PUM

Paro, pienso y actúo · Nivel 1

CONOZCO A PUM

Guía docente

Marco normativo · Habilidades específicas de Pedagogía Terapéutica · Programación de dos sesiones semanales · Evaluación



INCLUYE·T
DIVERSIDAD EN EL AULA

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

PUM · Paro, pienso y actúo · Guía docente · Nivel 1 · Conozco a PUM

Guía docente del cuaderno **PUM · Nivel 1 · Conozco a PUM**, de la colección «PUM · Paro, pienso y actúo».

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T. Todos los derechos reservados.

Las referencias de página remiten al cuaderno del alumno impreso y a la edición en PDF de esta guía. Los anexos fotocopiables se incluyen al final como imágenes; para imprimirlos, usa la edición en PDF.

Cómo usar esta guía

Está pensada para el maestro o la maestra de Pedagogía Terapéutica (PT), el tutor o la tutora y el equipo de orientación. Relaciona el cuaderno con el currículo para incluirlo en la programación de aula, en el plan de apoyo o en el plan de actuación personalizado del alumno, y ofrece una programación lista para dos sesiones semanales.

1. Presentación y fundamentación

PUM · Paro, pienso y actúo es una colección de cuatro niveles de cuadernos visuales de autorregulación emocional y conductual. PUM es el impulso hecho personaje; Nora es la compañera que le ayuda. El plan de este nivel es **PARO → PIENSO → ACTÚO**.

Objetivo general del nivel

Que el alumno conozca su impulso (PUM), reconozca emociones y señales de activación, y aprenda a parar, pensar y actuar con apoyos visuales que se retiran progresivamente.

Destinatarios

Alumnado de 5 a 12 años (orientativo; entre 9 y 12, presentando a PUM como herramienta y no como cuento) con necesidades específicas de apoyo educativo relacionadas con la autorregulación: TDAH o impulsividad, TEA, discapacidad intelectual leve, baja tolerancia a la frustración, dificultades de conducta o de espera. El nivel se elige por necesidad, no por curso.

Fundamentación

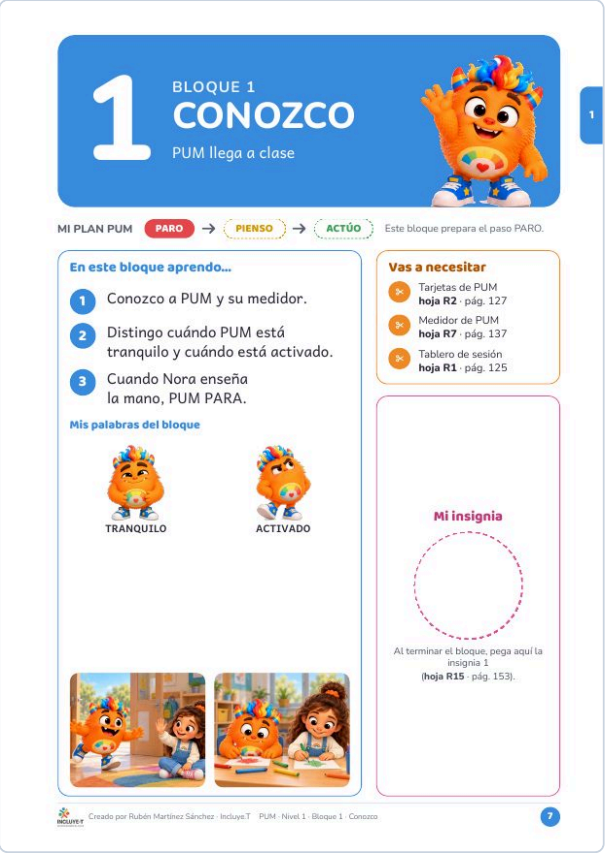
- **Aprendizaje explícito y visual** de habilidades socioemocionales, con modelado, práctica guiada y práctica autónoma.
- **Funciones ejecutivas**: control inhibitorio, memoria de trabajo, flexibilidad y planificación se entrenan con apoyos externos que se retiran (andamiaje).
- **Autoinstrucciones** (Meichenbaum y Goodman) y **técnica de la tortuga** (Schneider y Robin) como estrategias de mediación verbal y de pausa.
- **Regulación de abajo arriba**: respiración, tensión-relajación, movimiento e interocepción antes de pedir reflexión.
- **Diseño Universal para el Aprendizaje**: múltiples formas de representación (imagen, texto, gesto), de acción (señalar, colocar, dibujar, escribir, dictar) y de implicación (personaje, estrellas, misiones).
- **Enfoque positivo y no punitivo**: ninguna emoción es mala; los números y las estrellas informan, no castigan; la reparación se ofrece, no se exige.

Estructura

Nueve bloques de 12 páginas (3 sesiones de 30 minutos, tres páginas por sesión), con la página «Con los demás», tres repasos y material recortable. La evaluación, el registro, la guía del tutor y la carta a la familia están en los anexos de esta guía.

2. Así es el cuaderno

Un bloque completo (bloque 1). Los nueve bloques repiten este orden.



