

Atención bajo control

Funciones ejecutivas · Primaria · 7-12 años

Practica atención selectiva, memoria de trabajo y revisión de errores mediante retos breves.

Nombre (opcional): _____ Fecha: _____

Antes de empezar

Trabaja sin prisa. Puedes tapar el resto de la página para concentrarte en una sola tarea.

Actividad 1 · Practicamos

Reto A. Rodea mentalmente las letras A que aparecen justo después de una M. Escribe cuántas encuentras:

M A T A M A M E A M A T M A A M O A M A

Resultado: _____. Comprueba una segunda vez y explica tu estrategia.

Reto B. Lee y recuerda esta lista durante 20 segundos: llave, nube, perro, taza, árbol, libro. Tápala y escribe las palabras que recuerdes.

Reto C. Alterna: escribe 1-A, 2-B, 3-C... hasta 8-H.

Atención bajo control

Actividad 2 · Llévalo a tu día a día

¿En qué momento perdiste la concentración? ¿Qué hiciste para volver?

Mi pequeño reto

Probaré 10 minutos de trabajo con una sola tarea y una pausa breve acordada.

Para familias o profesionales

Ajustar dificultad y tiempo. No interpretar errores o lentitud como diagnóstico de TDAH.

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