NeuroSpa

ENTRENA TU ATENCIÓN

Cuaderno de actividades

5 actividades · 2 versiones: infantil y adultos



1. Busca la señal
2. Mantén la atención
3. Responde o espera
4. Cambia de regla
5. Combina dos tareas

Practica paso a paso, comprende la regla y prioriza la precisión.

Nombre: _____

Material de práctica. No es una prueba diagnóstica.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Guía para participantes y acompañantes

1. Prepare el espacio



Busque un lugar tranquilo, con buena luz y una mesa cómoda. Tenga un lápiz a mano.

2. Elija una actividad



Use la versión que resulte comprensible y manejable. Puede realizar una sola hoja por sesión.

3. Practique antes de comenzar



Lea la regla y haga los ejemplos. Si hay dudas, explique de nuevo antes de iniciar.

4. Siga las indicaciones



En las tareas auditivas y de respuesta, un acompañante debe mantener el ritmo indicado. Oculte las listas de palabras o números.

5. Priorice la precisión



Evite convertirlo en una carrera. Haga una pausa si aparece cansancio o frustración.

6. Reflexione al terminar



Comenten qué ayudó y qué fue difícil. En otro intento, cambien solo una condición a la vez.

REGISTRO DE LA SESIÓN

Fecha: _____ Actividad: _____

Versión: ☐ Infantil ☐ Adultos

¿Qué *salió bien*? _____

¿Qué costó más? _____

Estrategia para la próxima vez: _____

Para observar avances, mantenga condiciones similares y registre la ayuda utilizada. Familiarizarse con una hoja también puede mejorar el desempeño.

Material de práctica, sin puntuaciones diagnósticas ni comparación con normas.

NeuroSpa

LA ATENCIÓN Y EL CEREBRO



Varias regiones trabajan en equipo

La atención no depende de un solo lugar. Redes cerebrales coordinan qué atendemos, cuánto tiempo y cómo respondemos.

Regiones que participan

Corteza prefrontal

Ayuda a mantener metas y reglas, seleccionar respuestas y cambiar de estrategia.

Corteza parietal

Contribuye a dirigir el foco de atención y seleccionar información relevante, especialmente en el espacio.

Cíngulo anterior e ínsula anterior

Participan en detectar conflictos y señales relevantes, y en ajustar el control de la tarea.

Tálamo y tronco encefálico

Contribuyen a regular el estado de alerta y la transmisión de información. Trabajan con regiones corticales.

Tres funciones de las redes: alerta, orientación y control ejecutivo.

¿Qué practicamos en este cuaderno?

1. Atención selectiva	Elegir lo relevante entre distractores. Ejemplo: buscar una figura.
2. Atención sostenida	Mantener el foco a lo largo del tiempo. Ejemplo: escuchar una secuencia.
3. Control inhibitorio	Frenar una respuesta cuando la regla lo exige. Es una función ejecutiva relacionada con la atención.
4. Atención alternante	Cambiar el foco o la regla de una tarea a otra.
5. Atención dividida	Distribuir recursos entre dos tareas. Combinarlas puede reducir la precisión o la velocidad.

Cada ejercicio combina varios procesos. Estas hojas no permiten medir la actividad de una región cerebral ni localizar una dificultad.

Lecturas: Petersen y Posner (2012); Xuan y colaboradores (2016).



DETECTIVES DEL ESPACIO

Misión 1 · Atención selectiva

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Marca con una X los planetas que tienen **UN SOLO PUNTO** dentro. Deja las demás figuras sin marcar. ¡No es una carrera!

