dónde mira el pez? .....

3. ¿Cuántos brazos tiene la estrella de mar? .....

4. El chorro de agua de la ballena era muy .....

5. El pez tenía ..... aletas, una ..... y otra debajo.

¿Son iguales estos dibujos? «Corta» el dibujo con líneas y compara cada parte.





TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR** →

¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?
























**2**

**DURANTE LA TAREA** →

¿Cómo lo estoy haciendo?



**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

1. ¿Qué ha ocurrido en la primera actividad?.....

2. ¿Cuál ha sido la más difícil? .....¿Por qué? .....

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

**DURANTE LA TAREA**

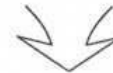


¿Cómo lo estoy  
haciendo?




**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Qué actividad ha sido más difícil?.....
2. ¿Por qué? .....
3. ¿La tercera actividad era igual a la que había en la anterior página?.....

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

**DURANTE LA TAREA**

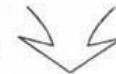


¿Cómo lo estoy  
haciendo?




**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**

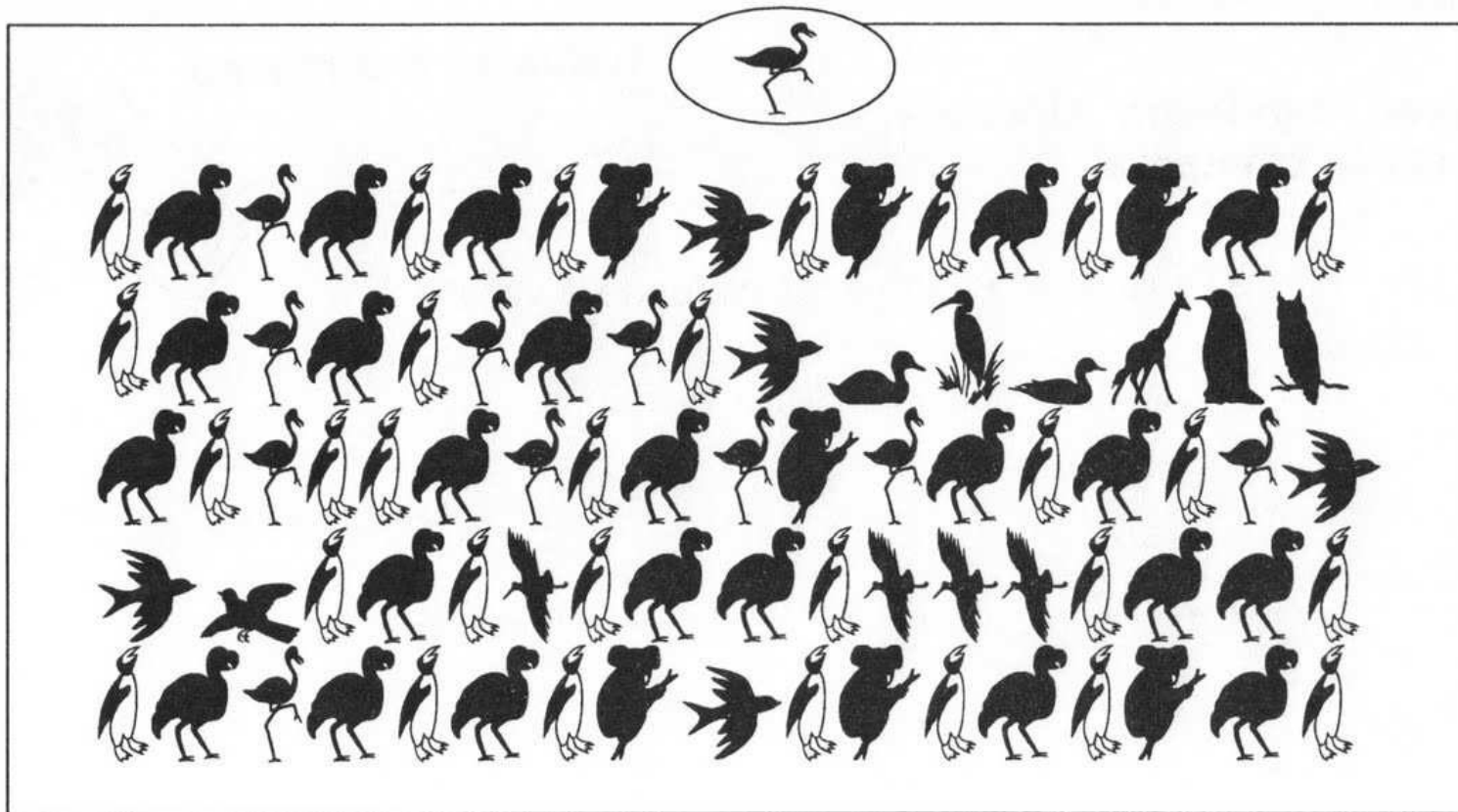


1. ¿Qué has hecho para hacerlo bien?.....

2. ¿Qué actividad ha sido más difícil? .....

3. Si has fallado alguno, ¿por qué ha sido? .....

TAREA: Rodear los animales que son iguales que el modelo.



**3** DESPUÉS DE LA TAREA

**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**



1. ¿Cuántos dibujos como el modelo había?.....

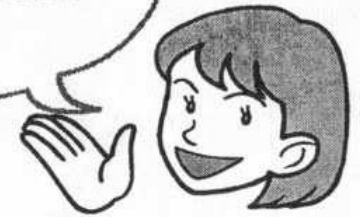
2. ¿Qué animal es el que más te ha confundido con el modelo para hacer la tarea?.....

.....

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

TAREA: **Colorear la guitarra eléctrica.**  
**Colorear la trompeta,**

**Hablarse a sí mismo**

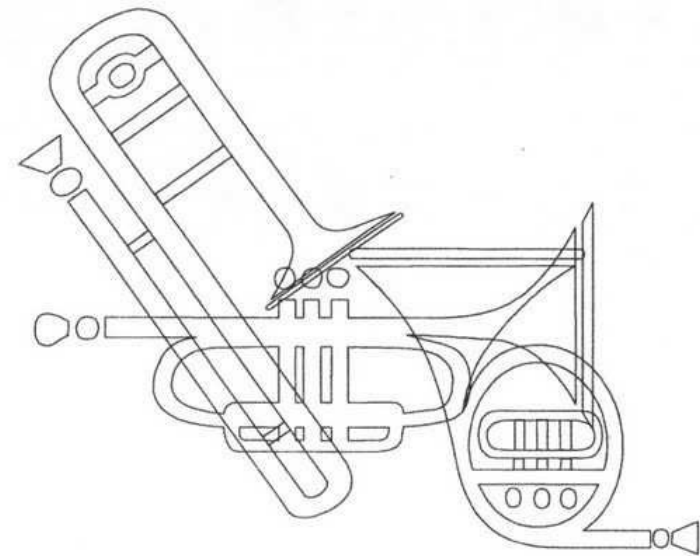
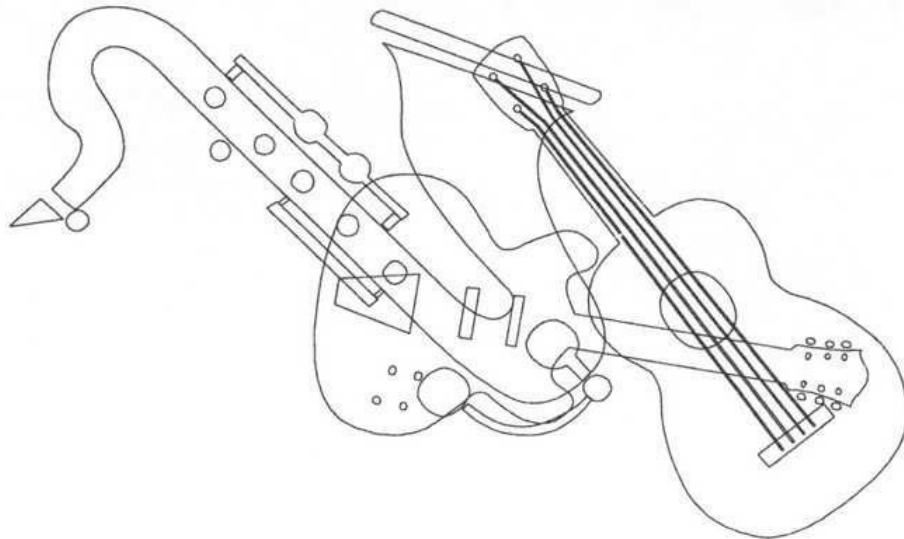


Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

.....

.....



## Hablarse a sí mismo

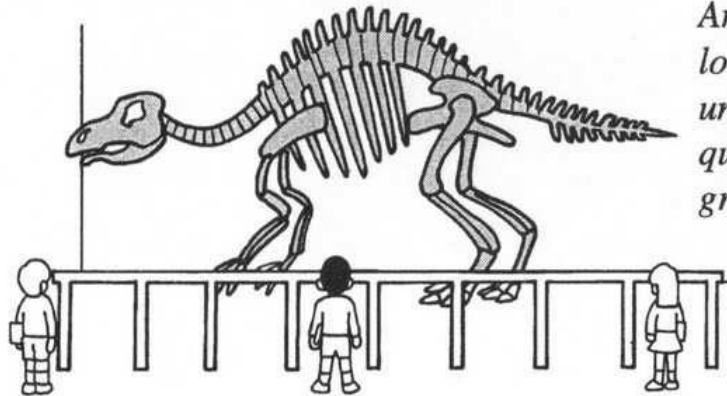


¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

*Estos textos son muy parecidos pero tienen algunas palabras que no son iguales. También pueden tener alguna diferencia en los dibujos. Miro y leo con cuidado palabra a palabra del primer texto y las comparo con el segundo texto.*



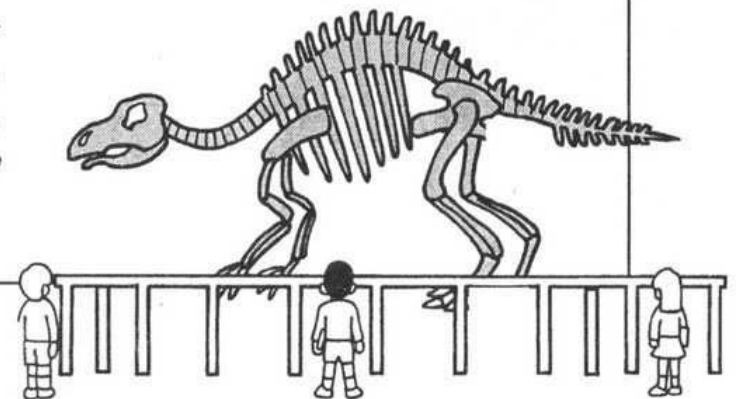
## TEXTO 1



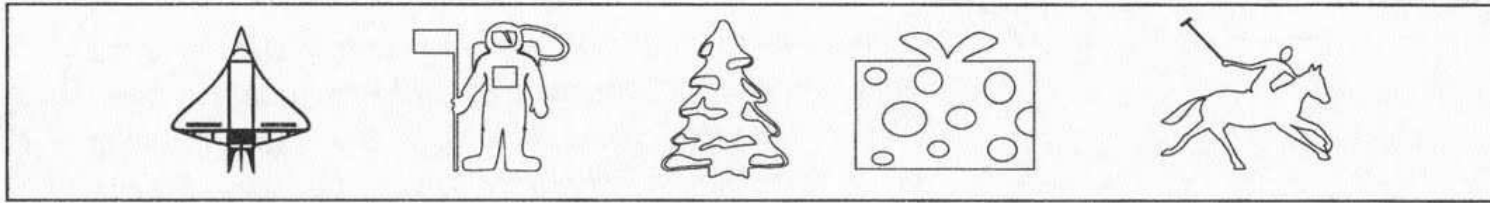
*Amalia, Salvador y Javier fueron al museo a ver los enormes esqueletos de los dinosaurios que vivieron en la Tierra hace millones de años. Vieron el de un Tyrannosaurus Rex que estaba situado encima de una gran tarima. Todos quedaron maravillados por la gran cantidad de huesos que tenían y por lo grandes que eran.*

## TEXTO 2

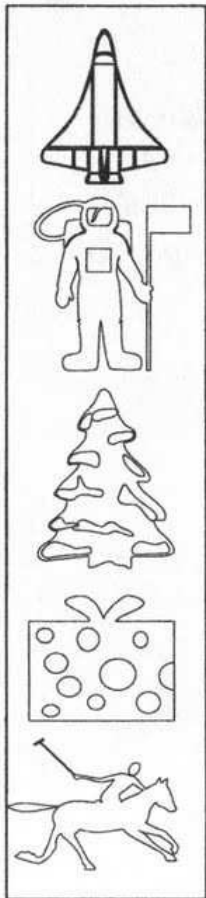
*Amelia, Salvador y Javier se fueron al museo para ver los enormes esqueletos de los dinosaurios que vivieron en la Tierra hace varios millones de años. Vieron el de un Velociraptor que estaba situado sobre una gran tarima. Todos quedaron sorprendidos por la gran cantidad de huesos que tenían y por lo largos que eran.*



Observa estos dibujos durante unos minutos.



Observa estos dibujos de nuevo durante unos minutos. ¿En qué ha cambiado cada uno? Escríbelo.



.....

.....

.....

.....

.....



Escucha la historia que lee el profesor o profesora. Cada vez que oigas la palabra **globos** anotas una raya en el recuadro inferior.



*Peluqui es un payaso que le gusta mucho hacer reír a los niños jugando con sus globos. Tiene globos de todos los colores: amarillos, rojos, blancos... Cada vez que hace un número en el circo explota al menos diez globos, unos llenos de agua y eso provoca la risa del público. Algunos niños le ayudan a inflar sus globos. Al finalizar su actuación suele regalar los globos que le han sobrado a los niños que le han ayudado.*

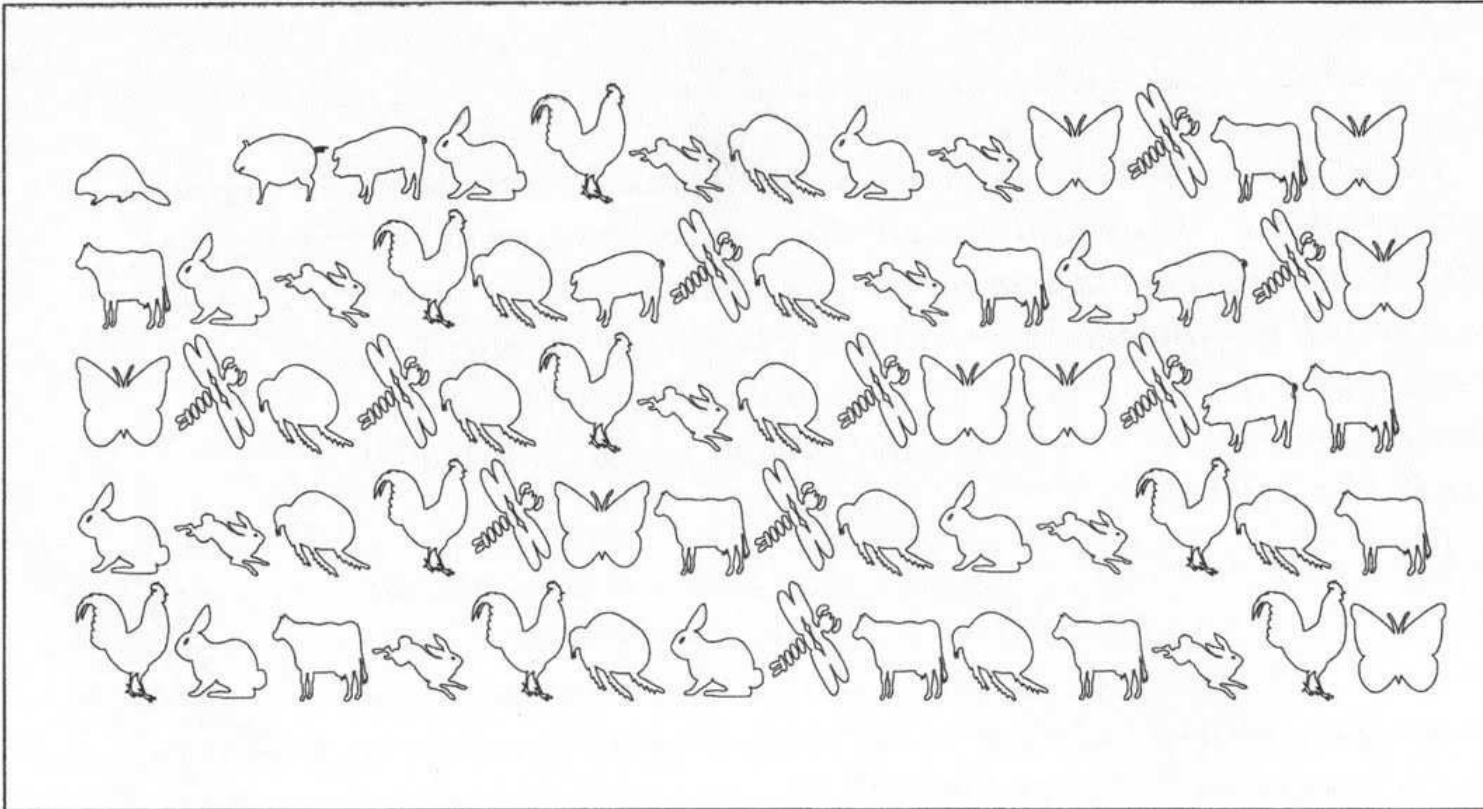
*Peluqui es el payaso de los globos. Así le conoce la gente que acude a verle preguntándose: ¿Qué hará hoy Peluqui con sus globos? Y la verdad es que cada actuación es una sorpresa puesto que, además del número de los globos, también cuenta chistes muy graciosos que provoca las carcajadas de grandes y de chicos. ¡Vaya con Peluqui, sus globos y sus chistes!*



¿Cuántas veces has escuchado la palabra globos? .....



- TAREA: 1. Rodear los animales que pueden volar.  
2. Tachar los animales que tienen dos patas.



**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**



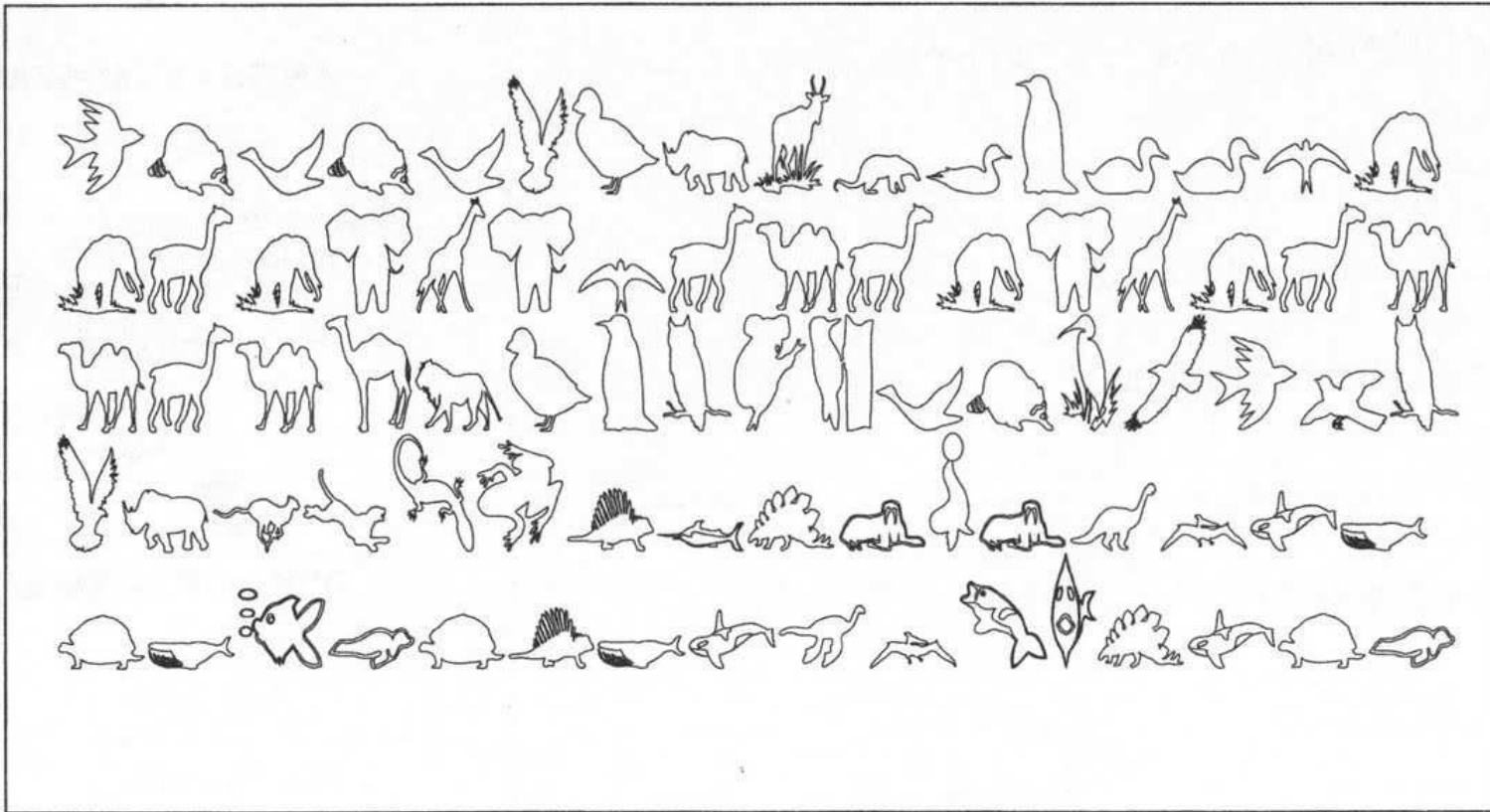
**3** **DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

1. ¿Cuántos animales pueden volar? ..... ¿Cuáles son?.....

