

Página uno.

13 de julio, Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

Nombre de la actividad: Estrategias en acción.

Presentación.

La Secretaría de Educación Pública, la Dirección General del Bachillerato, Preparatoria Abierta y los Centros de Atención para Estudiantes con Discapacidad presentan actividad educativa del Calendario de Derechos Humanos D, G, B, año dos mil veintiséis.

Aviso sobre la accesibilidad en la escritura del documento.

El presente documento está elaborado con la intención de que sea leído de manera óptima por un lector de pantalla y debido a esto la puntuación usada en ocasiones no se apega a las normas de redacción de la escritura del español.

Este documento contiene cuatro páginas con tres actividades para las comunidades educativas.

Objetivo de la actividad.

Realizar tres actividades que favorecen la atención, la organización y el control de impulsos.

Importante. Estas actividades pueden ayudar a estudiantes con T, D, A, H, pero también benefician a todas las personas estudiantes para aprender, organizarse y participar mejor en el aula.

Actividad uno, para la atención.

Esta actividad es grupal y tiene un paso:

Paso 1. De manera grupal, realicen un cartel con 5 actividades que ayudan a mantener la atención en clase.

Página 2.

Por ejemplo:

1. Apaga el celular.
2. Prepara tus materiales con anticipación.
3. Escribe la fecha y el título de la clase.
4. Escribe tus apuntes, subraya palabras clave, anota ejemplos, haz un dibujo del tema.
5. Pregunta tus dudas sobre el tema o la actividad.

Si lo prefieren, pueden hacer un audio o video en Lengua de Señas Mexicana.

Actividad dos, para la organización.

Esta actividad es individual y tiene tres pasos:

Paso 1. Escribe en una hoja una meta que quieras lograr. Por ejemplo: aprobar un examen.

Paso 2. Divide tu meta en cuatro pasos pequeños que te ayuden a alcanzarla. Por ejemplo:

1. Revisar los temas.
2. Estudiar 30 minutos al día.
3. Hacer ejercicios de práctica.
4. Repasar antes del examen.

Paso 3. Organiza cada paso en una agenda, para saber qué día y a qué hora debes hacer cada paso.

Puedes guiarte con este [formato](#).

También puedes hacerlo en formato de audio o video si lo prefieres.

Página 3.

Actividad tres, para el control de impulsos.

Vamos a hacer un objeto antiestrés, puedes elegir entre el globo de semillas o la masa de colores. Esta actividad es individual.

Para el globo con semillas necesitas los siguientes cinco materiales:

1. Papel o mantel para cubrir la mesa.
2. Un globo del color que más te guste.
3. Aproximadamente cien gramos de alguna semilla como arroz, lentejas o chía.
4. Un embudo pequeño como para salero.
5. Una cuchara pequeña como para café.

Para el globo con semillas, sigue estos siete pasos:

Paso 1. De manera individual, estira a los lados la boquilla del globo.

Paso 2. Introduce el embudo en la boquilla del globo.

Paso 3. Sujeta con dos dedos la boquilla del globo.

Paso 4. Con la cuchara pequeña, llena el globo con harina, maicena o arroz.

Paso 5. Dale pequeños golpes al embudo para que bajen las semillas.

Paso 6. Cuando el globo esté lleno de las semillas que elegiste, apriétalo sobre una base firme y saca el aire necesario para que el globo quede suave y fácil de apretar.

Página 4.

Paso 7. Saca el embudo y haz un nudo en la boquilla del globo.

Para la masa de colores necesitas los siguientes ocho materiales:

1. Dos cucharadas de harina.
2. Dos cucharadas de agua.
3. Media cucharada de aceite.
4. Una cucharada de sal.
5. Un recipiente mediano.
6. Tres gotas de esencia de vainilla.
7. Una gota de colorante vegetal, del color que más te guste.
8. Una bolsa o un mantel de plástico.

Puedes añadir más materiales hasta que tu masa se sienta de la forma que tú quieras. Para la masa de colores, sigue estos siete pasos:

Paso 1. Coloca tu bolsa o mantel en la mesa, para no ensuciar.

Paso 2. Coloca tu recipiente y los materiales encima del mantel o bolsa.

Paso 3. Coloca en el recipiente las dos cucharadas de harina y una cucharada de sal.

Paso 4. Mezcla ambos polvos hasta que parezcan uno. Puedes hacerlo con tu mano o con la cuchara.

Paso 5. Agrega dos cucharadas de agua.

Paso 6. Agrega media cucharada de aceite.

Paso 7. Mezcla hasta que se forme la masa. Puedes ir agregando aceite, agua o harina según sientas tu masa.

Paso 8. Agrega una gota de colorante.

Paso 9. Agrega tres gotas de esencia de vainilla.

Página 5.

Paso 10. Amasa hasta que toda la masa tenga el mismo color, olor y quede suave.

¡Listo! Tienes un objeto antiestrés que te ayudará a relajarte y controlar tus impulsos.

Envíen fotografías de las actividades al correo: educacion.inclusiva@dgb.edu.mx

Fin del documento.