PUM

Paro, pienso y actúo · Nivel 3

PIENSO Y ELIJO

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 3 · Pienso y elijo

Guía docente del cuaderno **PUM · Nivel 3 · Pienso y elijo**, 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 → COMPRUEBO**.

Objetivo general del nivel

Que el alumno, con el cuerpo ya regulado, resuelva problemas cotidianos con tres preguntas (qué puedo hacer, qué pasará para mí y para los demás, qué elijo), prevea situaciones difíciles, planifique por pasos, acepte cambios de plan, se organice y compruebe si lo que ha hecho ha funcionado, con un plan personal de cinco pasos.

Destinatarios

Alumnado de 7 a 12 años (orientativo) con necesidades específicas de apoyo educativo relacionadas con la autorregulación: TDAH o impulsividad, TEA y dificultades de funciones ejecutivas (planificación, flexibilidad), que ya sepa calmarse con apoyo. El nivel se elige por necesidad, no por curso. El impulso también afecta a sus relaciones con compañeros y adultos: las tres preguntas se aplican también ahí.

Fundamentación

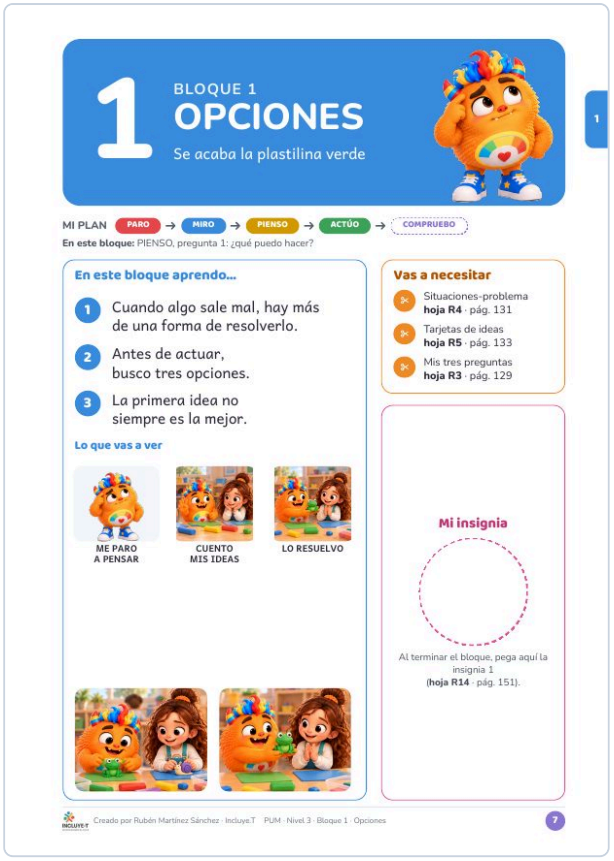
- **Aprendizaje explícito y visual** de habilidades socioemocionales, con modelado, práctica guiada y práctica autónoma.
- **Funciones ejecutivas**: control inhibitorio, memoria de trabajo, flexibilidad y planificación se entrenan con apoyos externos que se retiran (andamiaje).
- **Entrenamiento en solución de problemas** (D'Zurilla y Goldfried; Spivack y Shure): pensamiento alternativo, consecuencial y de medios-fin, guiado con **autoinstrucciones** (Meichenbaum y Goodman) que pasan de la voz del adulto a la del alumno.
- **Primero calma, después pensar**: cada sesión empieza con el termómetro y una técnica de calma; si el alumno llega en el 4 o el 5, no se le pide pensar.
- **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 decisiones).
- **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



