



FUNCIONES EJECUTIVAS



Son superpoderes que tenemos en el cerebro para aprender, jugar y convivir cada día. 



¿Qué hacen?

Nos ayudan a pensar antes de actuar, organizar nuestras ideas, controlar emociones y lograr nuestras metas. 



1 INHIBICIÓN



Me ayuda a detenerme y pensar antes de hacer algo.

Ejemplo: espero mi turno para hablar.

2 MEMORIA DE TRABAJO



Me ayuda a recordar información mientras hago una tarea.

Ejemplo: recuerdo qué materiales necesito para hacer mi dibujo.

3 FLEXIBILIDAD COGNITIVA



Me ayuda a adaptarme a cambios y a ver otras formas de hacer las cosas.

Ejemplo: si cambia el juego, puedo probar otra idea.

4 ATENCIÓN SOSTENIDA



Me ayuda a mantenerme concentrado en lo que estoy haciendo.

Ejemplo: me concentro para terminar mi actividad.

5 PLANIFICACIÓN



Me ayuda a organizar las ideas y pasos para lograr mis metas.

Ejemplo: primero pienso, luego hago mi plan y después lo realizo.

6 GESTIÓN DEL TIEMPO



Me ayuda a saber cuánto tiempo tengo y a usarlo bien.

Ejemplo: sé que tengo tiempo para jugar, recoger y escuchar el cuento.

7 INICIO DE TAREAS



Me ayuda a empezar las actividades sin dejarlo para después.

Ejemplo: empiezo mi trabajo sin que nadie me lo pida.

8 REGULACIÓN EMOCIONAL



Me ayuda a entender lo que siento y a manejar mis emociones.

Ejemplo: respiro profundo cuando estoy molesto para calmarme.

¡Mis superpoderes me ayudan a ser cada día mejor! 

RECUERDA:

Con práctica, paciencia y apoyo, nuestros superpoderes crecen todos los días.



1

INHIBICIÓN

Nos ayuda a detener impulsos, pensar antes de actuar y controlar nuestras respuestas.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para esperar turnos, evitar interrupciones, seguir reglas, concentrarnos y tomar mejores decisiones.

¿CÓMO LA TRABAJAMOS?

Con juegos, rutinas y actividades que nos enseñan a **PAUSAR**, **PENSAR** y **ACTUAR**.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA INHIBICIÓN

INFANTIL (3-6 años)

1 Semáforo corporal

Rojo: parar, Amarillo: pensar, Verde: actuar. Los peques responden según el color mostrado.



2 El juego del hielo

Se mueven libremente y al decir "¡HIELO!" se quedan quietos como estatuas.



3 Simón dice

Escuchan y hacen solo las órdenes que comienzan con "Simón dice..."



4 Esperar mi turno

Juegos de mesa sencillos o actividades en asamblea donde deben esperar y respetar turnos.



5 La tortuga

Técnica del "alto y respiro". Cuando me altero, me hago una tortuga y respiro 3 veces antes de actuar.



PRIMARIA (6-12 años)

1 El semáforo mental

Identifican situaciones y deciden: ¿debo parar, pensar o actuar? Justifican su elección.



2 Historias inconclusas

Leen o escuchan una historia y deben elegir la mejor respuesta (no la impulsiva) ante un reto.



3 Veo, pienso, me pregunto

Observan una imagen y escriben: lo que veo, lo que pienso y lo que me pregunto antes de responder.



4 Freno de impulso

Ante tarjetas con situaciones cotidianas, eligen la respuesta más adecuada y explican por qué.



5 Retos de espera

Actividades donde deben esperar un tiempo (por ejemplo, no abrir un sobre hasta la señal) y trabajar la paciencia.



PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

INFANTIL

Tarro de la calma



Decoramos un tarro para usarlo cuando necesitamos parar y respirar.

Mi semáforo de las emociones



Creamos nuestro semáforo personal para recordar: parar, pensar y actuar.

Libro de las estatuas



Dibujamos diferentes estatuas y situaciones donde debo controlar mi cuerpo.

Medalla del super control



Diseñamos nuestra medalla cuando lo hacemos bien al controlarnos.

PRIMARIA

Mi cartel de pausa



Diseñan un cartel para recordar su estrategia antes de actuar.

Diario de decisiones



Registran situaciones del día, qué decisión tomaron y cómo les fue.

