

Nº	Respiración	Equilibrio	Visión	Audición	Táctil
1	<p>Respiración de la Flor y la Vela Este ejercicio combina dos acciones simples para centrar la atención en la inhalación y la exhalación de manera separada y consciente.</p> <p>Instrucciones: Pídeles que se sienten. Diles que imaginen que tienen una flor en una mano y una vela en la otra.</p> <p>Acción: Inhalan profundamente por la nariz, como si estuvieran oliendo una flor (la inhalación es lenta y profunda). Luego, exhalan lentamente por la boca, como si estuvieran soplando suavemente una vela sin apagarla del todo (la exhalación debe ser controlada). Repitan el ciclo 4 veces.</p>	<p>Avión: Pararse sobre una sola pierna. Luego, deben inclinar el tronco hacia adelante mientras estiran la pierna libre hacia atrás y los brazos hacia los lados, formando una "T" con su cuerpo. Deben mantener la posición el mayor tiempo posible.</p>	<p>Realizar un patrón en el tablero y pedir que los estudiantes lo repliquen en una hoja</p>	<p>Pídeles a los estudiantes que cierren los ojos. Diles que van a ser "detectives de sonidos". El docente hará un sonido con un objeto (ej. golpear el escritorio, mover unas llaves).</p> <p>Acción: Los estudiantes deben adivinar qué objeto produjo el sonido y en qué dirección (izquierda, derecha, arriba, abajo) se produjo. Pueden levantar la mano para responder.</p>	<p>Dale a cada estudiante un trozo de cuerda o lana.</p> <p>Acción: Pídeles que cierren los ojos y traten de hacer una forma simple (como un círculo, un cuadrado o una letra) usando solo sus manos. Luego, pueden intentar hacer una forma que el docente o un compañero les describa con palabras.</p>
2	<p>Respiración Cuadrada (Box Breathing)</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Inhala por la nariz durante 4 segundos.</p> <p>Aguanta la respiración durante 4 segundos.</p> <p>Exhala por la boca durante 4 segundos.</p> <p>Aguanta la respiración durante 4 segundos. Repite el ciclo 3 o 4 veces.</p>	<p>El Soldado Congelado: Deben marchar como soldados. Cuando digas "congelado", deben detenerse de inmediato y levantar una pierna, manteniendo el equilibrio en un solo pie. Después de unos segundos, pueden seguir marchando. Repitan esto varias veces, alternando la pierna que levantan.</p>	<p>Preguntar aleatoriamente que señalen objetos con la letra asignada</p>	<p>Pídeles a los estudiantes que se sienten en silencio. El docente hará un patrón rítmico con las palmas (ej. palmada... palmada-palmada).</p> <p>Acción: Los estudiantes deben escuchar el patrón y luego repetirlo con sus propias manos. El docente puede empezar con patrones simples y luego hacerlos más complejos.</p>	<p>Instrucciones: Pídeles que, sin mirar, metan la mano en su propia mochila.</p> <p>Acción: Deben elegir un objeto y, sin sacarlo, describir cómo se siente. Deben usar palabras como "liso", "rugoso", "frío" o "duro". Los demás pueden adivinar de qué objeto se trata.</p>

