



LUIS ÁLVAREZ PÉREZ
PALOMA GONZÁLEZ CASTRO



edito
¡FIJATE
y CONCÉNTRATE!

MÁS!

...para que
mejor



Educación Secundaria

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



Ejercicio 3. Señala con una X aquellas palabras en las que, separadas por una vocal, figuran dos consonantes consecutivas tal y como lo están en el abecedario (por ejemplo: h - vocal - j).

Mi	hijo	me	hizo	seña	con	la	mano	queriendo
apaciguar	mi	indignación.	tuve	un	rasgo	de	educación	y
cedí	en	aquella	ocasión	para	después	no	lamentar	mi
exceso	de	fogosidad.	Recogí	el	paquete	con	la	figura
y	ni	abré	la	boca.	Luego	acudí	al	despacho
del	comandante.							

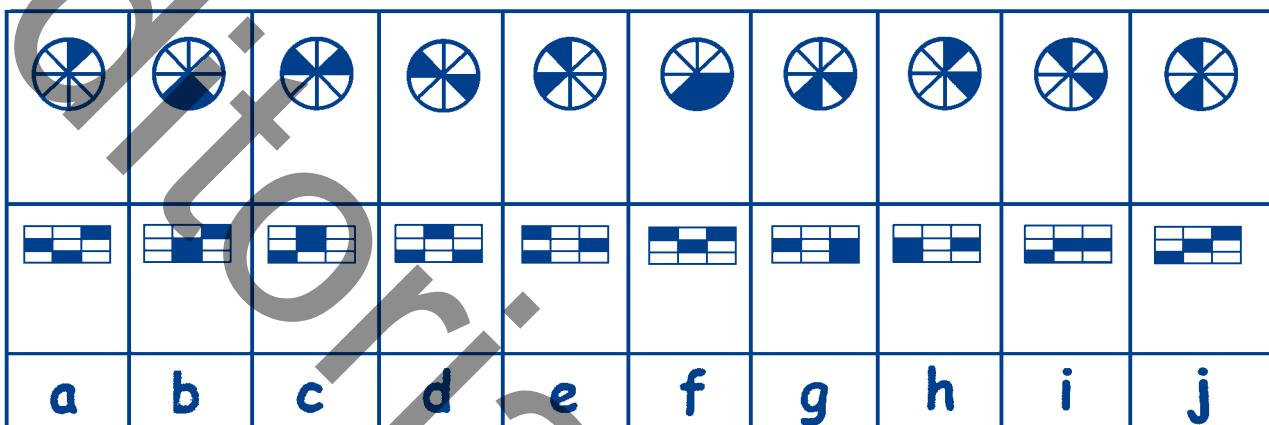
Carpeta 2. Señalar palabras, números y otros elementos iguales o diferentes dentro del mismo conjunto.

Ejercicio 1. A continuación, tienes dos columnas de letras. Señala con una X encima del número de la fila en que sean iguales, aunque estén en distinto orden.

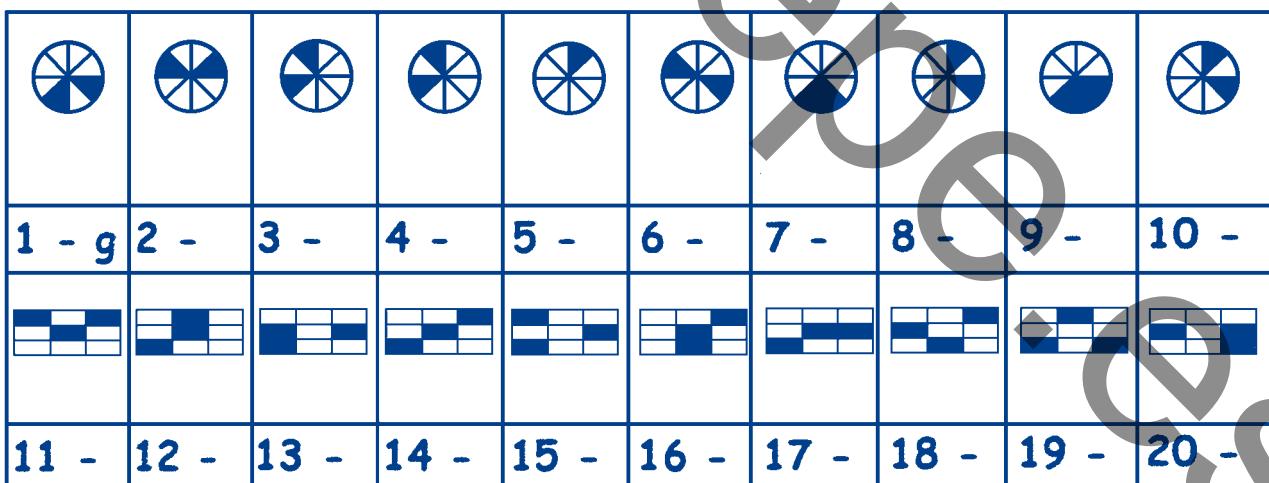
1	CDRKQUXZ	CDRKQUZX
2	PESRTVOD	PESRTUOD
3	FGHJKLMN	FGHIKLMN
4	YZWNOLLS	YZWNOLLS
5	MRCUELGR	MRCUELGR
6	CBRSEATN	CBRSAETM
7	OANHGRVJ	OMAHGRVJ
8	QNIADLU	QNIADLU
9	TANPEARW	TANPAERW
10	ECLALOMV	ECALOMVL

