

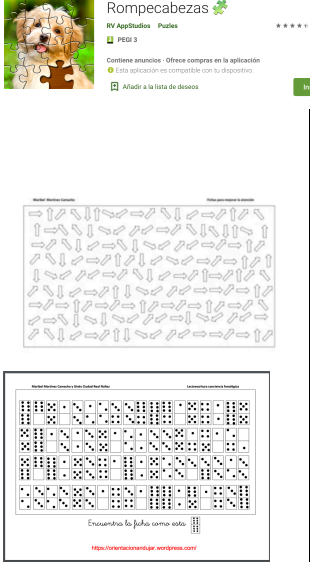
# PROPOSTAS DE ACTIVIDADES PARA ALUMNADO CON TDAH

O *Protocolo de consenso sobre TDAH* establece que “o trastorno por déficit de atención e hiperactividade é un patrón persistente de conduta de desatención, hiperactividade e impulsividade que comeza a manifestarse ao longo da infancia e que inflúe negativamente no funcionamento e no desenvolvemento das nenas, dos nenos e dos adolescentes afectados”.

En función desta definición deberemos traballar sobre 3 aspectos fundamentais:

- ✎ Inatención
- ✎ Hiperactividade
- ✎ Impulsividade

Segundo isto propoñemos as seguintes actividades:

<p><b>Puzzles/Crebacabezas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rvappstudios.jigsaw.puzzles&amp;gl=ES">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rvappstudios.jigsaw.puzzles&amp;gl=ES</a> (App)</li></ul> <p><b>Fichas de atención mantida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-1.pdf">https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-1.pdf</a></li><li>• <a href="https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-8.pdf">https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-8.pdf</a></li><li>• <a href="https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-5.pdf">https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/atencion-mantenida-5.pdf</a></li><li>• <a href="https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/12/atencion-domino-1.pdf">https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/12/atencion-domino-1.pdf</a></li><li>• <a href="https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/12/atencion-domino-9.pdf">https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/12/atencion-domino-9.pdf</a></li></ul>	 <p>The image shows a screenshot of a mobile application titled 'Rompecabezas' (Puzzles) by RV AppStudios. The interface features a dog's face as the puzzle theme. Below the title, there are several icons and text: 'RV AppStudios Puzzles', 'PEG 3', 'Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación', 'Esta aplicación es compatible con tu dispositivo', and 'Añadir a la lista de deseos'. The main area of the app displays a grid of puzzle pieces, some of which are already placed to form the dog's face. At the bottom, there is a red banner with the text 'Encuentra la ficha como esta' and a small icon of a puzzle piece.</p>
---	---

**Xogos de atención e memoria:**

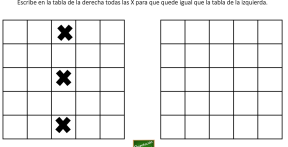
- <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/11/actividad-memoria-atencion-adultos.pdf> (para imprimir)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smartkids.memoriavisual> (App gratuíta para descargar e xogar)
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memory.brain.training.games> (App)
- Diversas actividades en Power Point para traballar memoria do blogue [9 Letras](https://9letras.wordpress.com/memoria/)  
<https://9letras.wordpress.com/memoria/>
- Diversas actividades en Power Point para traballar atención e memoria do blogue [9 Letras](https://9letras.wordpress.com/2013/02/04/ejercicios-de-atencion-y-memoria/)  
<https://9letras.wordpress.com/2013/02/04/ejercicios-de-atencion-y-memoria/>
- Xogo de atención online <http://jeux.lulu.pagesperso-orange.fr/html/assoMemo/aPoussi1.htm>

**Xogo de 7 diferenzas:**


- [http://es.hellokids.com/c\\_29841/juegos-gratuitos/buscar-las-diferencias/las-vacas-extraterrestres](http://es.hellokids.com/c_29841/juegos-gratuitos/buscar-las-diferencias/las-vacas-extraterrestres) (online)
- <https://www.orientacionandujar.es/2009/01/17/fichas-atencion-encuentra-las-diferencias/> (para imprimir)

**Completar series:**


- <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/06/atencion-completar-series.pdf> (para imprimir)
- <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/09/atencion-y-memoria-series.pdf>





Escríbe en la tabla de la derecha todas las X para que quede igual que la tabla de la izquierda.



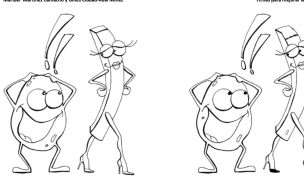
Juego de Memoria Visual  
Memory Kids Preguntas y respuestas  
Juegos mentales  
PEGI 3  
Contiene anuncios  
Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.  
Añadir a la lista de deseos



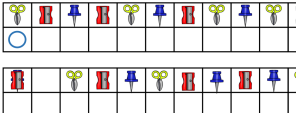
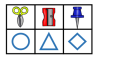
Juegos de Memoria  
Maple Media Educativos  
PEGI 3  
Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación  
Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.  
Añadir a la lista de deseos