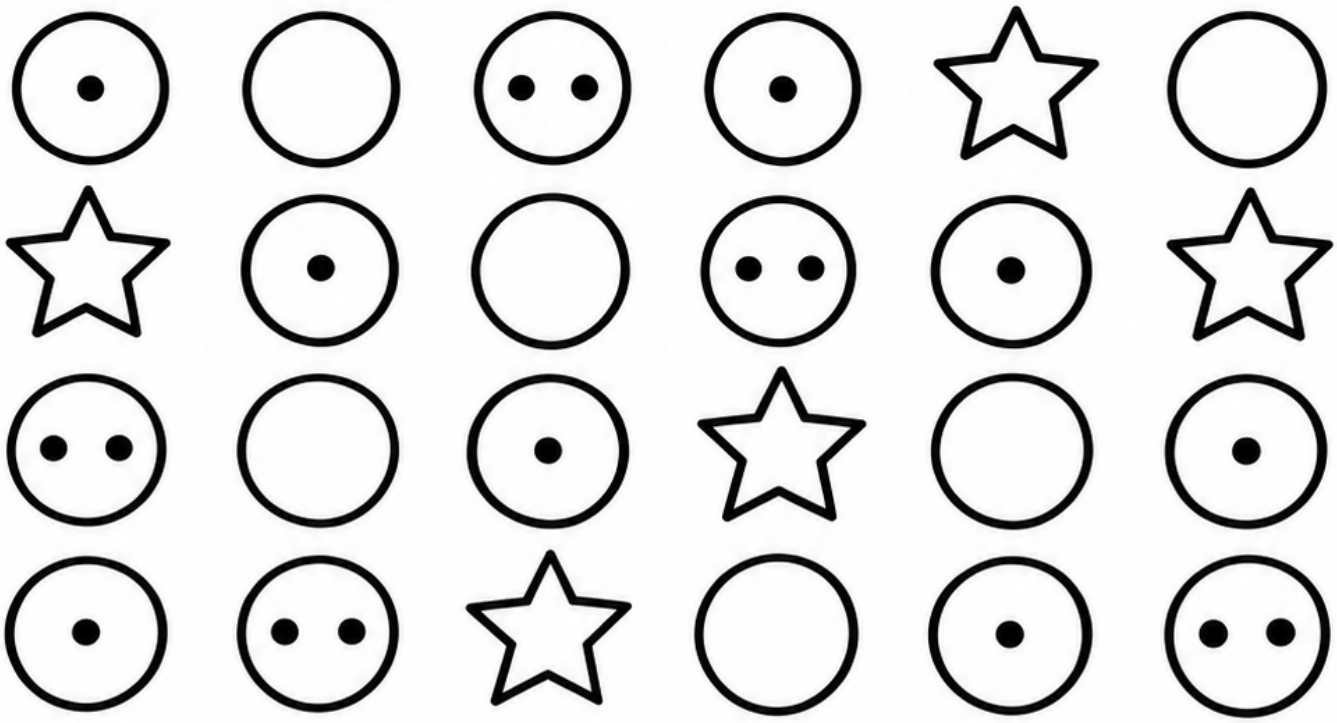
BUSCA ESTE



Primero practica



Ahora, tu misión



Revisa antes de terminar.

¿Qué te ayudó a encontrar los planetas?

_____

_____

NeuroSpa

RADAR ESPACIAL

Misión 2 · Mantén la atención



Nombre: ____________________ **Fecha:** ____________

Escucha los números. Cuando oigas el 3, marca una X.
Con cualquier otro número, deja la casilla vacía.
Avanza una casilla con cada número.

ESCUCHA EL 3

Primero practica

1	2	3	4

Ronda 1

1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12

Ronda 2

1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12

Ronda 3

1	2	3	4	5	6

7	8	9	10	11	12

Entre rondas, haz una pausa breve.

¿Qué te ayudó a seguir escuchando? ______________________________

✂ -

GUÍA PARA EL ADULTO · DOBLAR HACIA ATRÁS

Oculte esta guía. Lea un número cada 2 segundos. Practiquen primero y compruebe que avanza una casilla por número. No avise cuándo viene el 3.

Práctica: 2, 3, 1, 3
Ronda 1: 2, 5, 3, 1, 4, 2, 3, 5, 1, 4, 3, 2
Ronda 2: 4, 1, 2, 5, 3, 4, 2, 1, 5, 2, 3, 4
Ronda 3: 1, 3, 5, 2, 4, 1, 2, 5, 4, 3, 1, 2



RESPONDE... O ESPERA

Misión 3 · Practica el autocontrol

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Mira la figura que señala el adulto. Si es un círculo, da UN toque en la mesa. Si es una estrella, espera sin tocar. Sigue mirando hasta la siguiente figura.