.....

2. ¿Cuántos animales tienen dos patas? ..... ¿Cuáles son?.....

- TAREA:
1. Rodear los animales que pueden volar.
  2. Tachar los animales que tienen cuatro patas.



**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**



**3** **DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

1. ¿Cuántos animales pueden volar? ..... ¿Cuáles son?.....

.....

2. ¿Cuántos animales tienen cuatro patas? ..... ¿Cuáles son?.....

TAREA: Reflexionar sobre las páginas anteriores.

**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**

¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

← **DURANTE LA TAREA**

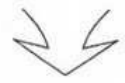
¿Cómo lo estoy haciendo?



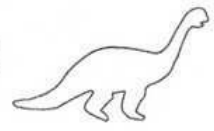
1. ¿Te cuesta prestar ATENCIÓN al localizar los animales?.....
2. ¿Por qué? .....
3. Si te ha costado, ¿cómo lo has solucionado? .....
4. ¿Te han salido bien las actividades de las páginas anteriores? .....

COMPRUÉBALO.

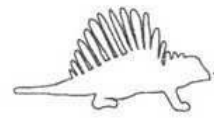
**3** **DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Estaba este animal en las páginas anteriores? .....

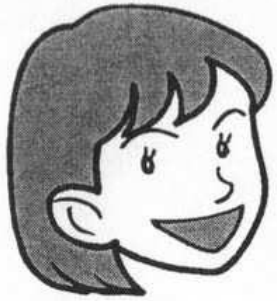


2. ¿Y éste? .....



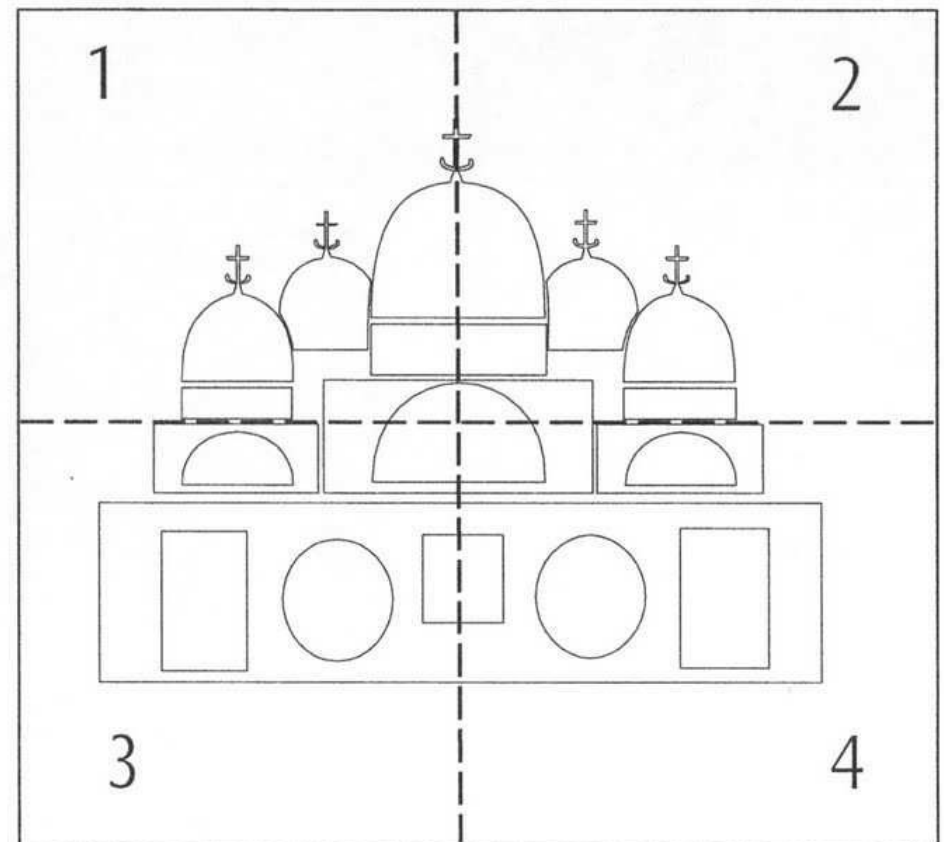
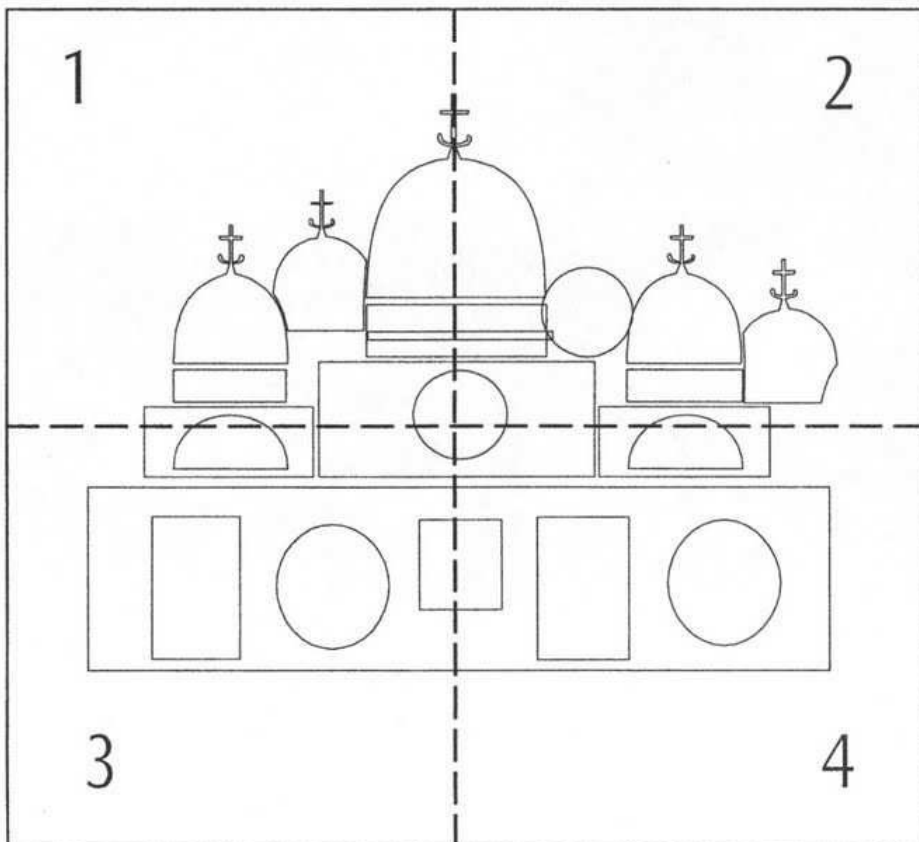
¡COMPRUÉBALO!

## ¿Cómo atender mejor?

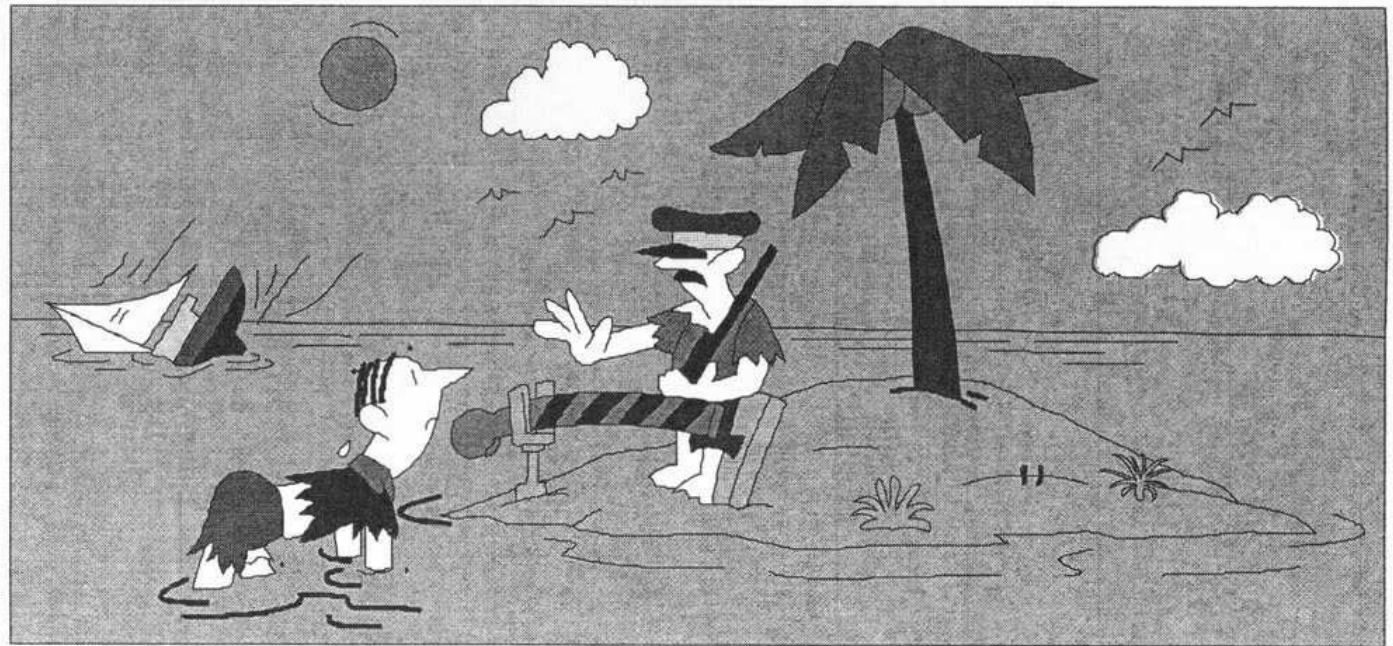


*Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.*

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



¿Son iguales estos dibujos? «Corta» el dibujo con líneas y compara cada parte.



# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa estas personas durante 2 minutos.



Roberto



Lucas



Víctor

¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

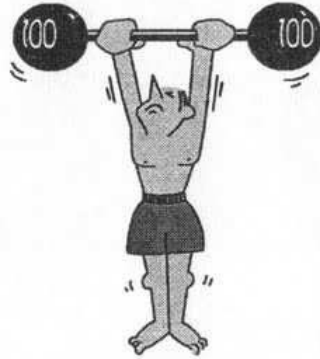
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

# ATENDER: Mirar bien y contestar.

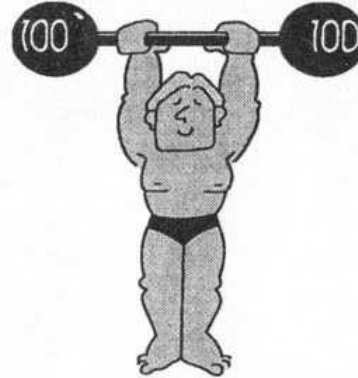
Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



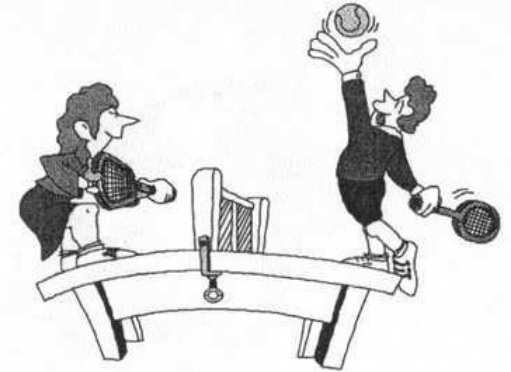
1



2



3



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Cómo era el primer levantador de pesas? .....

2. El segundo levantador de pesas miraba hacia abajo.       Verdadero       Falso

3. El tercer levantador de pesas levantaba 100 kilos en cada una de ellas.       Verdadero       Falso

4. ¿En qué mano lanzaba la pelota el niño que jugaba al ping-pong?.....

..... ¿Cuántos kilos levantaban entre el segundo y el tercer levantador de

pesas?..... ¿Sabes lo que es la halterofilia?.....

## Después de atender.

**Después de atender es bueno PENSAR lo que has hecho y cómo lo has hecho.**

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

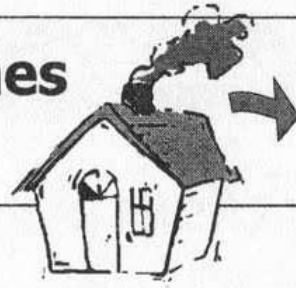
4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....



## Atender a las imágenes y a las palabras.



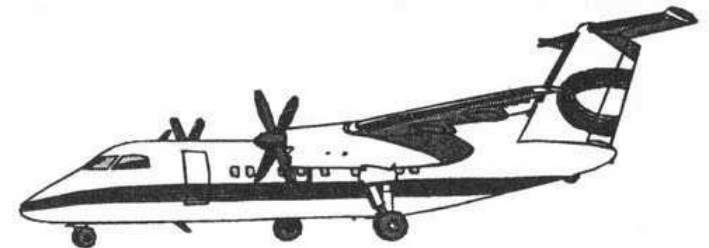
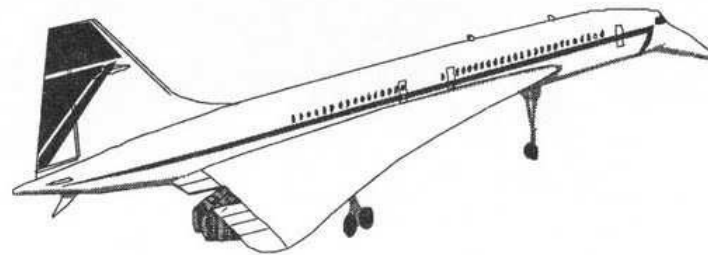
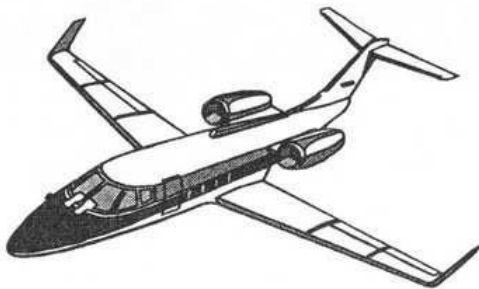
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*El avión se dispone a aterrizar y ha desplegado las ruedas delanteras y traseras. El morro del aparato es impresionante porque parece el pico de un enorme pájaro de acero.*

*El avión no es demasiado grande, es más bien pequeño y lleva dos motores en la parte trasera. Está girando hacia la izquierda.*

*El avión no está parado en la pista de aterrizaje. Los motores los lleva en las alas y tiene dos enormes hélices.*



¿Cuántas caras como ésta 😞 hay en cada fila?

😞 😐 😞 😞 😐 😞 😞 😊 😐 😞 😐 😐 →	<input type="text"/>
😊 😐 😊 😐 😞 😐 😊 😊 😐 😐 😞 😐 →	<input type="text"/>
😐 😐 😊 😐 😞 😐 😊 😐 😞 😐 😊 😞 →	<input type="text"/>
😐 😐 😊 😞 😞 😐 😊 😊 😐 😊 😞 😐 →	<input type="text"/>
😞 😐 😞 😞 😐 😊 😐 😞 😊 😞 😐 😞 →	<input type="text"/>
😊 😐 😞 😊 😐 😞 😞 😐 😊 😊 😐 😐 →	<input type="text"/>

## Hablarse a sí mismo



¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

*Estos textos son muy parecidos pero tienen algunas palabras que no son iguales. También pueden tener alguna diferencia en los dibujos. Miro y leo con cuidado palabra a palabra del primer texto y las comparo con el segundo texto.*



## TEXTO 1



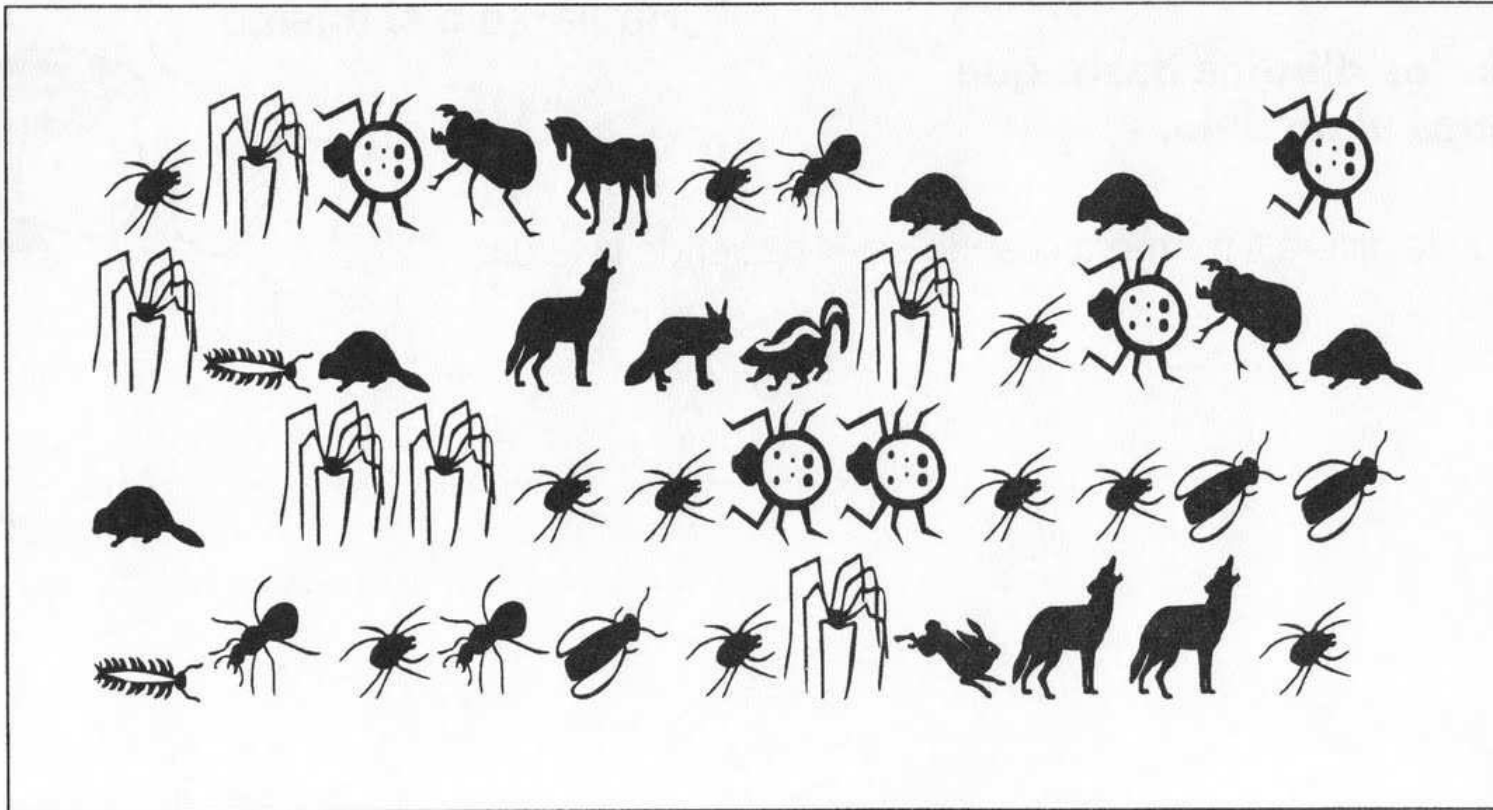
*Palón y Pelón son dos payasos muy divertidos. Todos los días nos ofrecen su buen humor y sus «payasadas» en el circo que han instalado frente al campo de fútbol. Los dos payasos llevan un automóvil muy antiguo que hace un gran ruido y provoca las risas del público.*

## TEXTO 2

*Pelón y Pelín son dos payasos muy aburridos. Todos los días nos ofrecen su mal humor y sus «payasadas» en el circo que han instalado frente a la plaza de toros. Los tres payasos llevan un automóvil muy viejo que hace un gran ruido y provoca las carcajadas del público.*



TAREA: Rodear los animales que tengan más de cuatro patas.