Tarjetas del buen impulso



Crean tarjetas con mensajes que les ayudan a frenar impulsos.

Cómic de la paciencia



Elaboran un cómic sobre una situación donde fueron pacientes y qué aprendieron.

RECUERDA

Practicar la inhibición cada día nos ayuda a ser más calmados, a llevarnos mejor con los demás y a tomar decisiones inteligentes.



IDEAS CLAVE

- ✓ Pauso antes de actuar.
- ✓ Respiro y pienso.
- ✓ Elijo la mejor opción.
- ✓ ¡Yo tengo el control!



2



MEMORIA DE TRABAJO



Nos permite mantener información en mente y usarla mientras realizamos una tarea.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para recordar información por un corto tiempo, seguir instrucciones, resolver problemas y aplicar lo que hemos aprendido.



¿DÓNDE LA USAMOS?

Cuando escuchamos una instrucción y la seguimos, cuando hacemos cálculos mentales, cuando recordamos pasos de una receta o reglas de un juego.

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA MEMORIA DE TRABAJO

INFANTIL (3-6 años)

1 Escucha y haz

El adulto da 1-2 instrucciones verbales sencillas.
Ej.: "Toca tu nariz y da una palmada".



2 Secuencias de imágenes

Mostrar 3-4 imágenes en orden durante unos segundos y el niño/a debe repetir el orden.



3 Memoria auditiva

Decir una serie de palabras (u objetos, animales, colores...) y que las repita en el mismo orden.



4 Cocinero atento

Dar una secuencia de 2-3 ingredientes y que el niño/a los busque o traiga en el orden dicho.



5 Veo, veo... ¿qué falta?

Mostrar 4-5 objetos, taparlos y quitar uno. Deben adivinar cuál falta.



PRIMARIA (6-12 años)

1 Instrucciones encadenadas

Dar instrucciones con varios pasos (3-4) y que las realicen en orden.
Ej.: "Busca un lápiz, escribe tu nombre y subraya la primera letra".



2 Cálculo mental

Realizar operaciones mentales sencillas y recordar el resultado mientras se hace otra operación.
Ej.: $17 + 8 = ?$ (recordar el resultado) luego $23 - 6 = ?$



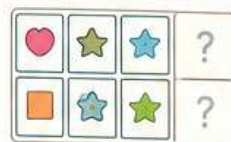
3 Recuerda y ordena

Leer (o escuchar) una lista de 4-5 palabras, números o frases y que las escriban o digan en el mismo orden o al revés.



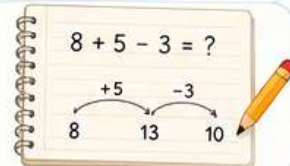
4 Retos de memoria

Juego de cartas tipo "Memorama", "Dobble", o recordar la posición de cartas/figuras en una cuadrícula después de verlas unos segundos.



5 Problemas en pasos

Resolver problemas que requieren mantener datos en mente.
Ej.: "Si Ana tiene 8 canicas, gana 5 más y pierde 3, ¿cuántas le quedan?"



PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

INFANTIL

PRIMARIA

Tarro de recuerdos



Guardamos bolitas por cada cosa que recordamos hacer solo/a.

Mi tren de pasos



Creamos un tren con los pasos de una rutina (lavarse manos, comer, cepillarse dientes...) y lo seguimos.

Chef memorioso



Sombrero de chef con nuestras recetas de 2-3 ingredientes en orden.

Medalla cerebrita



Medalla personalizada por nuestros esfuerzos para recordar y concentrarnos.

Diario de mis estrategias



Anotamos qué estrategias usamos para recordar mejor y cuándo funcionan.

Cartel de instrucciones



Diseñamos un cartel con los pasos de una tarea que hacemos bien gracias a recordar.

Juego de cartas personalizado



Creamos nuestro propio memorama sobre temas que estamos aprendiendo.

Mini libro de problemas



Escribimos y resolvemos problemas en pasos para entrenar nuestra memoria.

IDEAS CLAVE

- ✓ Repetir la información en voz baja ayuda a recordarla.
- ✓ Visualizar o imaginar lo que debemos recordar.
- ✓ Dividir la información en partes pequeñas.
- ✓ Practicar cada día con juegos y retos divertidos.



