Mi cerebro en acción

Pienso, cambio y planifico

Funciones ejecutivas · De 9 a 14 años



AUTOINSTRUCCIONES

FLEXIBILIDAD

PLANIFICACIÓN

Nombre: _____

Curso: _____

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Mi cerebro en acción

Pienso, cambio y planifico · Funciones ejecutivas

Ficha técnica

Entrena
Dirigir mi pensamiento, cambiar de plan y organizarme

Edad
De 9 a 14 años

Cómo
Retos de lógica, laberintos, detectives y recortables

Material
Lápiz, colores, tijeras y reloj

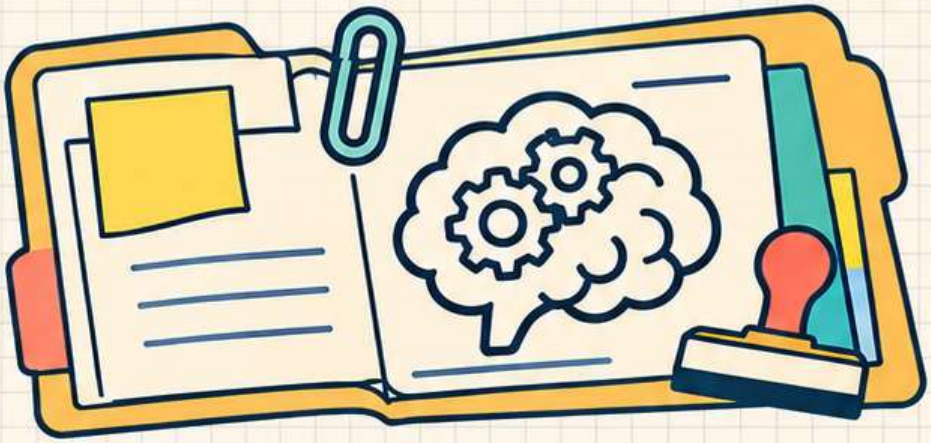
Duración
15 a 25 minutos por página

Dónde
Aula, orientación y casa

7 retos de AUTOINSTRUCCIONES

7 retos de FLEXIBILIDAD

7 retos de PLANIFICACIÓN



milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Tu cerebro tiene un centro de mando



AUTOINSTRUCCIONES

Dirijo mi propia actuación.



FLEXIBILIDAD

Cambio de plan sin bloquearme.



PLANIFICACIÓN

Organizo tiempo, tareas y materiales.

Cómo se trabaja cada página



RETO: resuélvelo.



APLÍCALO: llévalo a tu vida.



BITÁCORA: anota cómo has pensado.

Mi punto de partida

Me doy instrucciones útiles.	1	2	3	4	5
Cambio de plan con calma.	1	2	3	4	5
Organizo mi tiempo.	1	2	3	4	5

Mi nombre: _____ Fecha: _____

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

PÁGINA 3 · AUTOINSTRUCCIONES

Pausa · Plan · Acción · Revisa

MISIÓN: aprende el protocolo de cuatro pasos con un ejemplo y aplícalo a tu propia tarea.

EJEMPLO

Te piden resumir un texto en 5 líneas.



PAUSA

¿Qué me piden exactamente? Un resumen de 5 líneas.



PLAN

Leo, subrayo lo importante y escribo.



ACCIÓN

Escribo y voy contando las líneas.



REVISA

¿Son 5 líneas? ¿Se entiende sin ver el texto?

TU TURNO

Tienes que preparar una exposición de 3 minutos.



PAUSA



PLAN



ACCIÓN



REVISA

APLÍCALO

Elige una tarea real de hoy y escribe su PAUSA en una frase.

_____

_____

BITÁCORA

¿Qué paso me costó más?

○ Pausa ○ Plan ○ Acción ○ Revisa

¿Qué haré distinto?

_____

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS



PÁGINA 4 · AUTOINSTRUCCIONES

Detective de consignas

MISIÓN: lee cada enunciado como un detective: rodea los verbos, subraya las palabras trampa y contesta.

Palabras trampa: ANTES · DESPUÉS · SOLO · NO · AL FINAL

Copia la fecha, subraya el título y escribe tu nombre arriba a la derecha.

¿Cuántas cosas te piden?

○ 1 ○ 2 ○ 3

Antes de escribir, lee las preguntas dos veces. Después, responde solo a las impares.

¿Qué haces PRIMERO?

- ○ Responder a las impares
- ○ Leer las preguntas dos veces
- ○ Responder a todas

No escribas nada hasta haber leído todo. Al final, pon solo tu nombre.

¿Qué escribes en total?

- ○ Solo mi nombre
- ○ La fecha y mi nombre
- ○ Nada

Rodea los verbos y subraya las palabras trampa con tu lápiz.