1

← ANTES DE EMPEZAR



2

← DURANTE LA TAREA



3 DESPUÉS DE LA TAREA ↘

1. ¿Te has distraído? ..... ¿Por qué? .....

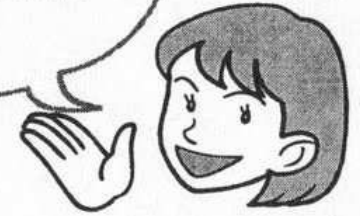
2. Si te has distraído, ¿qué has hecho para estar de nuevo atento/a? .....

.....

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

**Hablarse a sí mismo**

TAREA: **Completar los dibujos hasta que sean iguales al modelo.**

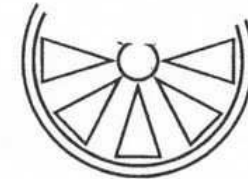
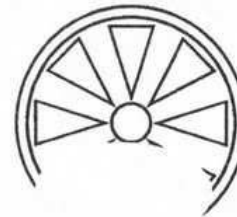
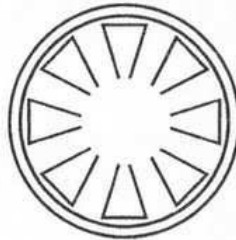


Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

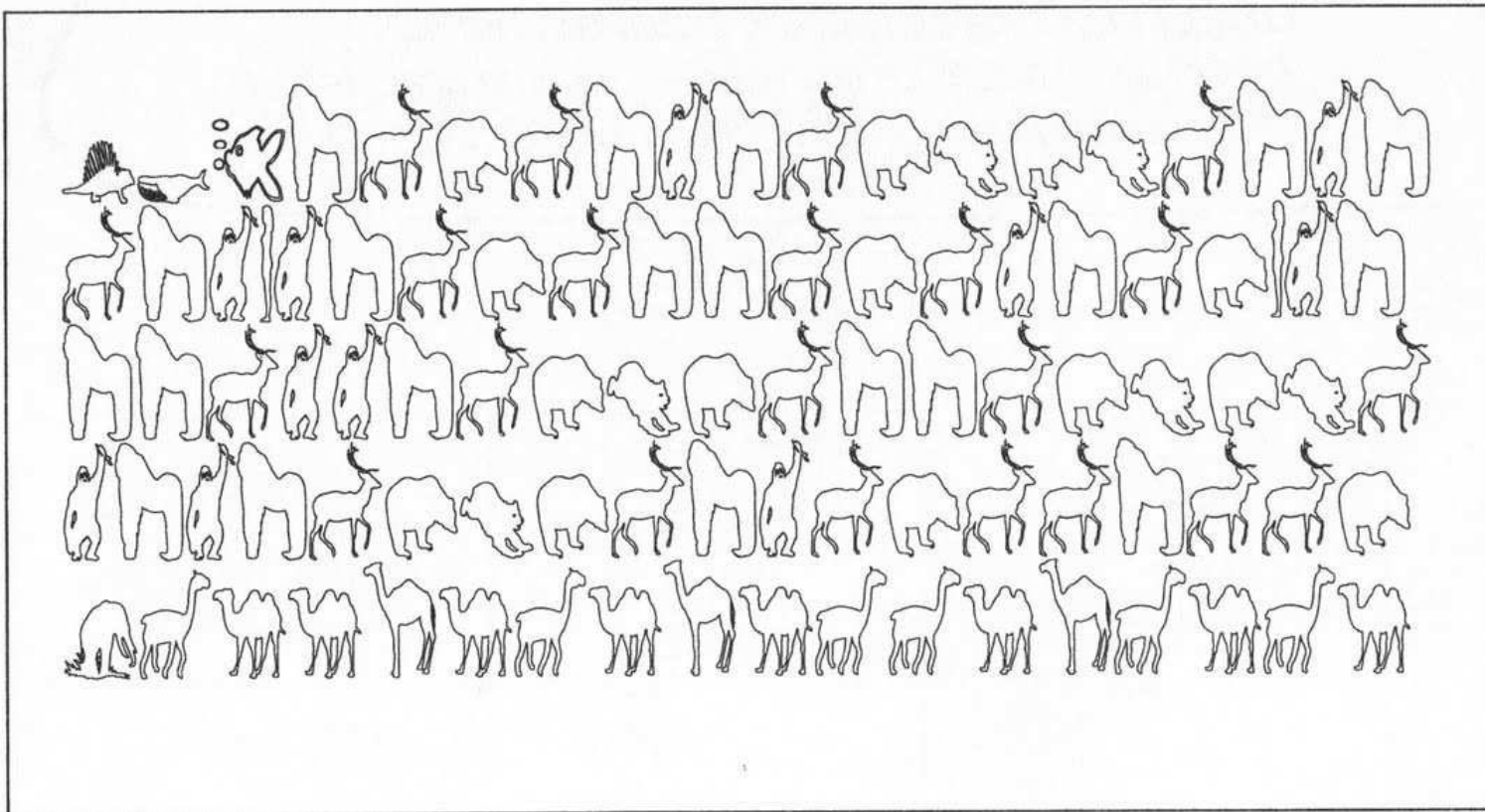
.....

.....



TAREA: 1. Rodear los ciervos.

2. Buscar la fila de animales que tiene animales que no están en las demás.



**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**

¿Cómo lo estoy haciendo?



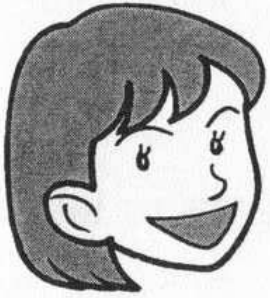
**3** **DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

- Inventa otras tareas de atención que podrían hacerse sobre la anterior.

1. ....

2. ....

## ¿Cómo atender mejor?

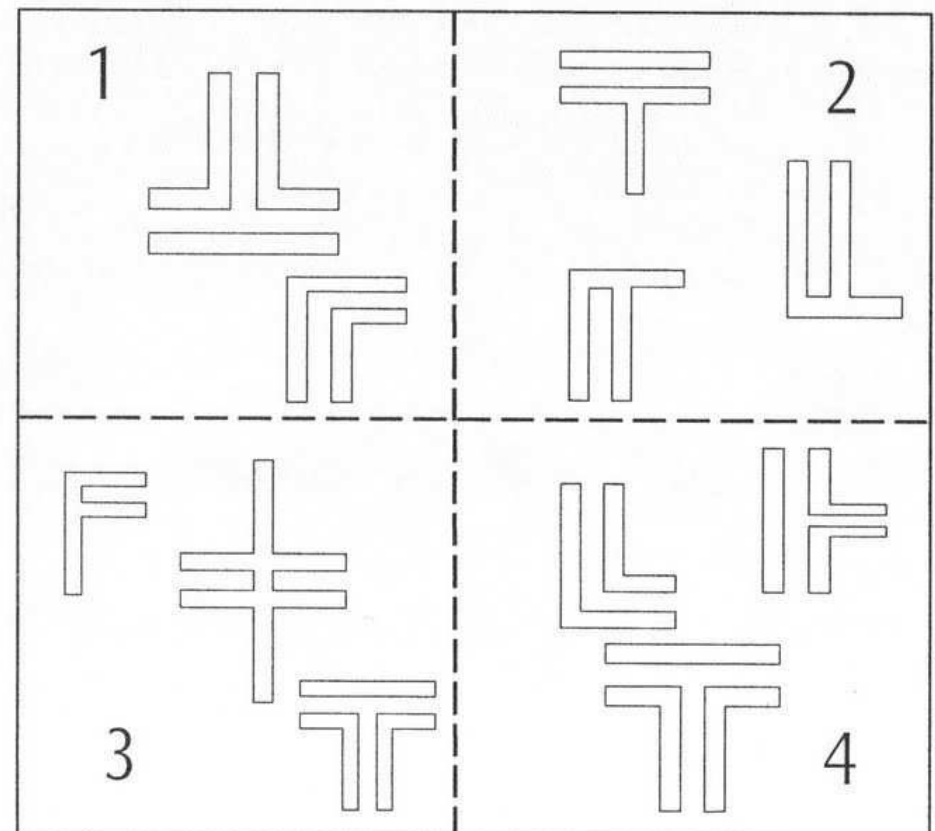
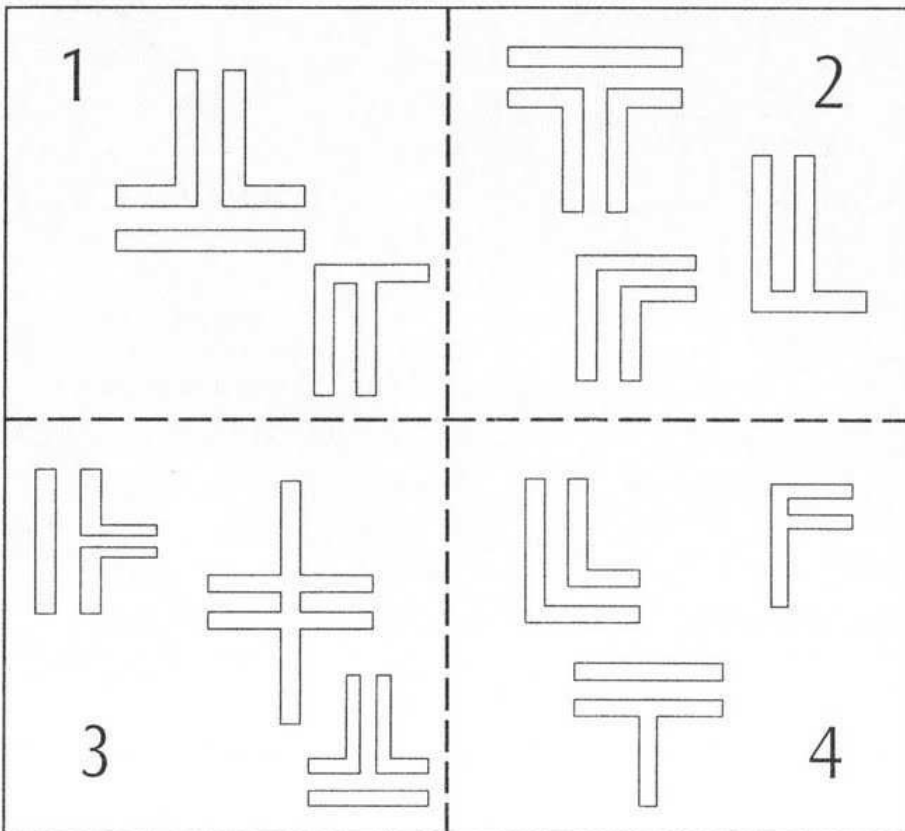


Comparando cada parte de un dibujo con la otra.

1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.

2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

.....



# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa las caras de estos payasos durante 2 minutos.



Pepote



Pipino



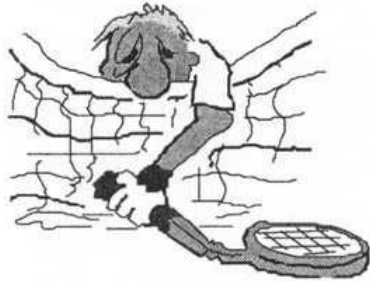
Picote

¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



Gregorio



Ignacio



Pablo



Pedro

**OCULTAR LOS DIBUJOS**

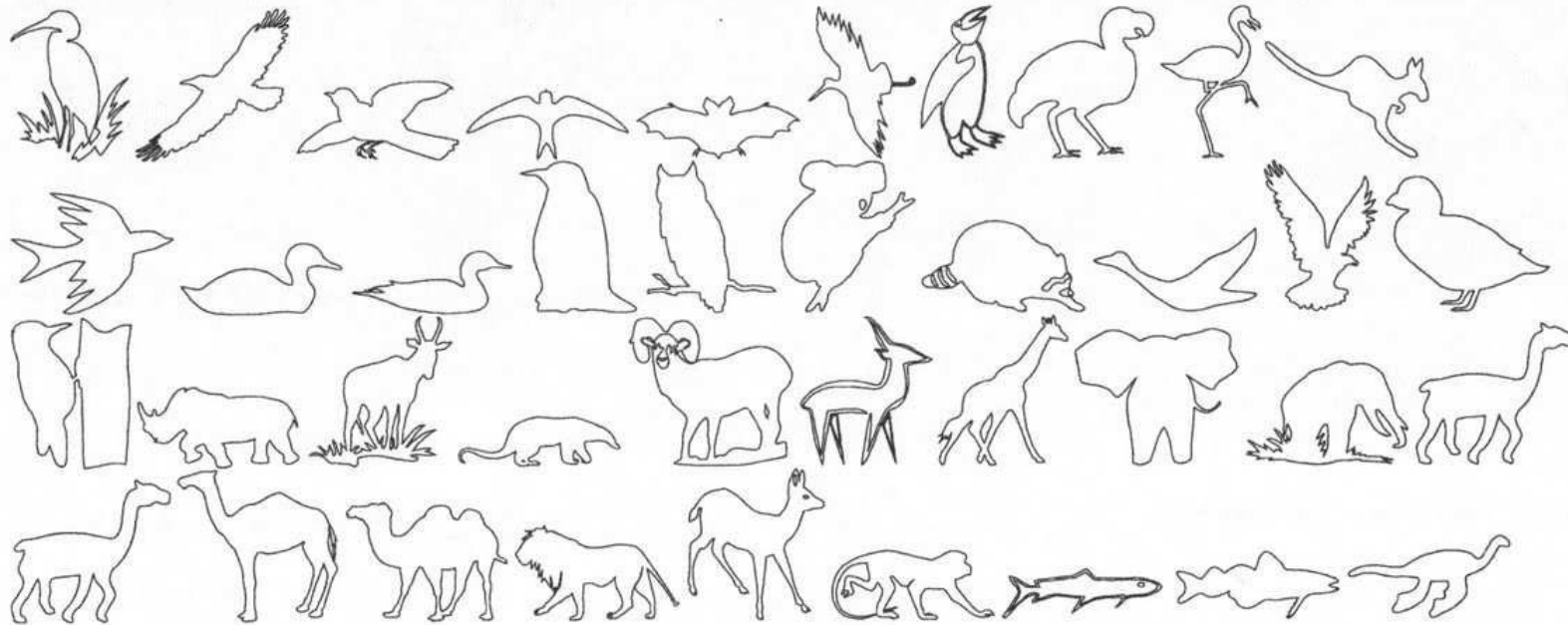
1. ¿En qué mano tenía la raqueta Gregorio? .....
2. El tenista Ignacio tenía la mano ..... más separada del cuerpo.
3. El tenista Pablo lanzaba la pelota al aire con la mano ..... y tenía la raqueta en la mano .....
4. Pedro tenía los dos pies apoyados en el suelo.  Verdadero  Falso
5. ¿Cómo era la expresión de la cara de la mayoría de ellos? .....

# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Localiza el murciélago y fija tus ojos en él. Obsérvalo durante unos instantes.

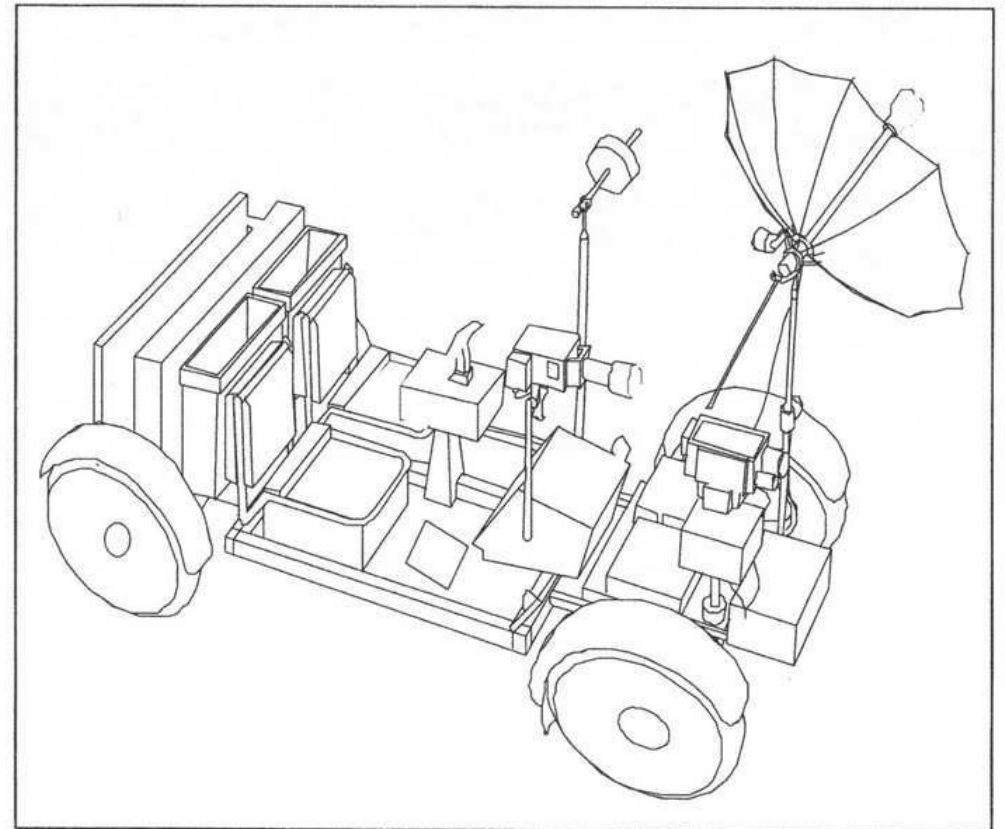
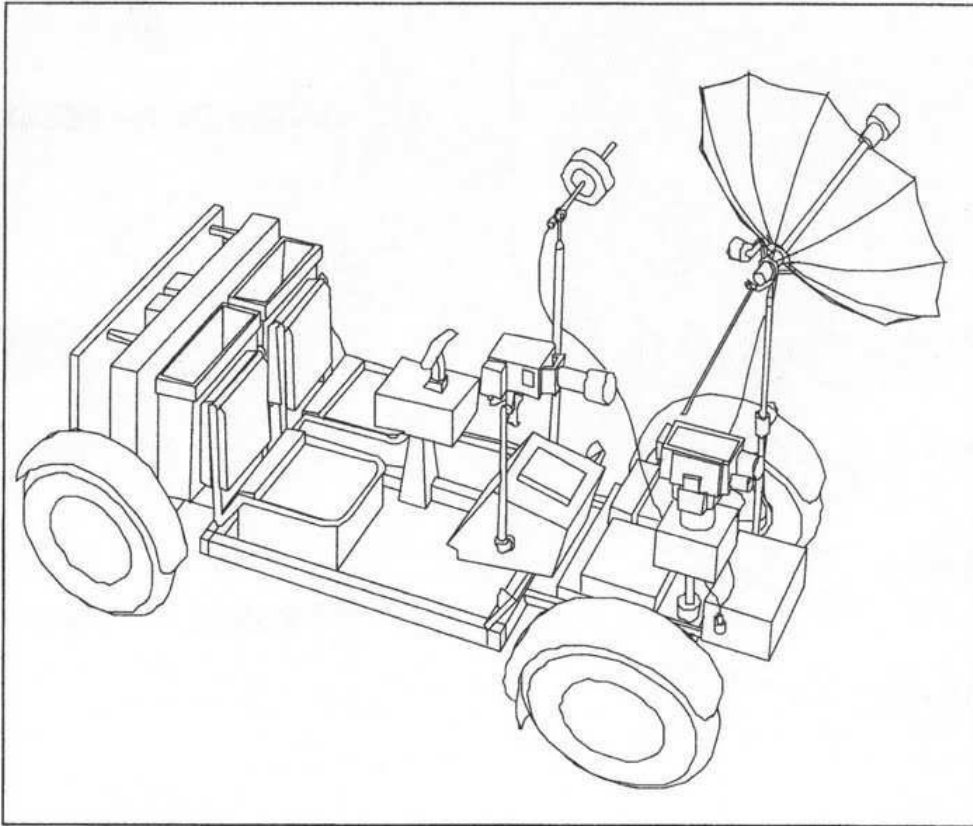


PREGUNTAS.