Encuentra 7 diferencias



Meribel, Maribel González & Dina Ojeda Real Meribel



- <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/01/estimulacion-cognitiva-adultos-y-ni%C3%B1os.pdf>
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.unicostudio.brainest&gl=ES>  
(App descargable e gratuita)

**Xogos de agudeza visual:**

- <https://www.orientacionandujar.es/2019/04/03/laminas-bonitas-para-trabajar-la-agudeza-visual/>

**Sudokus:**

- Sudokus de cores: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2013/09/COLECCION-DE-SUDOKUS-DE-COLORES.pdf>
- Colección de sudokus numéricos: <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/sudokus-1-20-y-soluciones.pdf>


**Labirintos:**

- Colección de labirintos numéricos: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2008/11/COLECCION-TODO-LABERITOS-CONTANDO-80-FICHAS.pdf>
- Colección de labirintos <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/03/labirintos-ya-publicados-20-fichas.pdf>

**Sopas de letras:**

- <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/sopa-de-letras-animales-4.pdf>
- <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/11/sopa-de-letras-vehiculos-de-transporte-1.pdf>


Nombre en voz alta los dibujos, excepto los que sean animales. Empieza por donde está la flecha:



Brain Test: Acertijos Engaños

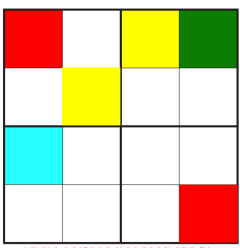
Unico Studio Preguntas y respuestas PEGI 3

Contiene anuncios - Ofrece compras en la aplicación  
Esta aplicación es compatible con tu dispositivo.  
Añadir a la lista de deseos



¡Fácil! **SUDOKU COLORES**

Partiendo de algunas casillas ya coloreadas hay que colorear las casillas vacías con colores - cada casilla tendrá su nombre. No se debe repetir ningún color en una misma fila, columna o región.



[WWW.ORIENTACIONANDUJAR.ES](http://WWW.ORIENTACIONANDUJAR.ES)

Labirinto de números

El labirinto de números es un juego de lógica que consiste en encontrar una ruta desde el punto de partida hasta el punto de llegada pasando por los números que se indican.

	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

Inicio Fin

Labirinto de letras

Encuentra y escribe todas las palabras de la lista adjunta. Ten en cuenta que las palabras pueden aparecer de forma y al revés en "vertical" u "horizontal".

I	P	T	S	O	H	X	W	A	T	L
T	S	P	E	E	G	N	R	B	I	K
P	S	E	B	O	L	S	I	R	C	R
H	I	A	M	I	H	T	K	F	O	U
O	V	N	C	O	A	W	T	F		
E	E	K	O	O	P	M	C	I		
H	C	J	I	P	R	O	T	B	A	I
C	A	U	Q	T	A	M	O	L	V	
O	R	L	A	E	S	O	B	S	T	E
C	A	O	S	R	Z	M	U	V	S	U
D	N	E	P	E	O	A	V	S	Z	E

Labirinto de letras

Encuentra y escribe todas las palabras de la lista adjunta. Ten en cuenta que las palabras pueden aparecer de forma y al revés en "vertical" u "horizontal".

I	P	T	S	O	H	X	W	A	T	L
T	S	P	E	E	G	N	R	B	I	K
P	S	E	B	O	L	S	I	R	C	R
H	I	A	M	I	H	T	K	F	O	U
O	V	N	C	O	A	W	T	F		
E	E	K	O	O	P	M	C	I		
H	C	J	I	P	R	O	T	B	A	I
C	A	U	Q	T	A	M	O	L	V	
O	R	L	A	E	S	O	B	S	T	E
C	A	O	S	R	Z	M	U	V	S	U
D	N	E	P	E	O	A	V	S	Z	E

**Localización rápida de datos:**

- <https://www.orientacionandujar.es/2012/06/05/materiales-de-atencion-localizacion-rapida-de-datos-los-jugadores-de-la-roja-editable/>
- <https://www.orientacionandujar.es/atencion-localizacion-rapida-de-datos/>
- <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2015/01/11/localizacion-rapida-de-datos/>



**Técnicas de autocontrol emocional:**

- **“O globo”**. Trátase de cando nos enfademos ou nos poñamos moi nerviosos, imaxinar que somos un globo que se vai inflando pouco a pouco. Unha vez inflado, imaxinaremos que saímos voando alto e que nos relaxamos. Podemos empregar un globo de verdade para exemplificar esta técnica e que sexa máis visual.
- **“O semáforo”**. É unha técnica moi efectiva para ensinar aos nenos/as como calmarse ante un ataque de ira, facendo como os semáforos. Vermello para deterse como fan os vehículos, amarelo para pensar o que está a suceder e ver posibles alternativas e verde para actuar de maneira máis racional e estabilizada. Podemos darlle o apoio visual dun semáforo ou que sexa el mesmo que o debuxe e coloree.
- **Técnica da tartaruga:** <https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8>
- **Outras actividades de calma** poden ser: unha bola antiestrés, unha botella da calma, tocar area ou auga, soprar burbullas...



**PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA:**