APLÍCALO

Mira una consigna de tus deberes y cuenta cuántas cosas te piden.

_____

BITÁCORA

¿Qué palabra trampa casi me confunde?

_____

¿Qué hice antes de empezar?

○ Leí todo ○ Subrayé ○ Pregunté



milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Laberinto de consignas

MISIÓN: sal de INICIO y haz lo que dice cada casilla: salta, apunta la letra de la casilla donde llegas y sigue. ¿Qué palabra se forma?



INICIO →1	P →2	V ↓1	A ↓1	Y ←1	W ←1
I →1	X ←1	N →3	U →2	W ↓2	S ↓2
F →2	L →3	Ñ ↓1	Ñ ←2	I ←3	Y ←3
E ↑3	V →2	H ↑3	G ↓1	C ↑1	META A
E →2	N →1	K →3	E →2	B ←1	Q ←3
O →2	K →2	O →1	V ←1	V →1	I ←1



La palabra es: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

APLÍCALO

Cuando sigas instrucciones (una receta, un ejercicio), ve apuntando por dónde vas.

BITÁCORA

¿Me equivoqué al contar los saltos? ○ Sí ○ No

¿Cómo lo supe?



El revisor de errores

MISIÓN: Dani ha resuelto estas 8 operaciones, pero hay 3 errores. Descúbrelos con tus técnicas, marca ✓ o ✗ y corrige.

Operación de Dani	Mi comprobación	✓ / ✗	Corrijo aquí
7 × 8 = 54		○ ○	
125 + 38 = 163		○ ○	
90 – 47 = 53		○ ○	
6 × 9 = 54		○ ○	
144 ÷ 12 = 12		○ ○	
205 – 78 = 127		○ ○	
15 × 4 = 60		○ ○	
48 + 29 = 67		○ ○	



1 · Operación inversa: comprueba con la contraria.



2 · Estima: ¿el resultado tiene sentido?



3 · Repite la cuenta al revés.



APLÍCALO

Antes de entregar un ejercicio, revisa un resultado con la operación contraria.

_____



BITÁCORA

Mis errores fueron de...

○ cuenta ○ despiste ○ no lo comprobé

Mi mejor técnica fue...

_____

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS



El narrador: pensar en voz alta

MISIÓN: juega en pareja: uno saca una tarjeta y piensa en voz alta con la guía; el otro observa y marca la hoja.

PAUSA	PLAN	ACCIÓN	REVISA
¿Qué me piden?	Primero… luego… por último…	Voy por… ¿lo hago bien?	¿Qué salió bien? ¿Qué cambiaría?

Observador

- ○ Dijo qué le pedían
- ○ Hizo un plan
- ○ Se habló mientras actuaba
- ○ Revisó al final

Tarjetas para recortar

- Resolver un problema de mates difícil
- Escribir un texto con cinco requisitos
- Montar una maqueta con instrucciones
- Recordar tres recados sin apuntarlos
- Empezar un trabajo que no te apetece
- Preparar la mochila de una excursión
- Hacer un examen con poco tiempo
- Preparar una exposición oral

APLÍCALO

Narra en voz alta lo que haces la próxima vez que tengas una tarea difícil.

_____

BITÁCORA

¿Me ayudó hablarme?

○ Mucho ○ Algo ○ Poco

¿En qué paso me hablé menos?

_____



El traductor de pensamientos

MISIÓN: los pensamientos pueden bloquearte o ayudarte. Traduce cada pensamiento que bloquea a uno que ayuda.

Pensamiento que me bloquea	Pensamiento que me ayuda
No puedo con esto.	Todavía no me sale. ¿Qué paso puedo dar primero?
Siempre me equivoco.	_____
Esto es una tontería.	_____
Nunca voy a terminar.	_____

Frases que ayudan (elige o inventa)

- Voy paso a paso.
- Me equivoco y aprendo.
- Puedo pedir ayuda.
- Lo intento de otra manera.
- Respiro y vuelvo.

APLÍCALO

Apunta un pensamiento que te bloquea hoy y escríbelo en versión que ayuda.

_____

_____

BITÁCORA

¿Qué pensamiento aparece más?

_____

¿Cuál me ayuda más?

_____



Mi protocolo personal

MISIÓN: diseña tu propio protocolo para una tarea que se te atraganta y pruébalo durante cinco días.

1 · Elige tu tarea

- ☐ Empezar los deberes
- ☐ Estudiar para un examen
- ☐ Recoger mi cuarto
- ☐ Entregar trabajos a tiempo
- ☐ Escribir una redacción
- ☐ Otra: _____

2 · Escribe tus pasos (máximo 5)

1	2	3	4	5
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

3 · Pruébalo durante cinco días

	L	M	X	J	V
¿Lo usé?	○	○	○	○	○
Nota del 1 al 5	☐	☐	☐	☐	☐

APLÍCALO

Pega tu protocolo en un sitio donde lo veas cuando haces esa tarea.