3	<p>De pie con los pies juntos: al inhalar, levantan los brazos lentamente hacia el cielo, como si estuvieran formando la cima de una montaña. Mantienen la respiración por un momento. Al exhalar, bajan los brazos lentamente y vuelven a la posición inicial. Repitan esto 3 o 4 veces, enfocándose en la sensación del aire entrando y saliendo de su cuerpo.</p>	<p>Ejercicio de la Cigüeña: Levanta un pie y pon la planta de ese pie en la rodilla de tu otra pierna, como si fueras una cigüeña.</p> <p>Ahora, levanta el talón del pie con el que estás parado. Espera 30 segundos.</p>	<p>Por parejas realizar ejercicios de seguimiento visual, ayudándonos de un lápiz que se mueve despacio delante de nuestros ojos en todas las direcciones (horizontal, vertical, oblicua, circular y en profundidad).</p>	<p>Proyectar sonidos de animales y permitir que al unisono indiquen cuáles</p>	<p>Los estudiantes se sientan en fila, uno detrás del otro. La persona al final de la fila usa su dedo para "dibujar" una forma o letra simple en la espalda de la persona que tiene enfrente.</p> <p>Acción: La persona que recibe el "mensaje" debe tratar de adivinar qué forma o letra se dibujó en su espalda. Luego, esa persona dibuja una nueva forma en la espalda de la persona que tiene enfrente.</p>
4	<p>Ponte de pie con los pies a la anchura de las caderas y los brazos relajados. Cierra los ojos a medias (o fíjalos en un punto quieto en el suelo). Inhala por la nariz contando 4 segundos. Mantén el aire durante 7 segundos. Exhala por la boca haciendo un suave sonido de soplido durante 8 segundos. Repite esto 3 veces. Siente cómo tu peso se distribuye equitativamente en ambos pies.</p>	<p>Ponte de pie con la espalda recta y las manos en las caderas (esto te dará más estabilidad). Levanta la rodilla derecha lentamente hasta que el muslo esté casi paralelo al suelo. Mantén esa posición durante 5 segundos. Mientras estás ahí, haz tres círculos lentos con el tobillo que está en el aire.</p> <p>Baja el pie derecho como si estuvieras pisando cáscaras de huevo; intenta que no se escuche ningún ruido al tocar el suelo.</p>	<p>Elige un color (por ejemplo, el verde). El niño tiene 30 segundos para encontrar y señalar 5 objetos de ese color en la habitación lo más rápido posible</p>	<p>Se proyecta un sonido para que los estudiantes realicen diversas acciones, por ejemplo al silvar deben aplaudir, al cantar deben subir un pie.</p>	<p>Pide al niño que frote sus manos muy, muy rápido durante 15 segundos hasta que sientan mucho calor (¡energía de superhéroe!). Inmediatamente después, debe tocarse diferentes partes de la cara o los brazos y notar la diferencia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tocar sus mejillas (que suelen estar más frías). 2. Tocar el cuello. 3. Tocar el dorso de la otra mano. <p>Identificar cuál fue la temperatura mayor?</p>

Planeaciones:

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Uso de material concreto - Fracciones
Objetivo	Representar de manera física conceptos abstractos que permita al estudiante entender la relación entre el todo y las partes
Material	Fichas en carton en forma de chocolatina, subdivisiones, fichas de fracciones,
Desarrollo	<p>Inicio: Se realiza una introducción al tema retomando los conceptos básicos; Numerador, denominador y la representación.</p> <p>Desarrollo: Seguido de esto asignar la representación por parte del estudiante de diferentes fracciones de manera escrita, se debe realizar el acompañamiento para la resolución oportuna de dudas en el proceso. Luego de esto, suministrar el material concreto; fichas en forma de chocolatina, subdivisiones “pastillas de chocolatina”, fichas con fracciones escritas. Observar qué realiza el estudiante instintivamente con el material. Dar las indicaciones del trabajo a realizar; permitir que el estudiante pueda elegir la fracción a representar. Realizar seguimiento de la realización de la actividad.</p> <p>Cierre: Retroalimentar al estudiante en el proceso.</p>
Evaluación	La evaluación se realiza durante el desarrollo del proceso evidenciando dificultades y fortalezas en la implementación. Identificar si la herramienta reduce la carga sobre la memoria de trabajo, permite una mejor comprensión de la temática, una mejor planeación