pág. 7 · Portadilla del bloque



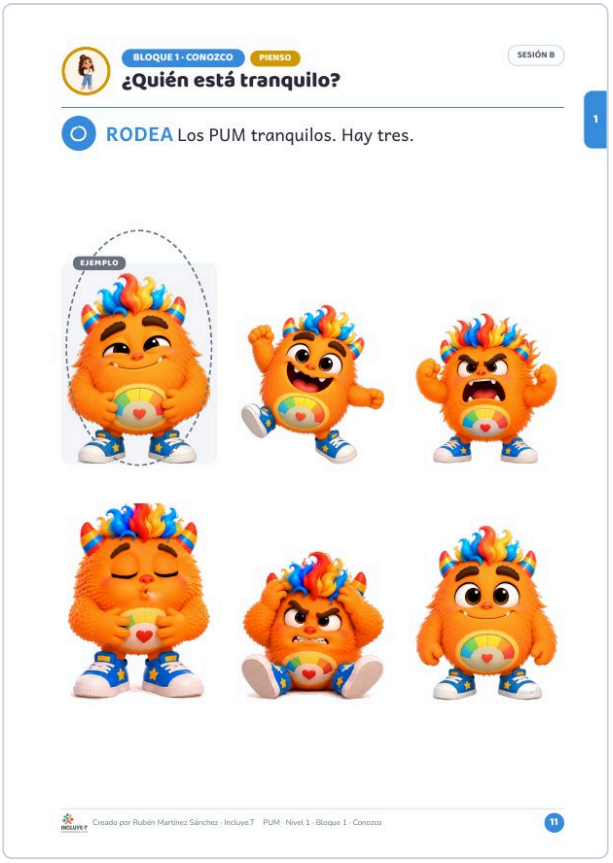
pág. 8 · Historia



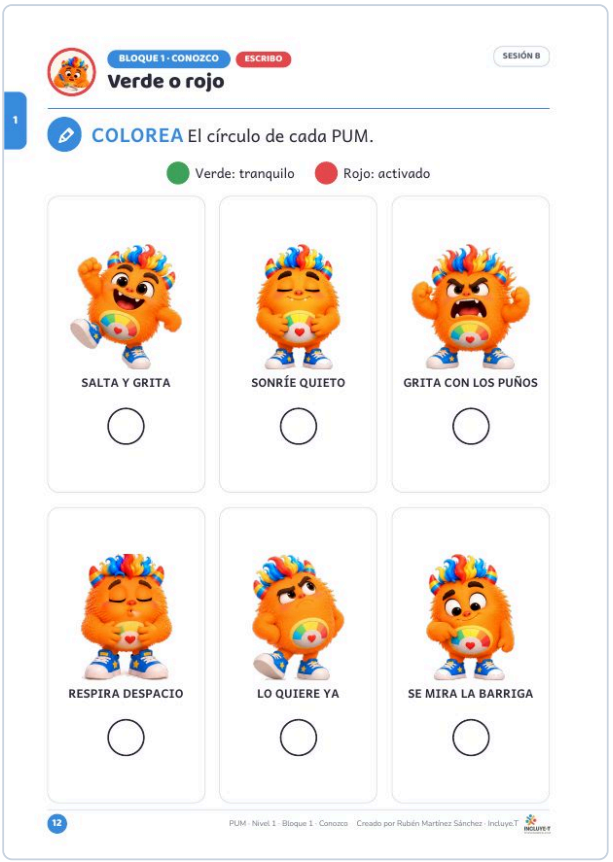
pág. 9 · Me calmo · me muevo



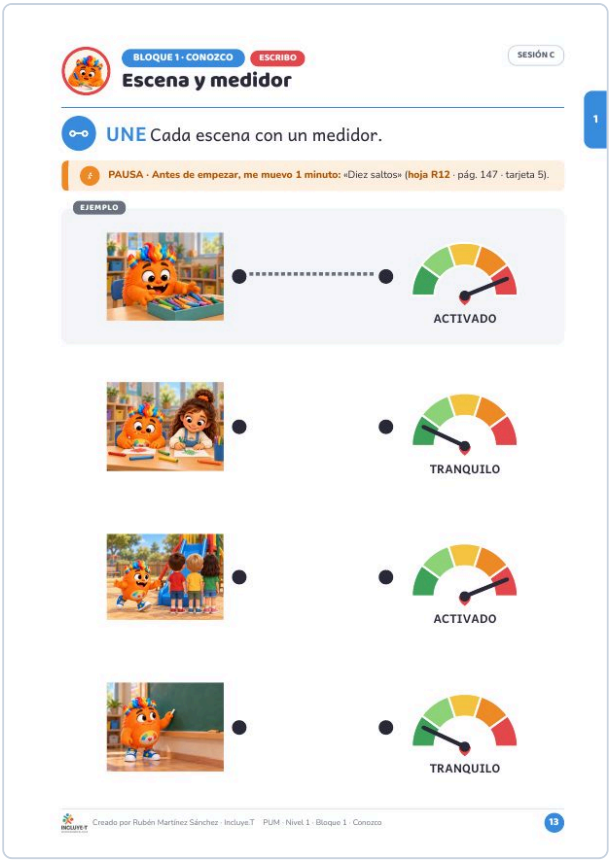
pág. 10 · Explicación



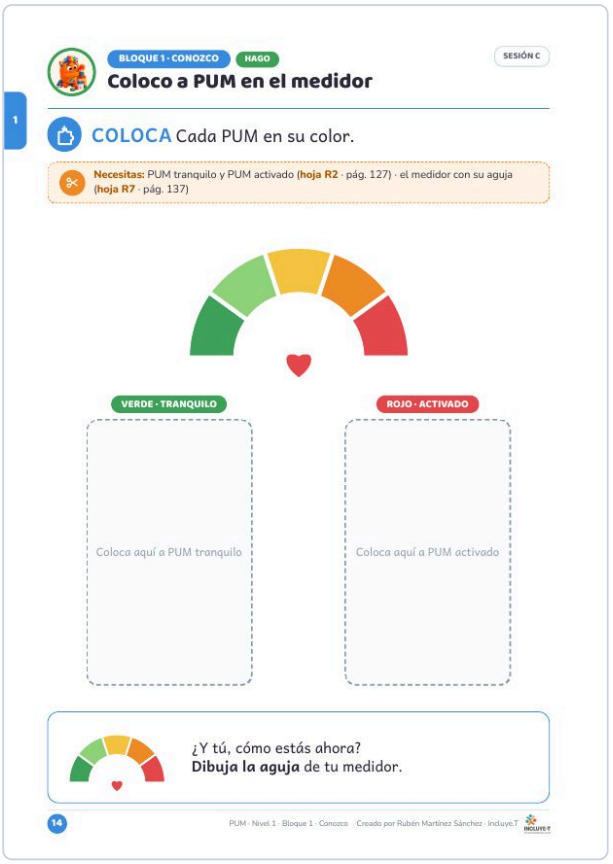
pág. 11 · Identifico



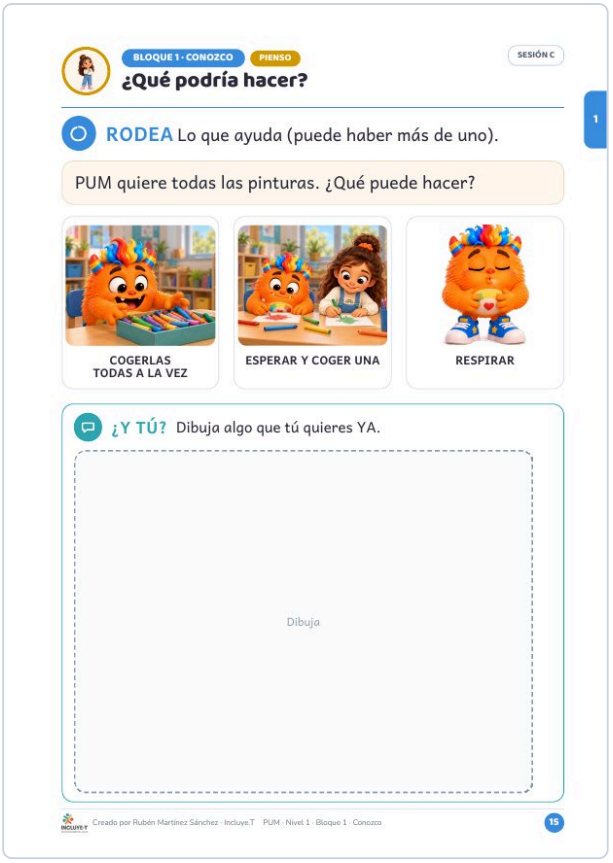
pág. 12 · Discrimino



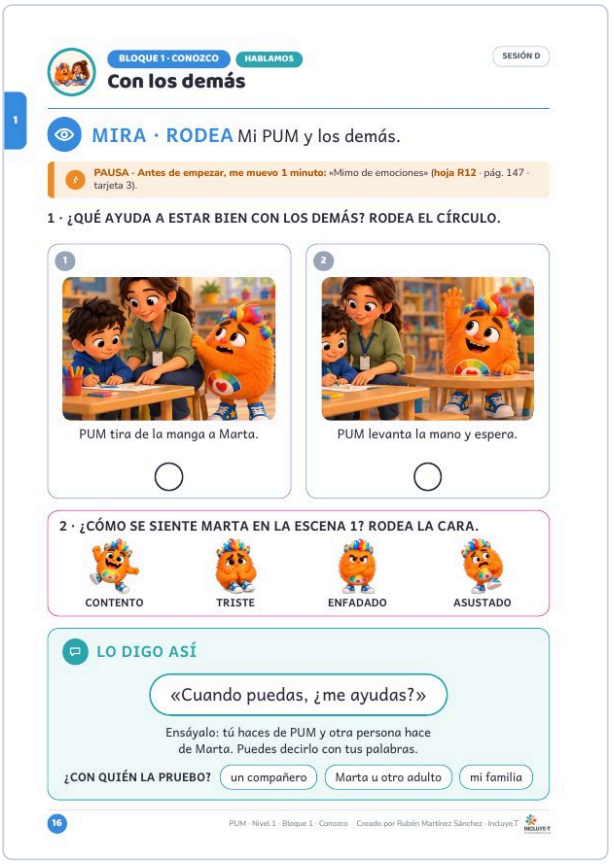
pág. 13 · Uno



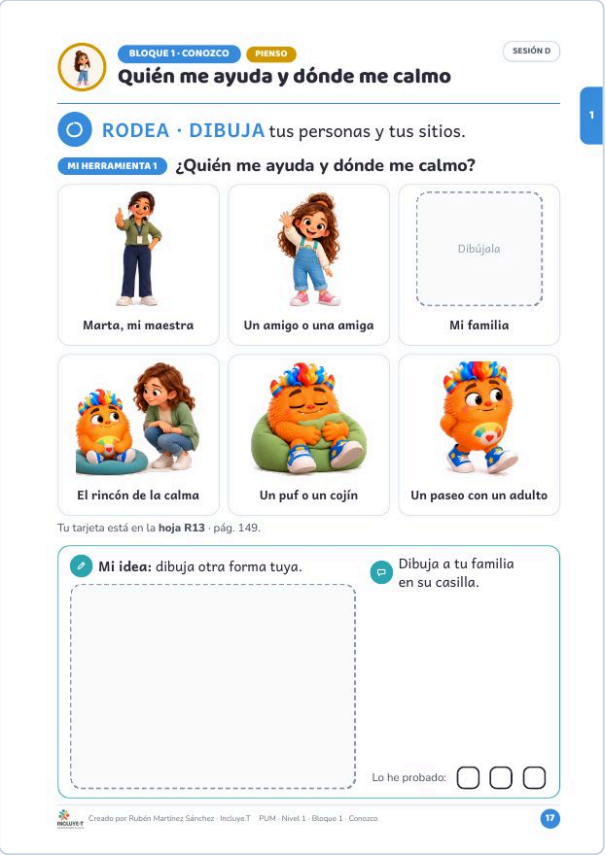
pág. 14 · Practico con recortables



pág. 15 · Aplico · ¿Y tú?



pág. 16 · Con los demás



pág. 17 · Mi herramienta



pág. 18 · Reto · me evalúo · misión

Lo que se repite siempre

El icono de la esquina dice el tipo de trabajo y la consigna está siempre en el mismo sitio. El cuaderno no lleva notas para el adulto: el objetivo de cada página, qué hacer si

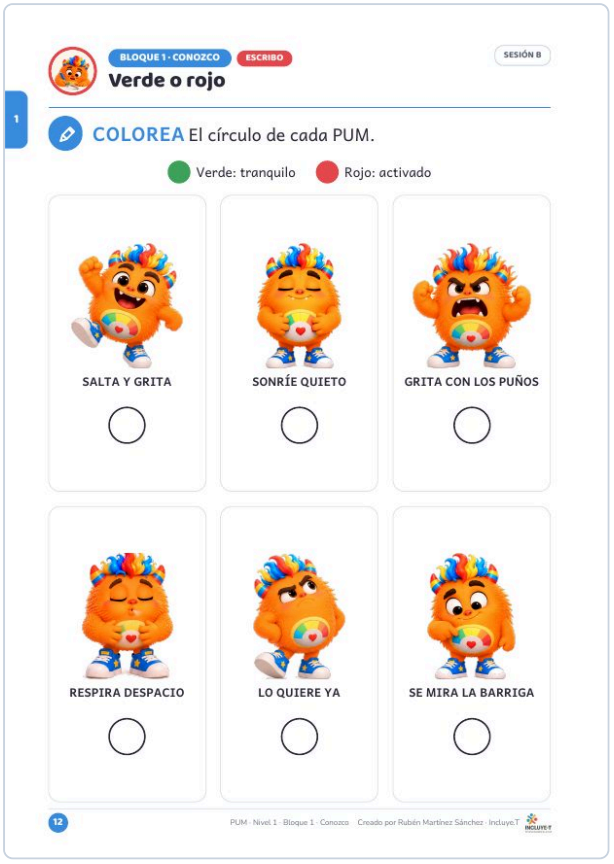
le cuesta y cómo avanzar si lo hace solo están en el apartado «Orientaciones página a página» de esta guía. La evaluación, el registro, la guía del tutor y la carta a la familia están en los anexos fotocopiables.

3. Una sesión, paso a paso

30 minutos. Ejemplo real: bloque 1, sesión B (págs. 10 a 12): tres páginas



pág. 10 · Trabajo 1



Antes de empezar

Ten a mano la tira de la rutina y el tablero de estrellas (hoja R1), el medidor (hoja R7) y un reloj de arena. Pon delante solo la página del día.

Qué hago y qué digo

Respiro · 2'

«Manos en la barriga. Cogemos aire... lo soltamos despacio. ¿Cómo llega hoy tu medidor?» El alumno señala el verde o el rojo en su medidor recortable.

Recuerdo · 3'

La historia de la sesión anterior (pág. 8): «¿Qué le pasaba a PUM al llegar a clase?» El alumno lo cuenta señalando las viñetas.

Trabajo · 8'

Página 10: «PUM tiene un medidor. Verde: va despacio. Rojo: va muy rápido.» Señala cada parte con el dedo y que imite a PUM tranquilo y a PUM activado.

Me muevo · 2'

Juego de la estatua: se mueve por la sala y, con una palmada, se queda quieto.

Trabajo · 10'

Páginas 11 y 12: rodea los tres PUM tranquilos (el primero es un ejemplo resuelto) y pon a cada PUM su círculo verde o rojo. Si se bloquea, tapa la mitad de la página.

Hablamos · 3'

«¿Cuándo se ha puesto rojo tu medidor esta semana?» El adulto anota la respuesta en el registro.

Me evalúo · 2'

El adulto colorea con él las estrellas en el tablero (hoja R1) y rodean juntos su nivel de ayuda.

Si la sesión se complica

Si el alumno llega muy activado, haz solo «Respiro» y «Me muevo» y deja el trabajo para la próxima sesión. Una sesión corta y tranquila vale más que una completa con tensión.

4. Relaciones con los demás

El impulso no solo afecta al alumno: también a sus relaciones con compañeros y adultos

En el TDAH, la impulsividad tiene un coste social muy alto: interrumpir, quitar cosas, imponerse en el juego, no esperar el turno o contestar mal a un adulto. Los compañeros pueden dejar de invitarle y algunos alumnos llegan a no tener amigos; con los adultos se acumulan llamadas de atención. Por eso la colección trabaja la regulación también **con los demás**, en todos los niveles.

La página «Con los demás» de cada bloque

- **1 · Mira y elige.** Una escena impulsiva y otra que ayuda (o una situación con opciones). El alumno rodea lo que ayuda a estar bien con los demás.
- **2 · ¿Cómo se siente?** Pone nombre a lo que siente el otro: es el primer paso para ponerse en su lugar.
- **3 · Lo digo así.** Una frase corta y concreta para ensayar con juego de roles y para usar esa semana con un compañero, con la maestra o con la familia.

Los personajes

Además de PUM y Nora aparecen **Marta**, la maestra, y tres compañeros con diseño fijo: **Teo** (gafas), **Lía** (audífono) y **Bruno** (silla de ruedas). Su presencia normaliza la diversidad sin convertirla en tema: son compañeros de juego. Bruno, Lía y Teo nunca aparecen como objeto de burla ni como quien pierde por su característica: en la carrera del bloque 4, Bruno llega el último porque se le engancha un cono, y en otros bloques gana, ayuda o hace sitio a PUM. Marta es tranquila y cercana: un modelo de adulto que pone límites sin gritar.

Cómo ensayar la frase (5 minutos, en el momento «Hablamos»)

1) El adulto hace de PUM y dice la frase. 2) El alumno hace de PUM y el adulto hace el otro papel, también los difíciles (el que dice «no»). 3) Se cambia un detalle (otro juego, otra persona). 4) Se acuerda con quién la probará. 5) En la sesión siguiente se pregunta cómo fue, sin exigir resultados. **Salvaguardas:** se ensaya en frío, a solas o en grupo pequeño de confianza; nunca se representa un incidente real delante de los compañeros ni con el compañero afectado sin su acuerdo. Puede usar la tarjeta de PUM como muñeco, decir la frase con sus palabras o pasar. Las frases de reparación no se mandan practicar con nadie: se guardan para cuando hagan falta.

Las situaciones de este nivel

Bloque	Situación	Con	Frase para ensayar	Pág.
1 · Conozco	PUM tira de la manga a Marta.	adulto	«Cuando puedas, ¿me ayudas?»	16
2 · Reconozco	PUM grita muy cerca de Nora.	iguales	«¿Estás bien, Nora?»	28

3 · Siento	PUM le quita el coche a un niño.	iguales	«¿Me lo dejas cuando acabes?»	40
4 · Identifico	PUM coge el dado sin esperar.	iguales	«Te toca a ti.»	54
5 · Espero	PUM empuja para ser el primero.	iguales	«Espero mi turno.»	66
6 · Acepto	Marta dice que no. PUM protesta y se cruza de brazos.	adulto	«Vale. ¿Puedo hacerlo después?»	78
7 · Afronto	Teo coge el balón con el que jugaba PUM.	iguales	«Estaba jugando yo. ¿Jugamos los dos?»	92
8 · Observo	PUM entra corriendo y coge la pelota.	iguales	«¿Puedo jugar con vosotros?»	104
9 · Paro	PUM y un amigo construyen una torre.	iguales	«¿Qué pieza ponemos ahora?»	116

En el aula y en el patio

- Refuerza en el momento cuando pida jugar, espere o hable con calma: «Has preguntado antes de coger la pelota».
- Organiza juegos estructurados con turnos claros y un compañero de apoyo; en el patio, propuestas concretas («rincón de juegos de mesa», «circuito»).
- Evita las correcciones en público: una señal discreta acordada y la conversación, después y en privado.