_____

BITÁCORA

¿Qué paso me ayudó más?

_____

¿Qué cambio al protocolo?

_____

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

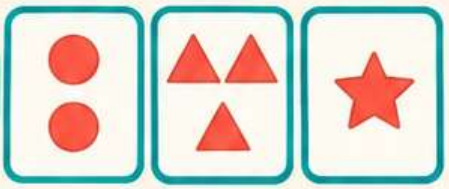
PÁGINA 10 · FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Descubre la regla

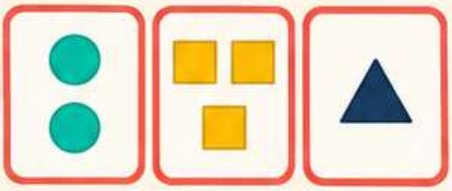
MISIÓN: una regla secreta decide qué cartas se aceptan. Descúbrela en cada ronda... ¡y ojo, la regla cambia!

RONDA 1

ACEPTADAS ✓



RECHAZADAS ✗



PRUEBA: ¿se acepta?

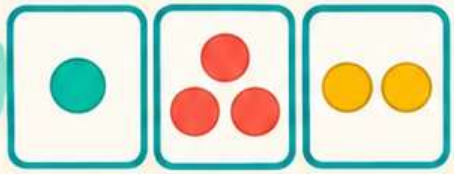


○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗

La regla es: _____

RONDA 2 · ¡La regla ha CAMBIADO!

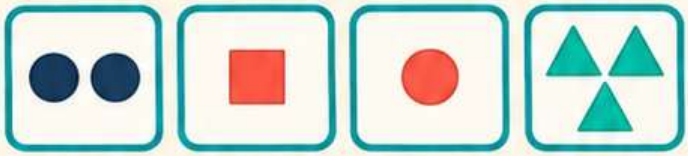
ACEPTADAS ✓



RECHAZADAS ✗



PRUEBA: ¿se acepta?



○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗ ○ ✓ ○ ✗

La regla es: _____

APLÍCALO

Piensa en una norma de casa o clase que haya cambiado. ¿Cómo te diste cuenta?

_____

_____

BITÁCORA

¿Cómo supe que la regla había cambiado?

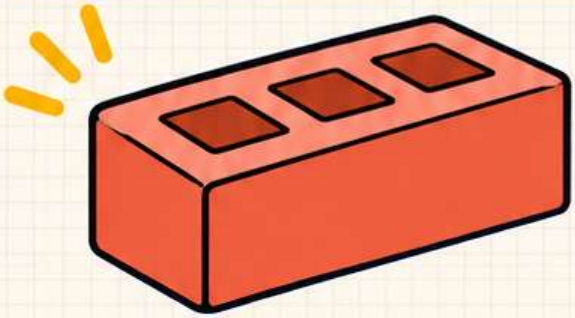
_____

¿Qué hice cuando fallé?

○ Insistí ○ Probé otra regla ○ Pedí pista

Dos minutos de ideas

MISIÓN: pon el cronómetro 2 minutos y escribe todos los usos que se te ocurran para un LADRILLO. Después, clasifica cada uso en una categoría.





Uso	Categoría

- Construir
- Jugar
- Arte
- Deporte
- Cocina
- Música
- Seguridad
- Otra

FLUIDEZ: número de ideas ☐

FLEXIBILIDAD: categorías distintas ☐

ORIGINALIDAD: ideas que nadie más tiene ☐

☆ **Bonus: 3 categorías distintas = ★**

APLÍCALO

Elige otro objeto de tu mesa y escribe 3 usos que nadie esperaría.

_____

_____

BITÁCORA

¿Qué categoría me costó más?

_____

¿Cómo conseguí más ideas?

_____



PÁGINA 12 · FLEXIBILIDAD COGNITIVA

La rueda de imprevistos

MISIÓN: gira la rueda para que te toque un imprevisto y rellena tu ticket con Plan A, qué puede fallar, Plan B y Plan C.



Clip en el centro + lápiz = ¡a girar!

EJEMPLO

IMPREVISTO: Falla el proyector.

PLAN A: Mostrar las diapositivas.

¿QUÉ PUEDE FALLAR? No se enciende.

PLAN B: Usar mis tarjetas impresas.

PLAN C: Explicarlo con un dibujo en la pizarra.

MI TICKET

IMPREVISTO

PLAN A

¿QUÉ PUEDE FALLAR?

PLAN B

SI B FALLA, PLAN C



APLÍCALO

Piensa en un plan de esta semana y escribe un Plan B para él.