RECUERDA

La memoria de trabajo se entrena como un músculo: ¡cuanto más la usamos, más fuerte se vuelve!



4

ATENCIÓN SOSTENIDA



Nos ayuda a mantenernos concentrados en lo que estamos haciendo el tiempo necesario para terminarlo.



¡El primer paso es el más importante!



¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Mantener la concentración durante una actividad o tarea.
- ✓ Evitar distracciones.
- ✓ Terminar lo que empezamos.
- ✓ Lograr nuestras metas.



¿DÓNDE LA USAMOS?

- ✓ En clase, al escuchar y seguir las indicaciones.
- ✓ Al hacer tareas o actividades.
- ✓ En juegos que requieren concentración.
- ✓ En la lectura de cuentos o libros.
- ✓ Siempre... ¡en todo lo que hacemos!



ACTIVIDADES ORIGINALES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA

INFANTIL (3-6 años)

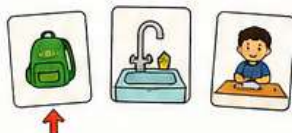
1 EL SEMÁFORO MÁGICO

Usamos la cerenfofo para decidir cuándo empezar: Rojo = paro y respiro. Amarillo = me preparo. Verde = ¡empiezo ya!



2 ¿QUÉ ES LO PRIMERO?

Se muestran imágenes de una secuencia desordenada y deben elegir cuál es la primera acción para empezar.



3 LA CAJA "EMPIEZO"

Dentro hay tarjetas con ideas para empezar (respirar, preparar materiales, contar hasta 3, pedir ayuda...). Eligen una tarjeta y la ponen en práctica.



4 EL RETO DE LOS 2 MINUTOS

Proponemos tareas que necesitan menos de 2 minutos para empezar (poner fecha, sacar el cuaderno, hacer el primer dibujo...).



5 LA MÁQUINA DEL ARRANQUE

Giramos la rueda con acciones que nos ayudan a arrancar (me organizo, respiro, hablo conmigo, me animo, empiezo por lo fácil...).



PRIMARIA (6-12 años)

1 EL CONTRATO DE INICIO

Cada alumno firma un contrato consigo mismo donde se compromete a empezar sus tareas sin excusas. Incluye fecha, tarea y recompensa personal.



2 LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS

El reto es empezar una tarea y trabajar solo 5 minutos. Cuando empiezas, ¡es más fácil seguir adelante!



3 EL PLAN DE ATAQUE

Antes de empezar, diseñan su "plan de ataque":

1. ¿Qué haré primero?
2. ¿Qué necesito?
3. ¿Dónde lo haré?
4. ¿Cuándo lo haré?



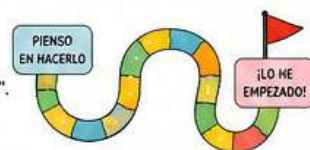
4 CAZA DE EXCUSAS

Detectan excusas típicas que impiden empezar y las cambian por frases poderosas. Ej.: "No tengo ganas" → "Empiezo y luego las ganas vienen".



5 EL TABLERO DEL IMPULSO

Tablero personal con un camino desde "Pensar en hacerlo" hasta "¡Lo he empezado!". Cada paso que dan les acerca a su meta.



INFANTIL

PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

PRIMARIA

MI MEDALLA DE ARRANQUE



Medalla que se llevan cuando logran empezar una tarea por sí mismos.

EL COHETE DEL COMIENZO



Dibujan y decoran su cohete con pasos que les ayudan a despegar y empezar.

MI BOTÓN "START"



Crean su botón mágico que les recuerda: ¡pilas y empieza!

EL MONSTRUO PROCRASTINADOR



Lo construyen y le escriben todas sus excusas para "derrotarlo" cada día.

PASAPORTE DEL INICIADOR



Sellos por cada vez que empiezan una tarea sin que se lo pidan.

DIARIO DEL INICIO



Registran cuándo y cómo consiguen empezar sus tareas cada día.

TROFEO "PRIMER PASO"



Trofeo personalizado por cada reto de inicio superado.

CUADRO DE CAMPEONES



Ranking de la clase: ¿quién ha empezado más tareas esta semana?

VÍDEO MOTIVACIONAL "YO EMPIEZO"



Graban un video corto dando consejos para empezar sin excusas.

