PUM

Paro, pienso y actúo · Nivel 2

CALMO 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 2 · Calmo a PUM

Guía docente del cuaderno **PUM · Nivel 2 · Calmo 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 → MIRO → PIENSO → ACTÚO**.

Objetivo general del nivel

Que el alumno mida su activación con un termómetro de 5 niveles, detecte disparadores y señales de aviso, se calme a tiempo (en el 3) con técnicas propias, se hable de forma que le ayude, repare tras una explosión y use un plan personal de cuatro pasos.

Destinatarios

Alumnado de 6 a 12 años (orientativo) 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

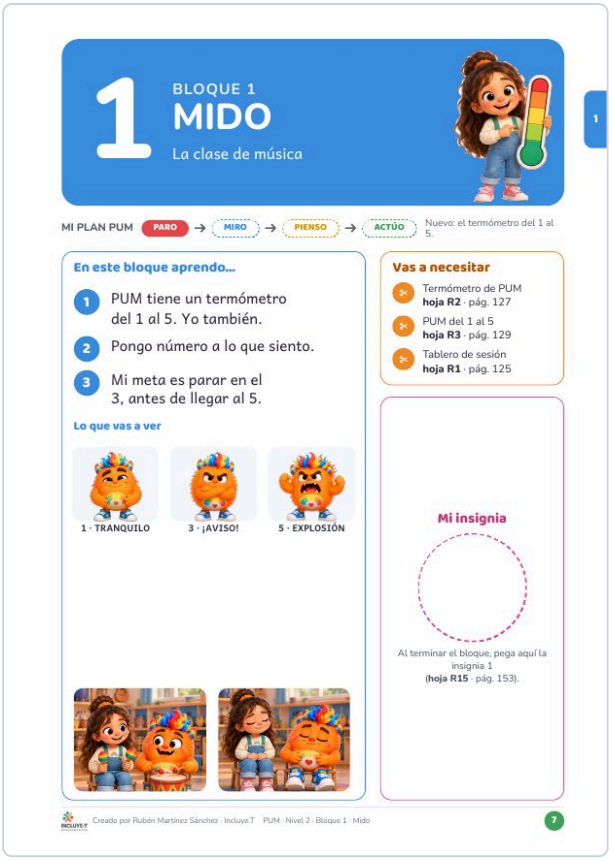
- **Aprendizaje explícito y visual** de habilidades socioemocionales, con modelado, práctica guiada y práctica autónoma.
- **Funciones ejecutivas**: control inhibitorio, memoria de trabajo, flexibilidad y planificación se entrenan con apoyos externos que se retiran (andamiaje).
- **Autoinstrucciones** (Meichenbaum y Goodman), **termómetro emocional** y **escalera de la calma**: 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, diario de calma).
- **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

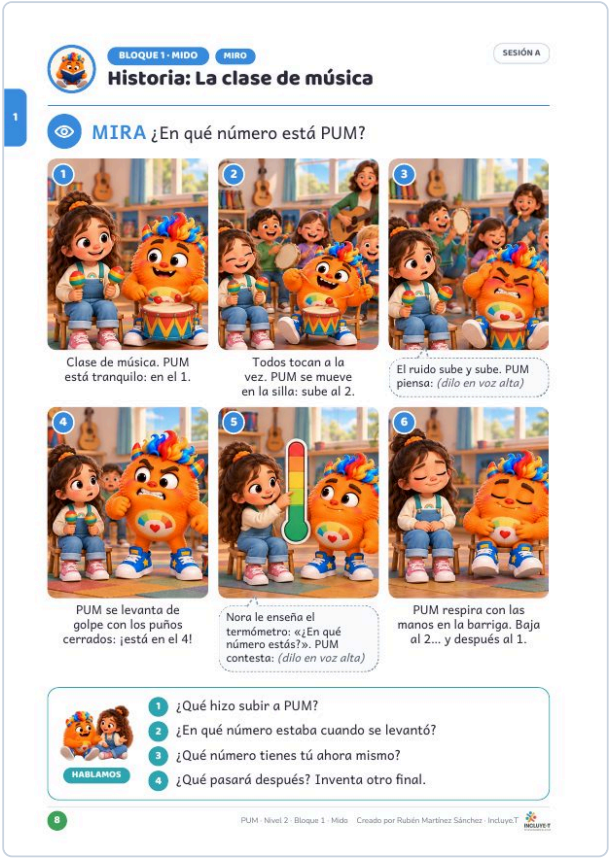
Nueve bloques de 12 páginas (3 sesiones de 30 minutos, tres páginas por sesión), con la página «Con los demás», tres repasos y material recortable. La evaluación, el registro, la guía del tutor y la carta a la familia están en los anexos de esta guía.