BITÁCORA

¿Mi Plan B era realista? ◯ Sí ◯ No

¿Qué haría con un Plan C?

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Hechos, opiniones y miradas

MISIÓN: un mismo suceso se ve distinto según quién lo mire. Clasifica cada frase como HECHO (H) o INTERPRETACIÓN (I) y ponte en el lugar de cada personaje.

Lucas ha llegado tarde a clase. Ana ha dicho que es un vago. Lucas ha explicado que perdió el autobús.



HECHO (H) o INTERPRETACIÓN (I)		
La clase empieza a las 9:00.	○ H	○ I
Lucas llegó a las 9:10.	○ H	○ I
Lucas es un vago.	○ H	○ I
Ana dijo que Lucas es un vago.	○ H	○ I
A Lucas no le importa la clase.	○ H	○ I
Lucas llegó 10 minutos tarde.	○ H	○ I

Un HECHO se puede comprobar. Una INTERPRETACIÓN es una opinión o una suposición.

ANA



¿Qué piensa? _____

¿Qué siente? _____

¿Qué necesita? _____

LUCAS



¿Qué piensa? _____

¿Qué siente? _____

¿Qué necesita? _____

LA PROFE



¿Qué piensa? _____

¿Qué siente? _____

¿Qué necesita? _____

APLÍCALO

Piensa en un desacuerdo reciente. ¿Qué hecho hubo y qué interpretaste tú?