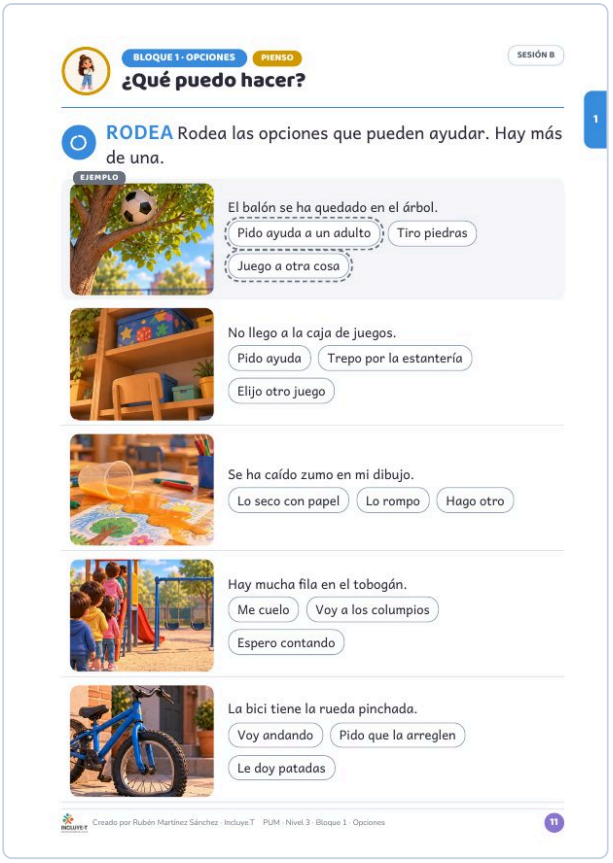
pág. 8 · Historia



pág. 9 · Me calmo · me muevo



pág. 10 · Explicación



BLOQUE 1 · OPCIONES PIENSO

SESIÓN 8

¿Qué puedo hacer?

1

RODEA Rodea las opciones que pueden ayudar. Hay más de una.

EJEMPLO

El balón se ha quedado en el árbol.

Pido ayuda a un adulto | Tiro piedras | Juego a otra cosa

No llego a la caja de juegos.

Pido ayuda | Trepo por la estantería | Elijo otro juego

Se ha caído zumo en mi dibujo.

Lo seco con papel | Lo rompo | Hago otro

Hay mucha fila en el tobogán.

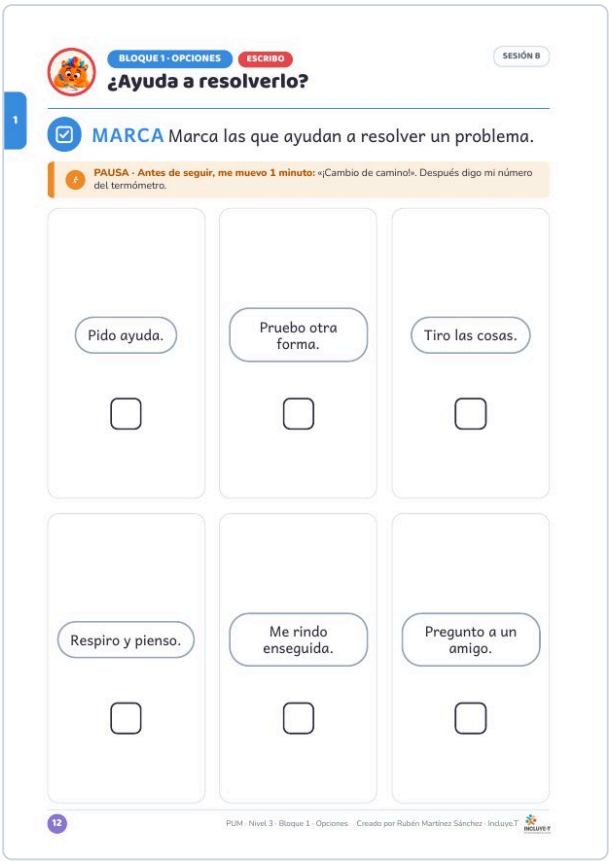
Me cuelo | Voy a los columpios | Espero contando

La bici tiene la rueda pinchada.

Voy andando | Pido que la arreglen | Le doy patadas

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones 11

pág. 11 · Identifico



BLOQUE 1 · OPCIONES ESCRIBO

SESIÓN 8

¿Ayuda a resolverlo?