2. Así es el cuaderno

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



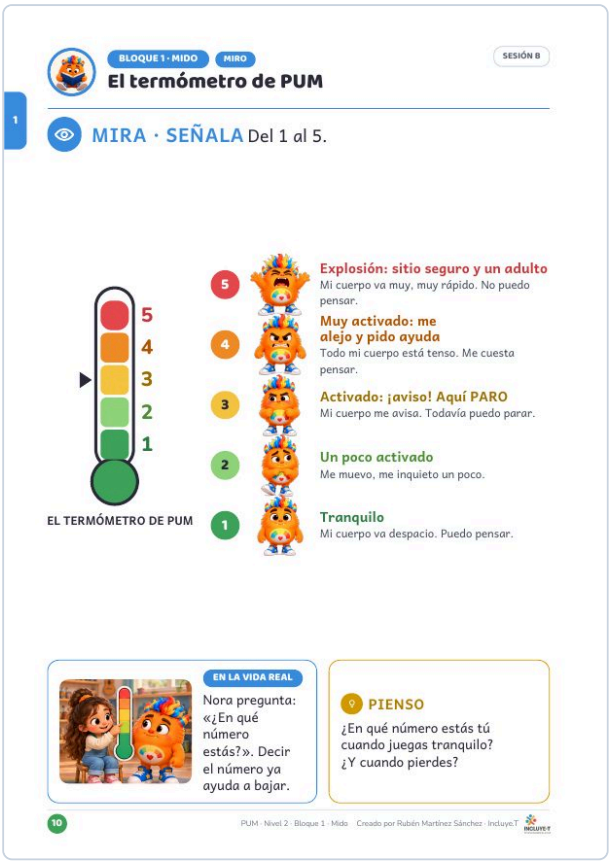
pág. 7 · Portadilla del bloque



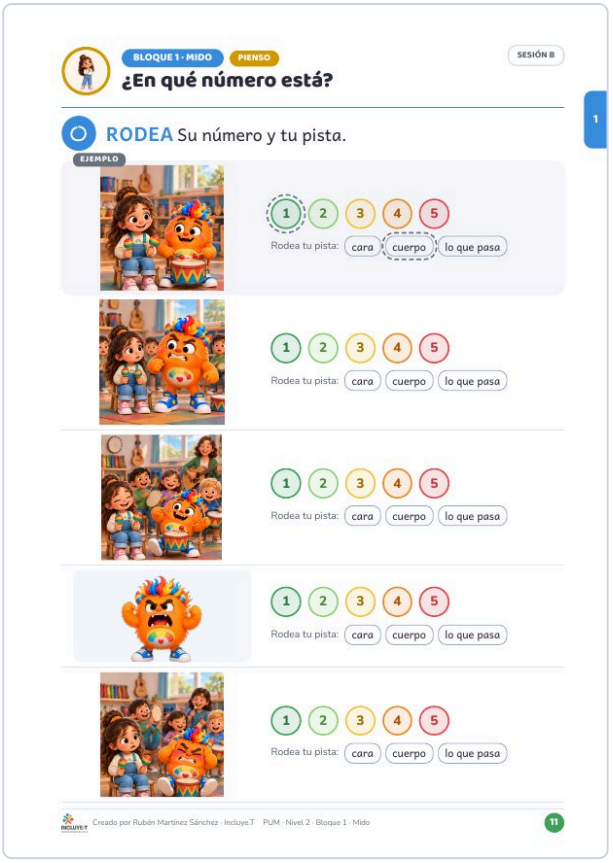
pág. 8 · Historia



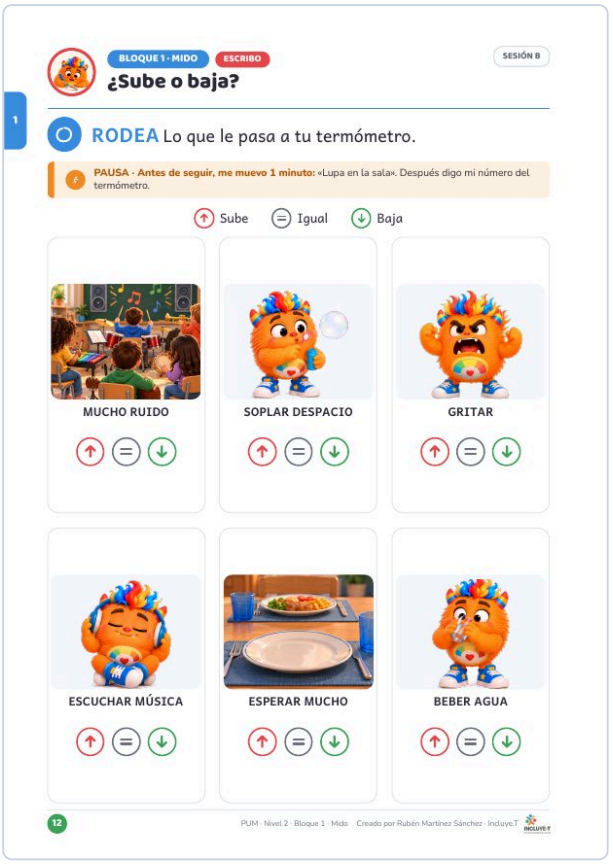
pág. 9 · Me calmo · me muevo



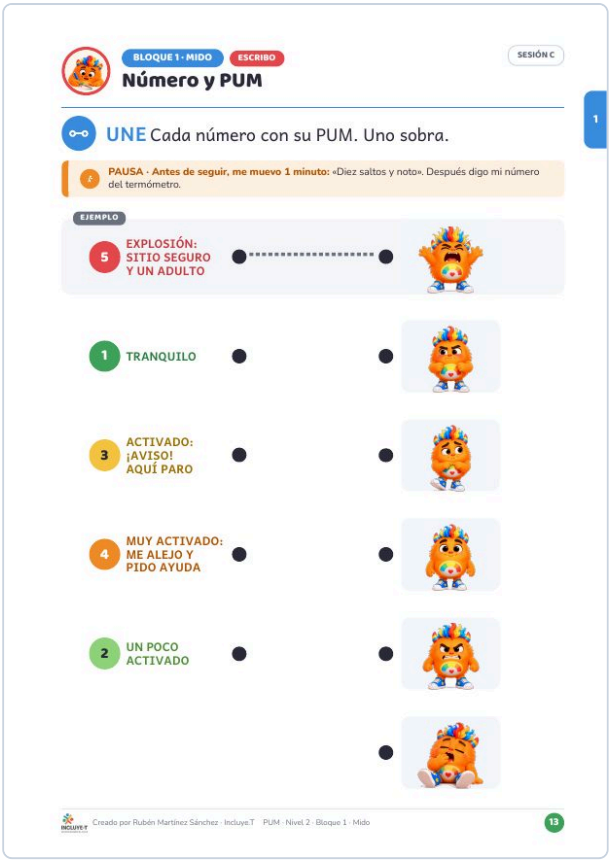
pág. 10 · Explicación



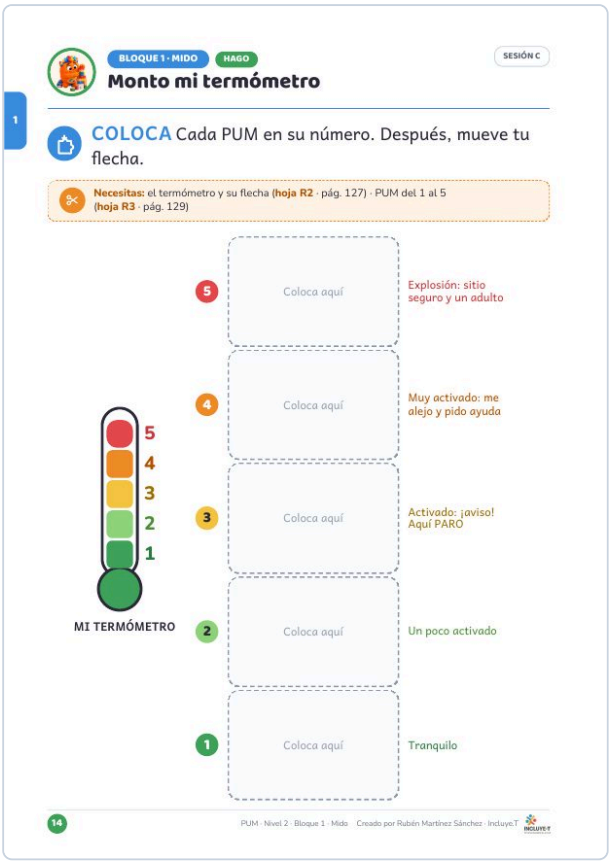
pág. 11 · Identifico



pág. 12 · Clasifico



pág. 13 · Uno



pág. 14 · Construyo



BLOQUE 1 · MIDO · PIENSO

SESIÓN C

Digo mi número a un adulto

RODEA · ESCRIBE cómo se lo vas a decir tú.

MI HERRAMIENTA 1 **¿Cómo le digo a un adulto en qué número estoy?**

Enseño mi termómetro · Enseño mi tarjeta · Me acerco y se lo digo · Se lo digo bajito · Lo dibujo o lo escribo · Levanto la mano

Mis frases: «Estoy en el 4.» · «No estoy bien.» · «Necesito ayuda.» · «¿Podemos hablar luego?»

¡Importante! Si es urgente o alguien me hace daño, no espero: voy enseguida a un adulto, como pueda. No es culpa mía.

Tu tarjeta está en la **hoja R11** · pág. 145.

Escribe o dibuja: Mi frase para decir mi número es...

Lo pruebo esta semana con: ◯ Marta ◯ mi familia

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T · PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido

15

pág. 15 · Mi herramienta



BLOQUE 1 · MIDO · ME EVALÚO

SESIÓN D

Mi reto

ORDENA Escribe del 1 al 6.

PAUSA - Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «Estatua en el 3». Después digo mi número del termómetro.

¿EN QUÉ VIÑETA EMPIEZA A BAJAR SU TERMÓMETRO? ESCRIBE SU NÚMERO DE ORDEN (DEL 1 AL 6):

ME EVALÚO · ¿Cuánta ayuda he necesitado? ◯ SOLO ◯ UN POCO ◯ CON AYUDA

¿Lo he usado fuera? ◯ NUNCA ◯ UNA VEZ ◯ VARIAS

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

16

PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido · Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 16 · Reto · me evalúo



BLOQUE 1 · MIDO · HABLAMOS

SESIÓN D

Con los demás

MIRA · RODEA Mi termómetro y los demás.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «La escalera». Después digo mi número del termómetro.

Unos niños le dicen a PUM que no puede jugar.

1 · ¿QUÉ PUEDE HACER PUM? RODEA.

- Respirar y buscar otro grupo
- Dar una patada a la pelota
- Preguntar si puede jugar luego

2 · SI TE PASARA A TI, ¿EN QUÉ NÚMERO ESTARÍAS? RODEA.

1 2 3 4 5

LO DIGO ASÍ

«Vale. Voy a preguntar a otros.»

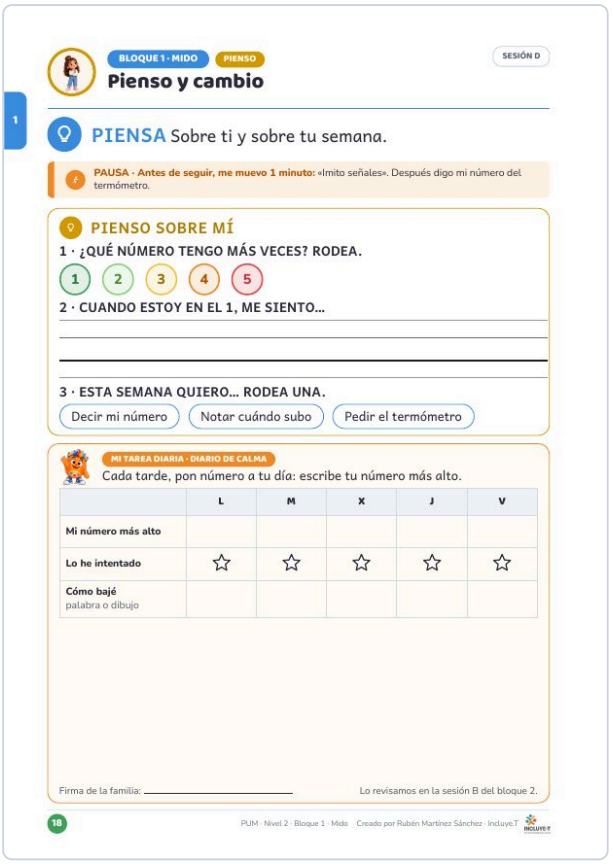
Ensáyalo: tú haces de PUM y otra persona hace de los niños que dicen que no (lo hace el adulto). Puedes decirlo con tus palabras.

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

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T · PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido

17

pág. 17 · Con los demás



BLOQUE 1 · MIDO · PIENSO

SESIÓN D

Pienso y cambio

PIENSA Sobre ti y sobre tu semana.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «Imito señales». Después digo mi número del termómetro.

PIENSO SOBRE MÍ

1 · ¿QUÉ NÚMERO TENGO MÁS VECES? RODEA.

1 2 3 4 5

2 · CUANDO ESTOY EN EL 1, ME SIENTO…

3 · ESTA SEMANA QUIERO… RODEA UNA.