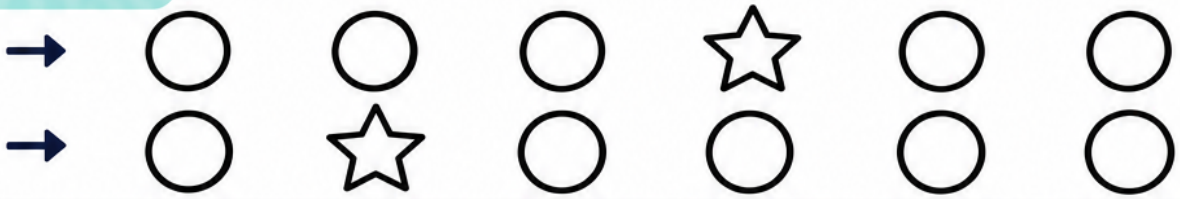
 **CÍRCULO = UN TOQUE**

 **ESTRELLA = ESPERA**

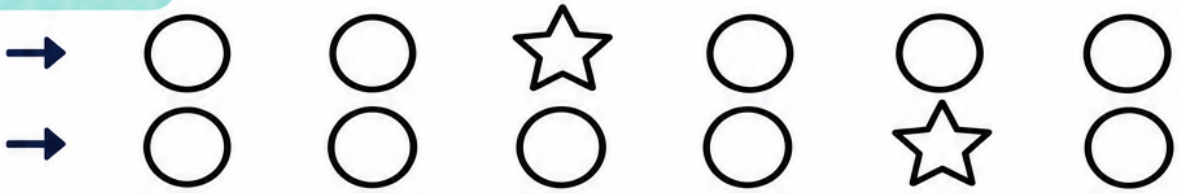
Primero practica



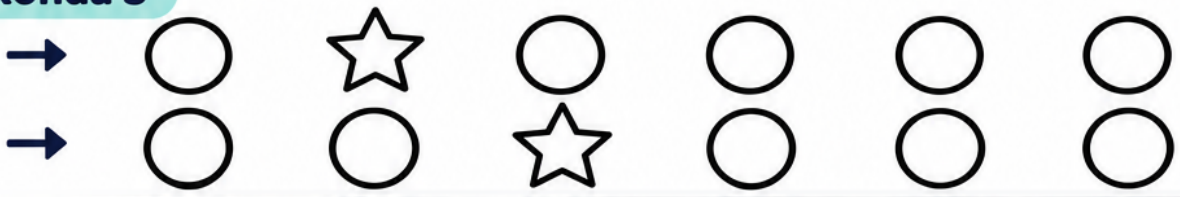
Ronda 1



Ronda 2



Ronda 3



¿Qué te ayudó a esperar? _____

PARA EL ADULTO

Señale una figura cada 2 segundos, de izquierda a derecha. Mantenga el mismo ritmo y no avise cuándo viena una estrella. Practiquen primero. Hagan una pausa breve entre rondas.

Observe los toques en estrellas y los círculos sin respuesta.



CAMBIA DE REGLA

Misión 4 · Atención alternante

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Mira la regla de cada fila. Si dice FORMA, marca los círculos. Si dice RELLENO, marca las figuras negras. ¡La regla puede cambiar!

FORMA → Marca los círculos



RELLENO → Marca las figuras negras



Primero practica

FORMA



RELLENO



Ahora, cambia de regla

FORMA



RELLENO



FORMA



RELLENO



FORMA



RELLENO



Antes de cada fila, di la regla en voz alta.

¿Qué te ayudó cuando cambió la regla? _____

Para el adulto: compruebe que distingue forma y relleno durante la práctica. Priorice la precisión.

NeuroSpa · Ejercicio de práctica · Versión infantil



DOS MISIONES

Misión 5 · Atención dividida

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Busca y marca los círculos con UN punto dentro. Al mismo tiempo, escucha al adulto. Cada vez que oigas el nombre de un animal, di «¡animal!» y sigue buscando.