Si se queda sin amigos

La inclusión es responsabilidad de los adultos y del grupo, no solo del alumno. No basta con decirle que juegue con otros: crea oportunidades pequeñas y guiadas (parejas de juego rotativas, responsabilidades compartidas), enseña al grupo cómo incluirle y valora en privado cada intento. Si el aislamiento persiste, coordínalo con el tutor, la tutora y orientación dentro del plan de convivencia. **Si hay burlas, exclusión sistemática o agresiones, en cualquier sentido, activa el protocolo de acoso escolar del centro:** el alumnado con TDAH es con frecuencia víctima, y a veces también agresor.

5. Mis herramientas

Nueve herramientas concretas para el día a día: una por bloque

Además de entender lo que le pasa, el alumno necesita saber **qué hacer exactamente** en los momentos difíciles. Cada bloque tiene una página «Mi herramienta»: el alumno rodea entre seis opciones con imagen, dibuja su propia idea y la ensaya con un adulto; no necesita leer ni escribir. Al final del cuaderno, «Mi caja de herramientas» (121) reúne todas las suyas en una sola página.

Cómo trabajarlas

- **Elegir.** Las opciones son ejemplos reales; el alumno elige las que le sirven a él y puede proponer otras. No hay respuestas incorrectas.
- **Ensayar.** Cada herramienta se practica en un juego de roles corto en la misma sesión: el adulto hace de compañero o de adulto que no se da cuenta.
- **Acordar.** Se pacta con el alumno, el tutor y la familia dónde y cuándo se usará (por ejemplo, la señal o la tarjeta para salir un momento).
- **Revisar.** En la sesión siguiente se pregunta si la ha usado y se anota en el registro: con ayuda, con recordatorio o solo.

Las tarjetas para pedir ayuda (hoja R13)

Seis tarjetas: «No estoy bien», «Necesito ayuda», «Necesito un descanso», «Necesito salir un momento», «¿Podemos hablar luego?» y una en blanco. Se plastifican y se llevan en el estuche o en un llavero. Antes de usarlas, el equipo acuerda qué hace el adulto al verlas: acercarse, no preguntar delante del grupo y ofrecer el sitio tranquilo. Enseñar la tarjeta nunca se castiga ni se discute. «Necesito salir un momento» significa ir a un sitio acordado y supervisado, nunca solo fuera del aula sin un adulto que lo sepa.

Las nueve herramientas y qué hacer si el alumno cuenta algo grave

Las nueve herramientas de este cuaderno

Bloque	Herramienta	Pág.
1 · Conozco	¿Quién me ayuda y dónde me calmo?	17
2 · Reconozco	¿Cómo le digo a un adulto que no estoy bien?	29
3 · Siento	¿Qué noto cuando me pongo muy nervioso?	41
4 · Identifico	¿Qué hago cuando mi medidor está en rojo?	55
5 · Espero	¿Qué hago para calmarme?	67
6 · Acepto	¿Qué hago cuando me dicen que no o cuando pierdo?	79
7 · Afronto	¿Qué hago si me equivoco con alguien?	93

8 · Observo	¿Qué hago si un compañero me molesta o me quita algo?	105
9 · Paro	¿Cómo hablo con mis compañeros?	117

Si al usar la tarjeta cuenta algo grave

Si el alumno cuenta que alguien le hace daño (en el centro o fuera) o que quiere hacerse daño: escucha sin interrogar, no prometas guardar el secreto («Esto lo tengo que contar para poder ayudarte»), anota sus palabras literales y sigue ese mismo día el protocolo de protección del centro con orientación y dirección. En las páginas de herramientas el alumno lee: «Si es urgente o alguien me hace daño, no espero: voy enseguida a un adulto. No es culpa mía».

6. Marco normativo

Referencias estatales. Cada comunidad autónoma concreta el currículo en su propio decreto, que mantiene las competencias clave y los descriptores del perfil de salida.

Norma	Qué aporta a este cuaderno
Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la **Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE)**	Principios de inclusión, equidad y atención a la diversidad; alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE) y con necesidades educativas especiales; DUA como principio de las programaciones.
Real Decreto 95/2022, ordenación y enseñanzas mínimas de Educación Infantil	Área Crecimiento en Armonía: reconocimiento y regulación progresiva de las emociones, hábitos de bienestar e interacción social. Aplicable al alumnado de 5 años que inicia este nivel.
Real Decreto 157/2022, ordenación y enseñanzas mínimas de Educación Primaria	Perfil de salida; competencias clave y descriptores operativos (en especial CPSAA); principios pedagógicos de atención personalizada, educación emocional y en valores y convivencia.
Decreto de currículo de Educación Primaria de tu comunidad autónoma	Concreta áreas, criterios y saberes; añade la referencia exacta al incluir este cuaderno en la programación de aula o en el plan de apoyo.
Normativa autonómica de atención a la diversidad e inclusión	Medidas de respuesta educativa (apoyos de PT y AL, planes de actuación personalizados), funciones del equipo de orientación y del profesorado especialista.
Plan de Convivencia y Plan de Acción Tutorial del centro	Educación emocional, prevención y resolución pacífica de conflictos, prácticas restaurativas.

Cómo citarlo en un documento de planificación

«Se utiliza el cuaderno *PUM · Nivel 1 · Conozco a PUM* como recurso de intervención en autorregulación, vinculado a la competencia personal, social y de aprender a aprender (descriptores CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA5 y CCL5 del perfil de salida del RD 157/2022) y a las habilidades específicas de apoyo de Pedagogía Terapéutica recogidas en el apartado 7, con dos sesiones semanales de 30 minutos.»

Importante

Las denominaciones y numeraciones de áreas y competencias específicas pueden variar en cada comunidad autónoma. Comprueba los códigos en tu decreto antes de trasladarlos a un documento oficial.

Cómo concretarlo en el decreto de tu comunidad autónoma

El decreto autonómico de currículo concreta las competencias específicas, los criterios y los saberes de cada área. Para incluir el cuaderno en una programación o en un plan de apoyo, rellena esta tabla con el texto exacto de tu decreto. Te dejamos un ejemplo resuelto para

orientar; la numeración de las competencias (CE) es la del RD 157/2022 y debe sustituirse por la de tu decreto.

Área	Competencia específica	Criterio (resumen)	Saber relacionado	Dónde en PUM
Educación Física	CE 3 (autorregulación e interacción en la práctica motriz)	Respeta turnos y normas y gestiona la frustración en juegos motores.	Gestión emocional en el juego; deportividad.	Pausas de movimiento; semáforo humano
Lengua Castellana y Literatura	CE 10 (comunicación para la convivencia y la gestión dialogada de conflictos)	Expresa emociones y necesidades con un lenguaje respetuoso.	Vocabulario de emociones; escucha activa.	«Hablamos», «Ha pasado… y me siento…»
Tutoría (PAT)	Educación emocional y convivencia	Usa una estrategia de regulación ante un conflicto.	Autorregulación; resolución de conflictos.	Rincón de la calma; señal PARO del aula

Ejemplo: Comunitat Valenciana

En la Comunitat Valenciana, el currículo de Primaria está en el **Decreto 106/2022, de 5 de agosto**, del Consell. Con este cuaderno se puede trabajar la competencia específica de Educación Física sobre autorregulación en la práctica motriz y la de Lengua sobre la comunicación al servicio de la convivencia, además del ámbito de la tutoría. *Comprueba el número exacto de competencia y criterio en el texto oficial antes de copiarlo a un documento.*

Plantilla para tu decreto

Área	Competencia específica	Criterio	Saber	Dónde en PUM

7. Competencias clave y descriptores

Perfil de salida al término de la Educación Primaria (RD 157/2022). La redacción es un resumen; consulta el texto oficial.

Descriptor	Qué se espera	Cómo se trabaja en este cuaderno
CPSAA1 Personal, social y de aprender a aprender	Ser consciente de las propias emociones y comportamientos y emplear estrategias para gestionarlos en situaciones de tensión o conflicto.	Medidor de PUM, caras de emociones, tarjeta PARO.
CPSAA2 Personal, social y de aprender a aprender	Adoptar hábitos que favorecen el bienestar físico y mental y buscar apoyo cuando se necesita.	Respiración de PUM, pausas de movimiento, pedir ayuda.
CPSAA3 Personal, social y de aprender a aprender	Reconocer y respetar las emociones de los demás y participar en la convivencia.	Nora como compañera; esperar turno; aceptar un «no».
CPSAA4 Personal, social y de aprender a aprender	Valorar el esfuerzo y aprender del error como parte del aprendizaje.	Bloque 7 «Afronto»: pido ayuda y lo intento otra vez.
CPSAA5 Personal, social y de aprender a aprender	Planificar a corto plazo, usar estrategias de autorregulación y participar en la autoevaluación.	«Me evalúo» con nivel de ayuda en cada bloque.
CCL1 / CCL5 Comunicación lingüística	Expresarse oralmente de forma adecuada y usar la comunicación para la gestión dialogada de conflictos.	Hablamos; preguntas de las historias; «Ha pasado… y me siento…».
CC2 Ciudadana	Participar en actividades comunitarias respetando normas y resolviendo conflictos de forma dialogada.	Turnos, espera en la fila, recoger juntos.
CE1 Emprendedora	Reconocer necesidades y plantear soluciones; tomar decisiones con apoyo.	Tablero de elección; plan propio en el bloque 9.

La competencia personal, social y de aprender a aprender es el eje del cuaderno. La comunicación lingüística aparece en todas las historias y en las actividades «Hablamos»; la competencia ciudadana, en las situaciones de patio, fila y aula.

8. Relación con las áreas

Contribución del cuaderno a las áreas del currículo y a la acción tutorial.

Área o ámbito	Competencia o contenido relacionado	Dónde aparece
Educación Infantil · Crecimiento en Armonía (RD 95/2022)	Competencia específica 2: reconocer, manifestar y regular progresivamente las emociones, expresando necesidades y sentimientos, para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva. Competencia específica 4: interacciones sociales basadas en el respeto y la empatía.	Para el alumnado de 5 años o que inicia Primaria.
Educación Primaria · Educación Física (RD 157/2022)	Competencia específica 3: autorregulación e interacción en la práctica motriz: gestionar las emociones, respetar normas y turnos, cooperar.	Pausas de movimiento, juegos de estatua y semáforo humano.
Educación Primaria · Lengua Castellana y Literatura	Competencias específicas 3 (producción oral) y 10 (comunicación al servicio de la convivencia y la gestión dialogada de conflictos): expresar vivencias y emociones; vocabulario emocional.	Historias, «Hablamos», palabras de emociones.
Educación Primaria · Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural	Saberes sobre el cuerpo humano y la salud: hábitos saludables y bienestar emocional.	Señales del cuerpo, respiración de PUM.
Tutoría · Plan de Acción Tutorial y Plan de Convivencia	Educación emocional, normas de aula, prevención y resolución de conflictos.	Rincón de la calma, señal PARO acordada con el aula.

Ejemplo de situación de aprendizaje

Elemento	Concreción
Título	«PUM viene a clase»: un monstruo que lo quiere todo YA
Reto	Conseguir que PUM aprenda a parar en el aula: crear entre todos el rincón de la calma y la señal PARO del grupo.
Competencias	CPSAA1, CPSAA3, CCL1, CC2.
Secuencia	1) Historia y presentación de PUM; 2) medidor y emociones; 3) señales del cuerpo y respiración; 4) acuerdo de la señal PARO con la clase; 5) uso en situaciones reales y misión para casa.
Producto	Rincón de la calma con el medidor, las tarjetas de calma y la tarjeta PARO del aula.
Evaluación	Registro de ayuda, «Me evalúo» y observación del uso de la señal en el aula.

Criterios de evaluación propios del cuaderno

Formulados a partir de los objetivos de cada bloque. Pueden asociarse a los criterios del área de Educación Física, de Valores o de la acción tutorial según el decreto autonómico.