Carpeta 4. Elegir elementos para completar palabras, números o figuras.

Ejercicio 1. A cada una de las figuras de las dos filas, le corresponde una letra (a, b, c, ...) que se encuentra en la fila inferior.



Escribe en la celda numerada, debajo de cada figura, la letra que corresponde a cada una.



Ejercicio 2. Busca tres palabras que comiencen por cada uno de los prefijos siguientes:

A. Ante	1.	D. Des	1.
	2.		2.
	3.		3.
B. Intro	1.	E. Iso	1.
	2.		2.
	3.		3.
C. Per	1.	F. Hidro	1.
	2.		2.
	3.		3.

Ejercicio 3. Busca palabras que contengan parte o todas las letras que se den.

PLDR	PALADAR	PÍLDORA	PULIDORA	PELADORA
CNTR				
SCDD				
MLTR				
BLNC				
RGLR				
MNCR				

Carpeta 4. Reconocer el significado de frases, dichos, refranes, historietas, etc.

Ejercicio 1. Describe, ilustrándolo con dibujos, el proceso de fabricación de una mesa en cinco pasos.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

SEGUNDA PARTE

¡Concéntrate Más!



ENTRENAMIENTO
DE LA
ATENCIÓN SOSTENIDA

Carpeta 2. Localizar elementos en conjuntos nuevos, comparándolos con otros previamente memorizados.

Ejercicio 1. Observa el dibujo con los círculos colocados en las casillas durante 30 segundos. Luego, tápalo.

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							

Señala con una X en el dibujo siguiente el lugar donde se repita alguno de los círculos del dibujo anterior.

	A	B	C	D	E	F	G
1							
2							
3							
4							
5							

Ejercicio 2. A continuación, tienes cuatro textos en desorden. Trata de reconstruirlos.

- a) generalmente, bien es mañana por desayunar la y noche. olvida a menudo cenar, que poco por la aconsejable se
- b) Canarias, y costearon 3 partieron de 1492 África Colón del y de agosto de hasta su tripulación
Palos puerto el las
- c) XVIII y variada española españolas. todas comunidades La siglo del es arquitectura rica en las muy
- d) clima afecta a Andalucía. mediterráneo, las todo Islas mediterráneo El el una litoral parte Baleares de a y a

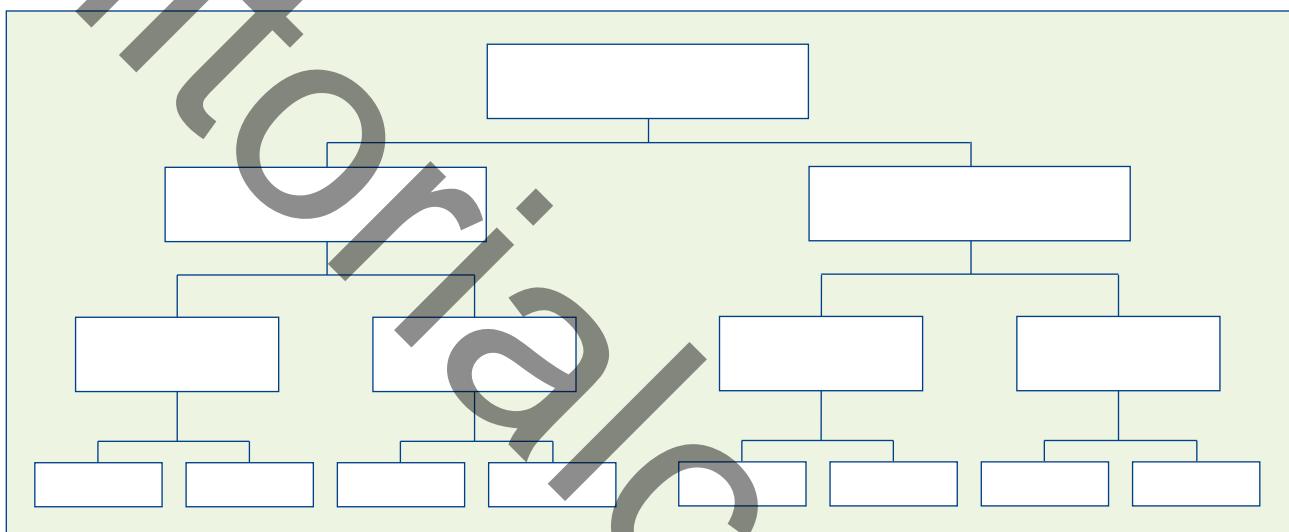
Ejercicio 3. Forma seis frases con sentido tomando una oración de cada columna. Para simplificar el ejercicio, es suficiente unirlas con flechas.