OJOS: busca este



OÍDOS: escucha animales



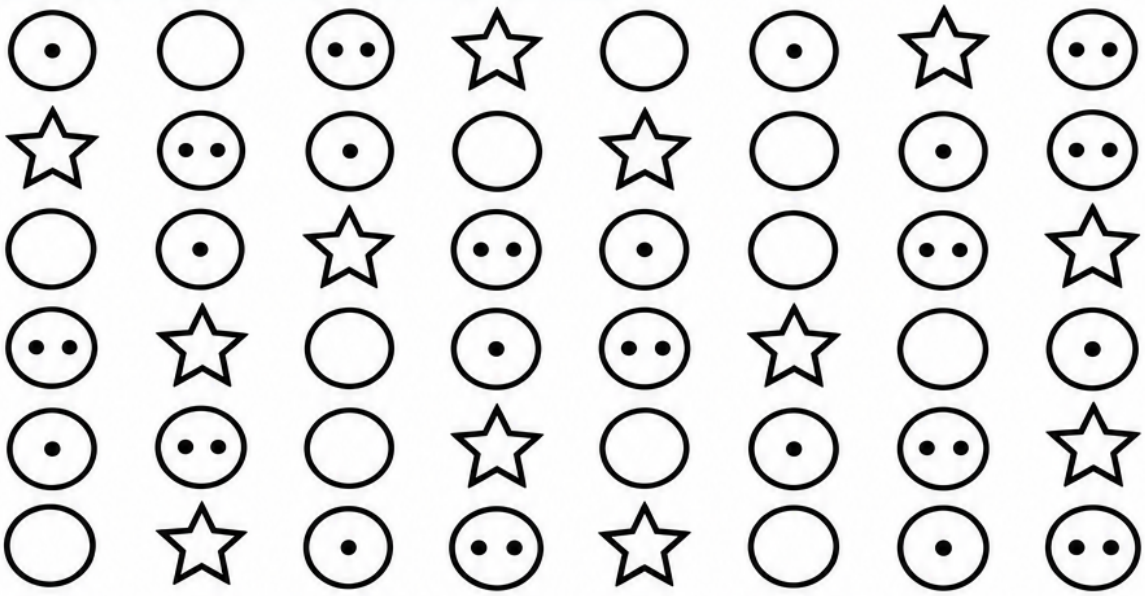
Primero, por separado

1. Busca los círculos con un punto.



2. Escucha las palabras de práctica y di «¡animal!» cuando corresponda.

Ahora, las dos misiones juntas



¿Qué fue más difícil: buscar, escuchar o hacer ambas?

_____

PARA EL ADULTO · DOBLAR HACIA ATRÁS

Oculte esta guía. Practiquen primero cada tarea por separado. Después, lea una palabra cada 3 segundos mientras busca. No destaque los animales. Al terminar la lista, diga «alto». Si termina de buscar antes, que siga escuchando.

Práctica: mesa, gato, silla, perro.

Actividad: casa, perro, mesa, sol, gato, libro, silla, pan, pato, flor, cama, vaca.

Observe ambas tareas: figuras marcadas y animales detectados.

