

CEPE

LUIS ÁLVAREZ PÉREZ
PALOMA GONZÁLEZ CASTRO

**¡FÍJATE
Y CONCENTRATE
MÁS!**

...para que
mejor

atendidas



2º Ciclo de Educación Primaria

El Cuaderno* tiene DOS PARTES:

La PRIMERA PARTE es para entrenar la FIJACIÓN.
Debes empezar haciendo el cuestionario «CÓMO ME FIJO»
para, después, si el resultado no fuese del todo bueno, iniciar
las actividades que se proponen a continuación.

La SEGUNDA PARTE es para entrenar la CONCENTRACIÓN.
Debes empezar haciendo dos Cuestionarios:
«CÓMO ME CONCENTRO 1» Y «CÓMO ME CONCENTRO 2»
para, después, si los resultados no fuesen los esperados, iniciar
las actividades propuestas.

(*) Este cuaderno de entrenamiento se creó como material de intervención para el Proyecto de Investigación «Aprender a Atender» (Ref. MCT-02-BSO_00364. Investigador Principal: Luis Álvarez Pérez, Facultad de Psicología, Universidad de Oviedo) con el apoyo inestimable de Mercedes Vacas, Francisco Tamargo y Olga Aller en las tareas de confección y revisión de algunas de las actividades propuestas.

PRIMERA PARTE

¡Fíjate Más!



ENTRENAMIENTO
DE LA
ATENCIÓN SELECTIVA

b) Escribe el número de veces que se repite cada una de las cuatro palabras señaladas.

| | |
|--------|--|
| boca | |
| calor | |
| baraja | |
| reloj | |

c) Escribe el número de consonantes que tienen las palabras de cada columna del cuadro a).

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
| | | | | |

d) Partiendo de esta lista, inventa un nuevo ejercicio y escríbelo a continuación.

| |
|---|
| Enunciado/Instrucciones:..... |
| Solución: |

Ejercicio 3. Señala con una X los números que acaban en 3.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 09 | 27 | 03 | 06 | 69 | 13 | 10 | 11 | 06 | 38 | 09 | 01 | 00 | 84 | 12 | 91 | 10 | 81 | 33 | 05 | 36 | 33 | 24 |
| 99 | 54 | 32 | 00 | 01 | 83 | 44 | 69 | 23 | 10 | 83 | 15 | 49 | 91 | 06 | 71 | 39 | 09 | 06 | 54 | 69 | 72 | 49 | 21 |
| 63 | 48 | 18 | 15 | 17 | 05 | 12 | 05 | 96 | 02 | 99 | 63 | 01 | 24 | 23 | 43 | 04 | 12 | 12 | 21 | 20 | 18 | 11 | 93 |
| 18 | 53 | 25 | 19 | 24 | 12 | 02 | 19 | 54 | 12 | 12 | 00 | 26 | 03 | 72 | 24 | 36 | 33 | 02 | 10 | 01 | 46 | 02 | 88 |
| 26 | 48 | 05 | 88 | 18 | 54 | 18 | 27 | 06 | 24 | 05 | 46 | 81 | 96 | 18 | 01 | 24 | 08 | 24 | 53 | 18 | 05 | 00 | 10 |
| 24 | 24 | 01 | 21 | 07 | 27 | 97 | 76 | 05 | 36 | 03 | 58 | 15 | 58 | 17 | 49 | 72 | 23 | 56 | 97 | 79 | 58 | 26 | 33 |
| 91 | 51 | 18 | 43 | 26 | 06 | 63 | 89 | 49 | 12 | 17 | 19 | 56 | 76 | 26 | 03 | 06 | 5 | 63 | 01 | 09 | 00 | 96 | 06 |
| 76 | 69 | 19 | 72 | 77 | 38 | 56 | 06 | 33 | 19 | 05 | 09 | 19 | 96 | 15 | 01 | 20 | 01 | 18 | 24 | 63 | 00 | 06 | 11 |
| 12 | 86 | 45 | 27 | 09 | 05 | 24 | 83 | 01 | 63 | 15 | 76 | 03 | 26 | 81 | 11 | 28 | 45 | 21 | 79 | 21 | 09 | 19 | 27 |
| 83 | 38 | 53 | 12 | 59 | 45 | 99 | 12 | 15 | 21 | 29 | 21 | 27 | 06 | 36 | 15 | 18 | 24 | 03 | 63 | 27 | 03 | 54 | 69 |



Carpeta 1. Proseguir series de letras, números, símbolos, dibujos, etc., dados los primeros elementos.