1

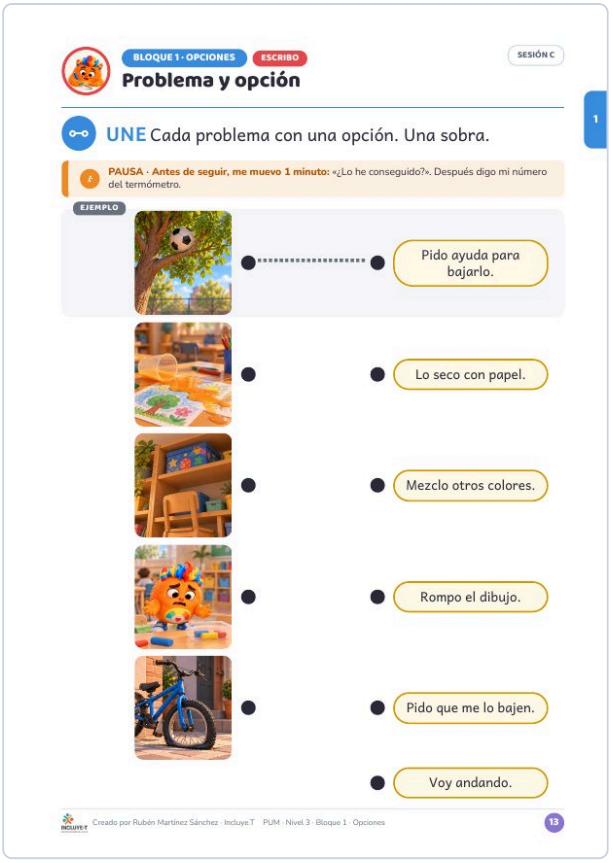
MARCA Marca las que ayudan a resolver un problema.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «¡Cambio de camino!». Después digo mi número del termómetro.

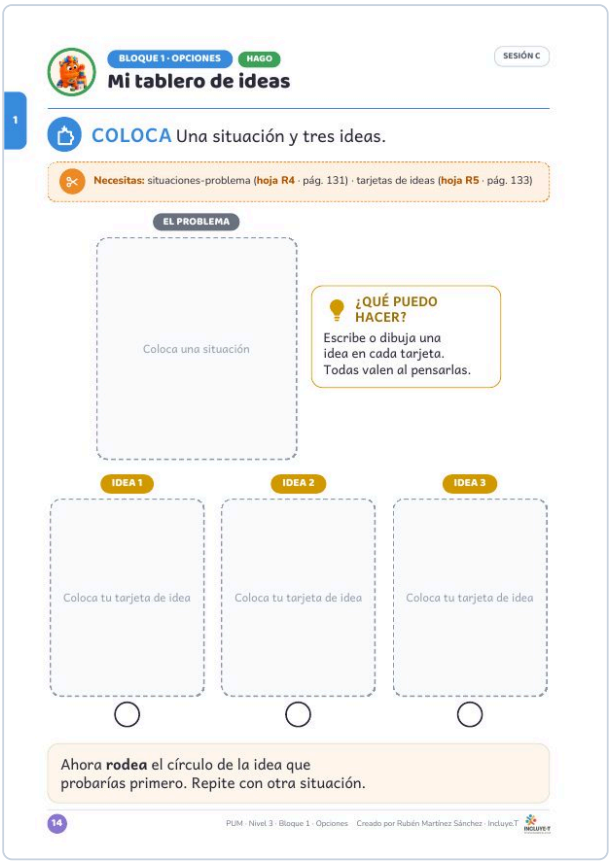
Pido ayuda. ☐	Pruebo otra forma. ☐	Tiro las cosas. ☐
Respiro y pienso. ☐	Me rindo enseguida. ☐	Pregunto a un amigo. ☐