Decir mi número · Notar cuándo subo · Pedir el termómetro

MI TAREA DIARIA · DIARIO DE CALMA

Cada tarde, pon número a tu día: escribe tu número más alto.

	L	M	X	J	V
Mi número más alto					
Lo he intentado	☆	☆	☆	☆	☆
Cómo bajé palabra o dibujo					

Firma de la familia: _____ Lo revisamos en la sesión B del bloque 2.

18

PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido · Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 18 · Pienso y cambio · diario

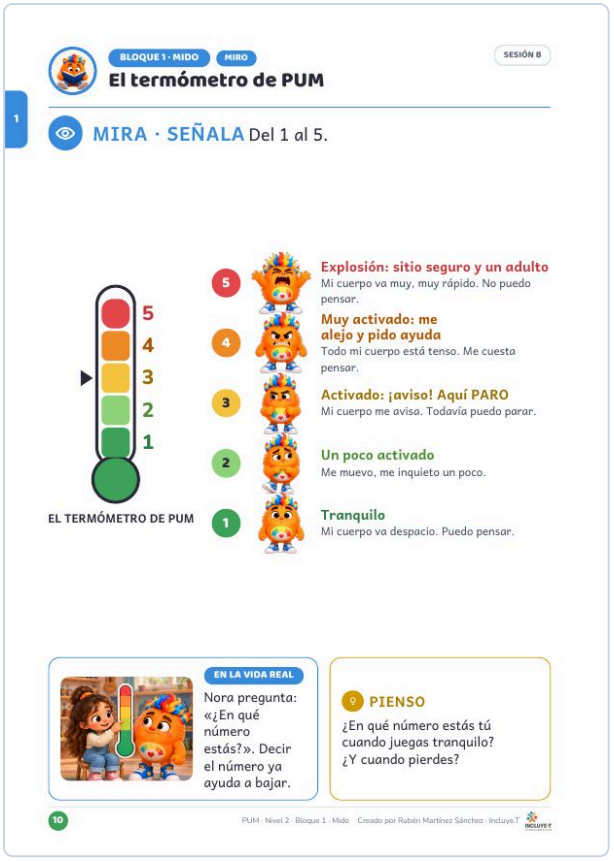
Lo que se repite siempre

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

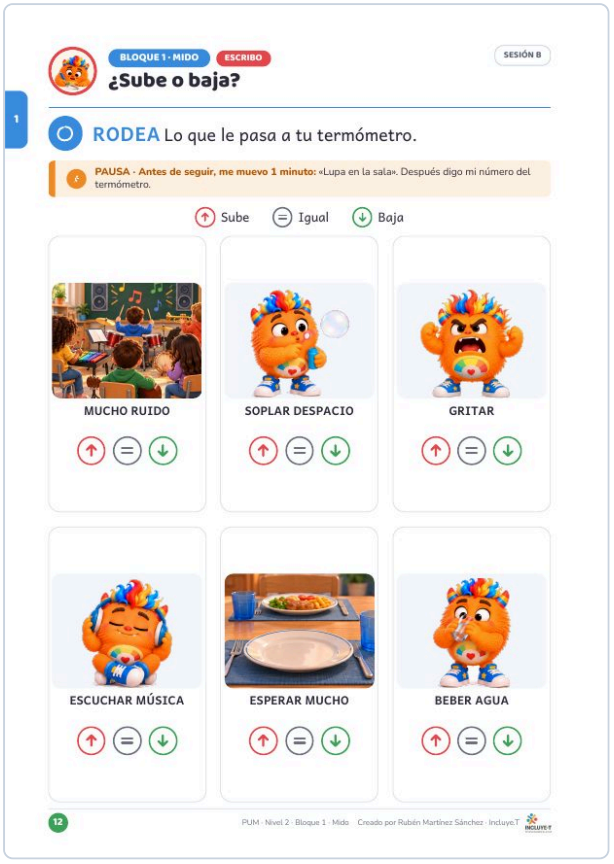
le cuesta y cómo avanzar si lo hace solo están en el apartado «Orientaciones página a página» de esta guía. La evaluación, el registro, la guía del tutor y la carta a la familia están en los anexos fotocopiables.

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 termómetro con su flecha (hoja R2) y un reloj de arena. Pon delante solo la página del día.

Qué hago y qué digo

Respiro y digo mi número · 2'

«Respiración del globo, tres veces. ¿En qué número estás ahora?» El alumno mueve la flecha de su termómetro (hoja R2): por ejemplo, al 2.

Recuerdo · 3'

La historia de la sesión anterior (pág. 8): «¿En qué número estaba PUM en la clase de música? ¿Y al final?»

Trabajo · 8'

Página 10: «Este es el termómetro de PUM. En el 1 va despacio; en el 3 su cuerpo avisa; en el 5 ya no puede pensar.» Recorred los cinco números con el dedo.

Me muevo · 2'

«El termómetro que se mueve»: el adulto dice un número y el alumno camina a esa velocidad; termina siempre en el 1.

Trabajo · 10'

Páginas 11 y 12: rodea el número de PUM en cada escena y su pista; después, «¿sube o baja?». La primera fila es un ejemplo resuelto.

Hablamos · 3'

«¿Qué te ha hecho subir hoy?» El adulto anota el disparador en el registro.

Me evalúo · 2'

El adulto marca con él las estrellas en el tablero (hoja R1) y le pregunta su número al irse: «Llegaste en el 2, ¿y ahora?».

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 · ¿En qué número está?** Sitúa a PUM en el termómetro también en las situaciones sociales: que le corrijan o no le dejen jugar son disparadores frecuentes.
- **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 · Mido	Unos niños le dicen a PUM que no puede jugar.	iguales	«Vale. Voy a preguntar a otros.»	17

2 · Detecto	Marta le corrige un error en el cuaderno.	adulto	«No me ha salido. ¿Me lo explicas otra vez?»	29
3 · Me aviso	Marta reparte las tareas. A PUM le toca regar y quería repartir los cuadernos.	adulto	«Quería repartir los cuadernos. ¿Puedo otro día?»	41
4 · Paro a tiempo	Lía cuenta algo y PUM la interrumpe hablando muy alto.	iguales	«Sigue, Lía. Te escucho.»	55
5 · Respiro	Teo le dice a PUM que hoy no quiere jugar.	iguales	«Vale. ¿Jugamos mañana?»	67
6 · Miro	Unos niños juegan en corro. Hay un hueco libre.	iguales	«¿Puedo ponerme aquí?»	79
7 · Me hablo	PUM quiere decirle algo a Marta.	adulto	«¿Me puedes escuchar un momento?»	93
8 · Vuelvo	PUM grita a Marta.	adulto	«Siento haberte gritado. ¿Te ayudo?»	105
9 · Mi plan	PUM quiere hablar en la asamblea.	adulto	«¿Puedo decir algo?»	117

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 las opciones que le sirven y escribe una frase propia en la pauta (o la dicta); no se copia ninguna palabra. 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 R11)

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 · Mido	¿Cómo le digo a un adulto en qué número estoy?	15
2 · Detecto	¿Qué hago antes, si sé que algo me va a subir?	27
3 · Me aviso	¿Qué noto cuando estoy en el 3?	39
4 · Paro a tiempo	¿Qué hago cuando estoy en el 4 o en el 5?	53
5 · Respiro	¿Qué hago para bajar de número?	65
6 · Miro	¿Qué hago si un compañero me molesta o me quita algo?	77
7 · Me hablo	¿Qué me digo a mí y qué digo a mis compañeros?	91

8 · Vuelvo	¿Qué hago si me equivoco con alguien?	103
9 · Mi plan	¿Quién me ayuda y dónde me calmo?	115

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 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 2 · Calmo 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; estatua en el 3
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», frases de calma y reparar
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.	Termómetro 1–5, señales de aviso, técnicas de calma, plan de 4 pasos.
CPSAA2 Personal, social y de aprender a aprender	Adoptar hábitos que favorecen el bienestar físico y mental y buscar apoyo cuando se necesita.	Caja de calma, rincón de la calma, pedir ayuda en el 4 y el 5.
CPSAA3 Personal, social y de aprender a aprender	Reconocer y respetar las emociones de los demás y participar en la convivencia.	PUM y Nora en el termómetro; reparar tras una explosión.
CPSAA4 Personal, social y de aprender a aprender	Valorar el esfuerzo y aprender del error como parte del aprendizaje.	Bloque 8 «Vuelvo»: me calmo, reparo y empiezo 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» + «¿lo he usado fuera?» + reflexión semanal.
CCL1 / CCL5 Comunicación lingüística	Expresarse oralmente de forma adecuada y usar la comunicación para la gestión dialogada de conflictos.	Bocadillos orales, frases de calma, frases propias en pauta, «lo siento / ¿te ayudo?».
CC2 Ciudadana	Participar en actividades comunitarias respetando normas y resolviendo conflictos de forma dialogada.	Fila del comedor, partido del recreo, excursión.
CE1 Emprendedora	Reconocer necesidades y plantear soluciones; tomar decisiones con apoyo.	Ruleta de estrategias; plan de bolsillo; tablero MIRO.