KIT DEL INICIADOR



Caja con herramientas, frases y recursos para empezar cualquier tarea.

IDEAS CLAVE

- ✓ No hay motivación sin acción.
- ✓ Empieza pequeño, pero empieza ya.
- ✓ Lo importante no es hacerlo perfecto, sino comenzar.
- ✓ Cada inicio es un paso hacia el éxito.

EMPEZAR ES LA LLAVE QUE ABRE TODAS LAS PUERTAS.



¡RECUERDA!

- ✓ No necesitas tener ganas, necesitas dar el primer paso.
- ✓ Tú puedes hacerlo.
- ✓ ¡Confía, empieza y verás los resultados!

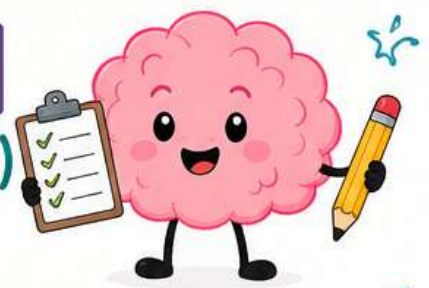


5

PLANIFICACIÓN

(ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN)

Nos permite establecer metas, pensar en los pasos necesarios, organizar recursos y anticipar lo que necesitamos para lograrlo.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para fijar objetivos, decidir qué hacer, organizar pasos y recursos, anticipar posibles dificultades y evaluar si vamos por buen camino.



¿DÓNDE LA USAMOS?

- ✓ Al hacer un trabajo o un proyecto.
- ✓ Al preparar un viaje o una salida.
- ✓ Al organizar un juego o un evento.
- ✓ Cuando tenemos un problema y pensamos en cómo solucionarlo.

ACTIVIDADES ORIGINALES PARA TRABAJAR LA PLANIFICACIÓN

INFANTIL (3-6 años)

1 LA MISIÓN SECRETA

Reciben una carta misteriosa con un objetivo (ej: encontrar el tesoro). Deben planificar en equipo qué necesitan hacer, qué materiales usar y en qué orden.



2 RECETA PARA UN AMIGO

Eligen una receta sencilla de cocina (sin pasos ordenados). Deben ordenar las imágenes de los pasos y preparar su plan de acción.



3 CONSTRUIMOS LA CIUDAD

Con bloques o piezas sueltas, deben diseñar su ciudad en un plano (dibujo) antes de construirla. Piensan: ¿Qué construimos? ¿Dónde irá cada cosa? ¿Qué necesitamos?



4 EL DÍA PERFECTO

Eligen una actividad divertida (cumpleaños, picnic, fiesta de disfraces...). Deben planificar qué necesitan, a quién invitar, dónde será y qué orden seguirán.



5 ¿QUÉ PASA DESPUÉS?

Les damos el inicio de una historia o situación y deben planificar qué puede pasar, qué necesitan para que todo salga bien y cómo lo harían.



PRIMARIA (6-12 años)

1 PROYECTO DESAFÍO

En equipos, eligen un reto real (ej: crear un huerto escolar, organizar una campaña solidaria, diseñar un juego...). Deben elaborar un PLAN completo: objetivo, tareas, recursos, tiempos, responsables y evaluación.



2 ESCAPE PLAN

Escape room educativo: para salir deben planificar qué pistas resolver primero, cómo dividirse las tareas y administrar el tiempo. La clave está en organizarse.



3 PLANIFICA TU VIAJE

Eligen un destino y deben planificar todo: transporte, alojamiento, presupuesto, actividades, qué llevar, imprevistos... Presentan su plan como si fueran agencia de viajes.



4 DETECTIVES DEL PROBLEMA

Ante un problema real (ej: "En el recreo hay muchos residuos"), deben planificar un plan de acción: investigar, proponer soluciones, ponerlas en marcha y evaluar resultados.



5 PROYECTO EN 5 ACTOS

Dan un tema y deben crear un producto final (video, juego, cómic...). Planifican en 5 actos: 1. Idea 2. Guion 3. Recursos 4. Producción 5. Revisión. Usan un cronograma real.



PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

INFANTIL (3-6 años)

CAJA DE PLANES MÁGICOS



Caja decorada donde guardan sus planes, dibujos y listas. ¡Cada plan es un tesoro!