12 PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

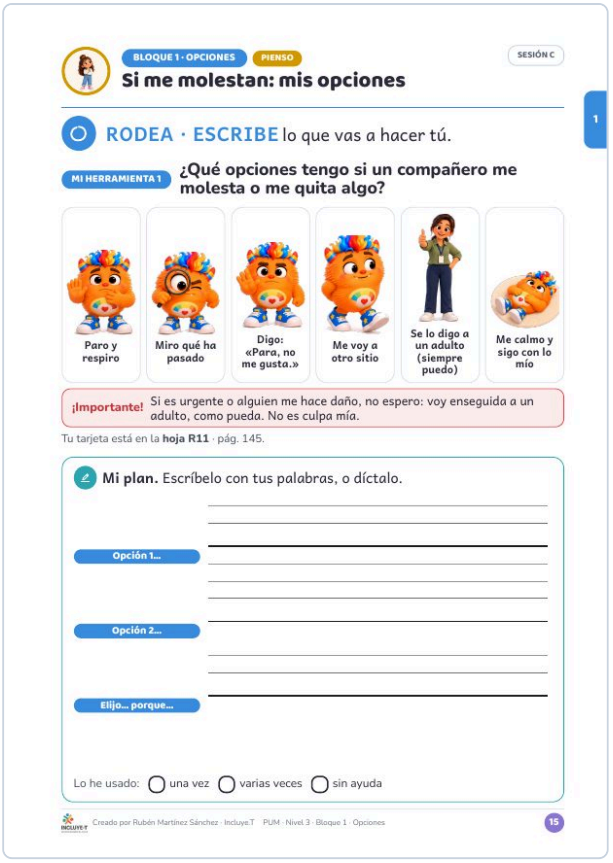
pág. 12 · Clasifico



pág. 13 · Uno



pág. 14 · Construyo



BLOQUE 1 · OPCIONES PIENSO

SESIÓN C

Si me molestan: mis opciones

1

RODEA · ESCRIBE lo que vas a hacer tú.

MI HERRAMIENTA 1 **¿Qué opciones tengo si un compañero me molesta o me quita algo?**

Paro y respiro

Miro qué ha pasado

Digo: «Para, no me gusta.»

Me voy a otro sitio

Se lo digo a un adulto (siempre puedo)

Me calmo y sigo con lo mío

¡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.

Mi plan. Escríbelo con tus palabras, o díctalo.

Opción 1...

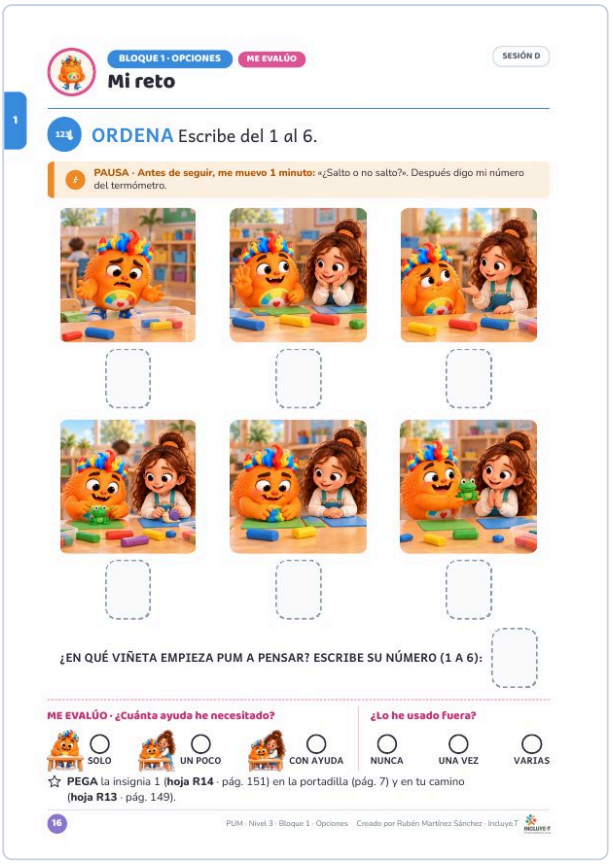
Opción 2...

Elijo... porque...

Lo he usado: ◯ una vez ◯ varias veces ◯ sin ayuda

Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones 15

pág. 15 · Mi herramienta



BLOQUE 1 · OPCIONES ME EVALÚO

SESIÓN D

Mi reto

1

ORDENA Escribe del 1 al 6.

PAUSA · Antes de seguir, me muevo 1 minuto: «¿Salto o no salto?». Después digo mi número del termómetro.