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 Primaria · Educación Física (RD 157/2022)	Competencia específica 3: autorregulación e interacción en la práctica motriz: gestión emocional, respeto a normas y aceptación del resultado.	Partido del recreo, juegos de parar en el 3, pausas activas.
Educación Primaria · Educación en Valores Cívicos y Éticos (un curso del tercer ciclo)	Competencia específica 1: autoconocimiento y autonomía moral; gestión de emociones y deseos.	Pienso y cambio, lenguaje interno, reparación.
Educación Primaria · Lengua Castellana y Literatura	Competencias específicas 3 (producción oral), 5 (producción escrita) y 10 (convivencia y gestión dialogada de conflictos): expresar emociones, escribir frases y planes breves.	Escribo en pauta Montessori, bocadillos orales, frases de calma.
Educación Primaria · Conocimiento del Medio	Cuerpo humano y salud: hábitos saludables y bienestar emocional.	Señales del cuerpo, técnicas de calma, interocepción.
Tutoría · Plan de Acción Tutorial y Plan de Convivencia	Educación emocional, prevención de conflictos, prácticas restaurativas.	Termómetro de aula, caja de calma, reparar.

Ejemplo de situación de aprendizaje

Elemento	Concreción
Título	«El termómetro de la clase»
Reto	Diseñar un termómetro de aula y una caja de calma que todos puedan usar para bajar del 3 al 1.
Competencias	CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CCL1, CC2, CE1.
Secuencia	1) Medir con el termómetro; 2) detectar disparadores y señales; 3) parar en el 3; 4) probar y elegir técnicas; 5) montar la caja de calma y presentar el plan de 4 pasos al grupo.
Producto	Termómetro de aula, caja de calma y tarjeta del plan personal.
Evaluación	Registro (número al llegar y al irse), diario de calma y evaluación final.

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 · Mido	Sitúa estados en el termómetro del 1 al 5.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.

2 · Detecto	Nombra sus disparadores.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
3 · Me aviso	Reconoce sus señales de aviso.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
4 · Paro a tiempo	Para en el 3 y baja escalón a escalón.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
5 · Respiro	Usa una técnica de calma propia.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
6 · Miro	Mira dentro y fuera antes de decidir.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
7 · Me hablo	Sustituye una frase que sube por una que calma.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
8 · Vuelvo	Se calma y repara tras una explosión.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
9 · Mi plan	Usa su plan de 4 pasos.	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
Graduación emocional	Medir la intensidad de la activación con un termómetro de 5 niveles.	1	Sitúa 3 escenas con un número de diferencia como máximo.
Anticipación	Identificar disparadores propios y prepararse antes de que aparezcan.	2	Nombra 2 disparadores propios.
Interocepción	Reconocer señales tempranas del cuerpo y del pensamiento (niveles 2 y 3).	3	Nombra o señala 2 señales de aviso.
Control inhibitorio	Parar en el nivel 3 y bajar escalón a escalón.	4	Para ante la señal y cuenta 1 vez real.
Autorregulación fisiológica	Usar técnicas de calma (respiración, tensión-relajación, sensoriales) de forma autónoma.	5	Usa una técnica completa sin modelo.
Atención y metacognición	Paso MIRO: observar dentro (cuerpo, número) y fuera (situación, personas).	6	Distingue dentro y fuera en una situación propia.
Lenguaje interno	Autoinstrucciones: cambiar frases que activan por frases que regulan (Meichenbaum).	7	Dice su frase de calma en una tarea difícil.
Reparación y habilidades sociales	Recuperarse tras una explosión y reparar sin culpa.	8	Elige una forma de reparar cuando está en el 1–2.
Planificación y autonomía	Plan personal de 4 pasos y tarjeta de bolsillo que se retira.	9	Dice los 4 pasos en orden.
Expresión escrita funcional	Escribir frases propias y planes breves en pauta Montessori en blanco y negro, sin copiar: lo que noto, lo que hago y a quién se lo digo.	1–9	Escribe una frase propia de 4 palabras con o sin apoyo (puede dictarla).
Herramientas personales	Elegir y ensayar nueve herramientas concretas: señales, plan para el 4 y el 5, técnicas de calma, decir a un adulto que no está bien, frases con compañeros, qué hacer si le molestan, aceptar un «no», reparar y red de apoyo.	1–9	Usa una herramienta propia sin recordatorio al menos 1 vez por semana.
Relaciones con iguales y adultos	Medir la activación también con compañeros y adultos; aceptar una corrección o un «no» del adulto; acercarse a otro grupo si no le dejan jugar; reparar también con un adulto.	Todos	Usa la frase del bloque con un compañero o un adulto al menos 1 vez real.
Autoconocimiento y generalización	Reflexión semanal y diario de calma de 5 días con la familia.	1–9	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 y digo mi número	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	Rellena el diario de calma, 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 · clasifico
C	13–15	Uno · construyo · mi herramienta
D	16–18	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio

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 · Mido · A	7–9	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
2	1	B1 · Mido · B	10–12	Explicación · identifico · clasifico
2	2	B1 · Mido · C	13–15	Uno · construyo · mi herramienta
3	1	B1 · Mido · D	16–18	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
3	2	B2 · Detecto · A	19–21	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
4	1	B2 · Detecto · B	22–24	Explicación · identifico · clasifico
4	2	B2 · Detecto · C	25–27	Uno · construyo · mi herramienta
5	1	B2 · Detecto · D	28–30	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
5	2	B3 · Me aviso · A	31–33	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
6	1	B3 · Me aviso · B	34–36	Explicación · identifico · clasifico
6	2	B3 · Me aviso · C	37–39	Uno · construyo · mi herramienta
7	1	B3 · Me aviso · D	40–42	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
7	2	Repaso 1	43–44	Bloques 1–3, sin ejemplo.
8	1	B4 · Paro a tiempo · A	45–47	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
8	2	B4 · Paro a tiempo · B	48–50	Explicación · identifico · clasifico
9	1	B4 · Paro a tiempo · C	51–53	Uno · construyo · mi herramienta
9	2	B4 · Paro a tiempo · D	54–56	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
10	1	B5 · Respiro · A	57–59	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
10	2	B5 · Respiro · B	60–62	Explicación · identifico · clasifico
11	1	B5 · Respiro · C	63–65	Uno · construyo · mi herramienta
11	2	B5 · Respiro · D	66–68	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
12	1	B6 · Miro · A	69–71	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
12	2	B6 · Miro · B	72–74	Explicación · identifico · clasifico
13	1	B6 · Miro · C	75–77	Uno · construyo · mi herramienta
13	2	B6 · Miro · D	78–80	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
14	1	Repaso 2	81–82	Bloques 4–6, sin ejemplo.
14	2	B7 · Me hablo · A	83–85	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
15	1	B7 · Me hablo · B	86–88	Explicación · identifico · clasifico
15	2	B7 · Me hablo · C	89–91	Uno · construyo · mi herramienta

16	1	B7 · Me hablo · D	92–94	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
16	2	B8 · Vuelvo · A	95–97	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
17	1	B8 · Vuelvo · B	98–100	Explicación · identifico · clasifico
17	2	B8 · Vuelvo · C	101–103	Uno · construyo · mi herramienta
18	1	B8 · Vuelvo · D	104–106	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
18	2	B9 · Mi plan · A	107–109	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
19	1	B9 · Mi plan · B	110–112	Explicación · identifico · clasifico
19	2	B9 · Mi plan · C	113–115	Uno · construyo · mi herramienta
20	1	B9 · Mi plan · D	116–118	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
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 → MIRO → PIENSO → ACTÚO y la señal común. La familia firma la carta.

2

Al final de cada bloque

La página «Pienso y cambio»: tarea diaria y diario de calma de 5 días con 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

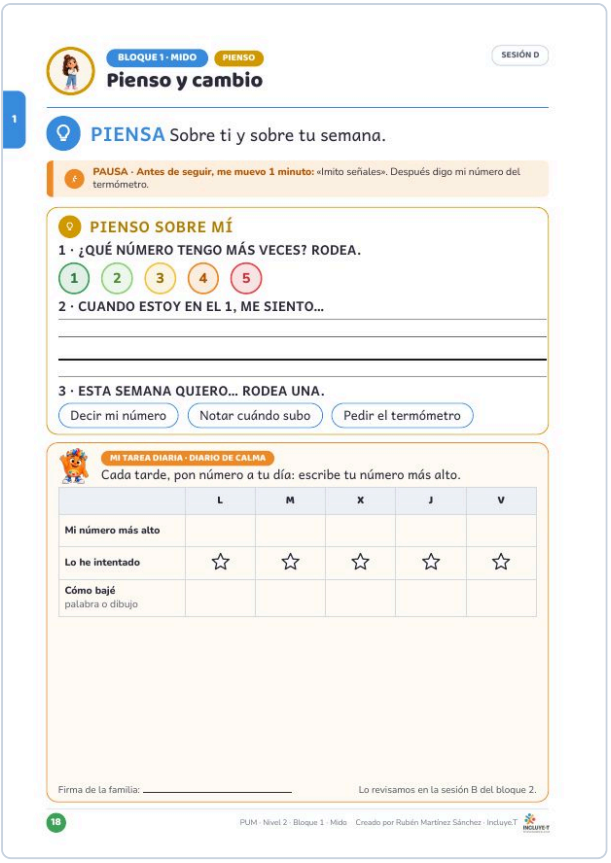
Cada trimestre

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 · MIDO · PIENSO

SESIÓN D

Pienso y cambio

1

PIENSA Sobre ti y sobre tu semana.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «Imito señales». Después digo mi número del termómetro.