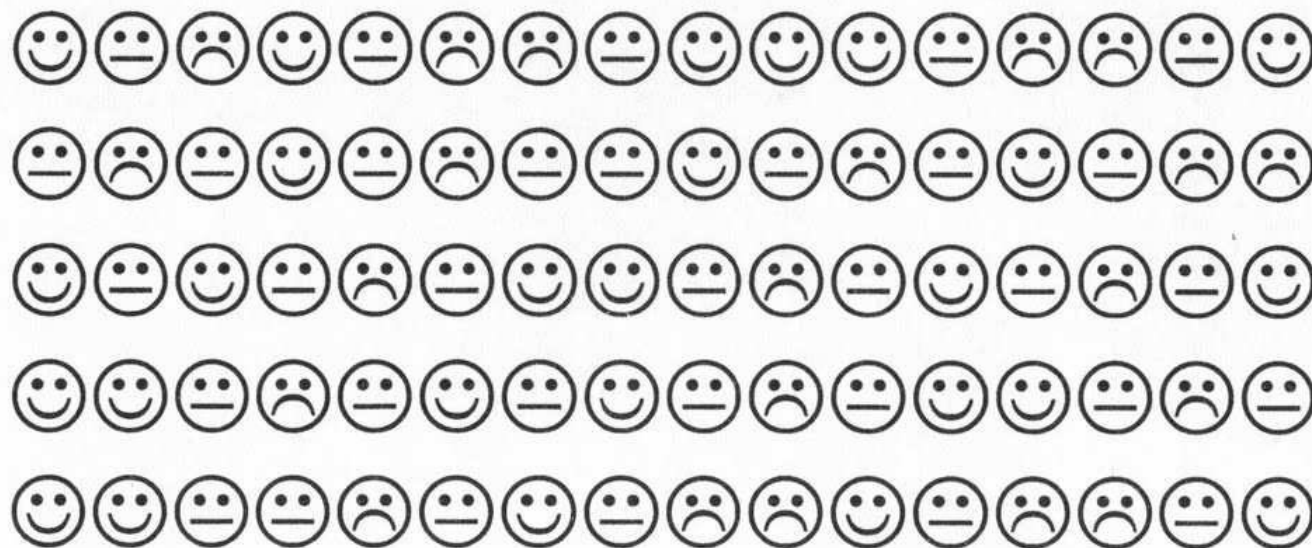
1. El murciélago estaba entre...  
 un pájaro y el pingüino.       dos pájaros.
2. El murciélago tenía las dos alas...  
 abiertas.       cerradas.
3. El murciélago tenía...  
 dos patas.       cuatro patas.

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

¿Son iguales estos dibujos? «Corta» el dibujo con líneas y compara cada parte.



TAREA: Rodear las caras que son iguales que el modelo.



**3** DESPUÉS DE LA TAREA ↘

**1**  
← ANTES DE EMPEZAR



**2**  
← DURANTE LA TAREA



1. ¿Quién hará mejor las tareas de atención de este cuaderno?



¿Por qué? .....

.....

## Hablarse a sí mismo

¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

*Estos textos son muy parecidos pero tienen algunas palabras que no son iguales. También pueden tener alguna diferencia en los dibujos. Miro y leo con cuidado palabra a palabra del primer texto y las comparo con el segundo texto.*



### TEXTO 1



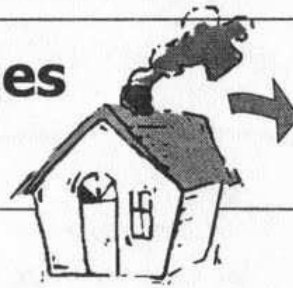
*Pelu-Peli es un payaso genial. Tiene tanta habilidad en su triciclo que es capaz de dar una vuelta entera en un espacio muy reducido de un metro. Le llaman así porque lleva una melena partida en dos y el resto de la cabeza la lleva rapada. Es muy simpático y nos divierte mucho con sus «giros ciclistas».*

### TEXTO 2



*Peli-Pelu es un payaso genial. Tiene tantísima habilidad en su bicicleta que es capaz de dar ninguna vuelta entera en un espacio muy reducido de dos metros. Le llaman así porque lleva una melena partida en tres y el resto de la cabeza la lleva casi rapada. Es muy simpático y nos divierte muchísimo con sus «vueltas ciclistas».*

## Atender a las imágenes y a las palabras.



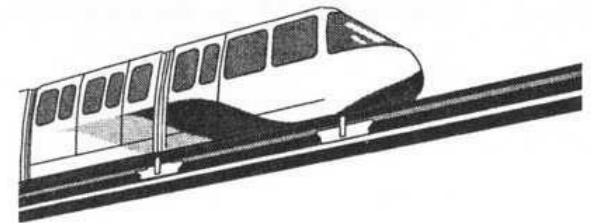
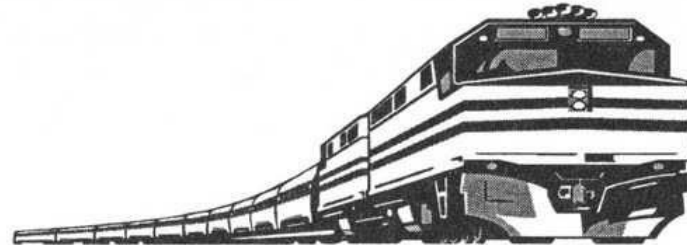
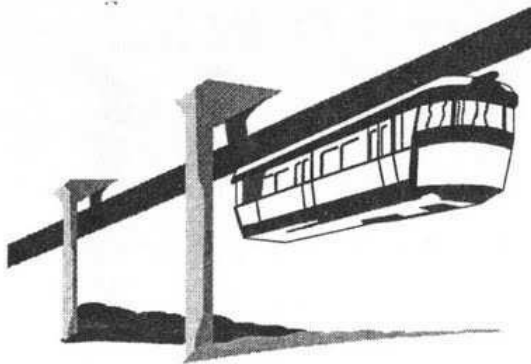
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*El tren colgante es muy espectacular. Circula a una gran velocidad suspendido de un raíl. Parece que vaya flotando. Es un tren muy avanzado.*

*El tren que circula sobre el monorraíl se desplaza velozmente. Tiene una forma muy aerodinámica que le permite alcanzar semejante velocidad.*

*El tren es muy largo. La parte delantera arrastra muchos vagones. No tiene una forma aerodinámica, aunque su velocidad es bastante rápida.*

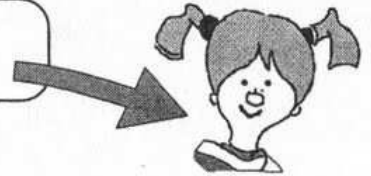


En cada fila hay una cara que no está repetida, señálala.





## CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Localiza las palmeras y fija tus ojos en ellas. Obsérvalas durante unos instantes.

PREGUNTAS.

1. Había una palmera a la izquierda del volcán.

Verdadero.       Falso.

2. A la derecha del volcán había...

tres palmeras.       cuatro palmeras.       dos palmeras.

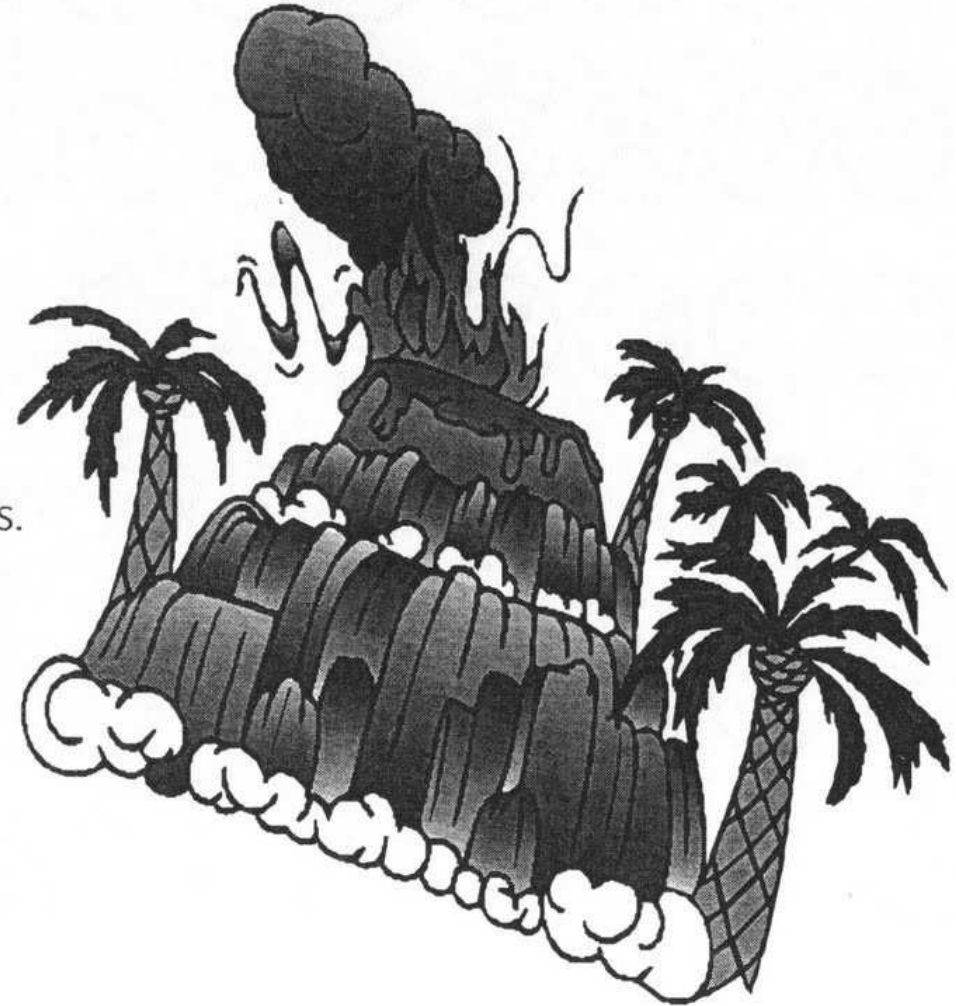
3. En total había...

tres palmeras.       cuatro palmeras.

cinco palmeras.

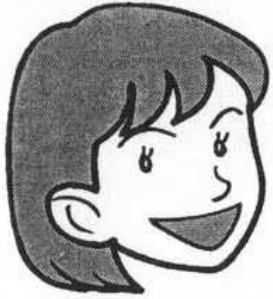
4. La primera palmera de tu derecha estaba inclinada

hacia...       la derecha.       la izquierda.



OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## ¿Cómo atender mejor?



Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.

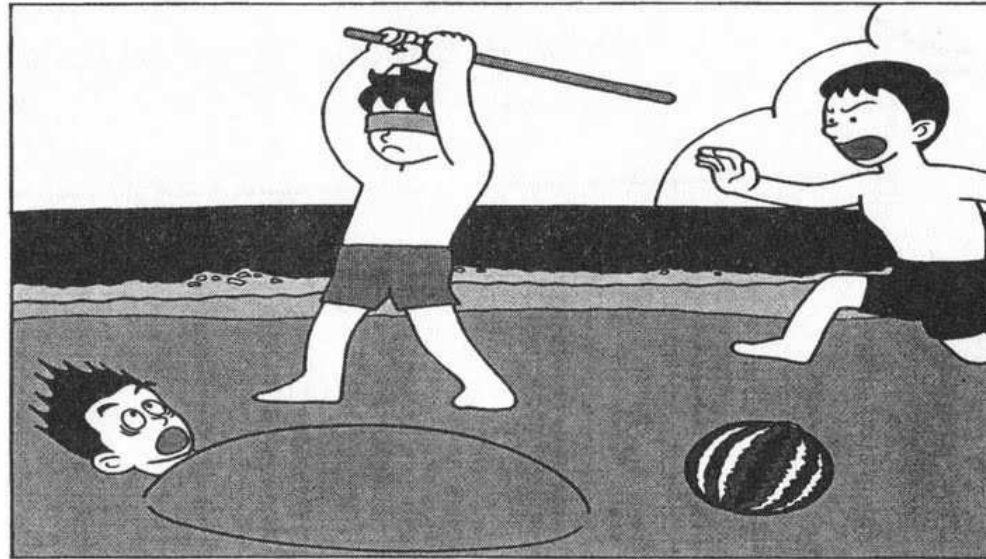
¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



# ATENDER: ¿A qué atiendo?



Observa esta escena de la playa durante 2 minutos.



¿A qué detalles se podría prestar MUCHA ATENCIÓN? Escríbelos.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



Pepe



Paco



Kiko

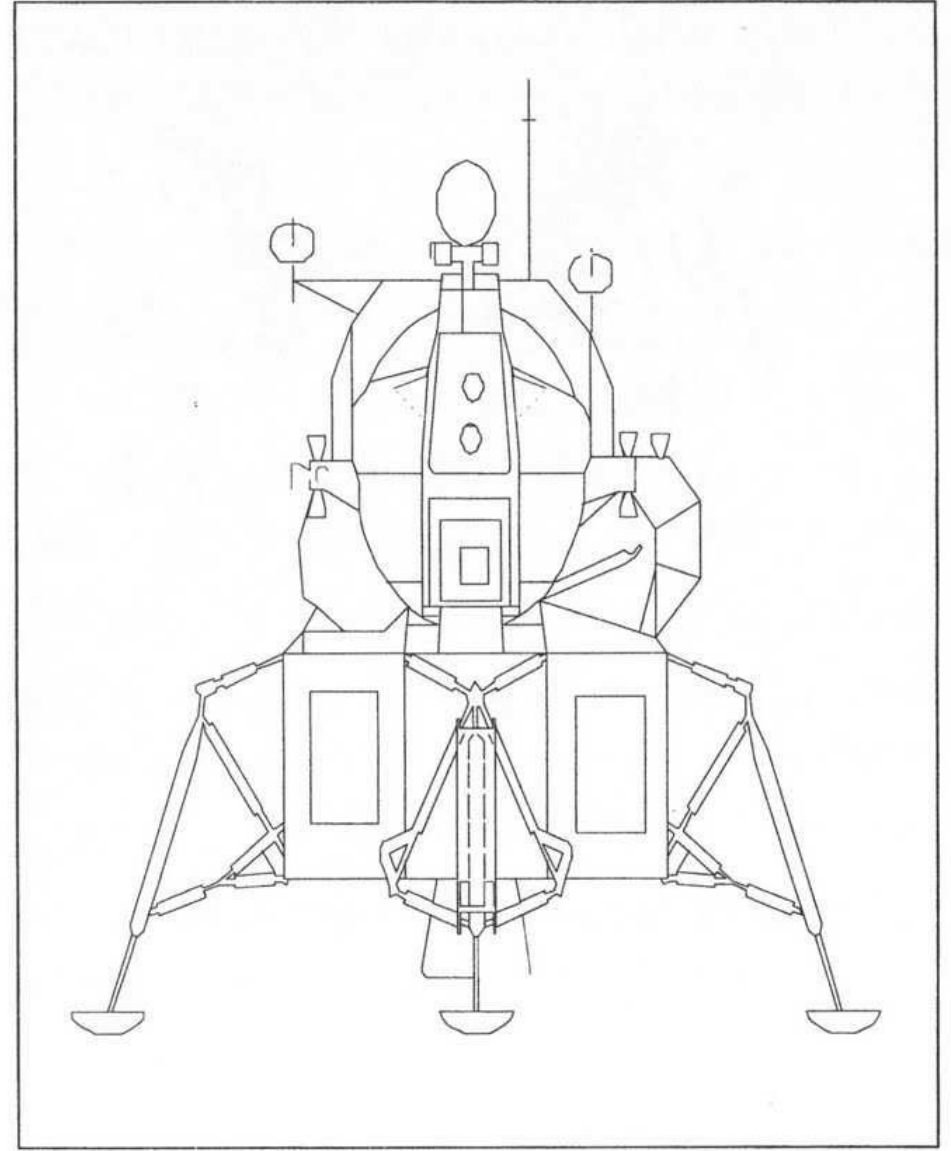
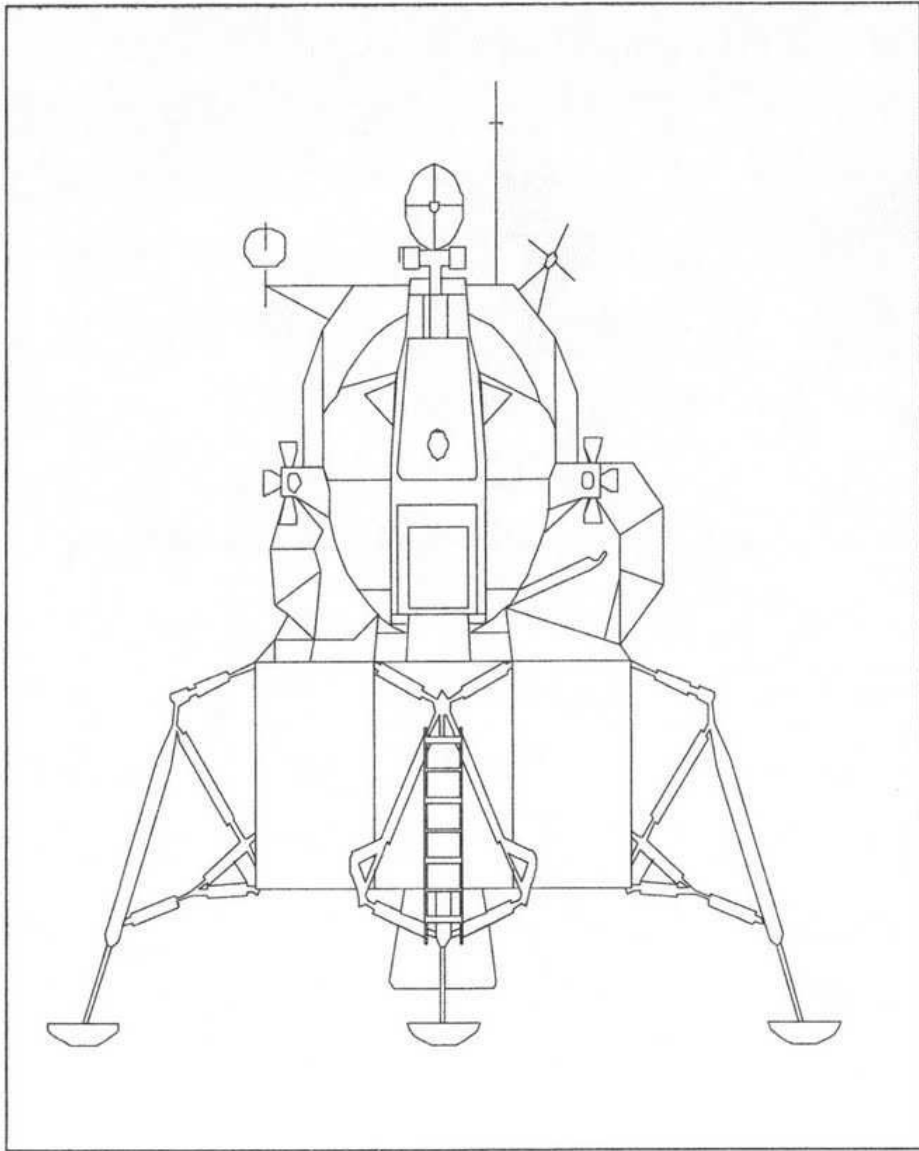


Toni

**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Quién era el que estaba sentado en primer lugar? .....
2. ¿Dónde tenía las manos Paco? .....
3. ¿Quiénes tenían las piernas cruzadas?.....
4. Toni estaba pensativo.  Verdadero  Falso
5. ¿Quién tenía la cara apoyada sobre la mano? .....

¿Son iguales estos dibujos? «Corta» el dibujo con líneas y compara cada parte.



¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

TAREA: **Asociar cada animal a su signo.**

**Hablarse a sí mismo**

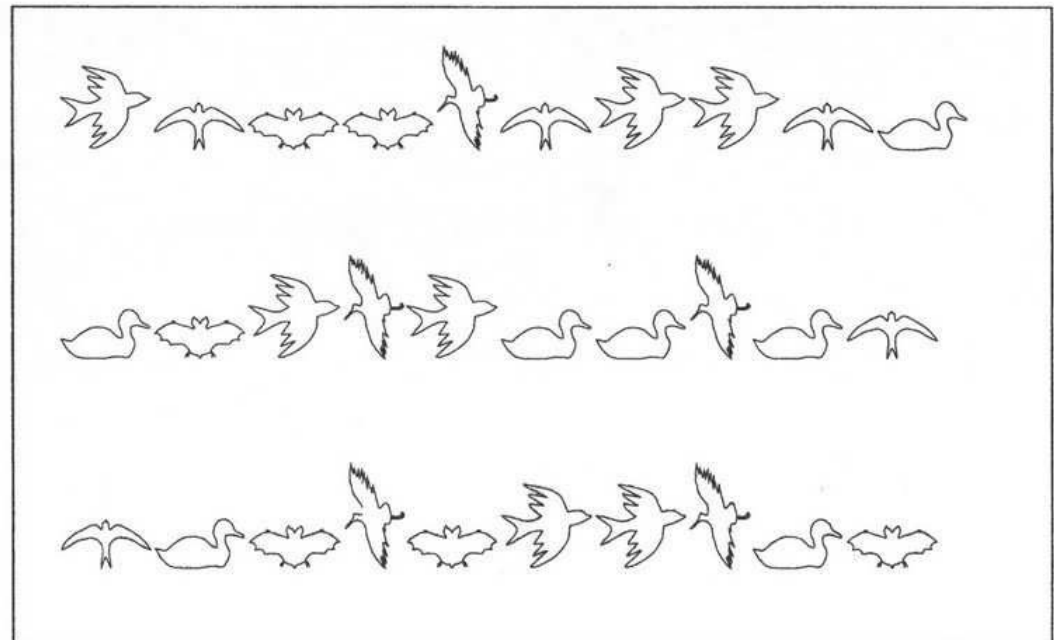
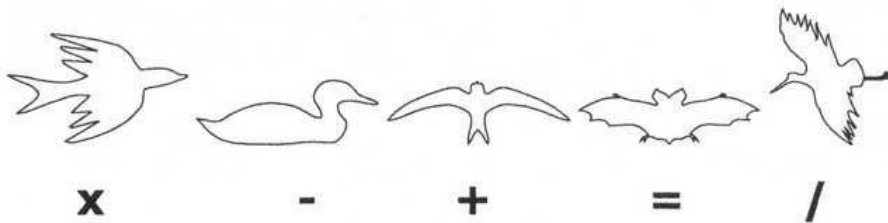


Escribe algunas frases que te dirás a ti mismo/a cuando estés haciendo la tarea.

.....

.....

.....



TAREA: Rodear las caras que son iguales que el modelo. Deben estar en el mismo orden.

😊 😐

😊	😊	😐	😐	😊	😊	😐	😐	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

**1**

← **ANTES DE EMPEZAR**



**2**

← **DURANTE LA TAREA**



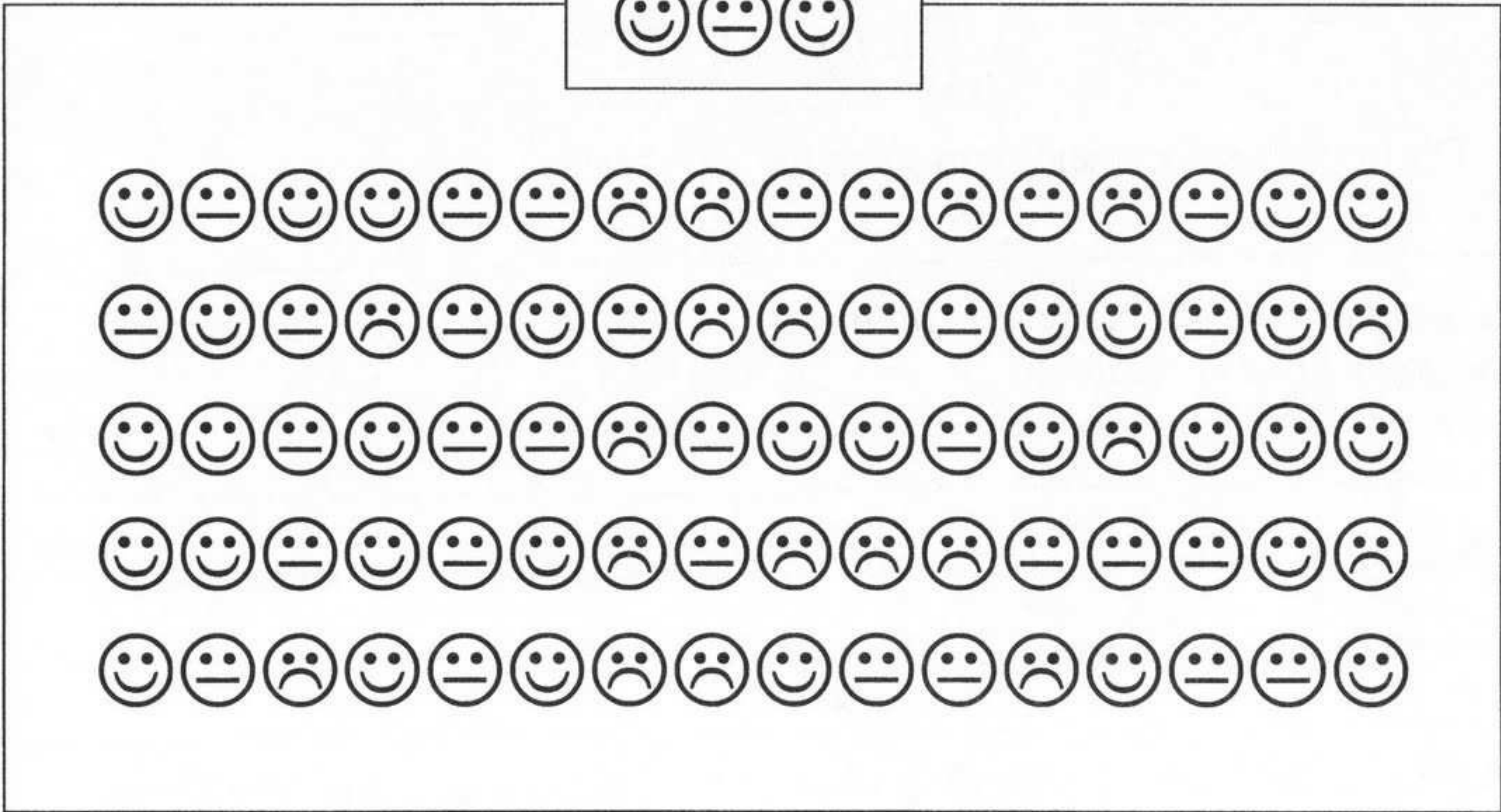
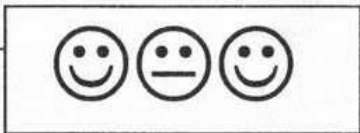
**3** **DESPUÉS DE LA TAREA** ↘

1. ¿Cómo te ha salido la tarea?.....¿Por qué? .....

2. ¿Cuántas parejas has rodeado? ..... ¿Te has distraído? .....

.....

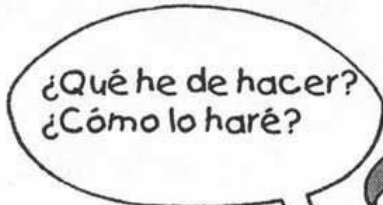
TAREA: Rodear las caras que son iguales que el modelo. Deben estar en el mismo orden.



**1**



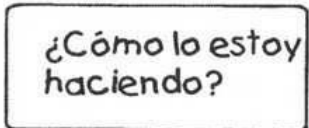
**ANTES DE EMPEZAR**



**2**

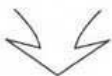


**DURANTE LA TAREA**



**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



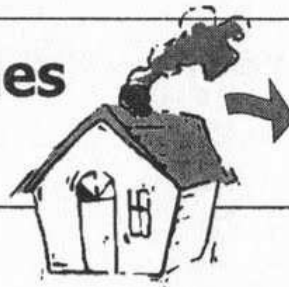
1. ¿Cómo te ha salido la tarea?.....¿Por qué? .....

2. ¿Cuántos tríos has rodeado? ..... ¿Te has distraído? .....

.....



**Atender a las imágenes  
y a las palabras.**



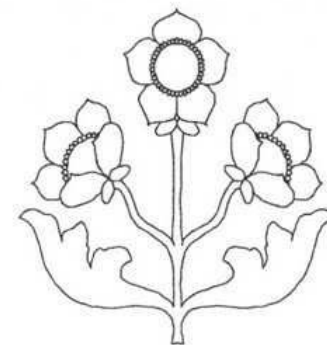
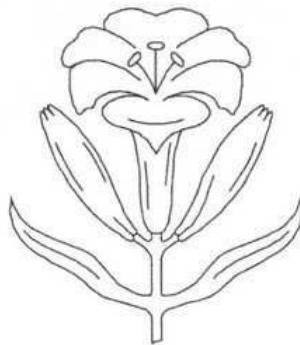
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*La planta tiene una sola flor con seis pétalos, el tallo tiene dos hojas, una a cada lado y está plantada en una maceta de tamaño mediano.*

*La flor tiene seis pétalos y en el centro se pueden ver con claridad los estambres con el polen.*

*La planta tiene tres flores y cada una de ellas tiene cinco pétalos. Las flores tienen una forma redonda.*



## Hablarse a sí mismo

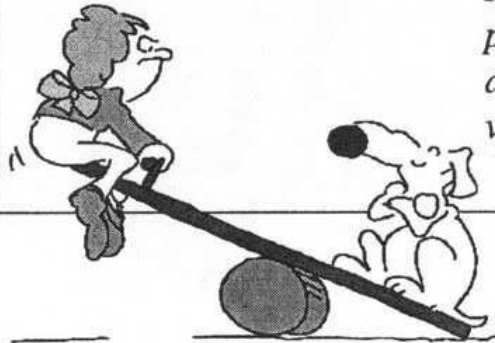


¡PON EN PRÁCTICA EL HABLARTE A TI MISMO!

*Estos textos son muy parecidos pero tienen algunas palabras que no son iguales. También pueden tener alguna diferencia en los dibujos. Miro y leo con cuidado palabra a palabra del primer texto y las comparo con el segundo texto.*



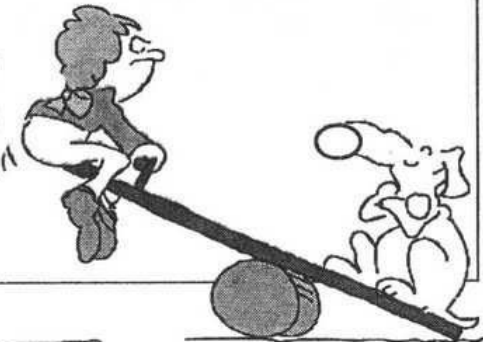
## TEXTO 1



*Pipo es un perro muy tranquilote, cuando se columpia con su ama lo pasa muy bien porque apenas se mueve y María, que así se llama su dueña, se enfada con él y acaba rápidamente el juego porque Pipo se niega a colaborar. ¡Vaya perro tan vago!, piensa María con gran razón.*

## TEXTO 2

*Popi es un perro muy tranquilo, cuando se columpia con su amo lo pasa muy mal porque apenas se mueve y María, que así se llama su ama, se enfada con él y acaba enseguida el juego porque Pipo se niega a colaborar. ¡Vaya can tan vago!, piensa María con gran razón.*





Escucha la historia que lee el profesor o profesora. Cada vez que oigas la palabra **genio** anotas una raya en el recuadro inferior.



*El genio de la lámpara había despertado de su sueño y se elevó en el aire. El genio le dijo al niño: -Te puedo conceder tres deseos, joven. -¡Gracias genio! Eres un genio de los de verdad, le contestó encantado el niño. Genio, -Dime, ¿me puedes conceder un primer deseo? ¡Hecho! contestó el genio. -¿Qué deseas? -Pues... eso, ya sabes. -¿Cómo que ya sé?, dijo el genio. ¡Ah sí! tú lo que quieres es aprobar el curso sin estudiar. -Veo muy difícil poder concederte ese deseo. ¿Y para eso eres un genio? Un genio debe conceder todos los deseos de los niños. Entonces el genio le contestó: De acuerdo joven, estudia durante todo el curso y en el mes de junio ya hablaremos del deseo. ¡Vale genio! ya sabía yo que un genio siempre tiene ingenio. Te lo volveré a pedir en junio, señor genio.*



¿Cuántas veces has escuchado la palabra dragón? .....

## Después de atender.

Después de atender es bueno **PENSAR** lo que has hecho y cómo lo has hecho.

Corrige la página anterior con tu profesor/a.



CONTESTA.

1. ¿Qué has hecho en la página anterior? .....

.....

2. ¿Cómo lo has hecho? .....

.....

3. ¿La has hecho bien? ..... ¿Por qué? .....

4. ¿Te ha distraído alguna cosa?..... ¿Qué cosa te ha distraído? .....

5. ¿Qué has hecho para no continuar DISTRAÍDO/A? .....

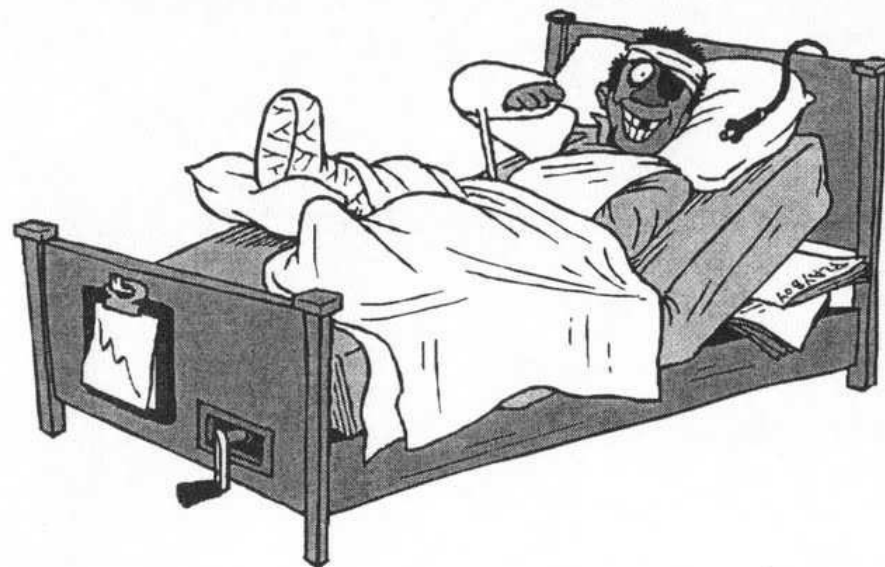
.....

# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Observa la ilustración, selecciona una sola cosa y obsérvala durante unos instantes.



INVENTA TRES PREGUNTAS SOBRE LO QUE HAS OBSERVADO.

1. ....
2. ....
3. ....

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.



Escucha la historia que lee el profesor o profesora. Cada vez que oigas la palabra **castillo** anotas una raya en el recuadro inferior.



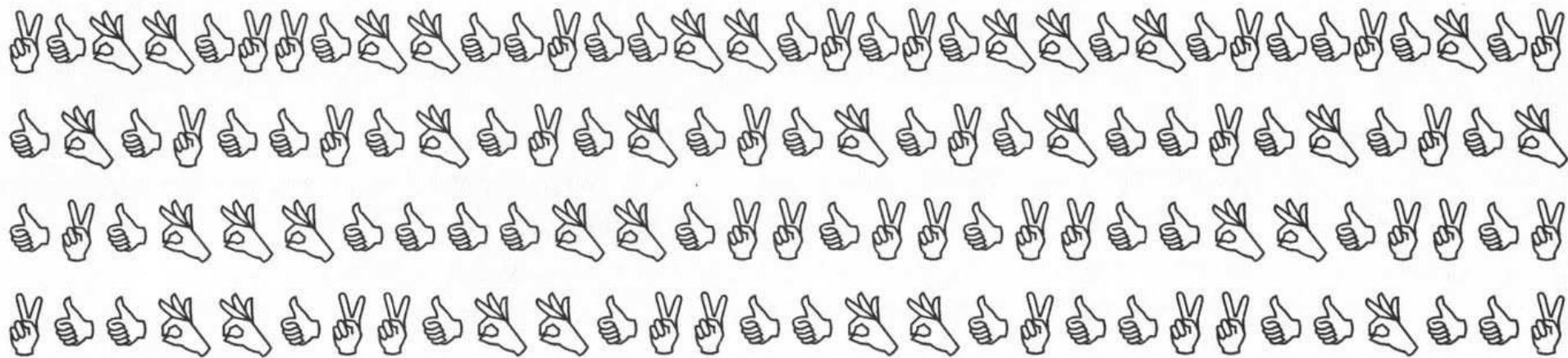
*El castillo encantado era un castillo que estaba situado en lo alto de la montaña. Ese castillo tenía algo especial, no era como los demás castillos de aquel país imaginario. Para llegar a él había que cruzar un gran lago y después atravesar un bosque lleno de bestias inmundas que acechaban a cualquier persona que osaba acercarse al castillo encantado.*

*En lo alto de sus torres había unas banderas que de vez en cuando desaparecían y aparecían al día siguiente. Desde lo lejos no se podía ver si había alguien en el castillo o el castillo estaba deshabitado. Lo bien cierto es que le llamaban el castillo encantado, porque allí sucedían fenómenos muy raros, como los ruidos nocturnos y las salidas de murciélagos.*

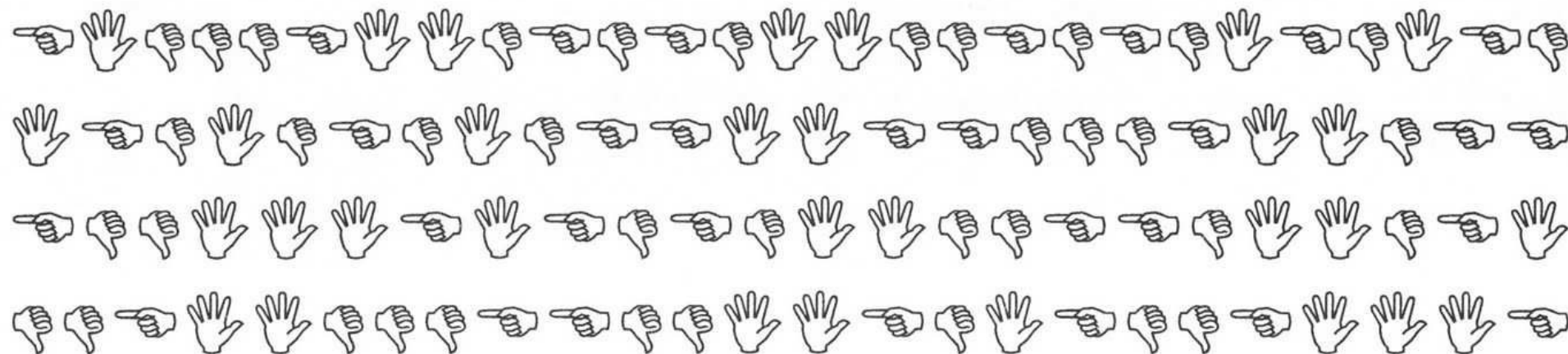


¿Cuántas veces has escuchado la palabra castillo? .....

Tacha todas las  que encuentres.



Tacha todas las  que encuentres.



¿Cuántas caras sonrientes hay en cada fila?





## Atender a las imágenes y a las palabras.



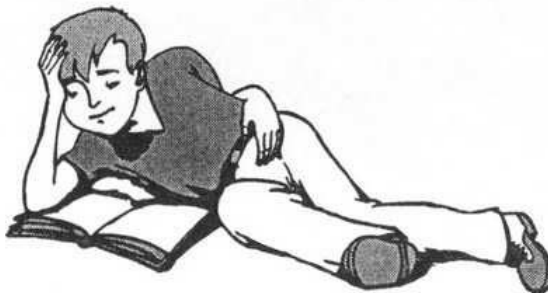
*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

*Está tumbado en el suelo, apoyado sobre el lado derecho de su cuerpo y con el brazo derecho sosteniendo la cabeza. Está leyendo un libro que está situado en el suelo.*

*Está tumbada en el suelo boca abajo y leyendo un álbum de cromos. Se apoya la cabeza con la mano derecha. Los dos pies los tiene levantados.*

*Está tumbada en el suelo boca abajo y dibujando. Tiene la pierna izquierda un poco separada del suelo y en posición de levantada.*



TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?
























**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy  
haciendo?



**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Qué has hecho para hacerlo bien?.....
2. ¿Qué actividad ha sido más difícil? .....
3. Si has fallado alguno, ¿por qué ha sido? .....

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

1

ANTES DE EMPEZAR



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?
























2

DURANTE LA TAREA



¿Cómo lo estoy  
haciendo?



3

DESPUÉS DE LA TAREA



1. ¿Cómo te ha salido la tarea?

Bien

Mal

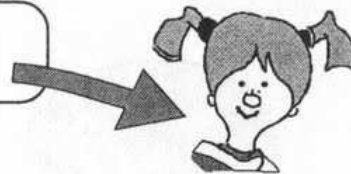
Regular

2. ¿Por qué?

.....

.....

# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Observa la ilustración, selecciona una sola cosa y obsérvala durante unos instantes.



INVENTA TRES PREGUNTAS SOBRE LO QUE HAS OBSERVADO.

