Para imprimir

Plan de deberes en bloques

Un método para empezar, mantener el ritmo y terminar sin que los deberes duren toda la tarde.

La idea

A muchos niños con TDAH les cuesta sostener la atención durante mucho tiempo seguido. En lugar de «sentarse hasta acabar», se trabaja en **bloques cortos con pausa**, con un objetivo claro en cada uno.

Paso	Qué hacemos	Tiempo orientativo
1 · Preparar	Mesa despejada, agua, material a mano, teléfono y juguetes fuera de la vista. Lista de tareas del día.	3-5 min
2 · Elegir	Ordenar las tareas: primero una fácil para arrancar, luego la más difícil, y al final una que guste.	2 min
3 · Bloque de trabajo	Una sola tarea. Temporizador visible (de arena, de cocina o digital).	10-15 min (según edad)
4 · Pausa	Moverse: estirarse, beber agua, saltar. Sin pantallas.	3-5 min
5 · Repetir	Siguiente bloque. Tachar lo hecho en la lista.	—
6 · Cerrar	Revisar la agenda, guardar el material y felicitar el esfuerzo.	3 min

Duración de los bloques: como referencia, 10 minutos para 1º-2º de Primaria, 15 para 3º-4º y 20 para 5º-6º en adelante. Ajústalo a cómo trabaje tu hijo/a.

Mi plan de hoy

Tarea	Bloque	Tiempo	Hecho
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Antes de empezar, comprobamos

- ☐ Tengo la lista de tareas de hoy
- ☐ He quitado de la mesa lo que no necesito

- [ ] Tengo agua cerca
- [ ] El temporizador está listo
- [ ] Sé cuál es mi primera tarea

Para el adulto que acompaña

- **Empezad juntos** y retírate poco a poco: primero a su lado, luego en la misma habitación.
- Si se atasca más de 2-3 minutos, ayúdale con el primer paso en lugar de hacerle la tarea.
- Si pasa mucho tiempo y hay lágrimas, **para**: es mejor dejarlo y avisar al tutor/a que forzar una tarde de conflicto.
- Termina con algo positivo: «Hoy has trabajado tres bloques seguidos».

Material informativo elaborado por el equipo de TuProfesorParticular. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional sanitario. Si tienes dudas sobre la salud de un niño o niña, consulta con su pediatra o con un psicólogo/a.
Referencias: Estrategias de fraccionamiento de tareas y pausas activas recomendadas en intervenciones psicoeducativas para TDAH.