NeuroSpa · Ejercicio de práctica · Versión infantil

ENCUENTRA LA SEÑAL

Atención selectiva · Nivel inicial

Nombre: _____ **Fecha:** _____

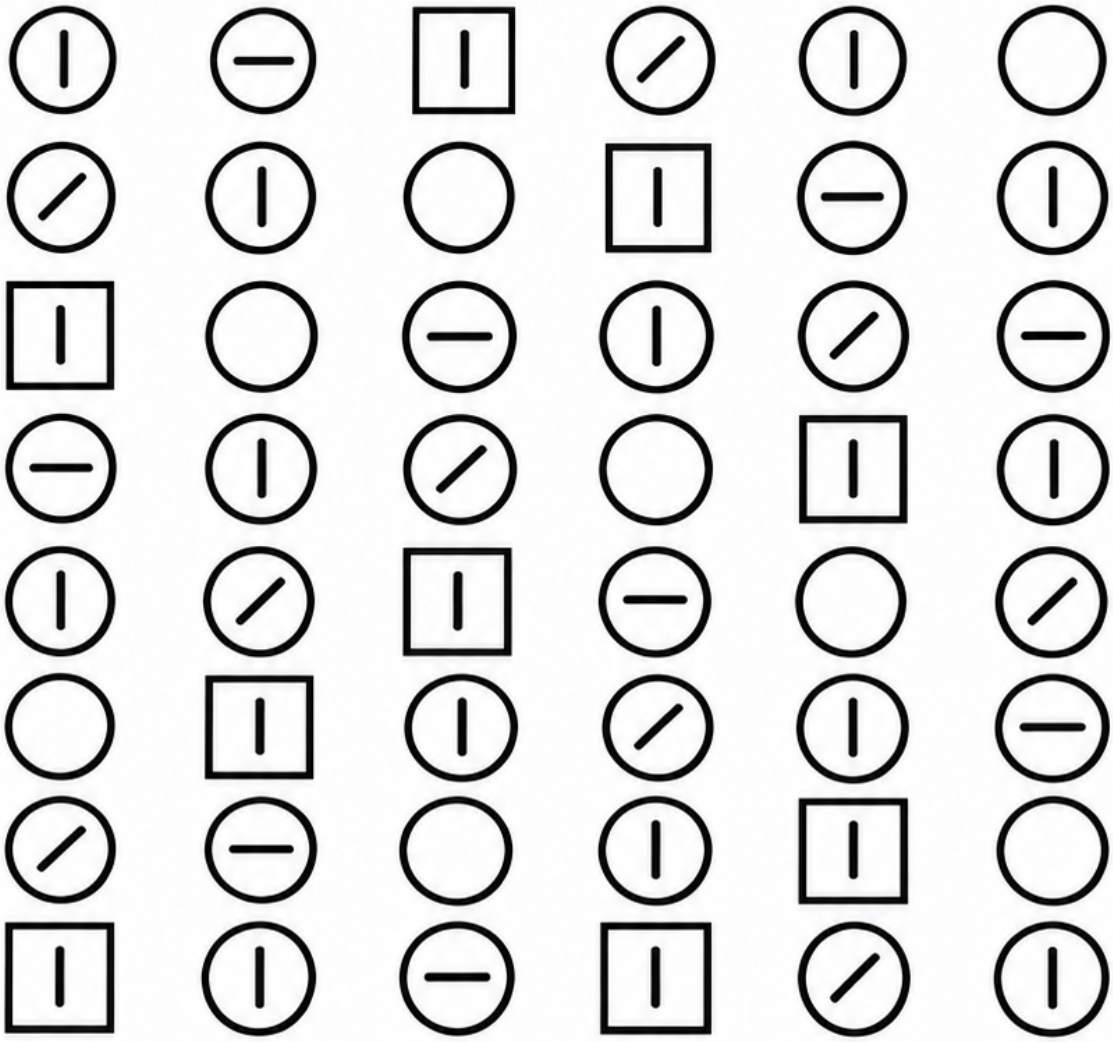
Marque con una X únicamente los círculos que contienen una línea vertical. Deje las demás figuras sin marcar. Priorice la precisión.

BUSQUE ESTE: 

Práctica



Ejercicio



Revise antes de terminar.

¿Qué estrategia utilizó para mantener el orden? _____

NeuroSpa

MANTENGA LA ATENCIÓN

Actividad 2 · Atención auditiva

Nombre: _____ Fecha: _____

Escuche los números. Marque una X solo cuando oiga el 3. Con cualquier otro número, deje la casilla vacía. Avance una casilla por cada número.

OBJETIVO: 3

Práctica

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Bloque 1

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐
13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐

Bloque 2

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐
13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐

Bloque 3

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐
7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12 ☐
13 ☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18 ☐

Haga una pausa breve entre bloques.