Bloque	Criterio	Indicador de logro

1 · Conozco	Reconoce cuándo PUM está tranquilo y cuándo activado.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
2 · Reconozco	Nombra contento, triste, enfadado y asustado.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
3 · Siento	Identifica señales del cuerpo y para y respira.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
4 · Identifico	Distingue un poco de mucho y usa el semáforo.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
5 · Espero	Espera su turno con un apoyo.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
6 · Acepto	Acepta un «no» eligiendo otra opción.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
7 · Afronto	Pide ayuda y lo vuelve a intentar.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
8 · Observo	Busca pistas antes de actuar.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
9 · Paro	Usa PARO → PIENSO → ACTÚO.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.

Saberes básicos relacionados

Autoconocimiento y gestión emocional; estrategias de regulación (respiración, pausa, autoinstrucciones); comunicación de emociones y necesidades; normas de convivencia, turnos y resolución dialogada de conflictos; hábitos de bienestar y descanso.

9. Habilidades específicas de Pedagogía Terapéutica

Qué entrena el maestro o la maestra de PT con este cuaderno y cómo se observa.

Habilidad	Qué se trabaja	Bloques	Indicador observable
Reconocimiento emocional	Identificar y nombrar emociones básicas a partir de claves faciales, corporales y situacionales.	2, 4	Nombra o señala 4 emociones en PUM y en sí mismo.
Interocepción	Notar señales corporales de activación (corazón, manos, barriga, pies).	3	Señala al menos una señal propia.
Control inhibitorio	Detener la respuesta impulsiva ante una señal externa (tarjeta PARO) y después interna.	1, 9	Para en 5 segundos ante la señal.
Tolerancia a la espera	Demorar la gratificación con apoyos (Primero/Después, reloj de arena) y autoinstrucciones.	5	Espera 30 s sin tocar con un apoyo.
Flexibilidad cognitiva	Aceptar un «no» o un cambio de plan eligiendo una alternativa.	6	Elige otra opción sin protesta intensa.
Tolerancia a la frustración	Afrontar el error: pedir ayuda y volver a intentarlo.	7	Pide ayuda de forma adecuada.
Atención y observación	Buscar pistas (cara, cuerpo, contexto) antes de actuar.	8	Nombra tres pistas en una escena.
Autorregulación con plan	Usar la secuencia PARO → PIENSO → ACTÚO con apoyo que se retira.	9	Dice y aplica los tres pasos.
Comunicación funcional	Expresar estados y necesidades con palabras del cuaderno o señalando.	Todos	Usa una palabra o gesto del plan fuera de la sesión.
Relaciones con iguales y adultos	Esperar, pedir y no quitar; darse cuenta de cómo se siente el otro; pedir la atención del adulto sin interrumpir (página «Con los demás»).	Todos	Usa la frase del bloque con un compañero o un adulto al menos 1 vez real.
Herramientas personales	Elegir entre opciones con imagen y ensayar nueve herramientas concretas (señales, qué hago en el rojo, calma, decir a un adulto que no estoy bien, frases con compañeros, si me quitan algo, aceptar un «no», reparar, quién me ayuda).	1–9	Enseña su tarjeta de ayuda o usa su herramienta sin recordatorio.
Autonomía y generalización	Trasladar las estrategias al aula y a casa (misiones con firma).	Todos	En la sesión B cuenta un uso fuera del cuaderno en al menos 3 bloques (lo diga él, la familia o el aula).

Funciones ejecutivas implicadas

Control inhibitorio (parar), memoria de trabajo (recordar los pasos del plan), flexibilidad (otra opción, cambio de plan), planificación (plan propio) y monitorización (me evalúo, ¿lo he usado fuera?).

10. Metodología y organización

La sesión de 30 minutos

Momento	Minutos
Respiro	2
Recuerdo lo de la sesión anterior	3
Trabajo: una página	8
Me muevo (pausa sin lápiz)	2
Trabajo: dos páginas más	10
Hablamos	3
Me evalúo	2

Agrupamientos y espacios

Sesión individual o en pequeño grupo (2–4 alumnos) en el aula de apoyo; aplicación en el aula ordinaria con el tutor o la tutora. Conviene contar con un rincón de la calma, el material recortable plastificado y un reloj de arena.

Papel de cada adulto

Quién	Qué hace
PT	Imparte las sesiones, registra ayuda y errores, prepara el material y coordina.
Tutor/a	Usa la señal acordada en el aula, refuerza el uso espontáneo, aplica el plan en conflictos.
Familia	Hace las misiones, firma sin castigar, usa las mismas palabras.
Orientación	Evalúa, valora el ajuste del nivel y la necesidad de otros apoyos.

Principios

- Rutina estable: los mismos iconos, el mismo orden y las mismas palabras en todas las sesiones.
- Una consigna con verbo destacado, icono y frase corta, siempre en el mismo sitio.
- Nunca dos páginas de lápiz seguidas sin una pausa de movimiento.
- Ejemplo resuelto solo en los primeros bloques; después se retira.
- Refuerzo inmediato con estrellas; la insignia llega al terminar el bloque, sin umbral.
- La reflexión se hace en calma, nunca en plena crisis.
- Tres páginas por sesión como máximo y nunca más de dos seguidas con lápiz: entre ellas, «Me muevo».
- Si no da tiempo o el alumno llega en el 3 o más, se prioriza «Mi herramienta»; la página «Con los demás» se hace oral en «Hablamos» y el reto o «Pienso y cambio» pasan a la sesión siguiente.
- Cada sesión termina con un minuto de calma y el número (o el color) de salida, también cuando la última página ha removido emociones.

- El tablero de estrellas (hoja R1) lo gestiona el adulto con el alumno en «Me evalúo»: en las páginas del cuaderno ya no aparece.

Las cuatro sesiones de cada bloque

Ejemplo con el bloque 1. Todos los bloques siguen el mismo reparto, con tres páginas por sesión.

Sesión	Páginas	Qué se hace
A	7–9	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
B	10–12	Explicación · identifico · discrimino
C	13–15	Uno · practico · aplico
D	16–18	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)

11. Programación: dos sesiones por semana

41 sesiones · 21 semanas · 30 minutos por sesión

Calendario orientativo a partir de la primera semana de octubre: el nivel se completa en unas 21 semanas (hasta el 2.º trimestre). Si un bloque necesita más tiempo, repite la sesión C o D antes de pasar al siguiente: la programación es flexible.

Sem.	Ses.	Sesión	Págs.	Contenido
1	1	Evaluación inicial	anexo	Seis tareas y nivel de ayuda (anexo de esta guía).
1	2	B1 · Conozco · A	7–9	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
2	1	B1 · Conozco · B	10–12	Explicación · identifico · discrimino
2	2	B1 · Conozco · C	13–15	Uno · practico · aplico
3	1	B1 · Conozco · D	16–18	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
3	2	B2 · Reconozco · A	19–21	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
4	1	B2 · Reconozco · B	22–24	Explicación · identifico · discrimino
4	2	B2 · Reconozco · C	25–27	Uno · practico · aplico
5	1	B2 · Reconozco · D	28–30	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
5	2	B3 · Siento · A	31–33	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
6	1	B3 · Siento · B	34–36	Explicación · identifico · discrimino
6	2	B3 · Siento · C	37–39	Uno · practico · aplico
7	1	B3 · Siento · D	40–42	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
7	2	Repaso 1	43–44	Bloques 1–3, sin ejemplo.
8	1	B4 · Identifico · A	45–47	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
8	2	B4 · Identifico · B	48–50	Explicación · identifico · discrimino
9	1	B4 · Identifico · C	51–53	Uno · practico · aplico
9	2	B4 · Identifico · D	54–56	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
10	1	B5 · Espero · A	57–59	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
10	2	B5 · Espero · B	60–62	Explicación · identifico · discrimino
11	1	B5 · Espero · C	63–65	Uno · practico · aplico
11	2	B5 · Espero · D	66–68	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
12	1	B6 · Acepto · A	69–71	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
12	2	B6 · Acepto · B	72–74	Explicación · identifico · discrimino
13	1	B6 · Acepto · C	75–77	Uno · practico · aplico
13	2	B6 · Acepto · D	78–80	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)

14	1	Repaso 2	81–82	Bloques 4–6, sin ejemplo.
14	2	B7 · Afronto · A	83–85	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
15	1	B7 · Afronto · B	86–88	Explicación · identifico · discrimino
15	2	B7 · Afronto · C	89–91	Uno · practico · aplico
16	1	B7 · Afronto · D	92–94	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
16	2	B8 · Observo · A	95–97	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
17	1	B8 · Observo · B	98–100	Explicación · identifico · discrimino
17	2	B8 · Observo · C	101–103	Uno · practico · aplico
18	1	B8 · Observo · D	104–106	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
18	2	B9 · Paro · A	107–109	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
19	1	B9 · Paro · B	110–112	Explicación · identifico · discrimino
19	2	B9 · Paro · C	113–115	Uno · practico · aplico
20	1	B9 · Paro · D	116–118	Mi herramienta · reto (con los demás, oral en «Hablamos»)
20	2	Repaso 3	119–120	Bloques 7–9, sin ejemplo.
21	1	Evaluación final y Comparo	anexo	Mismas tareas; comparación y generalización.

Programación: organización y seguimiento

Distribución por trimestres

Trimestre	Semanas	Desde → hasta	Sesiones
1.er trimestre	Semanas 1–12	Evaluación inicial → B6	24 sesiones
2.º trimestre	Semanas 13–21	B6 → Evaluación final y Comparo	17 sesiones

Seguimiento semanal (para fotocopiar)

Semana	Sesión 1: ¿completa?	Sesión 2: ¿completa?	Ayuda más frecuente	Uso fuera (anécdota)
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		

	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		
	Sí · No	Sí · No		

Si se pierde una sesión

No se salta contenido: se continúa por la sesión siguiente del cuaderno y se ajusta el calendario. Los repasos pueden usarse como sesión de recuperación.

12. Las familias: cuándo y qué

Seis momentos fijos de relación con la familia a lo largo del nivel

1

Antes de empezar

Reunión breve (10–15 min) y entrega de la carta a la familia (anexo, al final de la guía). Se explica el plan PARO → PIENSO → ACTÚO y la señal común. La familia firma la carta.

2

Al final de cada bloque

La misión «Para casa» de la página del reto: 5 días, una estrella cada día que lo intenta y firma.

3

Al empezar el bloque siguiente

El alumno trae la página firmada. En la sesión B se comenta en 2 minutos y se anota en el registro (columna «fuera»).

4

En cada repaso

Nota breve en la agenda con un logro concreto de los últimos tres bloques.

5

Cada trimestre

Informe a la familia a partir del registro y de las estrellas; si se puede, tutoría de 15 minutos.

6

Al terminar el nivel

Evaluación final: la familia rellena su columna de la hoja «Comparo» (generalización en casa). Entrega del diploma y reunión de cierre con la propuesta del nivel siguiente.


BLOQUE 1 · CONOZCO · ME EVALÚO

SESIÓN D

Mi reto

1

ORDENA Escribe 1, 2, 3 y 4.

PAUSA · Antes de empezar, me muevo 1 minuto: «Camino de colores» (**hoja R12** · pág. 147 · tarjeta 9).

ME EVALÚO · ¿Cuánta ayuda he necesitado? Colorea un círculo.

LO HAGO SOLO · CON UN POCO · CON AYUDA

☆ **PEGA** la insignia 1 (**hoja R15** · pág. 153) en la portadilla (pág. 7) y en tu camino (**hoja R14** · pág. 151).

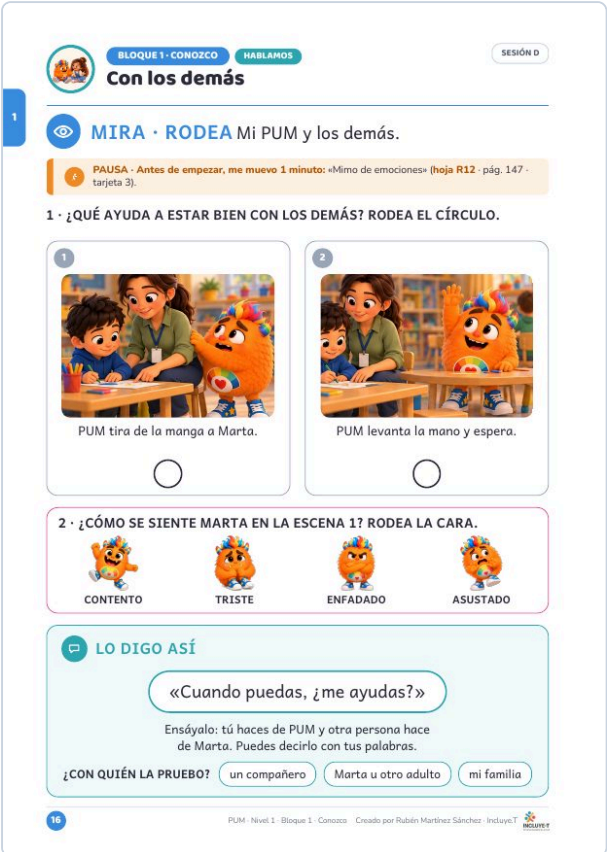
PARA CASA

Cuando notes que tu PUM se activa, díselo a un adulto: «¡Mi PUM está activado!».