¿EN QUÉ VIÑETA EMPIEZA PUM A PENSAR? ESCRIBE SU NÚMERO (1 A 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 R14** · pág. 151) en la portadilla (pág. 7) y en tu camino (**hoja R13** · pág. 149).

16 PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 16 · Reto · me evalúo



BLOQUE 1 · OPCIONES · HABLAMOS

SESIÓN D

Con los demás

MIRA · RODEA Pienso también en los demás.

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

PUM quiere jugar con los bloques de dos compañeros.

1 · ¿QUÉ PUEDE HACER? RODEA LAS OPCIONES QUE AYUDAN. RODEA.

- Preguntar si puede jugar
- Coger los bloques
- Proponer construir algo juntos

2 · SI PUM ELIGE «COGER LOS BLOQUES», ¿QUÉ PASARÁ? ¿PARA QUIÉN? RODEA.

Bien para todos · Regular o no lo sé · Alguien lo pasa mal

para PUM · para los demás

LO DIGO ASÍ

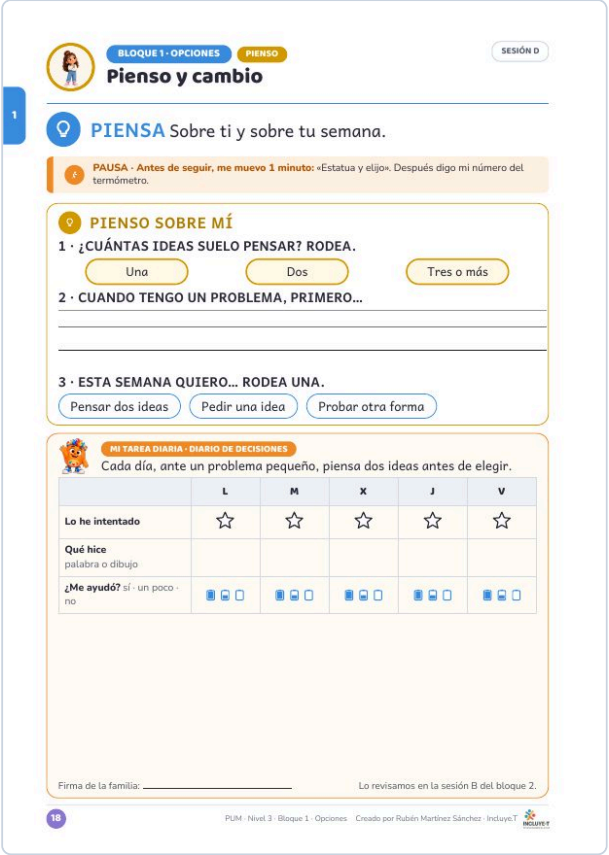
«¿Puedo jugar? Podemos hacer una torre juntos.»

Ensáyalo: tú haces de PUM y otra persona hace de los compañeros. 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 3 · Bloque 1 · Opciones · 17

pág. 17 · Con los demás



BLOQUE 1 · OPCIONES · PIENSO

SESIÓN D

Pienso y cambio

PIENSA Sobre ti y sobre tu semana.

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

PIENSO SOBRE MÍ

1 · ¿CUÁNTAS IDEAS SUELO PENSAR? RODEA.

Una · Dos · Tres o más

2 · CUANDO TENGO UN PROBLEMA, PRIMERO…

3 · ESTA SEMANA QUIERO… RODEA UNA.

Pensar dos ideas · Pedir una idea · Probar otra forma

MI TAREA DIARIA · DIARIO DE DECISIONES

Cada día, ante un problema pequeño, piensa dos ideas antes de elegir.

