

Planifica tu misión

Funciones ejecutivas · Primaria · 7-12 años

Aprender a convertir una tarea grande en pasos pequeños ayuda a organizarse, anticipar materiales y comprobar el resultado.

Nombre (opcional): _____ Fecha: _____

Antes de empezar

Elige una misión real (preparar la mochila, ordenar el escritorio o hacer un trabajo). No hace falta terminarla ahora: primero vamos a planificar.

Actividad 1 · Practicamos

Mi misión es: _____

1. ¿Qué necesito?	2. ¿Qué haré primero?
3. ¿Qué haré después?	4. ¿Cómo sabré que he terminado?

Ordena estas acciones para preparar una merienda: lavarse las manos / recoger lo utilizado / elegir alimentos / preparar la mesa.

Planifica tu misión

Actividad 2 · Llévalo a tu día a día

¿Qué parte de tu misión suele costarte más? ¿Qué ayuda podrías pedir?

Mi pequeño reto

Esta semana planificaré una tarea antes de empezar y marcaré cada paso terminado.

Para familias o profesionales

Acompañar con preguntas abiertas; evitar hacer la planificación por el niño. Valorar el proceso, no solo el resultado.

Material psicoeducativo. No es una prueba diagnóstica ni sustituye una valoración individualizada. Adaptar las actividades a la edad, necesidades y ritmo de cada persona.