Cada día: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ Firma de la familia: _____

18 · PUM · Nivel 1 · Bloque 1 · Conozco · Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 18 · lo que llega a casa


BLOQUE 1 · CONOZCO · HABLAMOS

SESIÓN D

Con los demás

1

MIRA · RODEA Mi PUM y los demás.

PAUSA · Antes de empezar, me muevo 1 minuto: «Mimo de emociones» (**hoja R12** · pág. 147 · tarjeta 3).

1 · ¿QUÉ AYUDA A ESTAR BIEN CON LOS DEMÁS? RODEA EL CÍRCULO.

1 — PUM tira de la manga a Marta.

2 — PUM levanta la mano y espera.

2 · ¿CÓMO SE SIENTE MARTA EN LA ESCENA 1? RODEA LA CARA.

CONTENTO · TRISTE · ENFADADO · ASUSTADO

LO DIGO ASÍ

«Cuando puedas, ¿me ayudas?»

Ensáyalo: tú haces de PUM y otra persona hace de Marta. Puedes decirlo con tus palabras.

¿CON QUIÉN LA PRUEBO? un compañero · Marta u otro adulto · mi familia

16 · PUM · Nivel 1 · Bloque 1 · Conozco · Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 16 · con los demás: la frase para ensayar

Reglas de las tareas para casa

Duran unos 2 minutos al día. Valoran el intento, no el resultado. Ningún número ni estrella se usa para castigar o quitar privilegios. No se obliga a pedir perdón. Si una semana no se puede, no pasa nada: se retoma en el bloque siguiente.

Calendario de tareas para casa

Cuándo se envía cada tarea, qué hace la familia y cuándo vuelve (con dos sesiones por semana)

Bloque	Se envía	Tarea para casa	Vuelve
1 · Conozco	semana 3 pág. 18	Cuando notes que tu PUM se activa, díselo a un adulto: «¡Mi PUM está activado!». **Frase de la semana:** «Cuando puedas, ¿me ayudas?»	semana 4 · sesión B del bloque 2
2 · Reconozco	semana 5 pág. 30	Cada noche, elige la cara de PUM que se parece a cómo te has sentido hoy. **Frase de la semana:** «¿Estás bien, Nora?» (solo si hace falta)	semana 6 · sesión B del bloque 3
3 · Siento	semana 7 pág. 42	Antes de algo difícil, haz la respiración de PUM tres veces. **Frase de la semana:** «¿Me lo dejas cuando acabes?»	semana 8 · sesión B del bloque 4
4 · Identifico	semana 9 pág. 56	Cuando pase algo, dilo así: «Ha pasado... y me siento...». **Frase de la semana:** «Te toca a ti.»	semana 10 · sesión B del bloque 5
5 · Espero	semana 11 pág. 68	En un juego en casa, espera tu turno con uno de tus trucos: contar, respirar o mirar el reloj. **Frase de la semana:** «Espero mi turno.»	semana 12 · sesión B del bloque 6
6 · Acepto	semana 13 pág. 80	Cuando te digan «ahora no», elige otra cosa en tu tablero de elección. **Frase de la semana:** «Vale. ¿Puedo hacerlo después?»	semana 15 · sesión B del bloque 7
7 · Afronto	semana 16 pág. 94	Si algo no te sale, pide ayuda o inténtalo otra vez. Cuéntalo en la próxima sesión. **Frase de la semana:** «Estaba jugando yo. ¿Jugamos los dos?»	semana 17 · sesión B del bloque 8
8 · Observo	semana 18 pág. 106	Antes de actuar, mira tres pistas: la cara, el cuerpo y lo que pasa. **Frase de la semana:** «¿Puedo jugar con vosotros?»	semana 19 · sesión B del bloque 9
9 · Paro	semana 20 pág. 118	Usa tu tarjeta PARO en casa cuando tu PUM quiera tirarlo todo. **Frase de la semana:** «¿Qué pieza ponemos ahora?»	semana 21 · evaluación final o reunión de cierre

Comunicación con la familia

Ejemplo de nota para la agenda

«Hola, familia: esta semana hemos terminado el bloque 3 y hemos aprendido que el cuerpo avisa. La misión de casa es hacer la respiración de PUM tres veces antes de algo difícil. Coloread una estrella cada día que lo intente y firmad la página el viernes. ¡Gracias!»

Si la tarea no vuelve

No se penaliza al alumno. Se pregunta en la sesión B qué ha usado fuera y se anota igual. Si no vuelve en dos bloques seguidos, llama o escribe a la familia para ver qué le resulta difícil y adapta la tarea (por ejemplo, un solo día a la semana).

Con los demás, también en casa

Cada bloque trae una frase para relacionarse mejor (columna verde del calendario). La familia puede ensayarla en juego, sin obligar: un hermano, una abuela o el propio adulto hacen el otro papel. Las frases de reparación no se practican con nadie: se guardan para cuando hagan falta.

Con los adultos del centro

Comparte con monitores de comedor y de patio y con los especialistas la misma frase del bloque y la misma señal de PARO: el alumno generaliza mejor cuando todos usan las mismas palabras.

Si usáis «Mi agenda PUM»

La agenda sustituye al diario del cuaderno: la tarea del bloque se anota en la agenda, la familia firma allí y en la sesión B se revisa la agenda. Así hay un solo registro al día. El diario mensual de emociones de la agenda es opcional.

13. Evaluación

Tres momentos

Momento	Instrumento	Qué se registra
Inicial	Evaluación inicial (anexo, al final de la guía)	Punto de partida en seis tareas, con nivel de ayuda.
Durante	Registro del adulto (anexo, al final de la guía) y «Me evalúo»	Ayuda (ninguna, visual, verbal, señalar, física), tipo de error y uso fuera.
Final	Evaluación final y «Comparo» (anexo, al final de la guía)	Comparación de la ayuda y escala de generalización en el aula y en casa.

Criterio de logro

Una tarea se considera lograda cuando el alumno la hace sin ayuda o solo con ayuda visual. El progreso se mide por la reducción de la ayuda y por el uso espontáneo fuera del cuaderno, no por la ausencia de enfados.

Escala de generalización: nunca · a veces · a menudo, valorada por separado por el tutor o la tutora y por la familia.

Decisión al final del nivel

- Todo logrado y generalización «a menudo» en al menos tres conductas: pasar al nivel siguiente.
- Logrado con ayuda verbal o física: repetir los bloques que lo necesiten con más apoyo visual.
- Sin cambios en la ayuda ni en el uso fuera tras cuatro bloques con los apoyos adecuados: revisar con orientación.

Rúbrica de autonomía (para cada habilidad)

Nivel	Descripción
4 · Autónomo	Lo hace solo y lo usa fuera sin recordatorio.
3 · Con apoyo visual	Lo hace con la tarjeta o el medidor delante.
2 · Con apoyo verbal	Necesita que el adulto le recuerde el paso.
1 · Con apoyo físico o modelado	Lo hace imitando al adulto o con ayuda física.

Ejemplos de uso e informe

Informe a la familia

Usa la hoja «Comparo» y el registro para redactar el informe trimestral: describe lo que hace solo, lo que hace con ayuda y lo que se va a trabajar después. Evita comparar con otros alumnos.

Ejemplo: rúbrica aplicada a una habilidad

Habilidad	Inicial	Final	Lo que se observa
Respirar como PUM	1	3	Al principio imitaba al adulto; ahora lo hace con la tarjeta delante.
Decir cómo me siento	2	4	Lo dice solo al llegar a clase y en el patio.

Ejemplo de párrafo para el informe trimestral

«Este trimestre ha aprendido a reconocer cuándo su PUM está activado y a usar la respiración con la tarjeta delante. En clase ya lo hace dos o tres veces por semana sin que se lo recordemos. Seguiremos trabajando pedir ayuda con palabras. En casa podéis usar la misma frase: "Primero paramos".»

Cómo se usa la hoja «Comparo» (anexo, al final de la guía)

- La rellena el adulto: compara lo que el alumno hacía al principio y lo que hace ahora.
- El adulto añade el nivel de ayuda de la evaluación inicial y de la final.
- La familia y el tutor o la tutora rellenan la escala de generalización.
- Se comenta de palabra con el alumno, en positivo: «Mira todo lo que antes no podías hacer solo».

Recuerda: la nota del alumno no baja por enfadarse. Se valora lo que ha aprendido a hacer y la ayuda que necesita.

14. Ejemplos concretos

Una línea del registro, rellena

Sesión	Fecha	Medidor	Ayuda	Error	Fuera del cuaderno
B3 · sesión C	14/11	verde	Ve	C	Respiró antes del dictado sin que se lo pidiera.

Se lee así: llegó en verde, necesitó ayuda verbal, respondió antes de terminar la consigna y usó la respiración por su cuenta en clase.

Una tarea para casa, rellena

Misión del bloque 3	1	2	3	4	5
Estrellas coloreadas (cada día que lo intenta)	★	★	—	★	★

Nota de la familia (opcional): «El cuarto día respiró antes de cenar sin que se lo dijéramos.»

La familia firma el viernes. En la sesión B se comenta en dos minutos: «Un día no se hizo, no pasa nada. ¿Qué día te ayudó más?»

Cómo leer el registro de un mes

Semana	Ayuda más frecuente	Usos fuera	Decisión
1	Física	0	Seguir con modelado.
2	Verbal	1	Pasar a la tarjeta delante.
3	Visual	2	Retirar el recordatorio verbal.
4	Visual / ninguna	3	Empezar a retirar la tarjeta.

La ayuda baja poco a poco y los usos fuera suben: el apoyo está funcionando y se puede retirar.

Un objetivo para el plan del alumno

«Al finalizar el trimestre, el alumno identificará su estado (tranquilo o activado) en el medidor y usará la respiración de PUM con ayuda visual en tres situaciones de aula.»

En el aula

Un momento difícil en el aula, paso a paso

Situación

En el recreo le quitan el balón. Vuelve a clase con los puños apretados y empuja una silla.

Adulto

Se acerca despacio, voz baja: «Estás muy activado. Estoy aquí.» Enseña el medidor sin preguntar.

Alumno

Señala el rojo. Va al rincón de la calma, que siempre puede pedir; el adulto se queda cerca, sin hablar.

Después

En calma, revisan qué pasó con las tarjetas del cuaderno y eligen cómo arreglarlo. La disculpa se ofrece, no se exige. Se anota en el registro.

Frases que ayudan

Momento	En lugar de…	Mejor…
Elogio	«¡Muy bien!»	«Has parado tú solo cuando notaste los puños.»
Elogio del intento	«Casi.»	«Has intentado parar. Eso cuenta.»
En el momento	«Tranquilízate.»	«Veo que tu PUM está en rojo. Primero paramos.»
Después	«Siempre igual.»	«Hoy ha costado. Mañana lo intentamos otra vez.»

Después de un día difícil

Se cuenta a la familia en positivo y con un dato concreto: qué pasó, qué estrategia usó o intentó y qué haremos mañana. Nunca se envía como queja ni se pide un castigo en casa.

15. Atención a la diversidad

Perfil	Ajustes recomendados
TDAH	Sesiones cortas con la pausa de movimiento; una sola página delante; refuerzo inmediato; tarjeta PARO en la mesa.
TEA	Anticipar con la tira de la rutina; lenguaje literal y mismas palabras; aceptar señalar; cuidar la sobrecarga sensorial; ojos abiertos si cerrar los ojos inquieta; ayuda física solo con permiso.
Discapacidad intelectual	Menos opciones por página (tapar las demás); más repeticiones; usar solo las tarjetas manipulativas antes de la ficha.
Dificultades de lectoescritura o grafomotoras	Leer el adulto todas las consignas; responder señalando, colocando o dictando; tarjetas-palabra; no corregir la letra.
Dificultades de comunicación	Responder con las tarjetas de PUM, gestos del plan o pictogramas del centro.
Alumnado que avanza deprisa	Retirar ejemplos antes; pedir situaciones propias; que dirija él el ejercicio de calma o explique el plan a otro compañero.