Ejercicio 1. Continúa cada una de las cinco series numéricas poniendo los tres números que siguen sobre los espacios señalados.

- A) 1, 4, 7, 10, 13, —, —, —.
- B) 3, 6, 9, 7, 10, 13, 11, —, —, —.
- C) 1, 5, 3, 7, 5, 9, 7, —, —, —.
- D) 1, 2, 4, 8, 16, —, —, —.
- E) 1, 4, 3, 6, 5, 8, 7, —, —, —.

Ejercicio 2. Escribe el número que falta para que cada una de las seis series numéricas quede completa.

- A) 3, 5, 4, —, 5, 7.
- B) 21, 18, —, 12, 9, 6, 3.
- C) 4, 8, 12, —, 20, 24, 28.
- D) 3, 4, 6, 7, 9, —, 12, 13, 15.
- E) 5, 10, 8, 13, —, 16, 14, 19.
- F) 25, —, 15, 10, 5, 0.

Archivo 4

Reconocer estímulos en el plano o en el espacio



Carpeta 1. Unir puntos siguiendo unas instrucciones

Ejercicio 1. ¿Quién será el animal que vive en el fondo del mar? Une los puntos para averiguarlo.



SEGUNDA PARTE

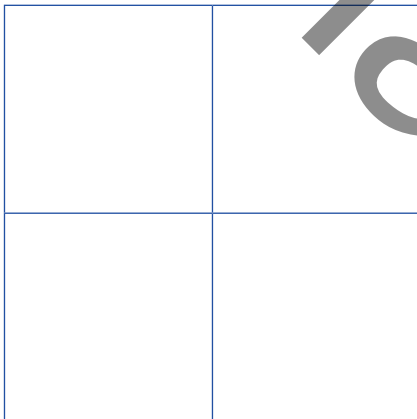
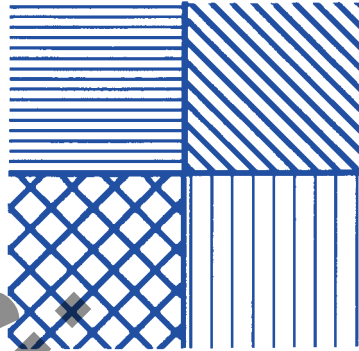
¡Concéntrate Más!



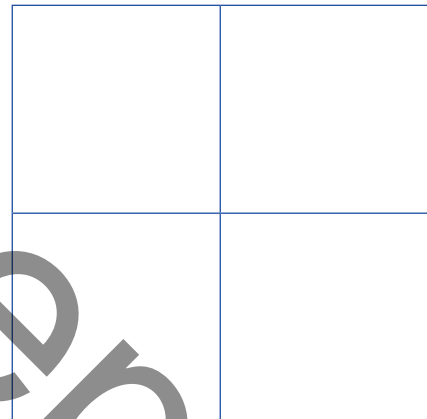
ENTRENAMIENTO
DE LA
ATENCIÓN SOSTENIDA

Ejercicio 2. Copia el dibujo siguiente:

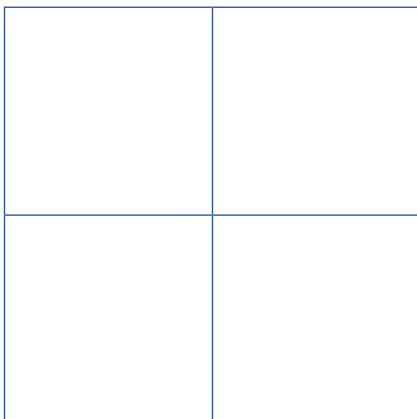
- a) En 1, igual al modelo.
- b) En 2, cambiando los cuadros de arriba abajo.
- c) En 3, cambiando los cuadros de la derecha a la izquierda.
- d) En 4, cambiando los cuadros en diagonal.