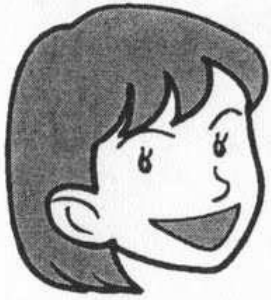
1. ....

2. ....

3. ....

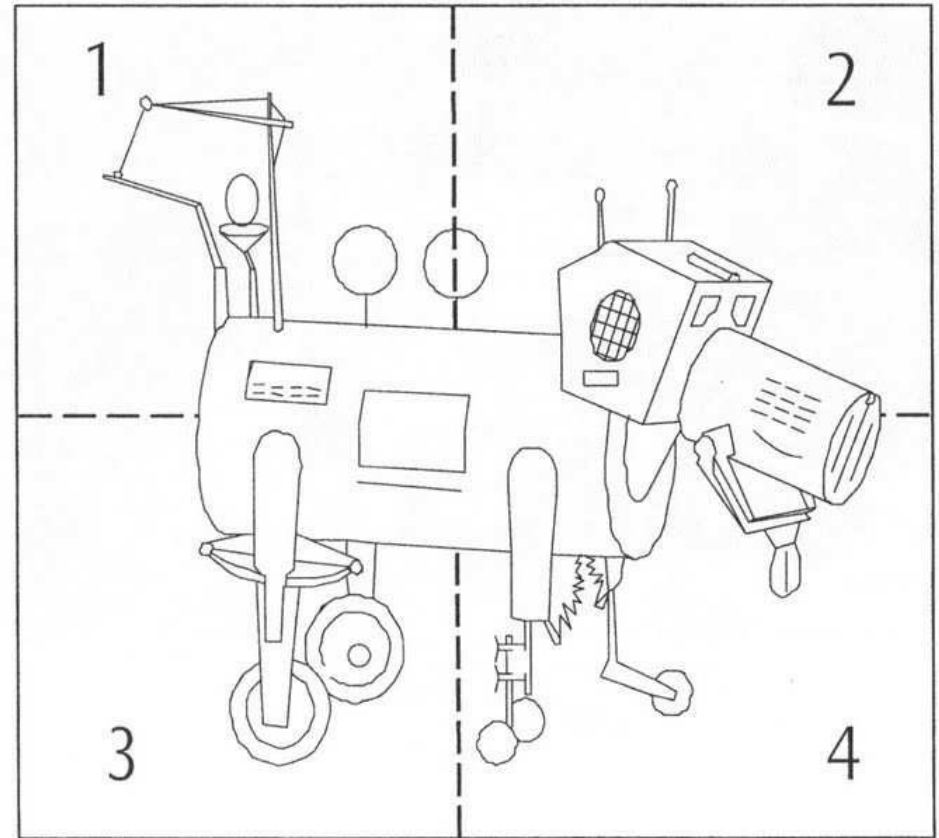
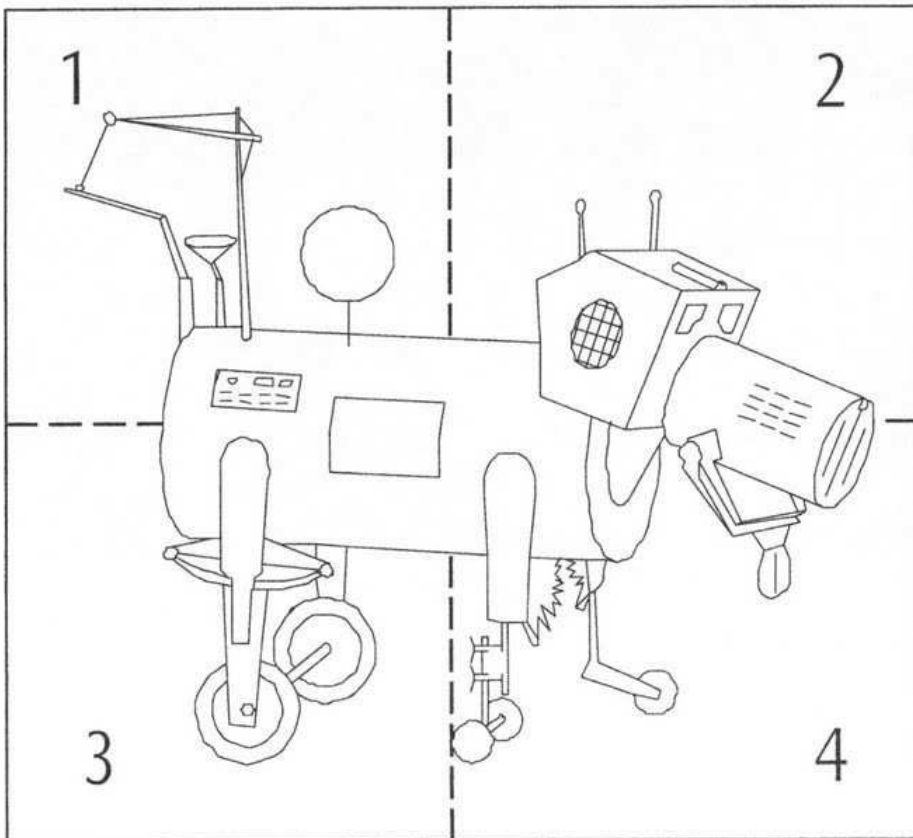
OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

## ¿Cómo atender mejor?



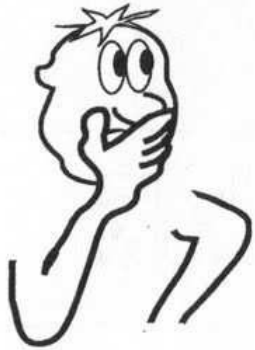
*Comparando cada parte de un dibujo con la otra.  
1º «Cortar» el dibujo en cuatro partes y numerarlas: 1-2-3-4.  
2º Comparar: 1 con 1, 2 con 2, 3 con 3 y 4 con 4.*

¿Son iguales estos dibujos? Compara por partes.



## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



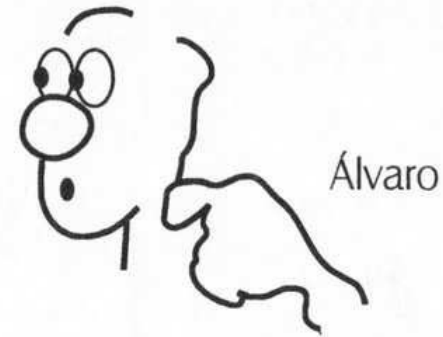
Bruno



Santi



Javier



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Quién se tapaba toda la boca con la mano? ..... ¿Con qué mano? .....
2. ¿Dónde tenía la mano Santi?.....
3. Alvaro se estaba ..... el cuello.       Verdadero       Falso
4. ¿Quién tenía la cara con mayor preocupación? .....
5. Javier apoyaba su cabeza sobre la mano .....
6. Álvaro tenía la boca...       Abierta       Cerrada

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?







































**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy haciendo?



**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Cómo te ha salido la tarea?.....¿Por qué? .....
2. ¿Qué actividad ha sido más difícil? .....
3. ¿Qué diferencia hay con respecto a la actividad de la página anterior?? .....

Escucha la historia que lee el profesor o profesora. Cada vez que oigas la palabra **doctor** y **experimento** anotas una raya en el recuadro inferior.



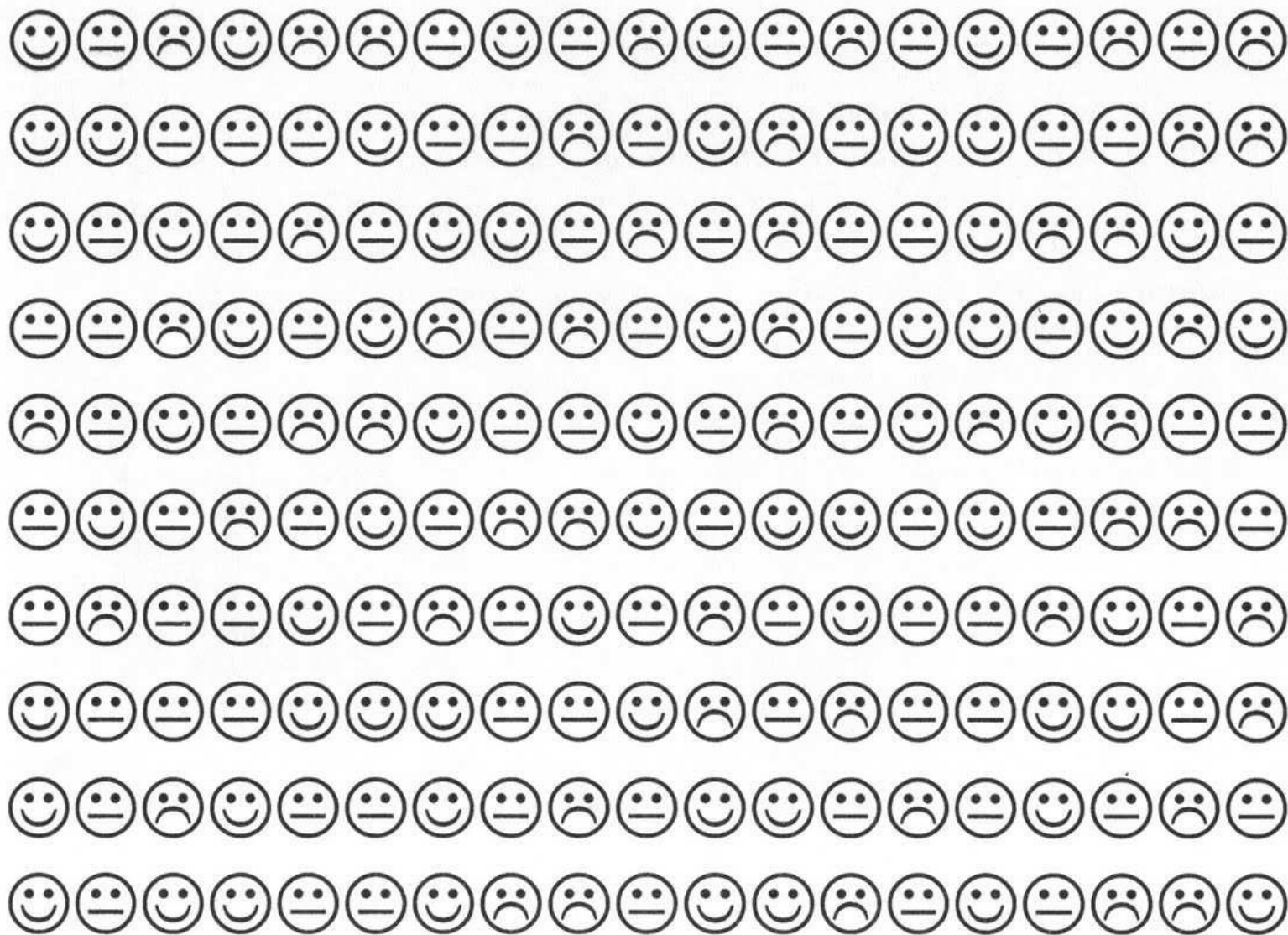
*El doctor Horroris realizaba sus experimentos en el laboratorio que tenía en el sótano de su mansión. Allí el doctor intentaba conseguir la fórmula de un elixir que le permitiese ser joven y guapo, como cuando lo era antes de beberse una poción de su último experimento. Este experimento no fallará, comentó el doctor. Pero el doctor no sabía que sus experimentos fallaban siempre por algún motivo u otro. Unas veces porque se equivocaba de sustancias, otras veces porque se le derramaba al suelo el experimento y, en otras ocasiones, porque un gato negro se le cruzaba por delante y le daba muy mala suerte. No tuvo suerte el doctor Horroris y sus experimentos.*

A large empty rectangular box for writing, with a pencil icon at the top right corner.

¿Cuántas veces has escuchado la palabra doctor? ..... ¿y la palabra experimento?.....

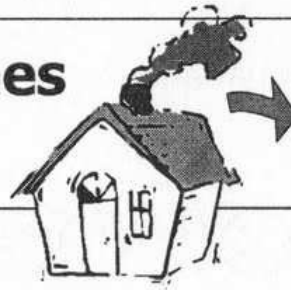


¿Cuántas caras tristes hay en cada fila?



□
□
□
□
□
□
□
□
□
□

## Atender a las imágenes y a las palabras.



*Sale humo de la chimenea de la casa que solamente tiene una ventana junto a la puerta.*

Lee con MUCHA ATENCIÓN los textos y asócialos con su dibujo. Coloréalos.

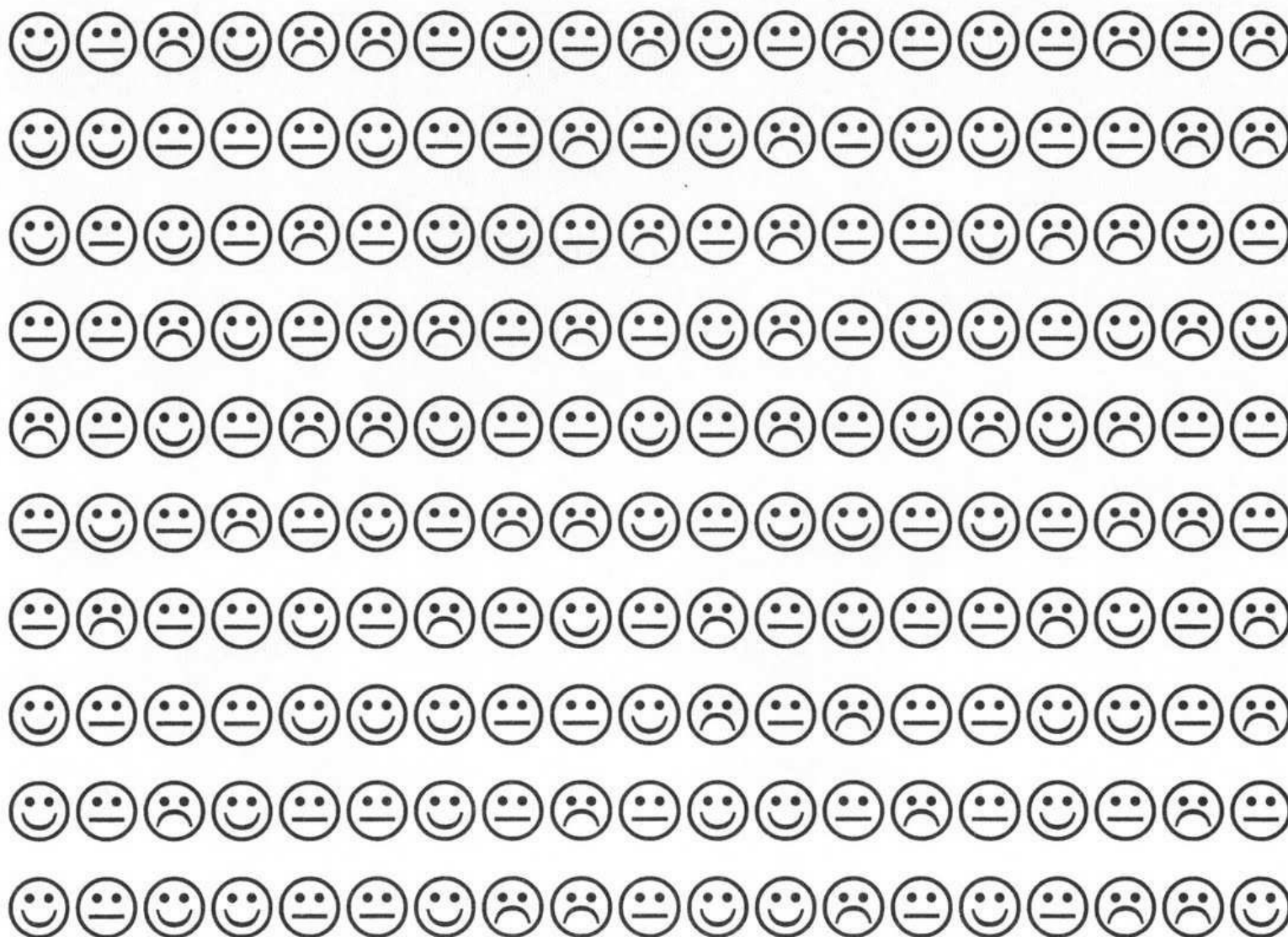
*La cara del payaso es muy pintoresca. No sonríe y sus ojos reflejan una clara tristeza. En su cabeza lleva un gorro formado por tres partes.*

*La cara del payaso es muy pintoresca. Sí sonríe y su boca refleja alegría. En su cabeza lleva un gorro formado por tres partes.*

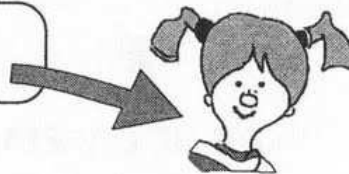
*La cara del payaso es muy pintoresca. Sonríe y en su cabeza lleva un pequeño sombrero adornado de una pluma.*



¿Cuántas caras como ésta 😊 hay en cada fila?

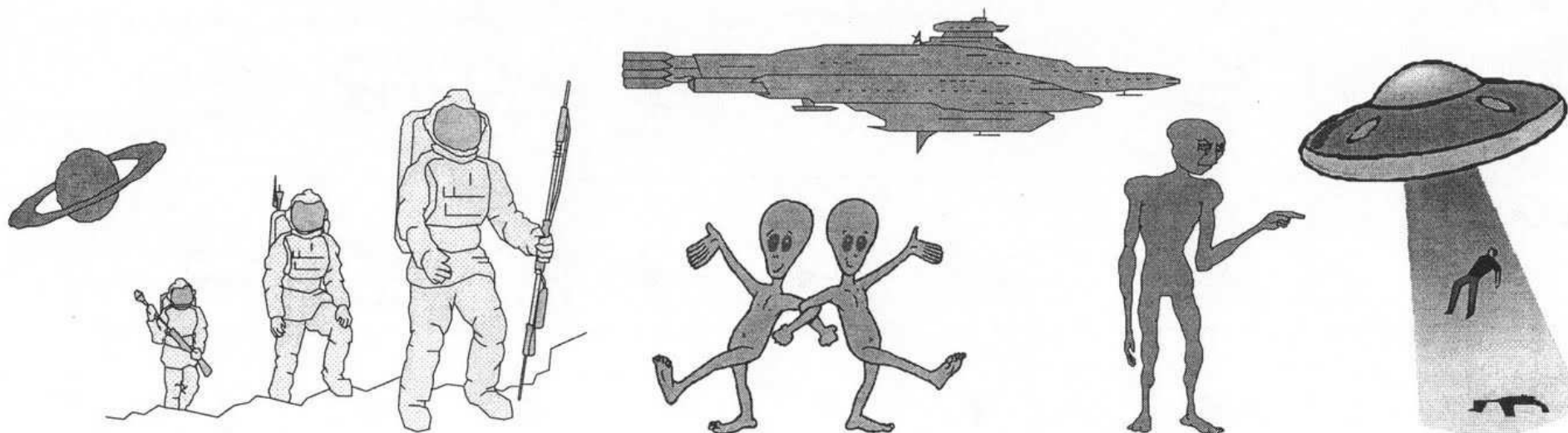



# CENTRAR LA ATENCIÓN: Atender a una sola cosa.



Consiste en seleccionar una sola cosa y mirarla atentamente.

Observa la ilustración, selecciona una sola cosa y obsérvala durante unos instantes.



INVENTA TRES PREGUNTAS SOBRE LO QUE HAS OBSERVADO.

1. ....

2. ....

3. ....

OCULTAR LOS DIBUJOS Y COMPROBAR LOS ACIERTOS.

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?