ÁRBOL DE NUESTROS PLANES



En cada hoja escriben o dibujan un plan importante que hicieron como equipo.

CUADERNO DE AVENTURAS



Libro personalizado con sus misiones, planes y logros. ¡Son los héroes de sus historias!

DIPLOMA PLANIFICADOR/A



Diploma creativo que reconoce su capacidad para organizar y lograr sus objetivos.

JUEGO DE LOS PLANES



Rueda con retos de planificación para seguir jugando y mejorando.

PRIMARIA (6-12 años)

MAPA DE RUTA DEL PROYECTO



Mapa visual con todas las etapas, decisiones y aprendizajes del proyecto realizado.

DIARIO DE PROYECTO



Diario colaborativo donde documentan su planificación, cambios e impacto.

PITCH DE NUESTRO PLAN



Presentación estilo "pitch" para explicar su plan y convencer a otros de su idea.

TABLERO KANBAN



Tablero real usado durante el proyecto para organizar tareas y avances.

SELLO DE PLANIFICADOR/A EXPERTO/A



Sello personalizado que certifica sus habilidades para planificar y liderar.

IDEAS CLAVE

- ✓ Planificar es pensar antes de hacer.
- ✓ Un buen plan nos ayuda a ahorrar tiempo y recursos.
- ✓ Los imprevistos existen: planificar también es prever y adaptarse.
- ✓ Revisar y evaluar nuestro plan nos hace mejores cada día.

UN BUEN PLAN HOY,
ES UN GRAN LOGRO
MAÑANA

RECUERDA

Planificar no es perder tiempo...
¡es ganar claridad, confianza
y mejores resultados!

6 GESTIÓN DEL TIEMPO

Nos ayuda a organizar nuestras tareas, priorizar lo importante y aprovechar mejor cada momento.



¿PARA QUÉ SIRVE?



- ✓ Cumplir objetivos y tareas a tiempo.
- ✓ Reducir estrés y olvidos.
- ✓ Tomar decisiones sobre qué hacer primero.
- ✓ Tener más tiempo para lo que realmente importa.

PLANIFICA
PRIORIZA
ORGANIZA
¡Y LOGRA
TUS METAS!

¿DÓNDE LA USAMOS?

- ✓ Al estudiar o hacer deberes.
- ✓ Al preparar un proyecto.
- ✓ En actividades diarias (deporte, ocio, tareas...).
- ✓ En el aula y en casa.
- ✓ ¡En cualquier momento del día!



ACTIVIDADES ORIGINALES PARA TRABAJAR LA GESTIÓN DEL TIEMPO

INFANTIL (3-6 años)



1 LA CARRERA DE LAS TAREAS

Tienen que ordenar tarjetas con imágenes de actividades diarias desde la que "se hace primero" hasta la que "se hace al final". Usamos una línea de salida y meta.



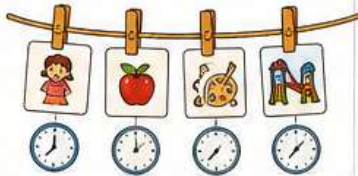
2 EL RELOJ MÁGICO

Giramos la rueda del reloj y deben proponer una actividad que puedan hacer en ese intervalo de tiempo (5, 10, 15, 20 minutos...).



3 MISS RUTINAS

Creamos juntos una rutina visual con pictogramas y relojes. Cada día, van moviendo la pinza para indicar qué toca ahora.



4 LOS SUPERCRONOS

Retos divertidos: ¿Cuánto tardas en recoger 10 juguetes? ¿En lavarte los dientes? Registramos el tiempo con un cronómetro visual.



5 LA TARDE PERFECTA

Deben planificar su tarde ideal con pegatinas de actividades y decidir cuánto tiempo dedicarán a cada una. Luego lo explican a los demás.



PRIMARIA (6-12 años)



1 MI PLANIFICADOR SEMANAL

Diseñan su propia semana: tareas escolares, estudio, deporte, ocio, familia... Deben equilibrar su tiempo y justificar sus decisiones.

L	M	X	J	V	S	D
ESTUDIO		DEPORTE				
DEBERES				DEBERES		
	OCIO					
					PROYECTO	

2 DESAFÍO 24 HORAS

Reciben tarjetas con actividades y deben asignarlas a las 24 horas del día en una línea del tiempo. ¿Qué es imprescindible? ¿Qué podemos reducir?