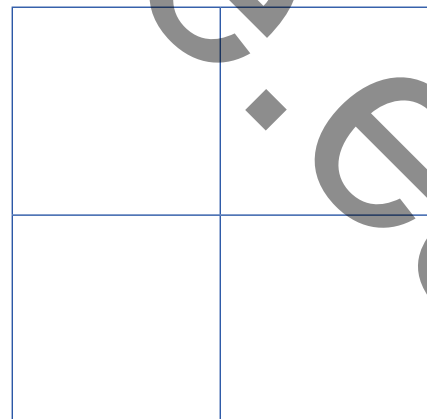
Dibujo 1



Dibujo 2



Dibujo 3



Dibujo 4

Archivo 2

Retener mentalmente elementos o modelos para reproducirlos o asociarlos con otros



Carpeta 1. Reproducir fielmente en modelo una vez visto y memorizado.

Ejercicio 1. Mira durante 30 segundos el revoltijo de palabras. Luego, tápalas y escribe en la tabla todas las que recuerdes.



Ejercicio 3. Señala con una X las operaciones aritméticas cuyo resultado está equivocado.

| | | |
|---|----------------|--|
| 1 | $12 + 15 = 27$ | |
| 2 | $21 + 18 = 39$ | |
| 3 | $19 + 32 = 51$ | |
| 4 | $33 + 42 = 75$ | |
| 5 | $42 + 35 = 77$ | |
| 6 | $73 + 21 = 95$ | |

| | | |
|----|------------------|--|
| 7 | $56 + 54 = 100$ | |
| 8 | $39 + 65 = 104$ | |
| 9 | $83 + 29 = 112$ | |
| 10 | $112 + 36 = 148$ | |
| 11 | $36 + 117 = 153$ | |
| 12 | $69 + 98 = 167$ | |

| | | |
|---|----------------|--|
| 1 | $36 - 12 = 24$ | |
| 2 | $49 - 26 = 22$ | |
| 3 | $57 - 26 = 21$ | |
| 4 | $62 - 44 = 18$ | |
| 5 | $74 - 32 = 32$ | |
| 6 | $83 - 11 = 72$ | |

| | | |
|----|-------------------|--|
| 7 | $129 - 28 = 101$ | |
| 8 | $136 - 37 = 99$ | |
| 9 | $148 - 106 = 42$ | |
| 10 | $156 - 65 = 91$ | |
| 11 | $192 - 58 = 134$ | |
| 12 | $210 - 98 = 1.22$ | |

| | | |
|---|---------------------|--|
| 1 | $83 \times 2 = 166$ | |
| 2 | $24 \times 3 = 72$ | |
| 3 | $72 \times 3 = 216$ | |
| 4 | $32 \times 4 = 128$ | |
| 5 | $48 \times 4 = 192$ | |
| 6 | $57 \times 4 = 212$ | |

| | | |
|----|---------------------|--|
| 7 | $39 \times 5 = 185$ | |
| 8 | $41 \times 5 = 205$ | |
| 9 | $52 \times 6 = 322$ | |
| 10 | $65 \times 6 = 390$ | |
| 11 | $63 \times 7 = 441$ | |
| 12 | $27 \times 8 = 216$ | |

| | | |
|---|----------------|--|
| 1 | $26 : 2 = 13$ | |
| 2 | $112 : 2 = 56$ | |
| 3 | $42 : 3 = 14$ | |
| 4 | $59 : 3 = 23$ | |
| 5 | $84 : 3 = 26$ | |
| 6 | $16 : 4 = 4$ | |

| | | |
|----|----------------|--|
| 7 | $52 : 4 = 13$ | |
| 8 | $45 : 5 = 9$ | |
| 9 | $410 : 5 = 72$ | |
| 10 | $120 : 6 = 20$ | |
| 11 | $65 : 8 = 13$ | |
| 12 | $256 : 8 = 36$ | |

¡Fíjate y Concéntrate Más!

- * Es un programa para que **atiendas** mejor.
- * Consta de **cuatro cuadernos**, uno para cada Ciclo de Ed. Primaria y otro para Ed. Secundaria. Hay un CD complementario para entrenar la relajación.
- * Útil para estudiantes con Déficit de **Atención** y también para estudiantes con TDAH.

CEPE

GENERAL PARDIÑAS, 95
28006 MADRID (ESPAÑA)

TEL.: 91 562 65 24

FAX: 91 564 03 54

E-mail: clientes@editorialcepe.es

www.editorialcepe.es

ISBN-13: 978-84-7869-458-7



9 788478 694587

Colección: **ESTRATEGIAS PARA APRENDER**