**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy  
haciendo?



◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

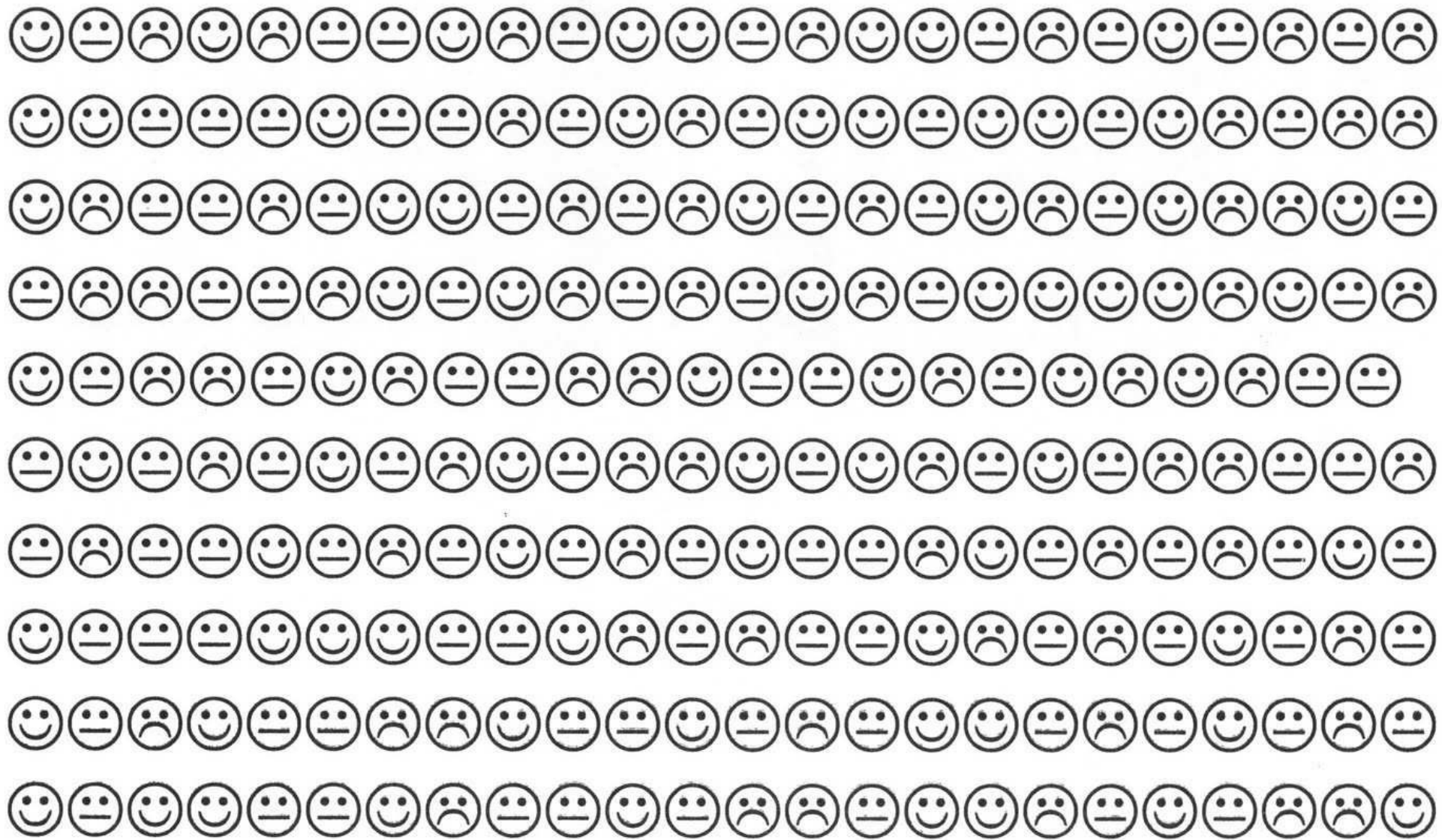
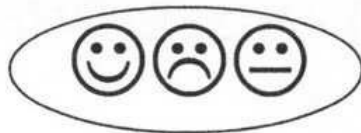
**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



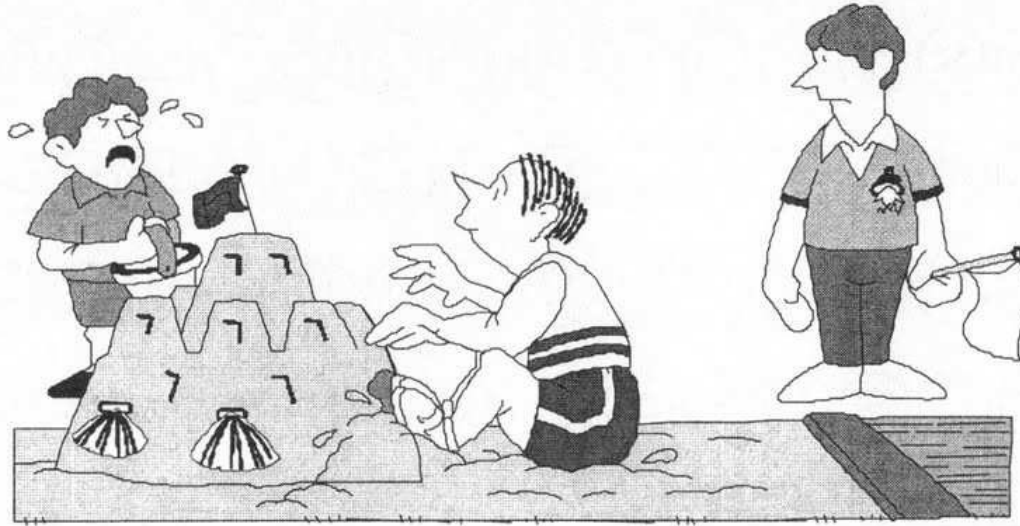
1. ¿Cómo te ha salido la tarea?.....¿Por qué? .....
2. ¿Qué actividad ha sido más difícil? .....
3. ¿Cuántos errores has tenido? .....

Rodea los grupos de caras que sigan este orden:



## ATENDER: Mirar bien y contestar.

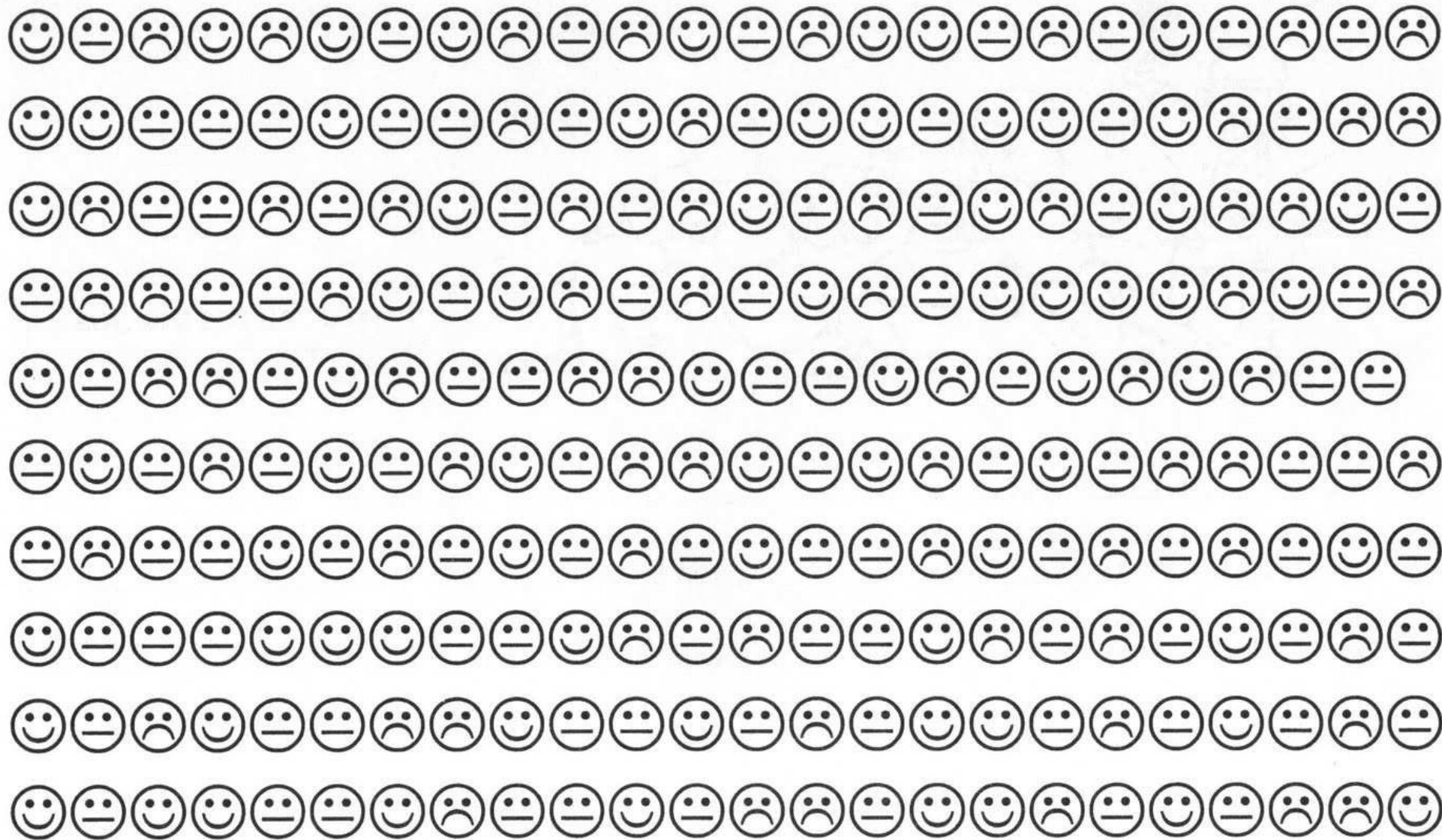
Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Qué hacía el niño? ..... ¿Por qué? .....
2. ¿Qué llevaba el niño en la mano? .....
3. El juez tenía una bandera en la mano...       Derecha       Izquierda
4. ¿Cómo era la cara del saltador al caer sobre la arena? .....

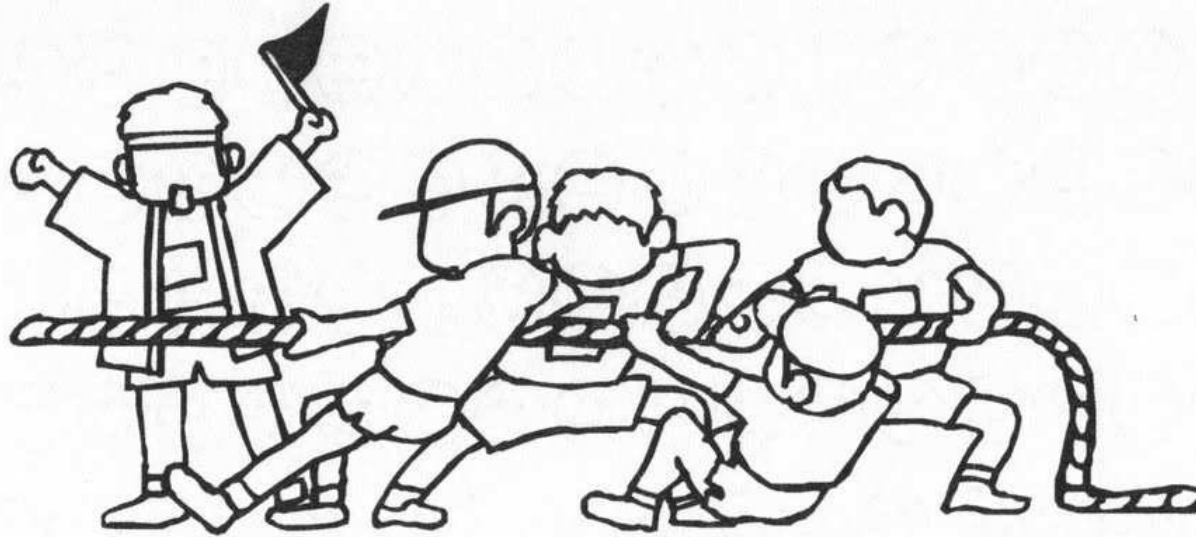
Rodea los grupos de caras que sigan este orden:





## ATENDER: Mirar bien y contestar.

Observa durante unos minutos estos dibujos y después ocúltalos y contesta a las preguntas.



**OCULTAR LOS DIBUJOS**

1. ¿Cuántos niños había tirando de la cuerda? ..... ¿y en total? .....
2. Uno de ellos tenía un ..... en la mano .....
3. ¿Cuántos niños llevaban gorra? ..... Uno de los niños no estaba de pie, sino que .....
- ..... 4. El primero de los niños que tiraba de la cuerda...

sí llevaba gorra

no llevaba gorra

TAREA: Rodear los dibujos que son iguales que el modelo.

**1**

**ANTES DE EMPEZAR**



¿Qué he de hacer?  
¿Cómo lo haré?
























**2**

**DURANTE LA TAREA**



¿Cómo lo estoy  
haciendo?



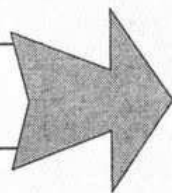
**3**

**DESPUÉS DE LA TAREA**



1. ¿Cómo te ha salido la tarea?.....¿Por qué? .....
2. ¿Qué ha ocurrido en la tercera actividad? .....
3. ¿Cuántos errores has tenido? .....

## Cómo atender mejor a ...



TAREA: Resolver las sumas.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 34 \\ 45 \\ + 67 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 122 \\ 23 \\ + 190 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 543 \\ 110 \\ + 600 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 1235 \\ + 2324 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 6758 \\ + 4543 \\ \hline \end{array}$$

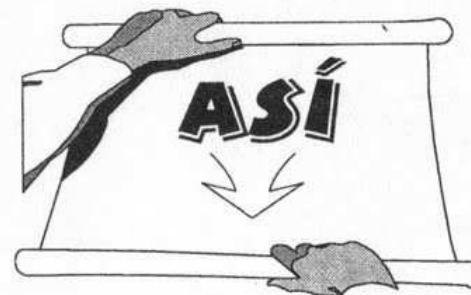
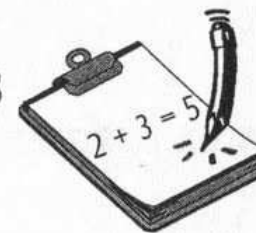
**6ª**

$$\begin{array}{r} 3467 \\ 3356 \\ + 1002 \\ \hline \end{array}$$

**7ª**

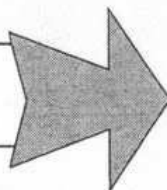
$$\begin{array}{r} 4329 \\ 1214 \\ + 2034 \\ \hline \end{array}$$

una tarea de **MATEMÁTICAS**

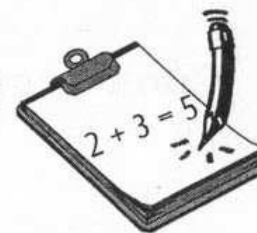


1. Fija tu atención en la primera suma.
2. No levantes la cabeza hasta que la hayas terminado.
3. Repasa dos veces el resultado para comprobar que está bien.
4. Haz la segunda suma.
5. Sigue las mismas indicaciones que en la primera.
6. Continúa así con el resto de sumas.
7. Puedes descansar unos instantes si te das cuenta que has perdido la atención.
8. Reinicia de nuevo la tarea.

## Cómo atender mejor a ...



una tarea de **MATEMÁTICAS**



TAREA: Resolver las sumas.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 84 \\ 72 \\ + 50 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 820 \\ 253 \\ + 699 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 353 \\ 890 \\ + 260 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 7256 \\ + 8790 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 2346 \\ + 2689 \\ \hline \end{array}$$

**6ª**

$$\begin{array}{r} 7968 \\ 6376 \\ + 5472 \\ \hline \end{array}$$

**7ª**

$$\begin{array}{r} 2340 \\ 5718 \\ + 5637 \\ \hline \end{array}$$

1. Fija tu atención en la primera suma.

2. No levantes la cabeza hasta que la hayas terminado.

3. Repasa dos veces el resultado para comprobar que está bien.

4. Haz la segunda suma.

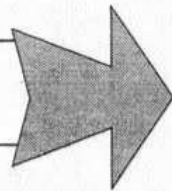
5. Sigue las mismas indicaciones que en la primera.

6. Continúa así con el resto de sumas.

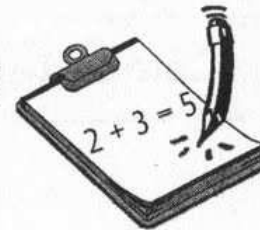
7. Puedes descansar unos instantes si te das cuenta que has perdido la atención.

8. Reinicia de nuevo la tarea.

## Cómo atender mejor a ...



una tarea de **MATEMÁTICAS**



TAREA: Resolver las restas.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 8568 \\ - 2343 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 4546 \\ - 3432 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 9897 \\ - 8765 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 1221 \\ - 0876 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 7867 \\ - 7679 \\ \hline \end{array}$$

**6ª**

$$\begin{array}{r} 9809 \\ - 8999 \\ \hline \end{array}$$

**7ª**

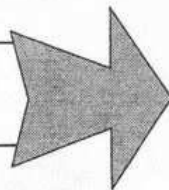
$$\begin{array}{r} 5453 \\ - 5156 \\ \hline \end{array}$$

**8ª**

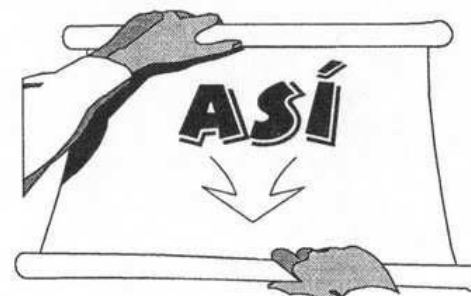
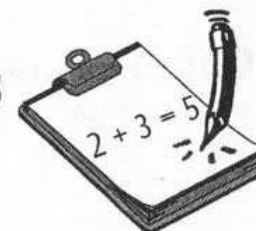
$$\begin{array}{r} 5543 \\ - 4554 \\ \hline \end{array}$$

1. Fija tu atención en la primera resta.
2. No levantes la cabeza hasta que la hayas terminado.
3. Repasa dos veces el resultado para comprobar que está bien.
4. Haz la segunda resta.
5. Sigue las mismas indicaciones que en la primera.
6. Continúa así con todas las otras restas.
7. Puedes descansar unos instantes si te das cuenta que has perdido la atención.
8. Reinicia de nuevo la tarea.

## Cómo atender mejor a ...



## una tarea de MATEMÁTICAS



TAREA: Resolver las restas.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 4669 \\ - 3740 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 6801 \\ - 6533 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 6790 \\ - 5773 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 4261 \\ - 2886 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 8960 \\ - 5667 \\ \hline \end{array}$$

**6ª**

$$\begin{array}{r} 7894 \\ - 6909 \\ \hline \end{array}$$

**7ª**

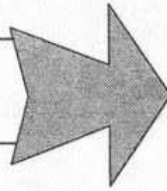
$$\begin{array}{r} 4407 \\ - 3558 \\ \hline \end{array}$$

**8ª**

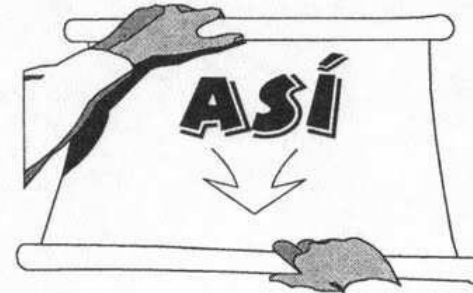
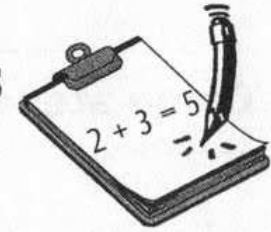
$$\begin{array}{r} 6746 \\ - 5573 \\ \hline \end{array}$$

1. Fija tu atención en la primera resta.
2. No levantes la cabeza hasta que la hayas terminado.
3. Repasa dos veces el resultado para comprobar que está bien.
4. Haz la segunda resta.
5. Sigue las mismas indicaciones que en la primera.
6. Continúa así con todas las otras restas.
7. Puedes descansar unos instantes si te das cuenta que has perdido la atención.
8. Reinicia de nuevo la tarea.

## Cómo atender mejor a ...



## una tarea de **MATEMÁTICAS**



TAREA: Resolver las multiplicaciones.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**6ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

1. Fija tu atención en la primera multiplicación.

2. Inicia la multiplicación: Multiplica 2 por 4 y así continúa en los siguientes números. Recuerda siempre las que llevas cuando pasas de 10.

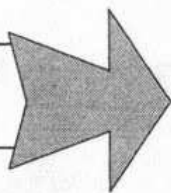
3. Haz lo mismo en cada una de las multiplicaciones.

4. Puedes resolverlas en voz alta si ello te ayuda a atender mejor lo que estás haciendo.

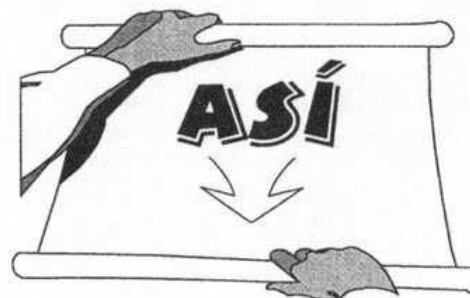
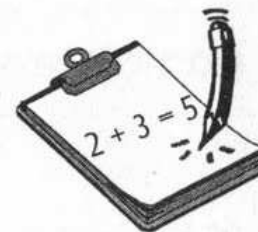
5. Repasa cada multiplicación para comprobar que estén bien.