¿Qué le ayudó a mantener la atención? _____

GUÍA PARA EL ACOMPAÑANTE · DOBLAR HACIA ATRÁS

Oculte esta guía. Lea un número cada 2 segundos, con voz uniforme. Practiquen primero y compruebe que avanza una casilla por número. No enfatice el 3.

Práctica: 2, 3, 1, 3
Bloque 1: 7, 2, 5, 3, 8, 1, 6, 4, 3, 9, 2, 7, 5, 8, 1, 3, 6, 4
Bloque 2: 4, 8, 1, 6, 2, 9, 3, 5, 7, 1, 8, 4, 6, 2, 9, 5, 3, 7
Bloque 3: 9, 3, 6, 1, 8, 5, 2, 7, 4, 6, 1, 9, 8, 3, 5, 2, 7, 4

RESPONDA... O ESPERE

Actividad 3 · Control de la respuesta

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Observe la figura que señala su acompañante. Ante un círculo, dé UN toque en la mesa. Ante un cuadrado, espere sin tocar. Responda solo a la figura señalada.



CÍRCULO = UN TOQUE

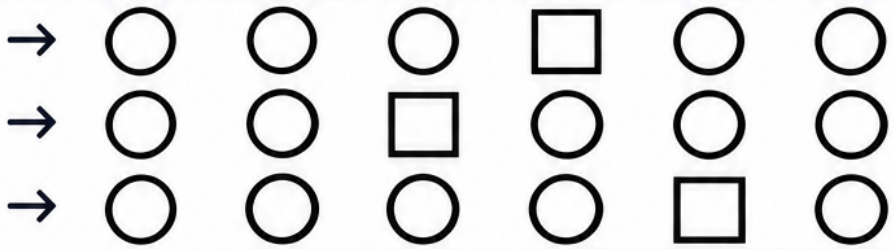


CUADRADO = ESPERE

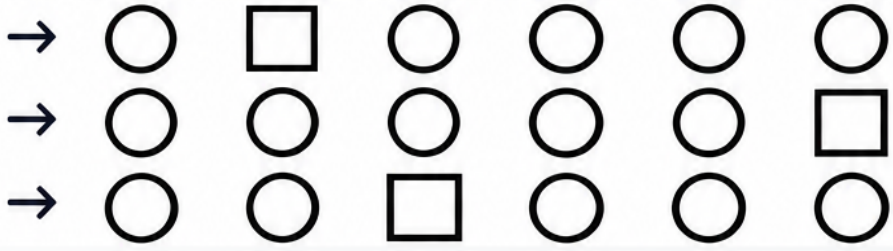
Práctica



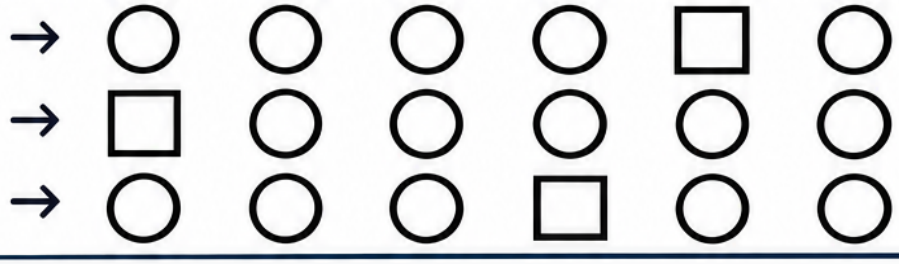
Bloque 1



Bloque 2



Bloque 3



¿Qué le ayudó a detener la respuesta? _____

GUÍA PARA EL ACOMPAÑANTE

Señale una figura cada 2 segundos, de izquierda a derecha. Mantenga el ritmo y no avise cuándo aparece un cuadrado. Practiquen primero y hagan una pausa breve entre bloques.

Para evitar anticipaciones, cubra las figuras siguientes con una tarjeta. Observe los toques en cuadrados y los círculos sin respuesta.