PIENSO SOBRE MÍ

1 · ¿QUÉ NÚMERO TENGO MÁS VECES? RODEA.

1 2 3 4 5

2 · CUANDO ESTOY EN EL 1, ME SIENTO…

3 · ESTA SEMANA QUIERO… RODEA UNA.

Decir mi número · Notar cuándo subo · Pedir el termómetro

MI TAREA DIARIA · DIARIO DE CALMA

Cada tarde, pon número a tu día: escribe tu número más alto.

	L	M	X	J	V
Mi número más alto					
Lo he intentado	☆	☆	☆	☆	☆
Cómo bajé palabra o dibujo					

Firma de la familia: _____ Lo revisamos en la sesión B del bloque 2.

18 PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido · Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 18 · lo que llega a casa



BLOQUE 1 · MIDO · HABLAMOS

SESIÓN D

Con los demás

1

MIRA · RODEA Mi termómetro y los demás.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «La escalera». Después digo mi número del termómetro.

Unos niños le dicen a PUM que no puede jugar.

1 · ¿QUÉ PUEDE HACER PUM? RODEA.

Respirar y buscar otro grupo

Dar una patada a la pelota

Preguntar si puede jugar luego

2 · SI TE PASARA A TI, ¿EN QUÉ NÚMERO ESTARÍAS? RODEA.

1 2 3 4 5

LO DIGO ASÍ

«Vale. Voy a preguntar a otros.»

Ensáyalo: tú haces de PUM y otra persona hace de los niños que dicen que no (lo hace el adulto). Puedes decirlo con tus palabras.

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

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T PUM · Nivel 2 · Bloque 1 · Mido 17

pág. 17 · 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 · Mido	semana 3 pág. 18	Cada tarde, pon número a tu día: escribe tu número más alto. **Frase de la semana:** «Vale. Voy a preguntar a otros.»	semana 4 · sesión B del bloque 2
2 · Detecto	semana 5 pág. 30	Cada día, cuenta a un adulto qué ha hecho subir tu termómetro. **Frase de la semana:** «No me ha salido. ¿Me lo explicas otra vez?»	semana 6 · sesión B del bloque 3
3 · Me aviso	semana 7 pág. 42	Cuando notes una señal, dile a un adulto: «Mi cuerpo me avisa». **Frase de la semana:** «Quería repartir los cuadernos. ¿Puedo otro día?»	semana 8 · sesión B del bloque 4
4 · Paro a tiempo	semana 9 pág. 56	Cuando llegues al 3, haz tu gesto de PARO, solo o con ayuda. Marca los días que lo intentes. **Frase de la semana:** «Sigue, Lía. Te escucho.»	semana 10 · sesión B del bloque 5
5 · Respiro	semana 11 pág. 68	Cada día, usa una técnica de tu caja de calma, aunque estés tranquilo. **Frase de la semana:** «Vale. ¿Jugamos mañana?»	semana 12 · sesión B del bloque 6
6 · Miro	semana 13 pág. 80	Antes de algo difícil, mira dentro (tu número) y fuera (qué pasa). **Frase de la semana:** «¿Puedo ponerme aquí?»	semana 15 · sesión B del bloque 7
7 · Me hablo	semana 16 pág. 94	Cada mañana, lee tu frase de calma. Úsala cuando la necesites. **Frase de la semana:** «¿Me puedes escuchar un momento?»	semana 17 · sesión B del bloque 8
8 · Vuelvo	semana 18 pág. 106	Ensaya cada día 1 minuto tu forma de reparar. Si llegas al 5, elige cómo reparar cuando estés tranquilo. **Frase de la semana:** «Siento haberte gritado. ¿Te ayudo?» (solo si hace falta)	semana 19 · sesión B del bloque 9
9 · Mi plan	semana 20 pág. 118	Lleva tu plan de bolsillo cada día y úsalo al menos una vez. **Frase de la semana:** «¿Puedo decir algo?»	semana 21 · evaluación final o reunión de cierre

Comunicación con la familia

Ejemplo de nota para la agenda

«Hola, familia: hemos terminado el bloque 4 y hemos aprendido a parar en el 3. Esta semana, cuando note que está en el 3, que haga su gesto de PARO, solo o con vuestra ayuda. Cada tarde, anotad juntos su número más alto (2 minutos) y firmad 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. Número del termómetro al llegar y al irse.
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 termómetro 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
Bajar la escalera de la calma	1	3	Al principio imitaba al adulto; ahora lo hace con la tarjeta delante.
Situarme en el termómetro	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 situar cómo se siente en el termómetro del 1 al 5 y, cuando llega al 3, usa su gesto de PARO y baja la escalera con la tarjeta delante. En el patio todavía necesita que un adulto se lo recuerde. Seguiremos trabajando reparar después de un conflicto. En casa podéis preguntar: "¿En qué número estás?".»

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	Llega · se va	Ayuda	Error	Fuera del cuaderno
B4 · sesión C	4/12	3 → 1	Vi	Im	En la fila paró con su gesto (lo cuenta la tutora).

Se lee así: llegó en el 3 y se fue en el 1, necesitó ayuda visual, respondió antes de terminar la consigna y usó el gesto de PARO en la fila.

Una tarea para casa, rellena

	L	M	X	J	V
Mi número más alto	3	4	2	3	2
Lo he intentado	★	★		★	★
Cómo bajé	agua	rincón	—	gesto	pelota

La familia firma el viernes. En la sesión B se comenta en dos minutos: «El martes llegaste al 4 y fuiste al rincón: eso es usar tu plan.»

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 situará su activación en el termómetro de 1 a 5 y, al llegar al 3, usará su gesto de PARO y una técnica de calma con ayuda visual en al menos tres situaciones del aula o del patio.»

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 termómetro sin preguntar.

Alumno

Señala el 4. Va al rincón de la calma, que siempre puede pedir; el adulto se queda cerca, sin hablar. Cuando señala el 3, bajan juntos la escalera.

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 en el 3. Eso cuenta.»
En el momento	«Tranquilízate.»	«Veo que estás en el 4. Vamos a tu sitio seguro.»
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 y la tarjeta de bolsillo se guardan en casa cuando ya no hacen 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 (diario de calma). 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 del 3 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. El diario de calma valora el intento y no debe 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. Enseña el termómetro sin preguntar su número. 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	**Lo que ya sé y lo nuevo**	Recordar lo aprendido en el Nivel 1 y presentar el termómetro de cinco niveles.	Si no ha hecho el Nivel 1, presenta antes a PUM y a Nora con las fichas de personaje.	Que imite con el cuerpo cada número del termómetro.
6	**Mi plan PUM crece**	Presentar el plan de cuatro pasos con el nuevo paso MIRO.	Haz los cuatro gestos y que los imite: mano abierta, lupa con la mano, dedo en la sien, pulgar arriba.	Que explique con sus palabras la diferencia entre mirar dentro y mirar fuera.

Bloque 1 · Mido · La clase de música

Introducir el termómetro de cinco niveles como herramienta para graduar la activación. Poner número no juzga la emoción: solo la mide.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
8	**Historia: La clase de música**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
9	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
10	**El termómetro de PUM**	Comprender los cinco niveles del termómetro y la meta del nivel: parar en el 3. Ningún número es malo: todos dan información.	Señala cada parte mientras la lees. Relaciónala con algo que le haya pasado esta semana.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
11	**¿En qué número está?**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?».	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.