Retirada de apoyos

Cuando el alumno use una estrategia solo durante tres sesiones seguidas, se retira el apoyo correspondiente (ejemplo, tarjeta, estrella) y se sustituye por un elogio concreto. La tarjeta PARO se guarda en casa cuando ya no hace falta.

Ejemplo: reunión de coordinación trimestral (20 minutos)
1) Qué ha logrado el alumno (hoja «Comparo» y registro). 2) Qué funciona en casa y en el aula (misiones). 3) Un objetivo común para el trimestre siguiente, con la misma palabra y la misma señal en los dos sitios. 4) Quién hace qué y cuándo volvemos a hablar.

Ejemplo de adaptación
Alumno con TEA que se tapa los oídos en música: se anticipa la sesión con la tira de la rutina, se le ofrecen cascos antes de empezar y la tarjeta PARO está en su mesa. Cuando la señala, sale 2 minutos al rincón con un adulto.

Coordinación y derivación

Con el aula

Acordad una señal común (mano abierta o tarjeta PARO) y las mismas palabras del plan. El tutor o la tutora refuerza en el momento el uso espontáneo y anota anécdotas para el registro.

Con la familia

Entrega la carta a la familia al empezar. Las misiones valoran el intento y no deben usarse para castigar ni para obligar a pedir perdón. Si una semana no se puede rellenar, no pasa nada.

En crisis

Pocas palabras, voz baja, seguridad, espacio y tiempo. No razonar ni exigir explicaciones o disculpas en plena crisis. Apartar a los demás y los objetos si hay riesgo. La reflexión llega después, en calma.

Actuar el mismo día

Si hay riesgo grave para él o para otros, autolesión, o frases como «quiero hacerme daño» o «quiero morirme»: sigue el protocolo del centro y avisa ese día a orientación y a la familia. La contención física solo se usa ante un riesgo inminente y según el protocolo del centro.

Consultar con orientación en las semanas siguientes

- Las crisis son frecuentes o duran más de 20–30 minutos.
- Sin cambios en la ayuda ni en el uso fuera tras cuatro bloques con los apoyos adecuados.
- Aparecen cambios bruscos de conducta o de estado de ánimo.

Tras una crisis en el centro, con la familia

Informa ese mismo día, con hechos y en tono neutro, y cuenta también lo que el alumno hizo bien («fue al rincón»). Pide que no haya un castigo añadido en casa: la reparación se trabaja en el centro, cuando esté tranquilo.

16. Orientaciones página a página

Objetivo de cada página, qué hacer si le cuesta y cómo avanzar si lo hace solo

Presentación

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
5	**Este es PUM**	Conocer al personaje y su medidor. PUM representa el impulso: no es malo ni bueno, es una parte de nosotros.	Señala tú cada parte y que te imite.	Que te cuente qué parte de PUM se parece a él.
6	**Esta es Nora**	Conocer a Nora como compañera que acompaña el plan PUM; no corrige ni castiga.	Pregunta: «¿Quién te ayuda a ti como Nora?».	Que haga de Nora contigo: tú eres PUM.

Bloque 1 · Conozco · PUM llega a clase

Introducir el personaje y la idea de impulso: un nivel de activación que sube y baja. Se trabajan dos estados (tranquilo / activado), el medidor de la barriga y el gesto de PARO de Nora.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
8	**Historia: PUM llega a clase**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
9	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
10	**PUM tiene un medidor**	Comprender que PUM tiene un nivel de activación que sube y baja. Activado no significa enfadado: también se puede estar activado y contento.	Señala cada parte con el dedo mientras la nombras. Pide que te imite con la cara o el cuerpo.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
11	**¿Quién está tranquilo?**	Distinguir tranquilo de activado. Hay tres PUM tranquilos (quietos, ojos cerrados o sonrisa suave) y tres activados (salta, grita, se agarra la cabeza).	Pregunta en cada uno: «¿Su medidor estaría en verde o en rojo?».	Que explique qué le ha hecho decidir: cejas, boca, postura.
12	**Verde o rojo**	Clasificar estados en dos categorías (tranquilo / activado) con el código de color del medidor.	Haz el primero con tu mano sobre la suya.	Pide que añada un ejemplo suyo de cada color.
13	**Escena y medidor**	Asociar una conducta con su nivel de activación.	Hay dos medidores rojos y	Que añada una escena suya y diga a

			dos verdes: cualquier medidor del color correcto vale.	qué color va.
14	**Coloco a PUM en el medidor**	Manipular el medidor para representar el nivel de activación propio y de PUM.	Prepara tú las dos tarjetas recortadas; deja solo esas sobre la mesa.	Que mueva la aguja de su medidor recortable según cómo está él ahora.
15	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Puede dibujar o contarlo.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
16	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Marta. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
17	**Quién me ayuda y dónde me calmo**	Herramienta concreta: «¿Quién me ayuda y dónde me calmo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
18	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia en orden y le cambie el final.

Bloque 2 · Reconozco · Un día con PUM

Reconocer y nombrar cuatro emociones básicas (contento, triste, enfadado, asustado) a partir de claves faciales y corporales.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
20	**Historia: Un día con PUM**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.

21	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
22	**Las caras de PUM**	Reconocer cuatro emociones básicas por sus claves: cejas, boca, ojos y postura.	Señala cada parte con el dedo mientras la nombras. Pide que te imite con la cara o el cuerpo.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
23	**¿Cómo está PUM?**	Reconocer las cuatro emociones básicas en escenas de la historia.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
24	**Caras contentas**	Discriminar la emoción «contento» entre otras emociones.	Tapa la boca de cada PUM y pregunta: «¿Sonríe?».	Que diga qué emoción tienen las caras que no ha marcado.
25	**Qué pasa y cómo se siente**	Asociar una escena con la emoción que provoca.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Si se equivoca, se tacha y se vuelve a unir; no se borra.	Que explique cada pareja: «Esta va con esta porque…».
26	**Cada cara con su palabra**	Emparejar cada cara de PUM con su palabra (contento, triste, enfadado, asustado).	Empieza con dos caras y dos palabras; lee tú las palabras.	Que diga una situación para cada emoción.
27	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Puede dibujar o contarlo.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
28	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Nora. Es una frase de reparación: se ensaya en frío y se usa solo si algún día hace falta; nunca se pide perdón a alguien con quien no ha pasado nada.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.

29	**Le digo a un adulto que no estoy bien**	Herramienta concreta: «¿Cómo le digo a un adulto que no estoy bien?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
30	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Une tú la primera pareja y que siga él. Lee las palabras en voz alta.	Que imite cada cara y diga cuándo se ha sentido así.

Bloque 3 · Siento · Salir a la pizarra

Identificar señales corporales de activación (interocepción) y asociarlas al primer paso del plan: PARO y respiro.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
32	**Historia: Salir a la pizarra**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
33	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
34	**Mi cuerpo me avisa**	Identificar señales corporales de activación (interocepción): cara, corazón, manos, barriga, pies.	Lee cada aviso y pide que lo señale en PUM y después en su propio cuerpo.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
35	**¿Nervioso o tranquilo?**	Distinguir nervioso de tranquilo por las señales del cuerpo.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
36	**¿Dónde lo nota?**	Localizar en el cuerpo las señales de activación (ver pág. anterior). Las ocho zonas son correctas: que nombre cada una mientras la colorea.	Toca tú cada zona en tu cuerpo y pregunta: «¿Aquí lo nota?».	Que rodee en la lista dónde lo nota él.
37	**Lo que necesita PUM**	Asociar un estado con la estrategia que ayuda.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Si se equivoca, se tacha y se vuelve	Que explique cada pareja: «Esta va con esta porque…».

			a unir; no se borra.	
38	**Mi PUM de hoy**	Autoobservar el propio estado y usar el primer paso del plan: PARO y respiro.	Elige con él la tarjeta que mejor dice cómo está. Respirad juntos.	Que repita la respiración solo y diga si la aguja ha bajado.
39	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Puede dibujar o contarlo.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
40	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace del niño. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
41	**Mis señales**	Herramienta concreta: «¿Qué noto cuando me pongo muy nervioso?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
42	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia en orden y le cambie el final.

Repaso 1

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
43	**Repaso · bloques 1–3**	Recuperar lo trabajado en los bloques 1–3 con actividades breves y sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más fácil y por qué.
44	**Repaso · bloques 1–3**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propia experiencia.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Bloque 4 · Identifico · El cumpleaños de Nora

Inferir la emoción a partir de la situación (no solo de la cara) e introducir la intensidad (un poco / mucho) con el medidor y el semáforo.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
46	**Historia: El cumpleaños de Nora**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.

			responder señalando.	
47	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
48	**¿Qué ha pasado? ¿Cuánto?**	Distinguir la intensidad de una emoción (un poco / mucho) e inferir la emoción a partir de la situación.	Señala cada parte con el dedo mientras la nombras. Pide que te imite con la cara o el cuerpo.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
49	**¿Qué ha pasado?**	Inferir la emoción a partir de una situación nueva; en tres escenas no se ve la cara de PUM.	Pregunta primero: «¿Qué ha pasado?». Después: «¿Cómo te sentirías tú?».	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
50	**Un poco o mucho**	Graduar la intensidad de una misma emoción (enfadado) en dos niveles, con el medidor.	Compara primero las dos caras de PUM: «¿Cuál está más enfadado?».	Que dibuje la aguja de su medidor la última vez que se enfadó.
51	**Lo que pasa y lo que siente**	Relacionar cada momento de la historia con su emoción.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Si se equivoca, se tacha y se vuelve a unir; no se borra.	Que explique cada pareja: «Esta va con esta porque…».
52	**El semáforo de PUM**	Representar la intensidad con el semáforo: rojo parar, amarillo pensar, verde actuar.	Empieza solo con rojo y verde.	Que coloque una pinza en el semáforo según cómo está él hoy.
53	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Escribe tú lo que dicte.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
54	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Lía. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
55	**Cuando estoy muy nervioso**	Herramienta concreta: «¿Qué hago cuando mi medidor está en rojo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en

			dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
56	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Une tú la primera pareja y que siga él. Lee las palabras en voz alta.	Que imite cada cara y diga cuándo se ha sentido así.

Bloque 5 · Espero · La cola del tobogán

Tolerar la espera con apoyos externos (Primero / Después, reloj de arena) y estrategias de autoinstrucción (contar, respirar).

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
58	**Historia: La cola del tobogán**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
59	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
60	**Primero espero, después me toca**	Comprender la estructura Primero / Después y conocer tres estrategias de espera.	Usa un reloj de arena real mientras miráis la página.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
61	**¿Quién espera?**	Distinguir la conducta de espera de la conducta impulsiva.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
62	**Trucos para esperar**	Distinguir estrategias de espera útiles de respuestas impulsivas.	Lee cada tarjeta y pregunta: «¿Esto ayuda a esperar?». Puede señalar y tú marcas.	Que explique por qué no ayuda lo que no ha marcado.
63	**Primero y después**	Anticipar la consecuencia: qué viene después de esperar o de calmarse.	Cada pareja comparte el mismo lugar: pide que busque el mismo sitio en las dos fotos.	Que cuente qué pasó entre la primera foto y la segunda.
64	**Primero y después**	Organizar la espera con la estructura Primero / Después.	Usa primero una situación del cuaderno y	Que diga qué truco usará mientras espera.

			después una real (primero deberes, después tableta).	
65	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Escribe tú lo que dicte.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
66	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace del niño de la fila. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
67	**Mis técnicas de calma**	Herramienta concreta: «¿Qué hago para calmarme?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
68	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia en orden y le cambie el final.

Bloque 6 · Acepto · Ahora no

Aceptar una negativa o un cambio de plan con el plan PUM: paro y respiro, pienso otra opción, actúo eligiéndola.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
70	**Historia: Ahora no**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
71	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
72	**Cuando me dicen «no»**	Aplicar el plan PUM a una negativa: paro y respiro, pienso otra cosa, actúo eligiéndola.	Haz el gesto de cada paso y que te imite.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.