	L	M	X	J	V
Lo he intentado	☆	☆	☆	☆	☆
Qué hice palabra o dibujo					
¿Me ayudó? sí · un poco · no	▮▮▯	▮▮▯	▮▮▯	▮▮▯	▮▮▯

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

18 · PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones · 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

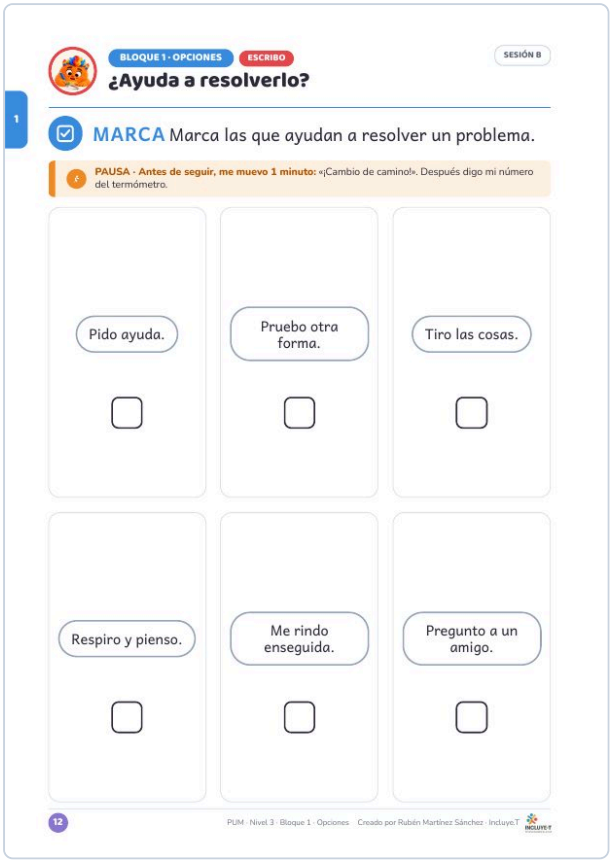
le cuesta y cómo avanzar si lo hace solo están en el apartado «Orientaciones página a página» de esta guía. La evaluación, el registro, la guía del tutor y la carta a la familia están en los anexos fotocopiables.

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 (hoja R2), la tarjeta de las tres preguntas (hoja R3) y un reloj de arena. Pon delante solo la página del día.

Qué hago y qué digo

Respiro y digo mi número · 2'

«Respiración cuadrada: coge aire contando hasta cuatro... ¿En qué número estás?» Si llega en el 4 o el 5, hoy solo calma: no se piensa con el cuerpo activado.

Recuerdo · 3'

La historia de la sesión anterior (pág. 8): «¿Qué problema tenía PUM con la plastilina? ¿Qué hizo?»

Trabajo · 8'

Página 10: «Cuando tengo un problema, me pregunto: ¿qué puedo hacer? Busco tres ideas.» Señalad juntos las tres ideas de PUM y contadlas con los dedos.

Me muevo · 2'

«Tres caminos»: tres hojas en el suelo; el alumno pisa una por cada idea que dice.

Trabajo · 10'

Páginas 11 y 12: rodea las opciones que pueden ayudar y marca las que resuelven el problema. Si duda: «¿Esto ayuda o empeora?».

Hablamos · 3'

«¿Qué problema has tenido esta semana? ¿Qué otras ideas había?» El adulto lo anota 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.

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 · ¿Qué pasará?** Aplica las preguntas de PIENSO a la relación: qué pasará para mí y para los demás.
- **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 · Opciones	PUM quiere jugar con los bloques de dos compañeros.	iguales	«¿Puedo jugar? Podemos hacer una torre juntos.»	17