_____

_____

BITÁCORA

¿Qué personaje me costó más entender? _____

¿Qué cambió al ponerme en su lugar? _____

_____



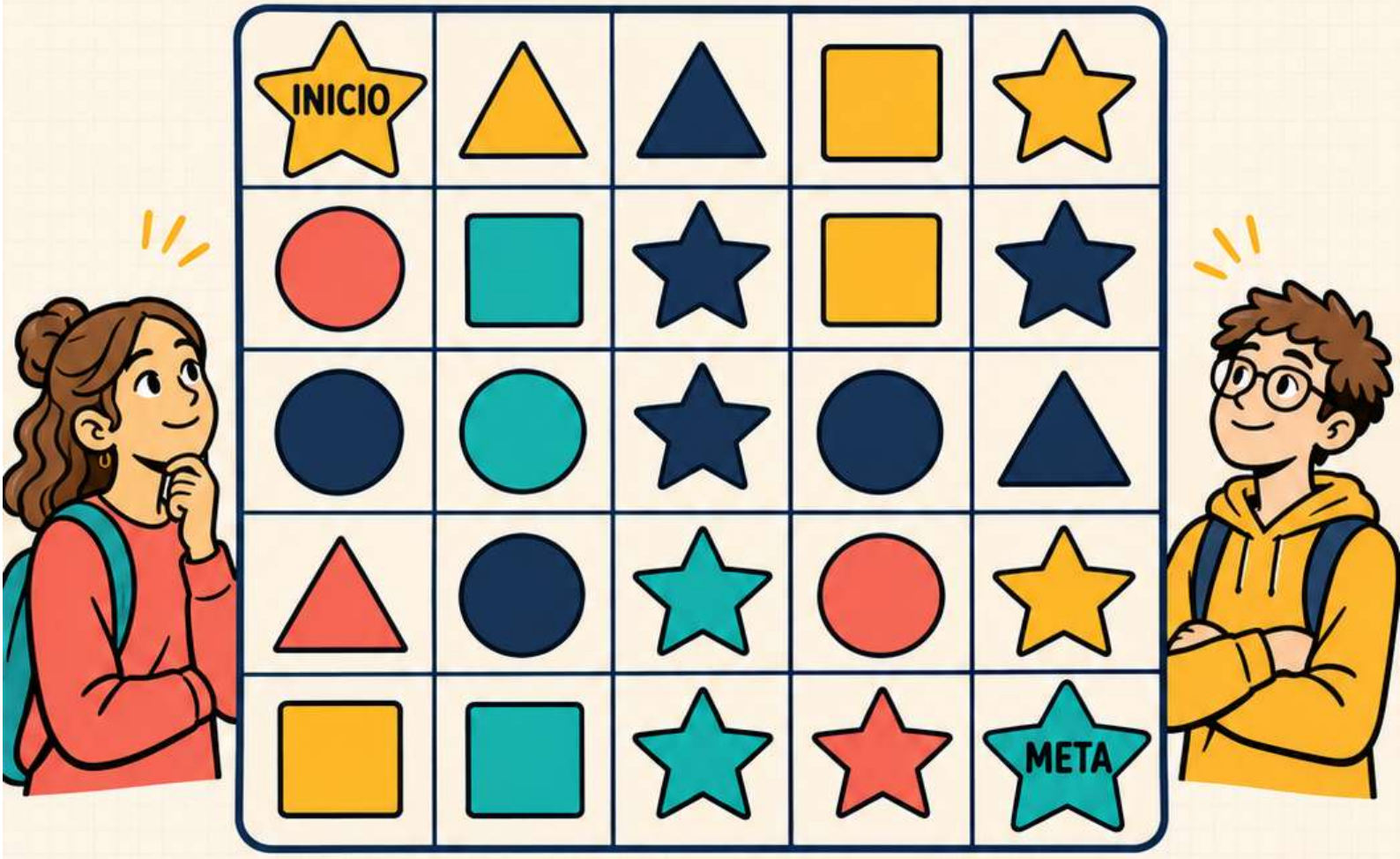
PÁGINA 14 · FLEXIBILIDAD COGNITIVA

El laberinto de las dos reglas

MISIÓN: cruza el tablero de INICIO a META alternando dos reglas: un movimiento por COLOR, el siguiente por FORMA, y así hasta llegar.

Movimientos 1, 3, 5...: casilla vecina del **MISMO COLOR**

Movimientos 2, 4, 6...: casilla vecina de la **MISMA FORMA**



APLÍCALO

Piensa en dos reglas que alternas en tu día (por ejemplo, cole y casa). ¿Cómo cambias de una a otra?

BITÁCORA

¿Cuándo me equivoqué de regla?

¿Qué hice para no mezclarlas?

milmaneras.mb
RECURSOS EDUCATIVOS

¡Cambio de criterio!

MISIÓN: juego de 2 jugadores: el criterio puede cambiar en cualquier momento. Recorta las 20 piezas y sigue las reglas.



Cómo se juega

1. Repartid 5 cartas a cada jugador, poned una carta en la mesa y el marcador en FORMA.
2. Por turnos, jugad una carta con la MISMA FORMA (o el mismo COLOR si el marcador dice COLOR) que la carta de la mesa.
3. ¡CAMBIO! se puede jugar siempre y da la vuelta al marcador.
4. Si no puedes jugar, coge una carta. Gana quien se queda sin cartas.

APLÍCALO

Juega una partida y cuenta cuántas veces tuviste que cambiar de criterio.

_____

BITÁCORA

¿Cuándo me costó más cambiar?

_____

¿Qué truco usé?

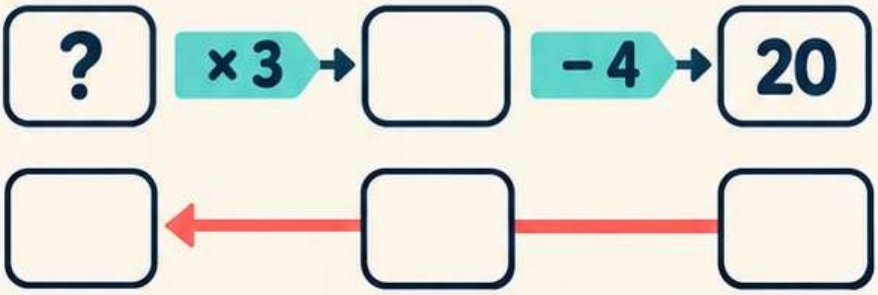
_____

PÁGINA 16 · FLEXIBILIDAD COGNITIVA

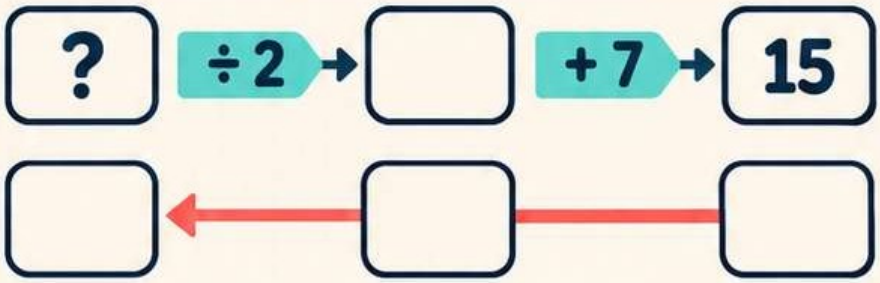
Empieza por el final

MISIÓN: cuando avanzar no funciona, cambia de estrategia: resuelve cada acertijo hacia atrás.

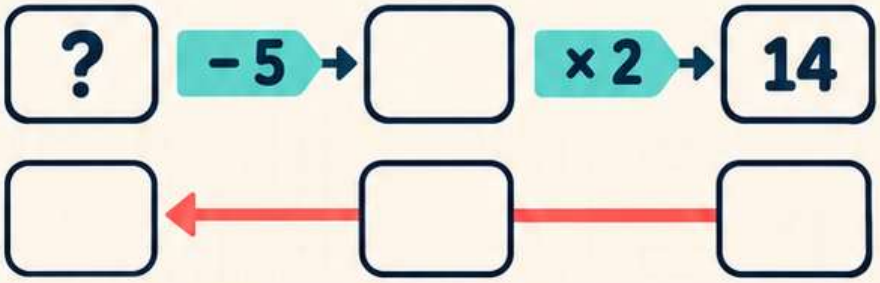
Pienso un número, lo multiplico por 3 y le resto 4. Me sale 20. ¿Qué número pensé?