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Uso de material- Procesos multiplicativos
Objetivo	Relacionar los resultados con el proceso.
Material	Lentejas
Desarrollo	<p>Inicio: Al identificar la dificultad del estudiante en comprender la relación que existe entre los valores, se propone el uso de un material conocido que permita su fácil manipulación para desarrollar la actividad planteada, en este caso utilizar lentejas.</p> <p>Desarrollo: Suministrar la bolsa con lentejas al estudiante, solicitar que forme conjuntos de lentejas, en este caso se puede elegir un numero aleatorio, por ejemplo, el seis, solicitar que forme diferentes conjuntos para que pueda relacionar los resultados de las tablas con los materiales concretos que tiene, así mismo que pueda realizar la verificación de las operaciones y el valor de las mismas.</p> <p>Cierre: Acompañar en el proceso de verificación de conteo y contraste de resultados.</p>
Evaluación	Identificar las dificultades para mantener la concentración en el conteo para evitar errores, Realizar preguntas aleatorias de correlación, ejemplo; si 7×3 es 21 cuántos conjuntos debes formar de cuánto. Verificar claridad

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Estimulación Visual - Fracciones
Objetivo	Simplificar las operaciones matemáticas.
Material	Uso de diferentes colores
Desarrollo	<p>Inicio: Al identificar dificultades en los procesos de organización de las operaciones, se explica al estudiante el uso de tres colores que permitan diferenciar el paso a paso.</p> <p>Desarrollo: Se plantea una operación básica entre fraccionarios, implementando el método de suma de producto cruzado, se identifica cada operación con colores diferentes, ejemplo, color X para operar $a * d$, color Y para $b * c$ y por último color Z se opera $b*d$.</p>

	Indagar al estudiante sobre los procedimientos que realiza en el paso a paso, retroalimentar si es necesario. Cierre: Indagar y observar sobre las dificultades del estudiante, retroalimentar los ejercicios para el afianzamiento de la actividad.
Evaluación	Evidenciar la aplicación de instrucciones y el proceso de organización por parte del estudiante. Identificar si la estrategia permite que el estudiante pueda planificar de manera adecuadas sus actividades, si la segmentación facilita el proceso de organización y si se reduce la carga cognitiva con el uso de diferentes colores.

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Estimulación Visual - Decimales
Objetivo	Facilitar el trabajo con decimales.
Material	Cartel de valor posicional y recta numérica interactiva.
Desarrollo	Inicio: Se suministra a los estudiantes un material audiovisual que permite la interacción directa, en este debe realizar la ubicación posicional de los números decimales establecidos, además realizar la ubicación en la recta numérica teniendo como referencia las indicaciones establecidas. Desarrollo: El material 1 se diseñó teniendo como referencia los valores posicionales de décimas, centésimas, milésimas, diezmilésimas, cienmilésimas, El estudiante debe ubicar en el material 1 los números decimales identificando la parte natural y la parte decimal de cada de ellos, se deben utilizar valores aleatorios. El material 2 tiene como propósito que el estudiante pueda interactuar con la recta numérica de manera que pueda ubicar los números decimales y comprender la proporcionalidad existente en las partes. Cierre: Se retroalimenta la actividad para la comprensión de lo que se está realizando.
Evaluación	Observar la aplicación de las actividades planteadas. Evidenciar si la estrategia facilita el proceso de ubicación de los valores posicionales y en la recta numérica (reduce carga cognitiva) , fortalece la planificación

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Aprendizaje Cinestesico- Procesos multiplicativos
Objetivo	Afianzar los procesos multiplicativos.
Material	Tablas construídas por el estudiante (suma iterada), salón de clases.
Desarrollo	Inicio: Plantear al estudiante una actividad integral que permita trabajar las funciones ejecutivas de control inhibitorio, flexibilidad cognitiva, atención dividida, velocidad de procesamiento para el afianzamiento de las tablas de multiplicar. Desarrollo: El estudiante debe construir una tabla de multiplicar por medio de la suma iterada, identificando de dónde sale cada uno de los valores relacionados. Llevar a cabo procesos de repetición inicialmente de manera secuencias y de manera posterior realizarlo de manera aleatoria llevando al estudiante teniendo que modificar la estructura de lo que se estaba realizando, una vez se afiancé este proceso, incluir el desplazamiento por un área en específico, realizar preguntas de las tablas, mientras se solicita realice cambios de velocidad, frene el desplazamiento. Repetir este proceso. Cierre: Realizar la indagación de las diferentes actividades.
Evaluación	Evidenciar los procesos de control inhibitorio, velocidad de procesamiento, flexibilidad cognitiva, tolerancia a la frustración.