3 LA MATRIZ DEL TIEMPO

Usamos la matriz de Eisenhower (adaptada) para clasificar tareas: urgente/importante, importante/no urgente, urgente/no importante, no urgente/no importante.

	HACER YA	PLANIFICAR
IMPORTANTE	DELEGAR O PEDIR AYUDA	ELIMINAR O POSPONER
URGENTE		

4 RETO CONTRARELOJ

En equipos, reciben un reto (completar un puzzle, crear un cómic, resolver problemas...). Deben planificar cómo usarán su tiempo para conseguirlo.

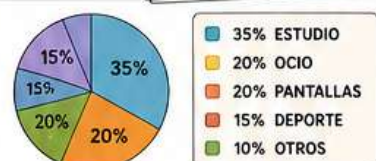


PLAN DEL EQUIPO

- ☒ ✓
- ☒ ✓
- ☒ ✓

5 DIARIO DEL TIEMPO

Durante una semana, anotan en qué emplean su tiempo (estudio, ocio, pantallas, sueño...). Luego analizan sus datos y proponen mejoras.



PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

INFANTIL

MI RELOJ DE SUPERHÉROE



Reloj personalizado con sus tiempos para cada misión del día.

TRENECITO DEL TIEMPO



Vagones con actividades y tiempos. Lo usan para planificar su día.

MI TABLERO DE LOGROS



Tablero donde pegan estrellas cada vez que cumplen sus rutinas a tiempo.

CAJA DEL TIEMPO FELIZ



Guardan recuerdos, fotos o dibujos de momentos bien aprovechados.

DIPLOMA CRONOMÁSTER



Diploma por aprender a organizar su tiempo como auténticos cronómáster.

PRIMARIA

PLANNER PERSONALIZADO



Diseñan su agenda ideal con secciones, colores y metas.

MAPA DE MIS SEMANAS



Mapa visual de su semana con hitos, tareas y tiempos.

PODCAST "MI MEJOR PLAN"



Graban un podcast explicando cómo organizan su tiempo y sus trucos.

PASAPORTE DEL TIEMPO



Sellos por cada reto de gestión del tiempo superado.

EXPOSICIÓN "MI TIEMPO, MI ÉXITO"



Presentan sus planificaciones, aprendizajes y mejoras al resto.

IDEAS CLAVE

- ✓ Planificar antes de empezar.
- ✓ Priorizar lo importante.
- ✓ Evitar distracciones.
- ✓ Dejar tiempo para descansar y disfrutar.
- ✓ Revisar y ajustar nuestro plan.

¡EL TIEMPO NO SE PUEDE DETENER, PERO SÍ PODEMOS APRENDER A USARLO MEJOR!

RECUERDA

No se trata de hacer más cosas, sino de hacer las correctas en el momento adecuado.

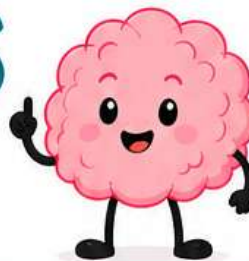


7

INICIO DE TAREAS

¡Empiezo hoy para lograrlo mañana!

Nos ayuda a vencer la pereza y las dudas para comenzar una tarea a tiempo y sin que nos lo pidan.



¡El primer paso es el más importante!



¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Vencer la procrastinación y las excusas.
- ✓ Empezar a tiempo sin que nos lo recuerden.
- ✓ Sentirnos capaces y responsables.
- ✓ Mejorar nuestra autonomía.
- ✓ Ganar confianza y motivación.



¿DÓNDE LA USAMOS?

- ✓ Al hacer deberes o estudiar.
- ✓ Al comenzar un proyecto o trabajo.
- ✓ En tareas de casa (ordenar, recoger...).
- ✓ En actividades extraescolares.
- ✓ En cualquier tarea que necesite esfuerzo.



ACTIVIDADES ORIGINALES PARA TRABAJAR EL INICIO DE TAREAS

INFANTIL (3-6 años)

1 EL SEMÁFORO MÁGICO

Usamos un semáforo para decidir cuándo empezar: Rojo = paro y respiro. Amarillo = me preparo. Verde = ¡empiezo ya!



2 ¿QUÉ ES LO PRIMERO?