Pienso un número, lo divido entre 2 y le sumo 7. Me sale 15. ¿Qué número pensé?



Pienso un número, le resto 5 y lo duplico. Me sale 14. ¿Qué número pensé?



Cuando avanzar no funciona, empieza por el final.

APLÍCALO

Piensa en una tarea en la que podrías empezar por el final (por ejemplo, la hora de entrega).

BITÁCORA

¿Qué estrategia dejé de usar?

¿Qué me hizo cambiar?

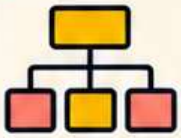
milmaneras.mb RECURSOS EDUCATIVOS

Del plazo hacia atrás

MISIÓN: tienes que entregar un trabajo el VIERNES. Reparte las 4 tareas en los días libres sin pasarte de tiempo y respetando el orden.



INVESTIGAR · 60 min



HACER EL ESQUEMA · 30 min



REDACTAR · 90 min



REVISAR · 30 min

LUNES · 60 min libres	MARTES · 30 min libres (entreno de fútbol)	MIÉRCOLES · 90 min libres	JUEVES · 30 min libres	VIERNES · ¡ENTREGA! 



Orden obligatorio:
Investigar → Esquema → Redactar → Revisar.
Cada tarea se hace en un solo día.

Tiempo de las tareas: ☐ min

Tiempo libre de lunes a jueves: ☐ min

¿Cabe todo? ◯ Sí ◯ No



APLÍCALO

Mira una entrega de tu agenda y cuenta hacia atrás: ¿cuándo debes empezar?

_____

_____



BITÁCORA

¿Qué restricción me costó más?

_____

¿Cómo comprobé el tiempo?

_____

La matriz de prioridades

MISIÓN: clasifica las 8 tareas según lo URGENTE y lo IMPORTANTE. Escribe el número de cada tarea en su cuadrante.

1. Estudiar para el examen de mañana.
2. Empezar el trabajo que se entrega en dos semanas.
3. Contestar ahora un mensaje del chat de la clase.
4. Ver vídeos sin buscar nada en concreto.
5. Entregar hoy el permiso de la excursión.
6. Practicar el instrumento 15 minutos cada día.
7. Abrir un aviso del videojuego que acaba de sonar.
8. Ordenar los cromos por tamaño.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	HAZLO YA	PLANIFÍCALO
NO IMPORTANTE	RESUÉLVELO RÁPIDO	SUÉLTALO

Escribe el número de cada tarea en su cuadrante.

APLÍCALO

Escribe 4 tareas reales de esta semana y colócalas en la matriz.

_____

_____

BITÁCORA

¿Qué tarea no sabía dónde poner?

_____

¿Qué hago primero hoy?

_____

milmaneras.mb RECURSOS EDUCATIVOS

La mochila del martes

MISIÓN: mañana es martes. Mira el horario y las entregas, decide qué entra en la mochila y escribe el motivo.

HORARIO DEL MARTES

- 9:00 · Lengua
- 10:00 · Matemáticas
- 11:30 · Inglés
- 12:30 · Educación Física

ENTREGA: trabajo de Ciencias

Otros días de la semana

- Miércoles: Plástica
- Jueves: Música
- Viernes: Natación

Objeto	✓ / ✗	Motivo
Libro de Lengua	○ ○	_____
Cuaderno de Matemáticas	○ ○	_____
Calculadora	○ ○	_____
Libro de Inglés	○ ○	_____
Ropa de deporte	○ ○	_____
Botella de agua	○ ○	_____
Trabajo de Ciencias	○ ○	_____
Flauta	○ ○	_____
Bañador	○ ○	_____
Libro de Plástica	○ ○	_____
Pegamento y tijeras	○ ○	_____
Cargador de la tableta	○ ○	_____

APLÍCALO

Prepara de verdad tu mochila de mañana con una lista.

_____

BITÁCORA

¿Qué objeto casi se me olvida?

_____

¿Qué sistema uso para no olvidar?

_____

Estima y comprueba

MISIÓN: solemos calcular mal el tiempo. Calcula cuánto te equivocaste y aprende a planificar con margen.