12	**¿Sube o baja?**	Clasificar situaciones y acciones según su efecto en el termómetro: sube, se queda igual o baja. Las respuestas pueden variar: lo importante es que lo justifique.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
13	**Número y PUM**	Asociar cada nivel del termómetro con su expresión corporal. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
14	**Monto mi termómetro**	Montar el termómetro móvil y asociar cada nivel con su PUM.	Coloca tú el 1 y el 5; que coloque él el 2, el 3 y el 4.	Que use la flecha para contar un momento de su día: «Esta mañana estaba en el...».
15	**Digo mi número a un adulto**	Herramienta concreta: «¿Cómo le digo a un adulto en qué número estoy?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
16	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno.	Ordenad primero la viñeta 1 y la 6; después las del medio.	Que cuente la historia con los números del termómetro.
17	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Respirar y buscar otro grupo» y «Preguntar si puede jugar luego». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. Que le excluyan no es culpa suya: la frase es un recurso, no una forma de cargar con la solución. Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los niños que dicen que no. 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.
18	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 2 · Detecto · Una mañana con prisas

Identificar disparadores (situaciones que activan) propios y ajenos. Conocerlos permite anticiparse; no se trata de evitarlos siempre.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
20	**Historia: Una mañana con prisas**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
21	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
22	**¿Qué hace subir mi termómetro?**	Comprender qué es un disparador y que varían de una persona a otra.	Señala cada parte mientras la lees. Relaciónala con algo que le haya pasado esta semana.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
23	**¿Cuánto me sube?**	Estimar cuánto activa cada disparador a uno mismo. No hay respuesta correcta: cada persona tiene su número.	Lee tú cada situación. Si duda, ofrece dos números: «¿El 2 o el 4?».	Que diga qué podría preparar antes de su disparador más fuerte.
24	**Mis disparadores**	Clasificar disparadores según su efecto personal. No hay respuesta correcta; sirve para conocerse.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
25	**Disparador y reacción**	Relacionar cada disparador con la reacción que provoca. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
26	**Ordeno mis disparadores**	Ordenar los propios disparadores por intensidad: el primer paso para anticiparse.	Empieza solo con dos columnas: «un poco» y «mucho».	Que diga qué podría preparar antes del disparador que más le sube.
27	**Antes de que me suba**	Herramienta concreta: «¿Qué hago antes, si sé que algo me va a subir?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
28	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno.	Ordenad primero la viñeta 1 y la 6;	Que cuente la historia con los

			después las del medio.	números del termómetro.
29	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Respirar y preguntar». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. 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.
30	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 3 · Me aviso · El partido del recreo

Reconocer señales tempranas de activación (cuerpo y pensamiento) en los niveles 2 y 3, cuando aún es posible parar.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
32	**Historia: El partido del recreo**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
33	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
34	**Mi cuerpo me avisa**	Reconocer señales del cuerpo y del pensamiento en los niveles 2 y 3, cuando todavía se puede parar.	Lee cada señal y que la busque primero en PUM y después en su cuerpo.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
35	**Busco las señales**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?».	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.

36	**¿Es una señal?**	Distinguir señales de activación (cara roja, corazón, pies, puños) de estados de calma.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo de cada tipo.
37	**Señal e imagen**	Leer una señal de aviso y reconocerla en una imagen. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
38	**Mi mapa de señales**	Construir un mapa personal de señales de aviso y reconocer la primera, la que da más tiempo para parar.	Toca tú cada zona de tu cuerpo y pregunta: «¿Aquí lo notas?».	Que diga qué hará cuando note su primera señal.
39	**Mis señales**	Herramienta concreta: «¿Qué noto cuando estoy en el 3?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
40	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno.	Ordenad primero la viñeta 1 y la 6; después las del medio.	Que cuente la historia con los números del termómetro.
41	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Notar su señal y respirar» y «Decírselo con calma a Marta». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. 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.
42	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

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 sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más útil y por qué.

44	**Repaso · bloques 1–3**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propio cambio.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y los números del termómetro.

Bloque 4 · Paro a tiempo · La fila del comedor

Detener la escalada en el nivel 3 con la señal de PARO y bajar con la escalera de calma. Parar a tiempo se entrena en situaciones de baja intensidad.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
46	**Historia: La fila del comedor**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
47	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
48	**Paro en el 3**	Comprender por qué conviene parar en el 3 y cómo bajar escalón a escalón.	Recorre la escalera con el dedo, de arriba abajo, respirando en cada escalón.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
49	**¿A tiempo?**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?».	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
50	**En el 3, ¿qué hago?**	Clasificar respuestas posibles en el nivel 3 según hagan subir o bajar el termómetro.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
51	**¿Qué hizo para bajar?**	Recordar qué hizo PUM para bajar en las historias de los bloques 1 a 4 (una escena por historia). Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
52	**Bajo la escalera**	Practicar la bajada gradual de la activación desde el 3, un nivel cada vez, con una respiración por escalón. El 4 y el 5 no se bajan solos: se espera con un adulto.	Haced juntos la primera bajada, respirando a la vez.	Que la haga sin mirar la página, solo con la escalera recortable.
53	**Cuando estoy muy nervioso**	Herramienta concreta: «¿Qué hago cuando estoy en el 4 o en el 5?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y	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

		escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	dictar lo que quiere escribir o dibujarlo.	usará en el aula y en casa; revisad en el registro si la usa sin recordatorio.
54	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno.	Ordenad primero la viñeta 1 y la 6; después las del medio.	Que cuente la historia con los números del termómetro.
55	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. 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.
56	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 5 · Respiro · Mi rincón de la calma

Construir un repertorio personal de estrategias de calma y practicarlas en frío, para poder usarlas en caliente.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
58	**Historia: Mi rincón de la calma**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
59	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
60	**Mis técnicas de calma**	Conocer un repertorio de técnicas de calma y que cada alumno descubra cuáles le funcionan.	Probad juntos solo dos técnicas y comparad el número antes y después.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.

61	**Subo y bajo**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Desde el bloque 5 hay tres escenas y el alumno escribe qué puede hacer PUM para bajar. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?». Puede dictar la respuesta o pegar una tarjeta-palabra.	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
62	**¿Me calma?**	Distinguir técnicas de calma de conductas que activan. «Ver más tele» puede dejar igual: que lo razone.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
63	**Técnica e imagen**	Reconocer las técnicas de calma por su nombre. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
64	**Mi caja de calma**	Seleccionar las técnicas propias y montar una caja de calma real para el aula o casa.	Ofrece tú tres técnicas que ya haya probado y que elija dos.	Que decida dónde estará la caja y cuándo puede usarla.
65	**Mis técnicas para bajar**	Herramienta concreta: «¿Qué hago para bajar de número?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
66	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno. Desde el bloque 5, 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.
67	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Respirar y buscar otro juego» y «Preguntar si mañana juegan». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. 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.
68	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 6 · Miro · El dibujo que no sale

Introducir el paso MIRO: observación interna (cuerpo, número) y externa (contexto, personas) antes de decidir.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
70	**Historia: El dibujo que no sale**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al...».
71	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
72	**Miro dentro y fuera**	Introducir el paso MIRO: observar dentro (cuerpo y número) y fuera (lo que pasa y quién está) antes de decidir.	Practica MIRO con algo neutro: «Mira dentro: ¿qué número? Mira fuera: ¿qué hay en la mesa?».	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
73	**Miro dentro**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Desde el bloque 5 hay tres escenas y el alumno escribe qué puede hacer PUM para bajar. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?». Puede dictar la respuesta o pegar una tarjeta-palabra.	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
74	**¿Dentro o fuera?**	Clasificar lo que se observa en el paso MIRO: dentro (cuerpo, número), fuera (situación, personas) o acciones que no son mirar.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
75	**Pregunta y respuesta**	Relacionar las preguntas del paso MIRO con lo que se observa. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
76	**Mi tablero MIRO**	Aplicar el paso MIRO a una situación propia reciente, separando lo interno de lo externo.	Elige tú la situación (una de la historia) y haz con él la columna DENTRO.	Que haga el tablero de memoria, sin tarjetas.
77	**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 escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
78	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno. Desde el bloque 5, 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.
79	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Mirar si hay sitio y preguntar». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los niños del corro. 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.
80	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

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 sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más útil y por qué.
82	**Repaso · bloques 4–6**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propio cambio.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y los números del termómetro.

Bloque 7 · Me hablo · El examen sorpresa

Trabajar las autoinstrucciones: identificar pensamientos que activan y sustituirlos por frases que regulan.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
84	**Historia: El examen sorpresa**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».

85	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
86	**Lo que me digo**	Autoinstrucciones: sustituir una frase que activa por otra que regula. Sentir que algo es injusto es válido; se trabaja qué hacer con ello.	Modela en 5 pasos mientras hacéis una tarea: tú en voz alta · juntos · él en voz alta · susurrando · por dentro.	Que use su frase en una tarea real y cuente si le ayudó.
87	**Lo que siento**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Desde el bloque 5 hay tres escenas y el alumno escribe qué puede hacer PUM para bajar. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?». Puede dictar la respuesta o pegar una tarjeta-palabra.	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
88	**Frases que suben y frases que calman**	Clasificar autoinstrucciones según su efecto en el termómetro.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
89	**Situación y frase**	Elegir la autoinstrucción que encaja con cada situación. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
90	**Mis frases**	Clasificar frases según su efecto y elegir una frase de calma personal.	Lee tú las frases con voz nerviosa o tranquila.	Que invente una frase nueva y la escriba en una burbuja en blanco.
91	**Mis frases**	Herramienta concreta: «¿Qué me digo a mí y qué digo a mis compañeros?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
92	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno. Desde el bloque 5, 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.
93	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Respiro y lo digo despacio.» y «Primero escucho.». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. Juego de roles en	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.