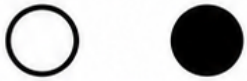
CAMBIE DE REGLA

Actividad 4 · Atención alternante

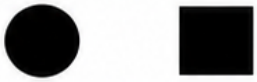
Nombre: _____ Fecha: _____

Lea la regla al inicio de cada fila. Si dice FORMA, rodee todos los círculos.
Si dice RELLENO, rodee todas las figuras negras. Revise la regla aunque se repita.

FORMA: círculos



RELLENO: figuras negras



Práctica

FORMA	○	■	●	□
RELLENO	○	■	□	●

Ejercicio

FORMA	○	■	□	●	□	■	○	□
FORMA	■	□	●	○	■	□	●	■
RELLENO	□	●	○	■	○	□	■	●
FORMA	●	□	■	○	□	●	■	○
RELLENO	○	■	□	●	■	○	□	●
RELLENO	■	○	●	□	○	■	●	□
FORMA	□	●	■	□	○	●	□	■
RELLENO	●	□	○	■	□	●	○	■

Antes de avanzar, compruebe qué regla corresponde.

¿Qué hizo para adaptarse a los cambios de regla? _____

Complete la práctica antes de empezar. Priorice la precisión.

DOS TAREAS A LA VEZ

Actividad 5 · Atención dividida

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Marque los círculos que contienen una línea vertical. Al mismo tiempo, escuche las palabras. Cada vez que oiga el nombre de un animal, diga «animal» y continúe buscando.

BÚSQUEDA VISUAL	ESCUCHA: ANIMALES
	

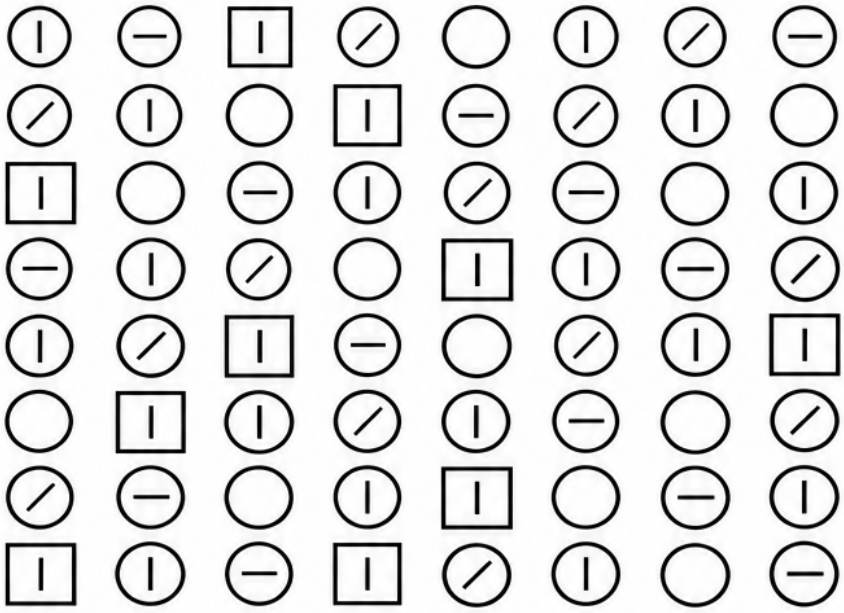
Primero, por separado

1. Practique la búsqueda con estas figuras.



2. Escuche las palabras de práctica y diga «animal» cuando corresponda.

Ahora, ambas tareas



¿Qué resultó más difícil al combinar las tareas? _____

GUÍA PARA EL ACOMPAÑANTE · DOBLAR HACIA ATRÁS

Oculte esta guía. Practiquen cada tarea por separado. Después, lea una palabra cada 3 segundos mientras la persona busca. Mantenga un tono uniforme. Al terminar, diga «alto». Si termina de buscar antes, que siga escuchando.

Práctica: mesa, gato, silla, perro.

Actividad: puerta, caballo, papel, nube, reloj, perro, taza, árbol, ventana, gato, libro, zapato, conejo, mesa, llave, camisa, pato, piedra, vaso, cama.

Observe ambas tareas: figuras marcadas y animales detectados.