Tarea	Estimé (min)	Tardé (min)	Diferencia (min)
Deberes de mates	20	35	
Leer un capítulo	15	25	
Recoger el cuarto	10	10	
Ducharme	10	15	
Escribir una redacción	30	50	
TOTAL			

Planifica con un margen del 50 %

Mañana: deberes de Lengua (estimo 30 min) y estudiar Ciencias (estimo 20 min). Si añado un 50 % de margen, reservo:

Lengua	Ciencias	TOTAL
____ min	____ min	____ min

50 % de 30 = 15

APLÍCALO

Estima cuánto tardarás en una tarea de hoy y mídelo con el reloj.

_____

_____

BITÁCORA

¿Soy más optimista o más realista con el tiempo?

○ Optimista ○ Realista

¿Cuánto margen necesito?

_____

milmaneras.mb RECURSOS EDUCATIVOS

Del deseo a la meta

MISIÓN: convierte un deseo vago en una meta con plan. Lee el ejemplo y escribe la tuya.

EJEMPLO



QUIERO... Mejorar en mates.

E — Especifica: Hacer problemas de mates, no solo deberes.

M — Medible: 10 problemas por sesión.

A — Alcanzable: 3 sesiones por semana de 20 minutos.

R — Relevante: Entender mejor y sentirme más segura en clase.

T — Con tiempo: Durante 4 semanas.

MI META

QUIERO... _____

E — Especifica:
_____
_____

M — Medible:
_____
_____

A — Alcanzable:
_____
_____

R — Relevante:
_____
_____

T — Con tiempo:
_____
_____

SEMÁFORO DE PROGRESO

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
○	○	○	○

APLÍCALO

Elige una meta de esta semana y escribe cómo vas a medirla.

_____
_____

BITÁCORA

¿Qué parte de la meta es la más difícil? _____

¿Cómo me daré cuenta de que avanzo? _____
_____

Operación fiesta

MISIÓN: organiza una fiesta sorpresa: ¿en cuántos días estará lista si repartís las tareas entre varios? Colorea el calendario respetando lo que va antes.

- **A** · A · Elegir fecha y lugar (1 día).
- **B** · B · Hacer la lista de invitados (1 día) · después de A.
- **C** · C · Enviar invitaciones (1 día) · después de A y B.
- **D** · D · Comprar comida (2 días) · después de A.
- **E** · E · Preparar la música (1 día) · después de A.
- **F** · F · Decorar la sala (2 días) · después de A.
- **G** · G · Montar todo (1 día) · después de D, E y F.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
A						
B						
C						
D						
E						
F						
G						

La fiesta está lista cuando C y G están terminadas.

Si lo hacéis TODO vosotros solos, una tarea detrás de otra: ☐ días.

Repartidos en equipo (a la vez lo que se pueda): ☐ días.

El camino más largo pasa por las tareas: ☐☐☐.



APLÍCALO

Elige un proyecto real y decide qué tareas pueden hacerse a la vez.

_____

_____



BITÁCORA

¿Qué tarea frenaba a las demás?

_____

¿Qué reparto de equipo elegí?

_____

milmaneras.mb RECURSOS EDUCATIVOS

Plan frente a realidad

MISIÓN: cada semana compara lo que planeaste con lo que hiciste y ajusta. Mira el ejemplo del lunes y completa tu semana.

Día	Planeé	Hice	Lo que me ayudó	Ajuste para mañana
LUNES	Estudiar mates 30 min	20 min	Móvil en otra habitación	Poner alarma a los 15 min
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				

Cumplí ☐ de 5 días | ○ ○ ○ ○ ○

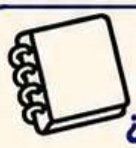
Mi mejor ajuste de la semana: _____



APLÍCALO

Haz esta tabla durante una semana real y revisa el viernes.

_____



BITÁCORA

¿Qué ajuste funcionó?

_____

¿Qué mantendré la semana que viene?

_____

milmaneras.mb RECURSOS EDUCATIVOS

Operación Final: la excursión

MISIÓN: supera las tres pruebas del dossier de la excursión de fin de curso: autoinstrucciones, flexibilidad y planificación.

1 • AUTOINSTRUCCIONES



1. Lee TODO antes de empezar.
2. Escribe tu nombre aquí: ☐.
3. Dibuja un círculo.
4. Si has leído hasta aquí, haz SOLO la instrucción 2.

Mi nombre:

2 • FLEXIBILIDAD



A las 8:30 el autobús no aparece. Escribe 2 Plan B distintos y elige el mejor.

Plan B 1

Plan B 2

El mejor es... porque... _____

3 • PLANIFICACIÓN



El autobús sale a las 8:30. Necesitas 25 minutos para llegar a la parada, 5 para preparar la mochila, 10 para vestirte y 15 para desayunar. ¿A qué hora te levantas como muy tarde?

Hora: ☐☐:☐☐

Mi razonamiento hacia atrás: _____

APLÍCALO

Elige una prueba y explícasela a otra persona.