6. Si te distraes date cuenta y fija de nuevo tu atención en la multiplicación que estabas haciendo. Di en voz alta los números que estabas multiplicando.

# Cómo atender mejor a ...



una tarea de **MATEMÁTICAS**



TAREA: Resolver las multiplicaciones.

**1ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**2ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

**3ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**4ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

**5ª**

$$\begin{array}{r} 234 \\ \times 2 \\ \hline \end{array}$$

**6ª**

$$\begin{array}{r} 352 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$$

Escribe algunas normas de BUENA ATENCIÓN parecidas a las anteriores.

.....

.....

.....

.....

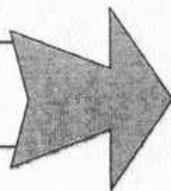
.....

.....

.....



## Cómo atender mejor a ...



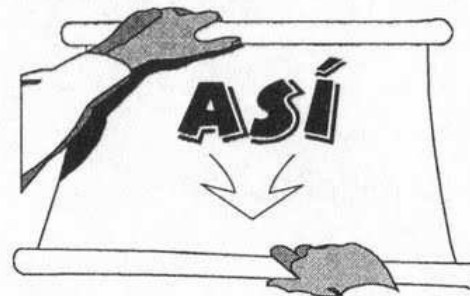
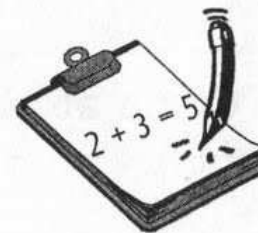
TAREA: Resolver un problema.

*Un bolígrafo vale 75 pesetas, ¿cuánto costarán 10 bolígrafos?*

*Si entrego 1.000 pesetas para pagar, ¿cuánto me devolverán?*

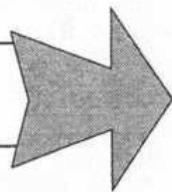


una tarea de **MATEMÁTICAS**



1. Lee el problema dos veces. Puedes leerlo tres veces si lo consideras necesario, hasta comprenderlo.
2. Centra tu atención en lo que vale un bolígrafo.
3. Ahora centra tu atención en lo que valen 2, 3, 4..... 10 bolígrafos. Piensa cómo podrías averiguarlo. Puedes dibujar 10 bolígrafos.
4. Si ya has averiguado cómo hacerlo haz la operación y repásala dos veces.
5. ¿Cuál ha sido el resultado? .....
6. Centra tu atención en la segunda parte del problema.
7. Entregas 1.000 ptas y vale..... ¿Qué debes hacer? Adelante. Hazlo y repasa.

## Cómo atender mejor a ...



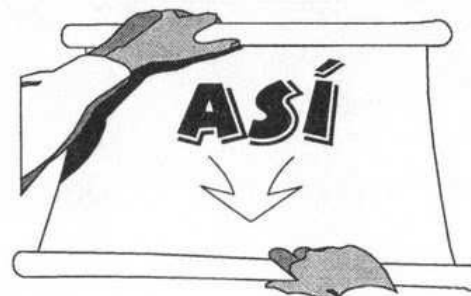
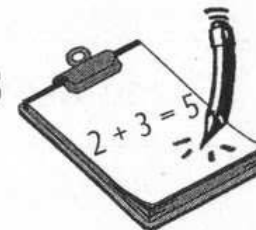
TAREA: Resolver un problema.

*Una pluma vale 80 pesetas, ¿cuánto costarán 10 plumas?*

*Si entrego 1.000 pesetas para pagar, ¿cuánto me devolverán?*



una tarea de **MATEMÁTICAS**

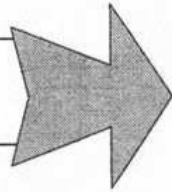


Di en voz alta todos los pasos que debes hacer para resolver el problema.

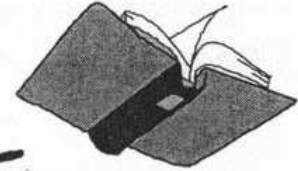
Recuerda que es muy parecido al de la página anterior.



## Cómo atender mejor a ...



una tarea de **LENGUAJE**



TAREA: Comparar palabras como el modelo y localizarlas.

**camino**

**caminante**

**camino**

**comino**

**castillo**

**costilla**

**cestillo**

**castillo**

**cartera**

**cráter**

**cartero**

**cartera**

**ramaje**

**ropaje**

**reglaje**

**ramaje**

**poquito**

**paquita**

**poquito**

**coquito**

1. Fija tu atención en la palabra modelo.

2. Léela varias veces. Identifica bien las letras que tiene.

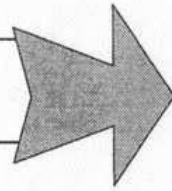
3. Lee la palabra siguiente y compárala con el modelo.

4. Sigue así con el resto de palabras.

5. De vez en cuando lee de nuevo la palabra modelo.

6. Sigue comparando palabras hasta encontrar la que es igual.

**Cómo atender mejor a ...**



una tarea de **LENGUAJE**



TAREA: Redacción. Dibuja tu habitación y descríbela.

### **Mi habitación.**

.....

.....

.....

.....

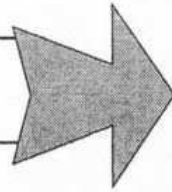
.....

.....

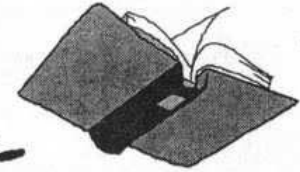
1. Fija tu atención recordando cómo es tu habitación, las partes que tiene.
2. Recorre mentalmente toda la habitación. Recuerda lo que hay a la derecha, a la izquierda, en medio...
3. Recuerda los colores, los objetos.
4. Recuerda cómo se está de a gusto en ella.
5. Cuando ya hayas fijado tu atención en ella (recordándola) empieza a escribir cosas que has recordado.

(Puedes utilizar una página de tu cuaderno para ampliar el ejercicio).

**Cómo atender mejor a ...**



una tarea de **LENGUAJE**



TAREA: Escribir una frase con cada una de estas palabras:

**venda**

**florido**

**primaveral**

1. Fija tu atención en cada palabra. Léelas y piensa si conoces su significado.
2. Busca su significado en el diccionario.
3. Piensa en cosas que tienen que ver (se relacionan) con la palabra y te saldrá la frase.
4. Escribe la frase fijando tu atención en cada letra y en cada palabra que escribes.
5. Al terminar de escribir la frase la lees para ver si está bien, o debes corregir alguna cosa.
6. Haz lo mismo con cada palabra.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

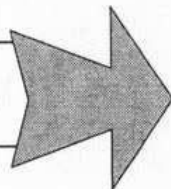
.....

.....

.....

.....

## Cómo atender mejor a ...



una tarea de **LENGUAJE**



TAREA: Comprender esta lectura y responder a varias preguntas sobre ella.

### ¿La ciudad o el pueblo?

1<sup>er</sup> párrafo

*Vivir en una gran ciudad tienen sus ventajas y sus inconvenientes. Entre las ventajas están los transportes públicos que te llevan a cualquier parte de ella. También hay muchos parques, cines, museos, tiendas y otros establecimientos comerciales y sanitarios. Entre los inconvenientes están el ruido de los automóviles, la contaminación, las prisas, las grandes distancias, etc.*

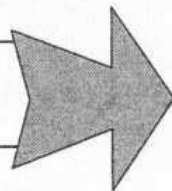
2<sup>o</sup> párrafo

*Vivir en un pueblo pequeño también tiene sus ventajas e inconvenientes. Es ventajoso el silencio y la tranquilidad del campo; sin embargo, un pueblo no tiene tantos servicios como las grandes ciudades.*

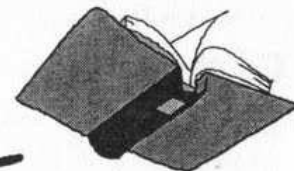


1. Comienza a leer hasta el primer punto y seguido. Léelo dos veces.
  2. Continúa leyendo hasta el siguiente punto.
  3. Detente y piensa en lo que has leído.
  4. Invéntate alguna pregunta.
  5. Sigue leyendo hasta terminar el primer párrafo.
  6. Hazte preguntas sobre el primer párrafo.
1. Haz lo mismo con el segundo párrafo,

**Cómo atender mejor a ...**



una tarea de **LENGUAJE**



TAREA: Contestar a las preguntas de la lectura anterior.

1. Fija tu atención en lo que leíste en el primer párrafo y las preguntas que tú te hacías.
2. Haz lo mismo con cada pregunta. Intenta recordar. Consulta con la página anterior para comprobar.

1. ¿Qué ventajas tiene vivir en una gran ciudad? .....

.....

2. ¿Qué desventajas tiene vivir en una gran ciudad? .....

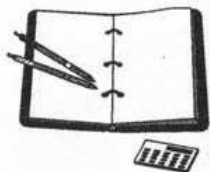
.....

3. ¿Qué ventajas tiene vivir en un pueblo pequeño? .....

.....

4. ¿Qué desventajas tiene vivir en un pueblo pequeño? .....

.....



## Revisar las tareas

Después de hacer las tareas es bueno REVISARLAS para comprobar si están bien. Eso ayuda a mejorar la ATENCIÓN.



¡PON EN PRÁCTICA LA REVISIÓN DE LAS TAREAS HECHAS!

¿Recuerdas esta tarea? Comprueba tus aciertos o errores.

### TEXTO 1

Aprovechando que su mamá no estaba en casa, a Sergio se le ocurrió la disparatada idea de ponerse a hacer experimentos con la batidora. Así que cogió un gran cuenco, algunos huevos, harina, azúcar y otras cosas y empezó a remover todo aquello hasta que, de pronto llegó su madre y ...



### TEXTO 2

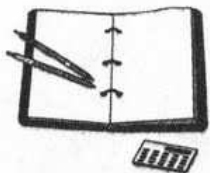
Aprovechando que (la) mamá no estaba en (la) casa, a Sergio se le ocurrió la disparatada idea de ponerse a jugar experimentando con la batidora. Así que cogió un pequeño cuenco, algunos huevos, harina, y otras cosas y empezó a remover todo aquello hasta que, enseguida llegó su madre y ...



Falta el azúcar.

Falta el huevo.





## Revisar las tareas

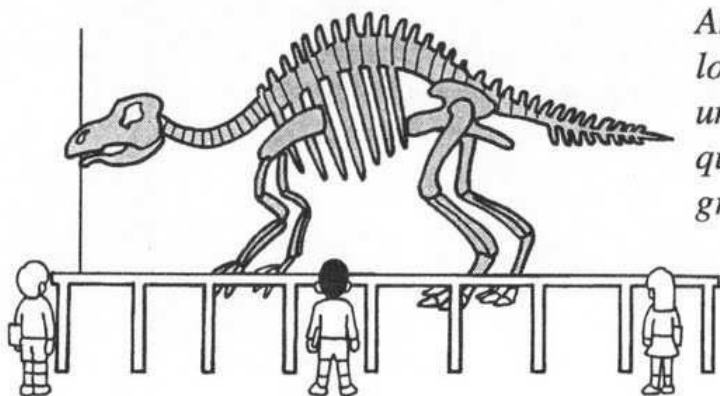
Después de hacer las tareas es bueno REVISARLAS para comprobar si están bien. Eso ayuda a mejorar la ATENCIÓN.



¡PON EN PRÁCTICA LA REVISIÓN DE LAS TAREAS HECHAS!

¿Recuerdas esta tarea? Comprueba tus aciertos o errores.

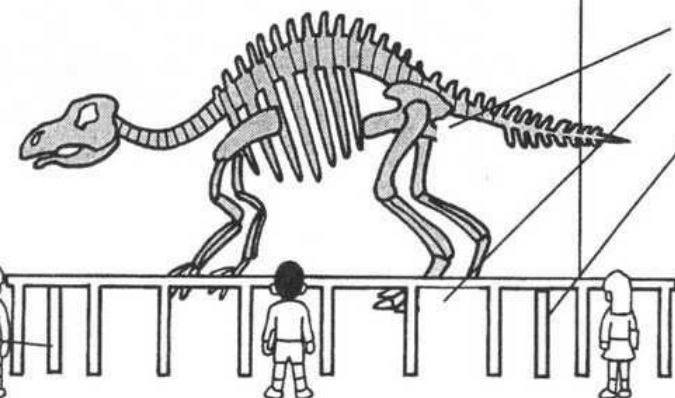
### TEXTO 1

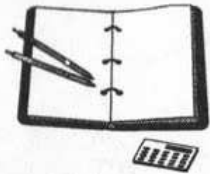


Amalia, Salvador y Javier fueron al museo a ver los enormes esqueletos de los dinosaurios que vivieron en la Tierra hace millones de años. Vieron el de un Tyranosaurus Rex que estaba situado encima de una gran tarima. Todos quedaron maravillados por la gran cantidad de huesos que tenían y por lo grandes que eran.

### TEXTO 2

Amelia, Salvador y Javier se fueron al museo para ver los enormes esqueletos de los dinosaurios que vivieron en la Tierra hace varios millones de años. Vieron el de un Velociraptor que estaba situado sobre una gran tarima. Todos quedaron sorprendidos por la gran cantidad de huesos que tenían y por lo largos que eran.





## Revisar las tareas

Después de hacer las tareas es bueno REVISARLAS para comprobar si están bien. Eso ayuda a mejorar la ATENCIÓN.



¡PON EN PRÁCTICA LA REVISIÓN DE LAS TAREAS HECHAS!

¿Recuerdas esta tarea? Comprueba tus aciertos o errores.

### TEXTO 1

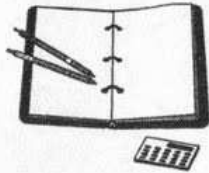


*Palón y Pelón son dos payasos muy divertidos. Todos los días nos ofrecen su buen humor y sus «payasadas» en el circo que han instalado frente al campo de fútbol. Los dos payasos llevan un automóvil muy antiguo que hace un gran ruido y provoca las risas del público.*

### TEXTO 2

*Pelón y Pelín son dos payasos muy aburridos. Todos los días nos ofrecen su mal humor y sus «payasadas» en el circo que han instalado frente a la plaza de toros. Los tres payasos llevan un automóvil muy viejo que hace un gran ruido y provoca las carcajadas del público.*





## Revisar las tareas

Después de hacer las tareas es bueno REVISARLAS para comprobar si están bien. Eso ayuda a mejorar la ATENCIÓN.



¡PON EN PRÁCTICA LA REVISIÓN DE LAS TAREAS HECHAS!

¿Recuerdas esta tarea? Comprueba tus aciertos o errores.

### TEXTO 1

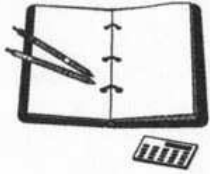


*Pelu-Peli es un payaso genial. Tiene tanta habilidad en su triciclo que es capaz de dar una vuelta entera en un espacio muy reducido de un metro. Le llaman así porque lleva una melena partida en dos y el resto de la cabeza la lleva rapada. Es muy simpático y nos divierte mucho con sus «giros ciclistas».*

*Peli-Pelu es un payaso genial. Tiene tantísima habilidad en su bicicleta que es capaz de dar ninguna vuelta entera en un espacio muy reducido de dos metros. Le llaman así porque lleva una melena partida en tres y el resto de la cabeza la lleva casi rapada. Es muy simpático y nos divierte muchísimo con sus «vueltas ciclistas».*

### TEXTO 2





## Revisar las tareas

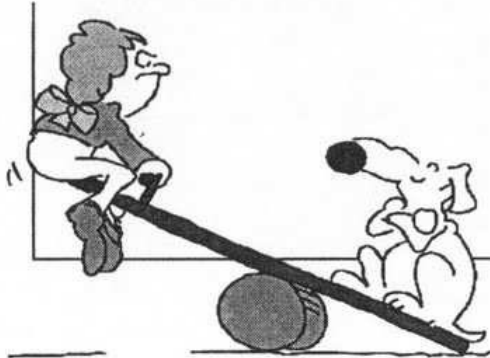
Después de hacer las tareas es bueno REVISARLAS para comprobar si están bien. Eso ayuda a mejorar la ATENCIÓN.



¡PON EN PRÁCTICA LA REVISIÓN DE LAS TAREAS HECHAS!

¿Recuerdas esta tarea? Comprueba tus aciertos o errores.

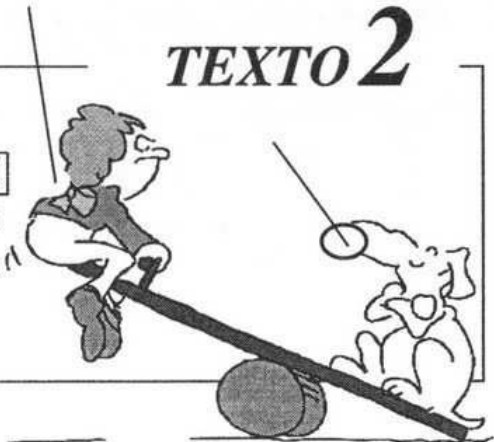
### TEXTO 1



*Pipo es un perro muy tranquilote, cuando se columpia con su ama lo pasa muy bien porque apenas se mueve y María, que así se llama su dueña, se enfada con él y acaba rápidamente el juego porque Pipo se niega a colaborar. ¡Vaya perro tan vago!, piensa María con gran razón.*

### TEXTO 2

*Popi es un perro muy tranquilo, cuando se columpia con su amo lo pasa muy mal porque apenas se mueve y María, que así se llama su ama, se enfada con él y acaba enseguida el juego porque Pipo se niega a colaborar. ¡Vaya can tan vago!, piensa María con gran razón.*



## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

1. ¿Qué has aprendido después de trabajar este cuaderno? .....

.....

2. ¿Qué técnicas o «maneras» de atender has aprendido? Explicálas.....

.....

.....

.....

.....

3. ¿En qué tareas de clase has mejorado tu ATENCIÓN? .....

.....

.....

## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

4. ¿Qué haces para «controlar» las distracciones? .....

.....

5. ¿Cuándo atiendes mejor? .....

6. ¿A qué cosas atiendes mejor? .....

.....

7. ¿Recuerdas en qué consiste el «hablarse a si mismo»? Explícalo.....

.....

8. ¿Qué debes hacer para averiguar las diferencias entre dos dibujos o entre dos textos? .....

.....

9. La mejor manera de atender es .....

# PROESMETA

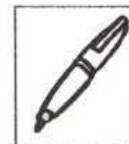
**PROESMETA** es un **Programa de Estrategias Metacognitivas para el Aprendizaje** que enseña a los alumnos habilidades atencionales, de memoria, de pensamiento y de lenguaje, para que él mismo sea capaz de autorregularse, empleando aquellas que sean más adecuadas, de acuerdo con el tipo de tarea o actividad.

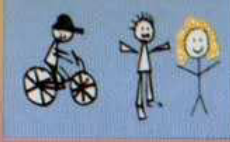
La autorreflexión del alumno (inducida por el profesor) sobre las actividad realizada es una de las estrategias generales que preside el programa para concienciarle acerca de **CÓMO** se resuelve la tarea.

El programa está dirigido a aumentar el grado de conocimiento que se tiene sobre los procesos cognitivos. Los alumnos aprenden qué estrategias pueden utilizarse para pensar, atender, memorizar y determinar qué lenguaje emplear en cada actividad. Asimismo, aprenden **cuándo** y **cómo** deben aplicarlas a las tareas habituales de la clase, adquiriendo un control metacognitivo de dichas estrategias.

Está constituido por los siguientes cuadernos de trabajo:

1. **META-ATENCIÓN/1.** 1<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> ciclos de E. Primaria.
2. **META-ATENCIÓN/2.** 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> ciclos de E. Primaria.
3. **META-MEMORIA/1.** 1<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> ciclos de E. Primaria.
4. **META-MEMORIA/2.** 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> ciclos de E. Primaria.
5. **ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE/1.** 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> ciclos de E. Primaria.
6. **ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE/2.** 1<sup>er</sup> ciclo de la E.S.O.
7. **META-LENGUAJE/1. (Lectura y Escritura).** 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> ciclos de E. Primaria.
8. **META-LENGUAJE/2. (Relaciones interpersonales y Habilidades sociales).** 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> ciclos de E. Primaria.





Programa para mejorar la ATENCIÓN  
y adquirir estrategias de control y auto-  
regulación de los procesos atencionales.  
Desarrolla las habilidades metacognitivas.

36 PEDAGOGIA  
053000 DIDACTICA Y METODOLOGIA 98154/01  
META-ATENCION 2/VALLES ARANDIGA, ANTONIO  
9788479862381 42 1 000654559R 10/08 SL  
MVI  
P1  
2 436206248249 00800  
8,00 Eur

I.S.B.N.: 84-7986-238-6



9 788479 862381