Se muestran imágenes de una secuencia desordenada y deben elegir cuál es la primera acción para empezar.



3 LA CAJA "EMPIEZO"

Dentro hay tarjetas con ideas para empezar (respirar, preparar materiales, contar hasta 3, pedir ayuda...). Eligen una tarjeta y la ponen en práctica.



4 EL RETO DE LOS 2 MINUTOS

Proponemos tareas que necesitan menos de 2 minutos para empezar (poner fecha, sacar el cuaderno, hacer el primer dibujo...).



5 LA MÁQUINA DEL ARRANQUE

Giramos la rueda con acciones que nos ayudan a arrancar (me organizo, respiro, hablo conmigo, me animo, empiezo por lo fácil...).



PRIMARIA (6-12 años)

1 EL CONTRATO DE INICIO

Cada alumno firma un contrato consigo mismo donde se compromete a empezar sus tareas sin excusas. Incluye fecha, tarea y recompensa personal.



2 LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS

El reto es empezar una tarea y trabajar solo 5 minutos. Cuando empiezas, ¡es más fácil seguir adelante!



3 EL PLAN DE ATAQUE

Antes de empezar, diseñan su "plan de ataque":

1. ¿Qué haré primero?
2. ¿Qué necesito?
3. ¿Dónde lo haré?
4. ¿Cuándo lo haré?



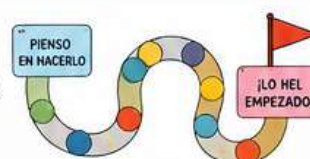
4 CAZA DE EXCUSAS

Detectan excusas típicas que impiden empezar y las cambian por frases poderosas. Ej.: "No tengo ganas" → "Empiezo y luego las ganas vienen".



5 EL TABLERO DEL IMPULSO

Tablero personal con un camino desde "Pensar en hacerlo" hasta "¡Lo he empezado!". Cada paso que dan les acerca a su meta.



PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

INFANTIL

MI MEDALLA DE ARRANQUE



Medalla que se llevan cuando logran empezar una tarea por sí mismos.

EL COHETE DEL COMIENZO



Dibujan y decoran su cohete con pasos que les ayudan a despegar y empezar.

MI BOTÓN "START"



Crean su botón mágico que les recuerda: ¡pulso y empiezo!

EL MONSTRUO PROCRASTINADOR



Lo construyen y le escriben todas sus excusas para "derrotarlo" cada día.

PASAPORTE DEL INICIADOR



Sellos por cada vez que empiezan una tarea sin que se lo pidan.

PRIMARIA

DIARIO DEL INICIO



Registan cuándo y cómo consiguen empezar sus tareas cada día.

TROFEO "PRIMER PASO"



Trofeo personalizado por cada reto de inicio superado.

CUADRO DE CAMPEONES



Ranking de la clase: ¿quién ha empezado más tareas esta semana?

VÍDEO MOTIVACIONAL "YO EMPIEZO"



Graban un video corto dando consejos para empezar sin excusas.

KIT DEL INICIADOR



Caja con herramientas, frases y recursos para empezar cualquier tarea.

IDEAS CLAVE

- ✓ No hay motivación sin acción.
- ✓ Empieza pequeño, pero empieza ya.
- ✓ Lo importante no es hacerlo perfecto, sino comenzar.
- ✓ Cada inicio es un paso hacia el éxito.

EMPEZAR ES LA LLAVE QUE ABRE TODAS LAS PUERTAS.



¡RECUERDA!

- ♥ No necesitas tener ganas, necesitas dar el primer paso.
- ♥ Tú puedes hacerlo.
- ♥ ¡Confía, empieza y verás los resultados!



8

REGULACIÓN EMOCIONAL



Nos ayuda a entender, aceptar y gestionar nuestras emociones para sentirnos bien y relacionarnos mejor.



¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Conocer nuestras emociones.
- ✓ Gestionar emociones difíciles (rabia, tristeza, miedo...).
- ✓ Expresar lo que sentimos de forma adecuada.
- ✓ Mejorar la convivencia y las relaciones.
- ✓ Tomar mejores decisiones y resolver conflictos.



¿DÓNDE LA USAMOS?

- ✓ Cuando algo no sale como esperamos.
- ✓ Cuando tenemos un conflicto con alguien.
- ✓ Cuando sentimos estrés o nervios.
- ✓ Cuando estamos tristes o frustrados.
- ✓ En cualquier momento del día.