_____

BITÁCORA

¿Qué prueba me resultó más fácil?

_____

¿Qué estrategia usé en cada una?

_____

Mi pasaporte ejecutivo

MISIÓN: completa tu pasaporte ejecutivo, elige tus estrategias estrella y decide tu próximo reto.



		Lo estoy aprendiendo	Lo uso con ayuda	Lo uso yo solo
AUTOINSTRUCCIONES 	Me paro antes de actuar	○	○	○
	Me doy instrucciones útiles	○	○	○
	Reviso y corrijo mis errores	○	○	○
FLEXIBILIDAD COGNITIVA 	Cambio de regla sin bloquearme	○	○	○
	Busco más de una solución	○	○	○
	Tengo un Plan B	○	○	○
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN 	Ordeno los pasos	○	○	○
	Priorizo lo importante	○	○	○
	Calculo y reparto mi tiempo	○	○	○

Mis 3 estrategias estrella

★ _____

★ _____

★ _____

Mi próximo reto

_____

_____





APLÍCALO

Elige una estrategia y úsala mañana en una situación real.

_____



BITÁCORA

¿En qué he mejorado más?

_____

¿En qué quiero seguir trabajando?

_____

milmaneras mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Solucionario

Solo para el adulto

Páginas 3 a 14

3 — Pausa · Plan · Acción · Revisa

Respuesta abierta. Busca los 4 pasos: qué me piden, plan, hacerlo y revisar.

4 — Detective de consignas

3 cosas · Leer las preguntas dos veces · Solo mi nombre.

5 — Laberinto de consignas

La palabra es PAUSA.

6 — El revisor de errores

7 × 8 = 56 · 90 − 47 = 43 · 48 + 29 = 77.

7 — El narrador

Juego en pareja, sin solución única. Mira si dice qué le piden, hace un plan y revisa.

8 — El traductor de pensamientos

Respuestas abiertas. Ejemplo: Siempre me equivoco → Me equivoco y aprendo.

9 — Mi protocolo personal

Respuesta personal: un protocolo de máximo 5 pasos y la tabla de 5 días.

10 — Descubre la regla

Ronda 1: es de color coral (sí, no, sí, no). Ronda 2: es un círculo (sí, no, sí, no).

11 — Dos minutos de ideas

Respuesta abierta. Fluidez: nº de ideas. Flexibilidad: nº de categorías.

12 — La rueda de imprevistos

Respuesta abierta. Un buen ticket tiene Plan A, qué puede fallar, Plan B y Plan C realistas.

13 — Hechos, opiniones y miradas

H, H, I, H, I, H. Ana, Lucas y la profe: respuestas abiertas.

14 — El laberinto de las dos reglas

Ruta más corta, 8 movimientos (fila, columna): (1,1) → (1,2) → (1,3) → (2,3) → (3,3) → (3,4) → (4,4) → (5,4) → (5,5).

milmaneras mb
RECURSOS EDUCATIVOS

Solucionario

Solo para el adulto

Páginas 15 a 25

15 ¡Cambio de criterio!
Juego sin solución. Gana quien se queda sin cartas.

16 Empieza por el final
1: 8 · 2: 16 · 3: 12. Los números del medio: 24, 8 y 7.

17 Del plazo hacia atrás
Lunes investigar · martes esquema · miércoles redactar · jueves revisar. Tareas 210 min, tiempo libre 210 min: sí cabe.

18 La matriz de prioridades
Hazlo ya: 1 y 5 · Planifícalo: 2 y 6 · Resuélvelo rápido: 3 y 7 · Suéltalo: 4 y 8.

19 La mochila del martes
Va: libro de Lengua, cuaderno de Matemáticas, calculadora, libro de Inglés, ropa de deporte, botella y trabajo de Ciencias. No va: flauta, bañador, libro de Plástica, pegamento y tijeras, cargador.

20 Estima y comprueba
Diferencias: 15, 10, 0, 5 y 20. Totales: 85, 135 y 50. Con 50 %: Lengua 45, Ciencias 30, total 75 min.

21 Del deseo a la meta
Respuesta abierta. Una buena meta cumple las cinco letras: E, M, A, R, T.

22 Operación fiesta
Solos: 9 días. En equipo: 4 días. Camino más largo: A → D → G (también vale A → F → G).

23 Plan frente a realidad
Respuesta personal: se completa durante una semana real.

24 Operación Final: la excursión
Prueba 1: solo se escribe el nombre. Prueba 2: abierta. Prueba 3: 7:35.

25 Mi pasaporte ejecutivo
Autoevaluación abierta: sirve para ver en qué función conviene insistir.

Cómo corregir
En las hojas abiertas valora el razonamiento, no solo el resultado.

milmaneras mb
RECURSOS EDUCATIVOS