2 · Consecuencias	Marta pide recoger. PUM sigue dibujando.	adulto	«Vale, recojo. ¿Lo termino luego?»	29
3 · Preveo	En la asamblea, PUM quiere contar algo.	iguales	«¿Puedo contar algo?»	41
4 · Elijo	Un compañero le dice: «Espera un poco».	iguales	«Vale. ¿Me avisas cuando pueda?»	55
5 · Planifico	Toda la clase hace un mural.	iguales	«¿Qué parte quieres hacer tú?»	67
6 · Cambio de plan	Su amigo hoy juega con otro niño.	iguales	«¿Jugamos los tres?»	79
7 · Me organizo	Marta está ayudando a otro niño.	adulto	«Cuando puedas, ¿me ayudas?»	93
8 · Compruebo	PUM se lleva todas las pinturas a su sitio.	iguales	«¿Compartimos las pinturas?»	105
9 · Mi decisión	Llega un niño nuevo a clase.	iguales	«¿Quieres sentarte conmigo?»	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 y escribe su plan en tres pasos con sus palabras (o lo dicta). 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 · Opciones	¿Qué opciones tengo si un compañero me molesta o me quita algo?	15
2 · Consecuencias	Si digo esto a un compañero, ¿qué pasará?	27
3 · Preveo	¿Qué llevo en mi kit cuando sé que me voy a poner nervioso?	39
4 · Elijo	Cuando estoy muy nervioso, ¿qué salida elijo?	53
5 · Planifico	¿Cuál es mi plan para decirle a un adulto que no estoy bien?	65
6 · Cambio de plan	Cuando me dicen que no o pierdo, ¿cuál es mi plan B?	77
7 · Me organizo	¿Dónde y cómo me calmo?	91
8 · Compruebo	Si me equivoco con alguien, ¿cómo lo compruebo y lo arreglo?	103

9 · Mi decisión	¿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 3 · Pienso y elijo* como recurso de intervención en autorregulación y funciones ejecutivas (resolución de problemas, planificación y flexibilidad), vinculado a la competencia personal, social y de aprender a aprender (descriptores CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, 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; gymkana del plan B
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», explicar por qué elige; escribir planes
Tutoría (PAT)	Educación emocional y convivencia	Resuelve un conflicto buscando opciones y pensando en los demás.	Autorregulación; resolución de conflictos.	Las tres preguntas; plan B de grupo

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.	Calma antes de pensar; las tres preguntas de PIENSO; plan de 5 pasos.
CPSAA2 Personal, social y de aprender a aprender	Adoptar hábitos que favorecen el bienestar físico y mental y buscar apoyo cuando se necesita.	Kit para prever, técnicas de calma, pedir ayuda.
CPSAA3 Personal, social y de aprender a aprender	Reconocer y respetar las emociones de los demás y participar en la convivencia.	«¿Qué pasará para los demás?»; esperar el turno en el columpio.
CPSAA4 Personal, social y de aprender a aprender	Valorar el esfuerzo y aprender del error como parte del aprendizaje.	Bloque 8 «Compruebo»: el error es información para cambiar el plan.
CPSAA5 Personal, social y de aprender a aprender	Planificar a corto plazo, usar estrategias de autorregulación y participar en la autoevaluación.	Plan por pasos, lista de la mochila y «¿ha funcionado?».
CCL1 / CCL5 Comunicación lingüística	Expresarse oralmente de forma adecuada y usar la comunicación para la gestión dialogada de conflictos.	Bocadillos orales, escribir opciones, listas y planes; explicar por qué elige.
CC2 Ciudadana	Participar en actividades comunitarias respetando normas y resolviendo conflictos de forma dialogada.	El columpio, la feria de la clase, el plan B en grupo.
CE1 Emprendedora	Reconocer necesidades y plantear soluciones; tomar decisiones con apoyo.	Tablero de ideas, balanza, proyecto propio en el bloque 9.

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

8. Relación con las áreas

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

Área o ámbito	Competencia o contenido relacionado	Dónde aparece
Educación Primaria · Educación Física (RD 157/2022)	Competencia específica 3: autorregulación e interacción en la práctica motriz: respetar normas y turnos, aceptar el resultado y los cambios en el juego.	El columpio, la gymkana del plan B, juegos de pensar con el cuerpo.
Educación Primaria · Educación en Valores Cívicos y Éticos (un curso del tercer ciclo)	Competencia específica 1: autoconocimiento y autonomía moral; deliberar y tomar decisiones teniendo en cuenta a los demás.	Las tres preguntas, la balanza, «¿qué pasará para los demás?».
Educación Primaria · Lengua Castellana y Literatura	Competencias específicas 3 (producción oral), 5 (producción escrita) y 10 (convivencia): expresar y justificar opciones, escribir listas y planes breves.	Escribo en pauta Montessori, bocadillos orales, «porque...».
Educación Primaria · Matemáticas	Competencia específica 2 (resolución de problemas: comprender, planificar, ejecutar y comprobar) y competencia específica 8 (destrezas socioafectivas ante los retos). El plan de cinco pasos sirve de guía en los problemas.	Planifico por pasos y COMPRUEBO.
Tutoría · Plan de Acción Tutorial y Plan de Convivencia	Educación emocional, resolución de conflictos, organización personal y técnicas de estudio.	Agenda, lista de la mochila, plan B de grupo.

