



1 Descubridores

Paracosmos
de la Mente

Ona y la lupa que se distraía



neurodiferentemente

Actividades extra para casa y aula

6. Busca la gota

Objetivo: buscar un detalle.

Materiales: una ilustración del cuento.

Cómo hacerla: buscad la gota, la hormiga, la pluma o la piedra.

Frase adulta: "Buscamos una cosa cada vez."

7. La bandeja de Ona

Objetivo: elegir entre varias opciones.

Materiales: bandeja y 4 objetos.

Cómo hacerla: el peque elige "su gota" y la mira unos segundos.

Frase adulta: "Esa es tu gota ahora."

8. Dibuja tu gota

Objetivo: sostener atención y representar.

Materiales: papel y ceras.

Cómo hacerla: mirad un objeto y dibujadlo.

Frase adulta: "Primero miro, luego dibujo."

9. Camino de vuelta

Objetivo: volver corporalmente al foco.

Materiales: cuerda, cinta o cojines.

Cómo hacerla: haced un caminito hasta un objeto. Si aparece otro estímulo, volved por el camino.

Frase adulta: "Este es el camino de Lumi."

10. Tres respiraciones mirando

Objetivo: unir calma y atención.

Materiales: un objeto pequeño.

Cómo hacerla: mirad el objeto mientras hacéis tres respiraciones suaves.

Frase adulta: "Respiramos y volvemos a mirar."

11. Una página más

Objetivo: sostener una acción breve.

Materiales: cuento.

Cómo hacerla: cuando quiera cambiar, proponed mirar una página más juntos.

Frase adulta: "Una gota más y paramos."

12. La caja de las gotas

Objetivo: elegir foco al azar.

Materiales: tarjetas con dibujos.

Cómo hacerla: sacad una tarjeta y buscad ese elemento.

Frase adulta: "La caja eligió nuestra gota."

13. ¿Qué llama a la vez?

Objetivo: reconocer distractores.

Materiales: 5 objetos.

Cómo hacerla: nombrad todo lo que llama y elegid uno.

Frase adulta: "Todo llama, pero elegimos una cosa."



14. La hormiga hasta el final

Objetivo: seguimiento visual.

Materiales: línea dibujada o cuerda.

Cómo hacerla: seguid el camino con el dedo hasta una miguita.

Frase adulta: "Si el dedo se va, vuelve al camino."

15. Luz apagada, luz encendida

Objetivo: notar foco y dispersión.

Materiales: linterna opcional.

Cómo hacerla: iluminad un objeto, luego otro, y volved al primero.

Frase adulta: "La luz nos dice dónde mirar."

16. Antes de cambiar

Objetivo: terminar una microacción.

Materiales: juguetes o piezas.

Cómo hacerla: antes de cambiar de juego, guardar una pieza o cerrar una caja.

Frase adulta: "Antes de irnos, volvemos un momento."

17. Mi colección de descubrimientos

Objetivo: mirar objetos de uno en uno.

Materiales: 3 objetos pequeños.

Cómo hacerla: elige tres, míralos uno a uno y di cuál te gusta.

Frase adulta: "Uno, después otro."

18. Eco de Ona

Objetivo: repetir la estrategia.

Materiales: ninguno.

Cómo hacerla: adulto dice "elijo"; peque repite. Adulto dice "miro"; peque repite. Adulto dice "vuelvo"; peque repite.

Frase adulta: "Como Ona: elijo, miro y vuelvo."

19. ¿Dónde está Ruido mental?

Objetivo: nombrar interferencia.

Materiales: ilustración.

Cómo hacerla: buscad el Nubarrón y decid qué está haciendo.

Frase adulta: "Ruido mental está llamando mucho."

20. El rincón de mirar despacio

Objetivo: crear calma atencional.

Materiales: pequeño rincón con objetos suaves o naturales.

Cómo hacerla: elegid uno y miradlo sin prisa.

Frase adulta: "Aquí miramos de uno en uno."