1. El rey Felipe de España lloró	A. Representaban una característica típica	a. De la enseñanza a orillas del Nilo
2. Era una creencia de los discípulos del matemático Pitágoras	B. Después de que su flota	b. Cuál era el espíritu de Grecia
3. Coordinar las actividades más elementales de la vida de reclación	C. Resultaría prácticamente imposible	c. Se hundiese en el mar
4. Tener la historia a punto	D. La idea de que nuestro mundo	d. Tiene que ser armonía y número
5. A la gran mayoría de los hombres de hoy	E. Significa disponer de fechas	e. Que sean, por lo menos, aproximadas
6. Los conocimientos adquiridos a fuerza de palos	F. Les resulta franca- mente difícil descubrir	f. Sin las palabras y su expresión

Carpeta 3. Establecer clasificaciones de elementos dados atendiendo a diversos criterios.

Ejercicio 1. A continuación, se da una serie de palabras que tienen una relación jerárquica entre sí. Identifícalas y represéntalas gráficamente colocando las palabras en los espacios del esquema que se da.

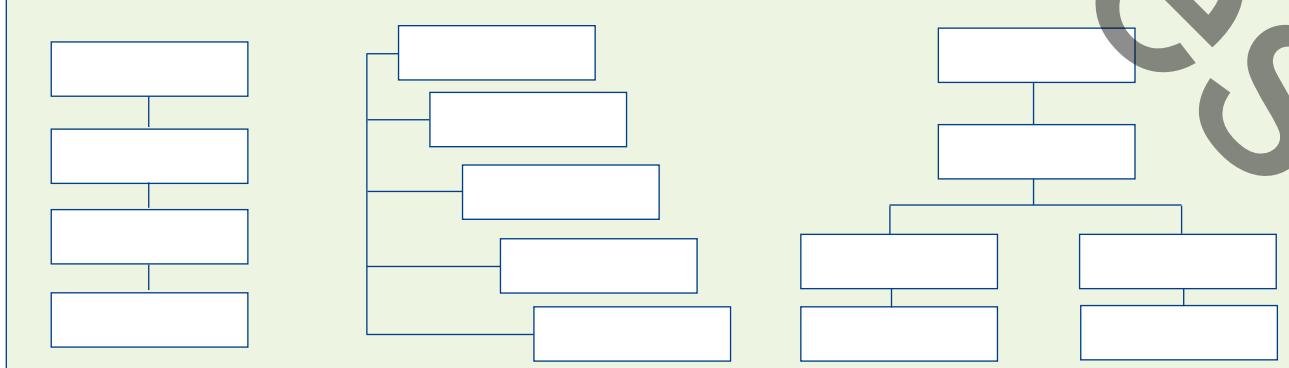
Gaviota. Flores. Animales. Roble. Materia viva. Perros. Árboles. Galgo. Vegetales. Gorrión. Clavel. Pino. Margarita. Pájaros. Caniche.



Ejercicio 2. Agrupa y coloca adecuadamente en estructuras gráficas, semejantes a las que se reproducen a continuación, los conceptos que se citan, de manera que cada concepto comprenda a todos los situados debajo.

CONCEPTOS: Mar, Artistas, La Gioconda, Sangre, Renacimiento, Marejada, Miguel Ángel, Sistema circulatorio, Marea, Plasma sanguíneo, Marejadilla, La Piedad, Glóbulos rojos, Leonardo de Vinci, Maremoto.

ESTRUCTURAS



iFíjate 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.
- * Útil para estudiantes con Déficit de Atención y también para estudiantes con TDAH.



CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR Y ESPECIAL

General Pardiñas, 95 • 28006 Madrid

Telfs.: 91 562 65 24 - 91 564 03 54 • 717 779 595

clientes@editorialcepe.es • editorialcepe.es

ISBN: 978-84-7869-460-9



Colección: ESTRATEGIAS PARA APRENDER