73	**Después del «no»**	Reconocer la emoción antes, durante y después de una negativa.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
74	**Después de un «no»**	Distinguir respuestas adecuadas e inadecuadas ante una negativa.	Lee cada tarjeta y pregunta: «¿Esto ayuda?». Puede señalar y tú marcas.	Que explique por qué no ayuda lo que no ha marcado.
75	**Lo que PUM hace en su lugar**	Asociar una negativa con una alternativa aceptable.	Cada pareja comparte el mismo lugar: pide que busque el mismo sitio en las dos fotos.	Que cuente qué pasó entre la primera foto y la segunda.
76	**Mi tablero de elección**	Generar alternativas ante una negativa y elegir una (paso PIENSO del plan).	Ofrece tú dos opciones reales (puzle, pelota, libro).	Que proponga él las dos opciones.
77	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Escribe tú lo que dicte.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
78	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Marta. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
79	**Cuando me dicen que no o pierdo**	Herramienta concreta: «¿Qué hago cuando me dicen que no o cuando pierdo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
80	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia en orden y le cambie el final.

Repaso 2

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
81	**Repaso · bloques 4–6**	Recuperar lo trabajado en los bloques 4–6 con actividades breves y sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más fácil y por qué.

82	**Repaso · bloques 4–6**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propia experiencia.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Bloque 7 · Afronto · La torre que se cae

Afrontar el error y la frustración con el plan PUM: paro y respiro, pienso (pido ayuda) y actúo (lo intento otra vez).

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
84	**Historia: La torre que se cae**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
85	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
86	**Equivocarse forma parte de aprender**	Afrontar el error con el plan PUM: parar, pedir ayuda y volver a intentarlo.	Recuerda con él algo que al principio no le salía y ahora sí.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
87	**Cuando no sale**	Reconocer la frustración y el orgullo de conseguirlo.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
88	**Cuando no me sale**	Distinguir respuestas de afrontamiento ante el error.	Lee cada tarjeta y pregunta: «¿Esto ayuda?». Puede señalar y tú marcas.	Que explique por qué no ayuda lo que no ha marcado.
89	**¿Cómo lo resolvió PUM?**	Recordar cómo se resolvió cada problema de las historias.	Cada pareja comparte el mismo lugar: pide que busque el mismo sitio en las dos fotos.	Que cuente qué pasó entre la primera foto y la segunda.
90	**Pido ayuda**	Conocer y ensayar tres formas adecuadas de pedir ayuda, y cuándo usarlas.	Ensayad una sola forma hasta que la haga solo.	Que elija la forma que usará en clase y la represente.
91	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Escribe tú lo que dicte.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.

92	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Decirle que estaba jugando» y «Pedir ayuda a Marta». Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Teo. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
93	**Cuando me equivoco con alguien**	Herramienta concreta: «¿Qué hago si me equivoco con alguien?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
94	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización. Desde el bloque 7, el reto usa una situación que no ha visto.	Lee tú la situación y las opciones. Deja solo dos opciones.	Que cuente una vez que le pasó algo parecido y qué hizo.

Bloque 8 · Observo · No encuentro mi estuche

Introducir la pausa de observación antes de la respuesta: recoger pistas y anticipar consecuencias.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
96	**Historia: No encuentro mi estuche**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera pregunta; puede responder señalando.	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.
97	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
98	**La lupa de pistas**	Recoger pistas (cara, cuerpo, contexto) antes de actuar o de interpretar una situación.	Señala tú cada pista en la escena y que la nombre.	Que busque las tres pistas en una situación real del aula.
99	**Mira las pistas**	Usar las pistas de la escena para reconocer la emoción.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».

100	**Antes de actuar**	Distinguir conductas reflexivas de conductas impulsivas.	Lee cada tarjeta y pregunta: «¿Esto ayuda?». Puede señalar y tú marcas.	Que explique qué habría pasado con lo que no ha marcado.
101	**Pista y emoción**	Leer pistas corporales y deducir la emoción.	Lee tú cada pista e imítala con tu cuerpo; el alumno busca el PUM que hace lo mismo.	Que diga el nombre de cada emoción y otra pista que la delate.
102	**La lupa de pistas**	Analizar una escena con la lupa de pistas: cara, cuerpo y contexto.	Haz tú la primera pista y que él haga las otras dos.	Que use la lupa con otra escena del cuaderno.
103	**¿Qué podría hacer?**	Elegir la respuesta que ayuda y trasladarla a su propia vida.	Deja dos opciones. Escribe tú lo que dicte.	Que proponga una opción nueva que no está en la página.
104	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los niños que juegan. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
105	**Si me molestan o me quitan algo**	Herramienta concreta: «¿Qué hago si un compañero me molesta o me quita algo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
106	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización. Desde el bloque 7, el reto usa una situación que no ha visto.	Lee tú cada pista señalando su dibujo.	Que invente qué pasará cuando acabe la arena.

Bloque 9 · Paro · Quiero tirarlo todo

Integrar todo lo aprendido en la secuencia PARO, PIENSO y ACTÚO, con la tarjeta PARO como apoyo externo que se va retirando.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
108	**Historia: Quiero tirarlo todo**	Comprender la situación y anticipar qué siente PUM. Las preguntas van de lo que se ve a lo que se piensa y a su propia vida.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. Basta con la primera	Que cuente la historia él solo, en orden, y que invente otro final.

			pregunta; puede responder señalando.	
109	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal de regulación, para poder usarla después cuando la necesite.	Hazlo tú delante y que te imite; basta con una repetición. Marca el final con el reloj de arena.	Que elija él el ejercicio entre sus tarjetas de calma y movimiento, y que lo dirija.
110	**Paro, pienso y actúo**	Integrar la secuencia PARO, PIENSO y ACTÚO como plan de autorregulación.	Di los pasos con los gestos: mano abierta, dedo en la sien, pulgar arriba.	Pide que te lo explique a ti, como si tú fueras PUM.
111	**Paso a paso**	Seguir el cambio de emoción a lo largo de la historia.	Tapa una opción para que elija entre dos. Imita la cara de PUM y pide que te copie.	Que diga qué pista le ha ayudado: «Lo sé porque…».
112	**Paro, pienso o actúo**	Clasificar conductas según el paso del plan PUM: PARO (quieto y respiro), PIENSO (qué hago), ACTÚO (lo hago).	Dile tú el paso y que solo coloree.	Que represente cada paso con su gesto.
113	**Cada situación, su truco**	Elegir la estrategia que mejor encaja con cada situación.	Lee tú cada situación: hay cola · ahora no hay tableta · no encuentro mis cosas · se me ha caído la torre.	Que diga qué otro truco podría servir también.
114	**Paro, pienso, actúo**	Ordenar y practicar la secuencia del plan PUM con la tarjeta PARO.	Practicad en un juego tranquilo antes que en uno movido.	Que sea él quien levante la tarjeta PARO al adulto.
115	**Mi plan PUM**	Aplicar el plan PUM completo a una situación propia, sin opciones dadas.	Ofrece tú dos ideas para cada paso y que elija. Escribe tú lo que dicte.	Que represente su plan con gestos y lo cuente a la familia.
116	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Espera su turno» y «Pregunta qué quiere su amigo». Cómo se siente el otro: acepta cualquier emoción que justifique; con alumnado con TEA, señala una pista concreta (llora, se tapa los oídos, se aparta). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de su amigo. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.
117	**Hablo con mis**	Herramienta concreta: «¿Cómo hablo con mis compañeros?». El alumno elige entre	Lee tú las opciones y deja	Ensayad la herramienta en un

	compañeros	opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
118	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar el nivel de ayuda. La misión para casa favorece la generalización. Desde el bloque 7, el reto usa una situación que no ha visto.	Lee tú cada paso y pregunta: «¿Qué va primero?». En el último paso vale también otra acción tranquila («me voy a hacer otra cosa»).	Que represente los tres pasos con sus gestos.

Repaso 3

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
119	**Repaso · bloques 7–9**	Recuperar lo trabajado en los bloques 7–9 con actividades breves y sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más fácil y por qué.
120	**Repaso · bloques 7–9**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propia experiencia.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Mi caja de herramientas

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
121	**Mi caja de herramientas**	Herramienta concreta: «¿Cómo hablo con mis compañeros?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y dibujando (no necesita leer ni escribir).	Lee tú las opciones y deja que señale. Reduce a tres opciones. Puede dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	Ensayad la herramienta en un juego de roles y acordad cuándo se usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.

Material recortable

Hoja	Página	Qué es y cómo se usa
R1	pág. 125	Arriba, la tira de la rutina de la sesión: se plastifica y se coloca en la mesa para anticipar cada paso (muy útil con alumnado con TEA). Abajo, el tablero de puntos de un bloque: se plastifica y se marca con rotulador borrable.
R2	pág. 127	Nueve tarjetas de PUM. El nombre pequeño es para el adulto. Plastificar y poner un punto de velcro en el reverso.
R3	pág. 129	Tres tarjetas de PUM (44 × 46 mm) y seis palabras (52 × 20 mm) para emparejar con las caras.
R4	pág. 131	Situaciones sin la cara de PUM, para inferir la emoción a partir de lo que pasa. El texto pequeño es para que lo lea el adulto.
R5	pág. 133	Tres situaciones más y seis tarjetas de espera para el tablero Primero / Después.

R6	pág. 135	Fila 1: tarjetas para pedir ayuda (bloque 7). Fila 2: lupa de pistas (bloque 8). Fila 3: el plan PARO · PIENSO · ACTÚO (bloque 9).
R7	pág. 137	Se usa al empezar cada sesión para decir cómo llega el alumno y al terminar para ver si ha bajado.
R8	pág. 139	Usar con una pinza de la ropa o velcro para marcar el color del día.
R9	pág. 141	Arriba, el tablero Primero / Después (bloque 5). En medio, el tablero de elección (bloque 6). Abajo, cuatro tarjetas en blanco para dibujar opciones reales.
R10	pág. 143	La grande es para el adulto; las pequeñas, para la mesa del alumno, la agenda o casa. Se levanta en silencio: el alumno para, hace el gesto y respira.
R11	pág. 145	Una tarjeta por cada ejercicio de «Me calmo». Guardarlas en el rincón de la calma; el alumno elige una cuando su medidor está en rojo.
R12	pág. 147	Una tarjeta por cada ejercicio de «Me muevo». Se usan en las franjas PAUSA, entre dos páginas de lápiz.
R13	pág. 149	Seis tarjetas para comunicar a un adulto cómo está: «No estoy bien», «Necesito ayuda», «Necesito un descanso», «Necesito salir un momento», «¿Podemos hablar luego?» y una en blanco. Se plastifican y se llevan en el estuche o en un llavero; se acuerda con el alumno a quién se enseñan y qué hace el adulto al verlas.
R14	pág. 151	Pegar en la pared o en la carpeta. Al terminar cada bloque o repaso, el alumno pega su insignia en el círculo.
R15	pág. 153	Nueve insignias de bloque y tres de repaso, de 32 mm: caben en los círculos de 35 mm de las portadillas y del camino. Se pueden imprimir en papel adhesivo.
R16	pág. 155	Entregar en la última sesión, delante del camino de progreso completo. Se recorta por el borde azul.

Todas las hojas recortables tienen el reverso en blanco: recortar no estropea ninguna actividad. Conviene plastificarlas y guardar cada juego en un sobre con el nombre del alumno.

17. Material y referencias

Material necesario

- Cuaderno y material recortable plastificado
- Reloj de arena de 1 minuto
- Velcro o pinzas para el semáforo
- Encuadernador para el medidor
- Rincón de la calma (cojín, tarjetas de calma)

Referencias

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE).
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- CAST (2024). *Universal Design for Learning Guidelines*, versión 3.0.
- Barkley, R. A. (2012). *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. Guilford Press.
- Meichenbaum, D. y Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves. *Journal of Abnormal Psychology*, 77(2).
- Schneider, M. y Robin, A. (1976). The turtle technique: a method for the self-control of impulsive behavior. En J. Krumboltz y C. Thoresen (eds.), *Counseling Methods*. Holt, Rinehart y Winston.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64.

Créditos

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T. Guía de uso del cuaderno *PUM · Nivel 1 · Conozco a PUM*. Se permite su reproducción para el uso con el alumnado del centro.