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Tema	Aprendizaje Cinestesico- Decimales
Objetivo	Ubicar en la recta numerica los valores asignados.
Material	Fichas con numeros. Recta interactiva.
Desarrollo	Inicio: Se plantea una actividad de afianzamiento para la ubicación en la recta teniendo como referencia que la actividad de material audiovisual y de manipulación para el estudiante resultó ineficiente, por lo que se plantea una actividad que incluya procesos de relacionamiento y movimiento. Desarrollo: Brindar al estudiante fichas numeradas del 0 al 9, para que pueda ubicar en la línea de cada baldosa los valores correspondientes a la actividad asignada. Identificar la proporcionalidad que existe entre los diferentes espacios y relacionarnos con lo que ocurre en la recta numérica. Cambiar los

	puntos de inicio y final para que el estudiante identifique la variación existente. Cierre: Representar la información relacionada en las baldosas en el material audiovisual.
Evaluación	Evidenciar los procesos de control inhibitorio, velocidad de procesamiento, flexibilidad cognitiva, tolerancia a la frustración.

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Objetivo	Identificar la aplicabilidad de los conocimientos.
Material	Tablero, marcadores, cuaderno.
Desarrollo	<p>Inicio: Una vez identifica la creencia limitante del estudiante plantear actividades que permitan reconocer de manera inicial la aplicación de los conocimientos adquiridos. Plantear actividades que tengan en cuenta los gustos del estudiante.</p> <p>Desarrollo: Plantear al estudiante casos hipotéticos que llamen su atención para la resolución de ejercicios para la aplicación de los conocimientos. En este se debe hacer énfasis en que el estudiante tenga que acceder a conocimientos previos para la resolución de las mismas.</p> <p>Cierre: Realizar la retroalimentación de las actividades propuestas.</p>
Evaluación	Identificar si el interés del estudiante en el desarrollo de las actividades.

PLANEACIONES INTERVENCIÓN TDAH	
Objetivo	Aplicar la metodología ABP
Material	Tangram, lazo, ping pong cuchara, tablero para operaciones, cubo de encaje, hojas de frases secretas.
Desarrollo	<p>Realizar la aplicación de la estrategia concertada por el docente, donde se establece el desarrollo de las etapas de clarificación definición análisis del problema investigación y discusión del ABP.</p> <p>La actividad se lleva a cabo en la institución educativa donde se plantean seis estaciones entre las que se encuentran el tangram, operaciones básicas de decimales, el cubo de encaje, el ping pong, la frase secreta y el lazo.</p> <p>Establecer grupos de aproximadamente cinco estudiantes para que puedan pasar por cada una de las secciones, cada estudiante debe realizar uno de los ejercicios propuestos durante el desarrollo de las actividades se hace la toma de los tiempos.</p> <p>En la sección de Tangram deben armar un cuadrado.</p> <p>En las operaciones decimales deben aplicar los procedimientos para resolver.</p> <p>Armar el cubo de encaje.</p> <p>Llevar el ping pong de un lado a otro.</p> <p>Descifrar mediante la aplicación de operaciones la frase secreta.</p> <p>Contabilizar el tiempo de cada uno de los grupos .</p> <p>Las cinco fases del aprendizaje pasado en problemas calificación definición del problema análisis del problema investigación y discusión se lleva a cabo en el aula de clase con el docente a cargo.</p> <p>El proceso de aplicación de la actividad brinda los datos insumo para la operación de los cálculos de los decimales.</p>
Evaluación	Validar la realización de las actividades propuestas.