

ANTES DE EMPEZAR

Prepárate para concentrarte



1. Deja tu mesa limpia.
2. Lee qué tienes que hacer.
3. Prepara solo el material que necesitas.
4. Respira hondo tres veces.
5. Piensa: “voy a hacerlo paso a paso”.

Cuando termines, di en voz baja: “Estoy lista, puedo empezar” y cambia a la tarjeta verde.

MIENTRAS TRABAJO

"Me mantengo concentrada"



1. Haz un paso cada vez.
2. Marca lo que ya has hecho.
3. Si te distraes, vuelve a mirar esta tarjeta.
4. Si te cansas, estírate o haz una pausa breve.
5. Si no entiendes algo, pide ayuda con calma.

Cuando termines la tarea principal, di: "He llegado al final" y cambia a la tarjeta amarilla.

DESPUÉS DE TRABAJAR



"Reviso y cierro mi trabajo"

1. Comprueba si has hecho todas las partes.
2. Escribe tu nombre.
3. Guarda el material en su sitio.
4. Di: "He terminado bien, puedo estar orgullosa."

Puedes poner una pegatina o dibujar una estrella cuando completes las tres tarjetas.