18. Anexos fotocopiables

Material para el adulto: se fotocopia y se usa fuera del cuaderno del alumno

Anexo	Para qué	Cuándo
Guía para el tutor o la tutora	El plan PUM fuera de las sesiones y qué hacer en el aula.	Antes de empezar
Carta a la familia	Qué se trabaja y cómo ayudar en casa; tareas diarias.	Antes de empezar
Evaluación inicial (2 hojas)	Seis tareas cortas con nivel de ayuda.	Primera sesión
Evaluación final (2 hojas)	Las mismas habilidades al terminar.	Última sesión
Comparo	Ayuda inicial y final; generalización en el aula y en casa.	Al terminar el nivel
Registro del adulto	Una línea por sesión.	Cada sesión

Cómo aplicar la evaluación

Ofrece la ayuda mínima: primero visual, después verbal, después señalar y por último física, y rodea la que haya necesitado. Pasa los resultados a la hoja «Comparo». Una tarea está lograda cuando la hace sin ayuda o solo con ayuda visual.

Estas páginas son para fotocopiar. Para imprimirlas con buena calidad, usa la edición en PDF de esta guía.



Guía para el tutor o la tutora

Cómo usar el plan PUM fuera de las sesiones: en el aula, en el patio y en momentos difíciles.

1 · El plan PUM en el aula

Acordad una señal: la tarjeta PARO (**hoja R10** · pág. 143 del cuaderno) o la mano abierta. Úsala en silencio y sin enfado. Después del gesto, espera: el alumno para, respira y elige. Refuerza en cuanto lo haga: «Has parado tú solo».

2 · El rincón de la calma

Un lugar tranquilo con el medidor (**hoja R7** · pág. 137 del cuaderno), las tarjetas de calma (**hoja R11** · pág. 145 del cuaderno) y un reloj de arena. No es un castigo: el alumno puede pedir ir. Se vuelve a la tarea cuando el medidor está en verde.

3 · En plena crisis

Haz: pocas palabras, voz baja, ofrece la tarjeta de calma, garantiza la seguridad, espera. Si hay riesgo, aparta a los demás y los objetos; no toques sin avisar. **No hagas:** razonar, amenazar ni exigir que explique lo que siente. Tampoco exijas que pida perdón: se ofrece después, en verde. Consulta con orientación si las crisis son frecuentes, duran más de 20–30 minutos, hay daño o no hay mejora tras el bloque 4.

4 · Frases que ayudan

«Veo que tu PUM está en rojo.» · «Primero paramos, después hablamos.» · «¿Qué truco eliges?» · «Lo has intentado otra vez.» Evita: «Tranquilízate», «Siempre igual», «Eres muy impulsivo».

5 · Adaptaciones para TEA

Anticipa cada sesión con la tira de la rutina (**hoja R1** · pág. 125 del cuaderno). Avisa de los cambios con antelación. Usa lenguaje literal y las mismas palabras que el cuaderno. Permite señalar en lugar de hablar. Decimos «tu PUM» como forma de hablar de las ganas de hacerlo todo YA; en el Nivel 2 se pasa al termómetro.

6 · Refuerzo y retirada

Un punto por paso en el tablero de sesión; al completar el bloque, la insignia (**hoja R15** · pág. 153 del cuaderno). Cuando lo haga solo en tres sesiones seguidas, sustituye los puntos por un elogio concreto y deja solo la insignia.

Coordinación. Comparte con la familia y con el resto del equipo las palabras del plan (PARO, PIENSO, ACTÚO) y la señal acordada: el alumno generaliza cuando todos usan el mismo código.





Carta a la familia

Para recortar o fotocopiar y llevar a casa.

Querida familia: estas semanas vamos a trabajar con **PUM**, un monstruo que lo quiere todo YA. PUM representa el impulso: esa parte que nos hace actuar antes de pensar. No es malo; solo necesita aprender a esperar. Con su amiga Nora, vuestro hijo o hija aprenderá un plan de tres pasos: **PARO** (me quedo quieto y respiro), **PIENSO** (¿qué puedo hacer?) y **ACTÚO** (hago lo que he elegido). Cada bloque incluye también una página **Con los demás** con una frase para relacionarse mejor con compañeros y adultos: si os la cuenta, ensayadla juntos, sin obligarle.

Cómo podéis ayudar

- Usad las mismas palabras: «Tu PUM está activado», «Primero PARO».
- Tened una tarjeta PARO en casa y usadla en silencio.
- Haced juntos la respiración de PUM antes de momentos difíciles.
- Elogiad el esfuerzo concreto: «Has esperado tu turno».
- En un enfado fuerte, pocas palabras; hablad después, con calma.
- Si un día no sale, no pasa nada: se vuelve a intentar.
- Las estrellas valoran el intento: no se quitan ni sirven para castigar. No obliguéis a pedir perdón.

Las misiones para casa

Cada bloque termina con una misión. Vuestro hijo o hija colorea una estrella cada día que lo intenta y vosotros firmáis en su cuaderno.

1. Cuando notes que tu PUM se activa, díselo a un adulto: «¡Mi PUM está activado!».
2. Cada noche, elige la cara de PUM que se parece a cómo te has sentido hoy.
3. Antes de algo difícil, haz la respiración de PUM tres veces.
4. Cuando pase algo, dilo así: «Ha pasado... y me siento...».
5. En un juego en casa, espera tu turno con uno de tus trucos: contar, respirar o mirar el reloj.
6. Cuando te digan «ahora no», elige otra cosa en tu tablero de elección.
7. Si algo no te sale, pide ayuda o inténtalo otra vez. Cuéntalo en la próxima sesión.
8. Antes de actuar, mira tres pistas: la cara, el cuerpo y lo que pasa.
9. Usa tu tarjeta PARO en casa cuando tu PUM quiera tirarlo todo.

Firma de la familia: _____ Fecha: _____

Página 55 de la edición impresa

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1



RECONOCE 4 EMOCIONES EN PUM

Muestra contento, triste, enfadado y asustado. «¿Cómo está PUM?»

Logrado si: Nombra o señala las 4.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

2



SEÑALA UNA SEÑAL DEL CUERPO

«Cuando PUM está nervioso, ¿dónde lo nota?» Señala en PUM o en su cuerpo.

Logrado si: Señala al menos 1 zona.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

3



SITÚA A PUM EN EL MEDIDOR

Da PUM muy enfadado y PUM tranquilo: «Ponlos en su color».

Logrado si: Los 2 en su color.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

E

Página 56 de la edición impresa

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



ESPERA 30 SEGUNDOS

Da la vuelta al reloj de arena: «Cuando acabe, te doy la pegatina».

Logrado si: Espera sin tocar.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

5



ELIGE ENTRE DOS OPCIONES TRAS UN «NO»

«Ahora no puedes jugar con esto. ¿Puzle o pelota?»

Logrado si: Elige sin protesta intensa.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

6



USA LA TARJETA PARO CON AYUDA

Levanta la tarjeta PARO en un juego movido. Observa si para.

Logrado si: Para en 5 segundos.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

E

CON LOS DEMÁS · PUNTO DE PARTIDA

Pide jugar o espera su turno con otros niños sin imponerse.
Juego de roles: «Queremos jugar a la pelota. ¿Cómo pides jugar?»
◯ Nunca ◯ A veces ◯ A menudo

Habla con un adulto sin interrumpir y acepta un «no» o una corrección.
Juego de roles: el adulto está ocupado o le dice que no.
◯ Nunca ◯ A veces ◯ A menudo

Página 57 de la edición impresa

EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1



RECONOCE 4 EMOCIONES EN PUM

Muestra contento, triste, enfadado y asustado. «¿Cómo está PUM?»

Logrado si: Nombra o señala las 4.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

2



SEÑALA UNA SEÑAL DEL CUERPO

«Cuando PUM está nervioso, ¿dónde lo nota?» Señala en PUM o en su cuerpo.

Logrado si: Señala al menos 1 zona.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

3



SITÚA A PUM EN EL MEDIDOR

Da PUM muy enfadado y PUM tranquilo: «Ponlos en su color».

Logrado si: Los 2 en su color.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

E

Página 58 de la edición impresa

EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



ESPERA 30 SEGUNDOS

Da la vuelta al reloj de arena: «Cuando acabe, te doy la pegatina».

Logrado si: Espera sin tocar.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

5



ELIGE ENTRE DOS OPCIONES TRAS UN «NO»

«Ahora no puedes jugar con esto. ¿Puzle o pelota?»

Logrado si: Elige sin protesta intensa.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

6



USA LA TARJETA PARO CON AYUDA

Levanta la tarjeta PARO en un juego movido. Observa si para.

Logrado si: Para en 5 segundos.

Ayuda necesaria: ◯ Ninguna ◯ Visual ◯ Verbal ◯ Señalar ◯ Física

Observaciones: _____

E

CON LOS DEMÁS · AL TERMINAR

Pide jugar o espera su turno con otros niños sin imponerse.
Juego de roles: «Queremos jugar a la pelota. ¿Cómo pides jugar?»
◯ Nunca ◯ A veces ◯ A menudo

Habla con un adulto sin interrumpir y acepta un «no» o una corrección.
Juego de roles: el adulto está ocupado o le dice que no.
◯ Nunca ◯ A veces ◯ A menudo



EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Comparo: inicial y final

COMPLETA Para el adulto.

Tarea	Ayuda inicial	Ayuda final	¿Ha bajado?	Observaciones
1. Reconoce 4 emociones en PUM			Sí · No	
2. Señala una señal del cuerpo			Sí · No	
3. Sitúa a PUM en el medidor			Sí · No	
4. Espera 30 segundos			Sí · No	
5. Elige entre dos opciones tras un «no»			Sí · No	
6. Usa la tarjeta PARO con ayuda			Sí · No	

Criterio de logro: la tarea está conseguida cuando la hace sin ayuda o solo con ayuda visual.

Generalización: ¿lo usa fuera del cuaderno?

Conducta	En el aula (tutor/a)			En casa (familia)		
	Nunca	A veces	A menudo	Nunca	A veces	A menudo
Usa la tarjeta PARO sin que se lo pidan.	○	○	○	○	○	○
Espera su turno en juegos o en la fila.	○	○	○	○	○	○
Acepta un «no» sin una reacción intensa.	○	○	○	○	○	○
Pide ayuda de forma adecuada cuando algo no le sale.	○	○	○	○	○	○
Nombra cómo se siente con una palabra del cuaderno.	○	○	○	○	○	○
Pide jugar o espera su turno con otros niños sin imponerse.	○	○	○	○	○	○
Espera o pide con calma cuando habla con un adulto.	○	○	○	○	○	○

E

Conclusión y propuesta. ¿Pasa al Nivel 2 (Calmo a PUM) o repite bloques? Entrega el diploma (**hoja R16** · pág. 155 del cuaderno).

Página 60 de la edición impresa



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 1 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Ayuda: N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** E confunde la emoción · I confunde la intensidad · C responde antes de la consigna · Im elige la opción impulsiva · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros. Rodea lo que corresponda.

Sesión	Fecha	Medidor	Ayuda	Error	Estrategia fuera
Evaluación inicial		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 1 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 1 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 1 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 1 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 2 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 2 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 2 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 2 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 3 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 3 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	

E

Página 61 de la edición impresa



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 2 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Ayuda: N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** E confunde la emoción · I confunde la intensidad · C responde antes de la consigna · Im elige la opción impulsiva · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros. Rodea lo que corresponda.

Sesión	Fecha	Medidor	Ayuda	Error	Estrategia fuera
Bloque 3 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 3 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Repaso 1		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 4 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 4 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 4 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 4 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 5 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 5 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 5 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 5 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	

E

Página 62 de la edición impresa



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 3 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Ayuda: N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** E confunde la emoción · I confunde la intensidad · C responde antes de la consigna · Im elige la opción impulsiva · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros. Rodea lo que corresponda.

Sesión	Fecha	Medidor	Ayuda	Error	Estrategia fuera
Bloque 6 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Repaso 2		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	

Página 63 de la edición impresa



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 4 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Ayuda: N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** E confunde la emoción · I confunde la intensidad · C responde antes de la consigna · Im elige la opción impulsiva · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros. Rodea lo que corresponda.

Sesión	Fecha	Medidor	Ayuda	Error	Estrategia fuera
Bloque 8 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión A		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión B		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión C		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión D		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Repaso 3		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	
Evaluación final		○ ○ ○	N · Vi · Ve · S · F	E · I · C · Im · A · Re	

E

Página 64 de la edición impresa