		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.		
94	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 8 · Vuelvo · Después de la explosión

Recuperarse tras una explosión sin culpa ni vergüenza, y reparar el daño. La reparación llega cuando el alumno está en el 1 o el 2, nunca en caliente.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
96	**Historia: Después de la explosión**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al…».
97	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
98	**Después del 5**	Aprender una secuencia de recuperación sin culpa: calmarse, reparar y volver a empezar. Una disculpa obligada no repara, ni en caliente ni en frío: se ofrece, no se exige.	Habla de una vez que tú (adulto) te enfadaste mucho y cómo lo arreglaste.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
99	**PUM y Nora**	Situar en el termómetro a PUM y también a Nora: los demás también se activan cuando nosotros explotamos. Es para entender, no para sentirse culpable. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?». Puede dictar la respuesta o pegar una tarjeta-palabra.	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
100	**¿Ayuda a reparar?**	Distinguir acciones que reparan de las que evitan o culpan.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo de cada tipo.

101	**Lo que pasó y cómo lo arreglo**	Elegir una reparación adecuada a cada daño. Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
102	**Calmo, reparo, vuelvo**	Ensayar en frío la secuencia de reparación con juego de roles. Ensayar no es humillar: el adulto hace de compañero.	Haced solo el paso 2 con una tarjeta.	Que proponga su propia forma de reparar.
103	**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 escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
104	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno. Desde el bloque 5, 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.
105	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son disparadores frecuentes. Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de Marta. 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.
106	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 9 · Mi plan · La excursión

Integrar el plan completo de cuatro pasos y trasladarlo a una tarjeta personal de bolsillo que se retira cuando ya no hace falta.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
108	**Historia: La excursión**	Comprender la historia y poner número a lo que siente PUM en cada momento. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una palabra; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con los números del termómetro: «Empieza en el 1, sube al...».

109	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia corporal y comprobar su efecto con el termómetro (antes / después).	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el ejercicio y explique por qué ha bajado (o no) su número.
110	**Mi plan PUM completo**	Integrar los cuatro pasos del plan PUM y presentar la tarjeta de bolsillo como apoyo que se irá retirando.	Haz los gestos de cada paso y que los repita en orden.	Que te lo explique a ti con sus palabras, como si tú fueras PUM.
111	**En la excursión**	Situar a PUM en el termómetro a partir de pistas de la cara, el cuerpo y la situación. Desde el bloque 5 hay tres escenas y el alumno escribe qué puede hacer PUM para bajar. Se acepta el número vecino si lo justifica.	Tapa dos números y deja que elija entre tres. Pregunta por una sola pista: «¿Cómo están sus manos?». Puede dictar la respuesta o pegar una tarjeta-palabra.	Que diga qué haría PUM para bajar un número en cada escena.
112	**¿Qué paso es?**	Clasificar acciones según el paso del plan (PARO rojo, MIRO azul, PIENSO amarillo, ACTÚO verde). «Respiro» va con PARO; «Noto mi cuerpo», con MIRO.	Haz la primera señalando tú (si acepta ayuda física, con permiso). Lee tú las etiquetas.	Que añada un ejemplo suyo para cada columna.
113	**Cada paso, su imagen**	Asociar cada paso del plan con su acción: mano abierta (PARO), lupa (MIRO), pensar (PIENSO), hacerlo (ACTÚO). Hay una imagen o frase de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.
114	**Mi plan de bolsillo**	Construir el plan personal de cuatro pasos y la ruleta de estrategias para el paso PIENSO.	Rellena tú el paso MIRO y que elija él los otros.	Que explique su plan a otra persona del centro.
115	**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 escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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.
116	**Mi reto**	Comprobar lo aprendido y valorar la ayuda y el uso fuera del cuaderno. Desde el bloque 5, el reto usa una situación que no ha visto.	Pregunta: «¿Qué va primero?». Deja las tarjetas del plan a la vista. En ACTÚO vale también otra acción tranquila («me voy a hacer otra cosa»).	Que represente los cuatro pasos con sus gestos.
117	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Para y levanta la mano» y «Espera a que le den la palabra». Número: acepta el número vecino si lo justifica. Que le corrijan, le digan que no o le excluyan son	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.

		disparadores frecuentes. 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.		
118	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un registro de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. La tarea diaria se rellena en casa con la familia.	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

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 sin ejemplo resuelto.	Haz una actividad por sesión si hace falta.	Que diga qué bloque le ha resultado más útil y por qué.
120	**Repaso · bloques 7–9**	Secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con su propio cambio.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y los números del termómetro.

Mi caja de herramientas

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
121	**Mi caja de herramientas**	Herramienta concreta: «¿Quién me ayuda y dónde me calmo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, rodeando y escribiendo una frase propia en la pauta, sin copiar.	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 (plastificar y colocar en la mesa: muy útil con alumnado con TEA). Abajo, el tablero de puntos de un bloque, para plastificar y marcar con rotulador borrable.
R2	pág. 127	El termómetro grande, para la pared o el rincón de la calma; el pequeño, para la mesa del alumno. Se usa al empezar y al terminar cada sesión.
R3	pág. 129	Cinco tarjetas de PUM, una por nivel del termómetro, y una en blanco para que el alumno se dibuje a sí mismo hoy. Para tener un segundo juego (termómetro de la pared o de casa), fotocopia esta hoja.
R4	pág. 131	Nueve situaciones que suelen activar (tres más en la hoja siguiente).
R5	pág. 133	Las tres últimas situaciones, tres tarjetas en blanco para los disparadores propios y tres etiquetas para clasificar.

R6	pág. 135	Nueve señales de aviso del cuerpo y una en blanco para la propia. Para el tablero MIRO del bloque 6, fotocopia esta hoja o reutiliza las tarjetas del mapa.
R7	pág. 137	Escalera de cinco escalones, igual que la del cuaderno. Abajo, tres fichas de PUM de 22 mm. Se baja del 3 al 1 respirando en cada escalón; en el 4 y el 5, primero sitio seguro y un adulto.
R8	pág. 139	Nueve técnicas de calma, una por bloque. El alumno elige sus cuatro favoritas para su caja de calma (bloque 5); el resto se guarda en el rincón.
R9	pág. 141	Ruleta de ocho estrategias. Se pega en cartulina y se sujeta la flecha en el centro con un encuadernador. Se usa en el paso PIENSO cuando el alumno no sabe qué hacer.
R10	pág. 143	Quince burbujas: cuatro frases que suben, nueve que calman (también para afrontar un error y para felicitarse) y dos en blanco para las propias. No llevan color: el alumno las clasifica él.
R11	pág. 145	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.
R12	pág. 147	Cuatro tarjetas para reparar y dos en blanco. Se ofrecen cuando el alumno ya está en el 1 o el 2; nunca se obliga a usarlas.
R13	pág. 149	Cuatro tarjetas de bolsillo del tamaño de una tarjeta de crédito: el alumno escribe o dicta su estrategia en cada paso. Abajo, tres tarjetas PARO para la mesa, la agenda o casa.
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 completo. Se recorta por el borde verde.

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
- Caja de zapatos para la caja de calma
- Pelota blanda y reloj de arena
- Encuadernador para la ruleta
- Clip o velcro para la flecha del termómetro
- Lápices gruesos para la pauta Montessori

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 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).
- 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 2 · Calmo 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

El termómetro y el plan PUM fuera de las sesiones.

1 · El termómetro en el aula

Pregunta «¿En qué número estás?» en momentos fijos (entrada, después del recreo, salida) y nunca en el 4 o el 5. Termómetro (**hoja R2** · pág. 127 del cuaderno) a la vista. Ningún número se castiga ni se premia: es información.

2 · Disparadores y señales

Anticipa los disparadores: avisa de cambios, da tiempo, reduce el ruido. Nombra la señal en voz baja: «Veo tus puños». Si no nota señales internas, empezad por las externas (voz, puños, pies): «no lo noto» es una respuesta válida.

3 · Parar en el 3

La meta es parar en el 3, donde aún se puede pensar. Acordad un gesto o la tarjeta PARO (**hoja R13** · pág. 149 del cuaderno). Ofrece la caja de calma (**hoja R8** · pág. 139 del cuaderno) o la escalera. El rincón de la calma es voluntario y nunca un castigo; la caja no se retira como consecuencia.

4 · En el 4 y el 5: desescalar

Haz: «Estás muy activado. Estoy aquí.» Pocas palabras, voz baja, enseña el termómetro sin preguntar. Si hay riesgo, aparta a los demás y los objetos, no al alumno. Menos público y estímulos. **No hagas:** razonar, amenazar, tocar sin avisar, exigir que explique o pida perdón.

5 · Después: reparar

En el 1 o el 2, revisad juntos qué pasó con el termómetro. Ofrece formas de reparar (bloque 8): una disculpa se ofrece, no se exige. Si el otro necesita tiempo, se espera. Cierra siempre con «empezamos otra vez».

6 · Lo que se dice por dentro

Las frases de calma se aprenden en cinco pasos: tú en voz alta, juntos, él en voz alta, susurrando y por dentro. Sentir que algo es injusto es válido: se trabaja qué hacer con ello, no negarlo.

7 · TEA, sensorialidad y escritura

Anticipa la rutina y usa siempre las mismas palabras. En una crisis por sobrecarga: menos luz, menos ruido, ninguna demanda. Ayuda física solo con permiso. La pauta Montessori es un apoyo: no corrijas la letra; puede dictar o pegar tarjetas.