ACTIVIDADES ORIGINALES PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL

INFANTIL (3-6 años)

1 EL TERMÓMETRO DE MIS EMOCIONES

Cada niño elige cómo se siente y coloca su nombre en nivel que corresponda.

- Azul (triste)
- Verde (tranquilo)
- Amarillo (preocupado)
- Naranja (enfadado)
- Rojo (muy enfadado)



2 LA TORTUGA RESPIRA

Cuando algo me molesta, me convierto en tortuga: me escondo, respiro hondo 3 veces y salgo cuando estoy tranquilo para pensar y actuar mejor.



3 EL FRASCO DE LA CALMA

Agitamos un frasco con purpurina y lo observamos mientras respiramos. Nos ayuda a calmarnos y a centrar la mente cuando estamos alterados.



4 EL RINCÓN DE LA CALMA

Creamos un espacio con cojines, libros, peluches, tarjetas de respiración, dibujos... para ir cuando necesitamos calmarnos y recuperar la tranquilidad.



5 EL SEMÁFORO DE RESPUESTAS

Antes de reaccionar:

- PARO
- PIENSO qué siento y qué necesito
- ACTÚO de la mejor manera posible



PRIMARIA (6-12 años)

1 DIARIO EMOCIONAL

Escriben o dibujan cada día:

- ¿Qué he sentido hoy?
- ¿Qué lo ha provocado?
- ¿Cómo lo he gestionado?
- ¿Qué puedo mejorar mañana?



2 EL VOLCÁN DE LA RABIA

Dibujan su volcán de la rabia: qué hace que se active (lava), qué señales tienen (temblores), y qué estrategias usan para calmarlo (agua).



3 EL BOTE DE LAS ESTRATEGIAS

En grupo, creamos un bote con tarjetas que contienen estrategias para regularnos: respirar, contar hasta 10, pedir ayuda, salir a caminar... Cuando lo necesitamos, sacamos una y la ponemos en práctica.



4 ROLE PLAY EMOCIONAL

Representamos situaciones difíciles (conflictos, frustración, burlas...) y practicamos diferentes formas de responder de manera asertiva y respetuosa.



5 SEMÁFORO INTERNO

Identificamos nuestras emociones y su intensidad (1 a 5) y elegimos la estrategia adecuada para cada nivel. Aprendemos a pasar del rojo al verde.



INFANTIL

PRODUCTOS FINALES ORIGINALES

PRIMARIA

MI SUPERPODER EMOCIONAL



Dibujo donde muestro mi superpoder para calmarme y ayudar a otros.

EL LIBRO DE LAS EMOCIONES



Cuentos y dibujos creados por ellos sobre diferentes emociones.

LA CAJA DE LA CALMA



Caja personalizada con recursos que les ayudan a calmarse.

EL ÁRBOL DE LAS EMOCIONES



Árbol donde colocan hojas con emociones y lo que les hace sentir bien.

DIPLOMA EMOCIONAL



Diploma que reconoce su esfuerzo por gestionar sus emociones.

MI GUÍA PERSONAL DE REGULACIÓN



Guía con estrategias contando una situación que funcionaron para ellos y su plan personal.

VÍDEO: "MI HISTORIA Y CÓMO LO GESTIONO"



Graban un vídeo contando una situación y qué gestionaron y qué aprendieron.

CARTAS DE LA EMPATÍA



Cartas que escriben para comprender mejor a los demás y mejorar relaciones.

EL MURO DE LOS LOGROS



Mural con metas emocionales y retos superados.

PASAPORTE EMOCIONAL



Sello por cada reto emocional superado y nuevas habilidades adquiridas.

IDEAS CLAVE

- ✓ Todas las emociones son válidas.
- ✓ Nombrarlas nos ayuda a entenderlas.
- ✓ Respirar y parar nos da poder.
- ✓ Pedir ayuda es de valientes.
- ✓ Con práctica, lo conseguimos.

SENTIR NO ES EL PROBLEMA, SINO SABER QUÉ HACER CON LO QUE SENTIMOS.

¡RECUERDA!

- ♥ No estás solo, pide ayuda.
- ♥ Eres capaz de calmarte.
- ♥ Cada día es una nueva oportunidad para mejorar.