8 · Refuerzo, retirada y derivación

Las estrellas (**hoja R1** · pág. 125 del cuaderno) muestran el camino; la insignia llega al terminar el bloque, sin umbral. Cuando use una estrategia solo tres sesiones seguidas, cambia la estrella por un elogio concreto. Consulta con orientación si las explosiones son frecuentes, duran más de 20–30 minutos, hay daño o no hay mejora tras el bloque 4.

PUM es un personaje. En el Nivel 1 decíamos «mi PUM está activado»; ahora el alumno dice «mi termómetro está en el 3». PUM aprende como él, pero no está dentro de él: esto ayuda mucho al alumnado con TEA, que interpreta de forma literal.

Página 56 de la edición impresa





Carta a la familia

Para recortar o fotocopiar y llevar a casa.

Querida familia: en este cuaderno vuestro hijo o hija aprenderá a **medir** cuánto se activa con un termómetro del 1 al 5, a reconocer lo que le hace subir y las señales de su cuerpo, y a **calmarse en el 3**, antes de explotar. El plan crece a cuatro pasos: **PARO**, **MIRO** (dentro y fuera), **PIENSO** y **ACTÚO**. 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

- Preguntad «¿En qué número estás?» en momentos tranquilos.
- Decid también vuestro número: «Yo estoy en el 3, voy a respirar».
- Ayudadle a montar su caja de calma en casa.
- En el 4 o el 5, pocas palabras y mucha calma; no preguntéis su número. Hablad después.
- Valorad el intento: «Has intentado parar en el 3».
- Si un día explota, cuando esté tranquilo ayudadle a elegir cómo reparar, sin sermones.

Las tareas diarias

Cada bloque termina con una tarea de cinco días. Cada tarde, anotáis juntos su número más alto, si lo ha intentado y cómo bajó (unos 2 minutos). Al final de la semana, firmáis.

1. Cada tarde, pon número a tu día: escribe tu número más alto.
2. Cada día, cuenta a un adulto qué ha hecho subir tu termómetro.
3. Cuando notes una señal, dile a un adulto: «Mi cuerpo me avisa».
4. Cuando llegues al 3, haz tu gesto de PARO, solo o con ayuda. Marca los días que lo intentes.
5. Cada día, usa una técnica de tu caja de calma, aunque estés tranquilo.
6. Antes de algo difícil, mira dentro (tu número) y fuera (qué pasa).
7. Cada mañana, lee tu frase de calma. Úsala cuando la necesites.
8. Ensaya cada día 1 minuto tu forma de reparar. Si llegas al 5, elige cómo reparar cuando estés tranquilo.
9. Lleva tu plan de bolsillo cada día y úsalo al menos una vez.

Importante. Ningún número se castiga ni se premia: es información. No uséis el diario para quitar privilegios ni obliguéis a pedir perdón. Se valora el intento. Si una semana no podéis rellenarlo, no pasa nada: se retoma la siguiente.

Firma de la familia: _____ Fecha: _____

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1





SITÚA 3 ESCENAS EN EL TERMÓMETRO

Enseña cada escena: «¿En qué número está PUM?».

Logrado si: Las 3 con un número de diferencia como máximo.

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

Observaciones: _____

2




NOMBRA 2 DISPARADORES PROPIOS

«¿Qué cosas hacen subir tu termómetro?» Puede señalar tarjetas.

Logrado si: Dice o señala 2 situaciones suyas.

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

Observaciones: _____

E

3




SEÑALA 2 SEÑALES DE AVISO

«¿Cómo sabes que estás en el 3? ¿Qué notas?»

Logrado si: Nombra o señala 2 señales.

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

Observaciones: _____

Página 58 de la edición impresa

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



PARA ANTE UNA SEÑAL Y NOTA SU 3

En un juego movido, haz la señal acordada y observa si para. Pregunta también: «Esta semana, ¿notaste tú solo tu 3 y paraste?» (aula o diario).

Logrado si: Para en 5 segundos y cuenta 1 vez real.

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

Observaciones: _____

5



USA UNA TÉCNICA SIN MODELO

«Enséñame cómo te calmas.» No la hagas tú antes.

Logrado si: La hace completa y sin modelo.

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

Observaciones: _____

6



DICE SU PLAN DE 4 PASOS

«¿Qué haces cuando tu termómetro sube?»

Logrado si: Dice los 4 pasos en orden.

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

Observaciones: _____

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

E

Página 59 de la edición impresa

EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1



SITÚA 3 ESCENAS EN EL TERMÓMETRO

Enseña cada escena: «¿En qué número está PUM?».

Logrado si: Las 3 con un número de diferencia como máximo.

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

Observaciones: _____

2



NOMBRA 2 DISPARADORES PROPIOS

«¿Qué cosas hacen subir tu termómetro?» Puede señalar tarjetas.

Logrado si: Dice o señala 2 situaciones suyas.

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

Observaciones: _____

E

3



SEÑALA 2 SEÑALES DE AVISO

«¿Cómo sabes que estás en el 3? ¿Qué notas?»

Logrado si: Nombra o señala 2 señales.

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

Observaciones: _____

Página 60 de la edición impresa



EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



PARA ANTE UNA SEÑAL Y NOTA SU 3

En un juego movido, haz la señal acordada y observa si para. Pregunta también: «Esta semana, ¿notaste tú solo tu 3 y paraste?» (aula o diario).

Logrado si: Para en 5 segundos y cuenta 1 vez real.

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

Observaciones: _____

5



USA UNA TÉCNICA SIN MODELO

«Enséñame cómo te calmas.» No la hagas tú antes.

Logrado si: La hace completa y sin modelo.

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

Observaciones: _____

6



DICE SU PLAN DE 4 PASOS

«¿Qué haces cuando tu termómetro sube?»

Logrado si: Dice los 4 pasos en orden.

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

Observaciones: _____

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

E

Página 61 de la edición impresa



EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Comparo: inicial y final

COMPLETA Para el adulto.

Tarea	Ayuda inicial	Ayuda final	¿Ha bajado?	Observaciones
1. Sitúa 3 escenas en el termómetro			Sí · No	
2. Nombra 2 disparadores propios			Sí · No	
3. Señala 2 señales de aviso			Sí · No	
4. Para ante una señal y nota su 3			Sí · No	
5. Usa una técnica sin modelo			Sí · No	
6. Dice su plan de 4 pasos			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
Dice su número del termómetro sin que se lo pidan.	○	○	○	○	○	○
Avisa de una señal antes de explotar.	○	○	○	○	○	○
Para en el 3 con su gesto o su tarjeta.	○	○	○	○	○	○
Usa una técnica de su caja de calma.	○	○	○	○	○	○
Repara después de un enfado fuerte.	○	○	○	○	○	○
Cuenta una vez que usó su plan fuera.	○	○	○	○	○	○
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 3 (Pienso y elijo) o repite bloques? Entrega el diploma (**hoja R16** · pág. 155 del cuaderno).

Página 62 de la edición impresa



REGISTRO · ME EVALÚO

Registro del adulto · 1 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Llega · Se va: número del termómetro al empezar y al terminar. **Ayuda:** N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** N° no sabe poner número · Se no reconoce la señal · T elige una técnica que no ayuda · Im responde antes de la consigna · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros.

Sesión	Fecha	Llega · Se va	Ayuda	Error	Diario / fuera
Evaluación inicial	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 2 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Llega · Se va: número del termómetro al empezar y al terminar. **Ayuda:** N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** N° no sabe poner número · Se no reconoce la señal · T elige una técnica que no ayuda · Im responde antes de la consigna · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros.

Sesión	Fecha	Llega · Se va	Ayuda	Error	Diario / fuera
Bloque 3 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Repaso 1	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....

E

Página 64 de la edición impresa



REGISTRO ME EVALÚO

Registro del adulto · 3 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Llega · Se va: número del termómetro al empezar y al terminar. **Ayuda:** N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** N° no sabe poner número · Se no reconoce la señal · T elige una técnica que no ayuda · Im responde antes de la consigna · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros.

Sesión	Fecha	Llega · Se va	Ayuda	Error	Diario / fuera
Bloque 6 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 6 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 6 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 6 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Repaso 2	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 7 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 7 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 7 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 7 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 8 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 8 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....

E

Página 65 de la edición impresa



REGISTRO · ME EVALÚO

Registro del adulto · 4 de 4

COMPLETA Una línea por sesión.

Llega · Se va: número del termómetro al empezar y al terminar. **Ayuda:** N ninguna · Vi visual · Ve verbal · S señalar · F física. **Error:** N° no sabe poner número · Se no reconoce la señal · T elige una técnica que no ayuda · Im responde antes de la consigna · A abandona · Re se impone o interrumpe a otros.

Sesión	Fecha	Llega · Se va	Ayuda	Error	Diario / fuera
Bloque 8 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 8 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 9 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 9 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 9 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Bloque 9 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Repaso 3	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....
Evaluación final	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	N° · Se · T · Im · A · Re	.....

E

Página 66 de la edición impresa