Ejemplo de situación de aprendizaje

Elemento	Concreción
Título	«La feria de la clase»
Reto	Organizar entre todos una feria de clase en la que cada alumno decide, planifica y comprueba su puesto.
Competencias	CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCL1, CC2, CE1.
Secuencia	1) Buscar ideas de puestos; 2) pensar qué pasará (tiempo, material, compañeros); 3) elegir y repartir; 4) plan por pasos y lista de material; 5) feria y «¿ha funcionado?» en grupo.
Producto	La feria, el plan de cada puesto y una lista común de material.
Evaluación	Registro, diario de decisiones, plan del proyecto (bloque 9) 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 · Opciones	Propone tres opciones ante un problema.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.

2 · Consecuencias	Anticipa consecuencias para sí y para los demás.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
3 · Preveo	Prevé una situación difícil y prepara apoyos.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
4 · Elijo	Compara dos opciones y elige con una razón.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
5 · Planifico	Divide una tarea en pasos ordenados.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
6 · Cambio de plan	Acepta un cambio y propone un plan B.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
7 · Me organizo	Organiza su material con una lista.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
8 · Compruebo	Comprueba si su plan ha funcionado y lo ajusta.	Lo hace sin ayuda o solo con ayuda visual en el reto del bloque y lo usa al menos una vez fuera.
9 · Mi decisión	Usa su plan de 5 pasos en un proyecto.	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

Resolución de problemas y toma de decisiones; planificación y organización personal; flexibilidad ante los cambios; perspectiva y respeto a los demás; comunicación y justificación de opciones; convivencia y resolución dialogada de conflictos.

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
Pensamiento alternativo	Generar varias opciones ante un problema antes de elegir.	1	Da 3 opciones distintas en una situación nueva.
Pensamiento consecuencial	Anticipar qué pasará, para uno mismo y para los demás.	2	Dice una consecuencia propia y una ajena.
Perspectiva del otro	Tener en cuenta cómo afecta una acción a los demás.	2, 9	Señala quién lo pasa mal en una escena.
Anticipación	Prever situaciones difíciles y preparar apoyos (kit para prever).	3	Nombra 2 apoyos para una situación conocida.
Toma de decisiones	Comparar opciones según la necesidad del momento y aceptar la renuncia.	4	Elige entre dos opciones y da una razón.
Planificación y secuenciación	Dividir una tarea en pasos ordenados y ajustados al tiempo.	5	Ordena 3 pasos de una tarea propia.
Flexibilidad cognitiva	Aceptar un cambio y generar un plan B después de calmarse.	6	Propone un plan B sin desorganizarse.
Organización	Gestionar materiales y tiempo con listas, sitio fijo y preparación previa.	7	Prepara la mochila con su lista.
Monitorización y autocorrección	Comprobar el resultado de una acción y ajustar el plan.	8	Dice si algo funcionó y qué cambiaría.
Expresión escrita funcional	Escribir opciones, listas y planes propios en pauta Montessori en blanco y negro, sin copiar.	1–9	Escribe dos frases propias con o sin apoyo (puede dictarlas).
Herramientas personales	Convertir nueve herramientas concretas en un plan propio de tres pasos: señales, plan para el 4 y el 5, calma, pedir ayuda a un adulto, hablar con compañeros, conflictos, frustración, reparar y red de apoyo.	1–9	Explica y usa su plan sin recordatorio al menos 1 vez por semana.
Relaciones con iguales y adultos	Pedir unirse a un juego, esperar el turno de palabra, responder con calma a un adulto, pensar en el otro y acoger (página «Con los demás»).	Todos	Pide jugar o la palabra sin imponerse al menos 1 vez real.
Autonomía y generalización	Reflexión semanal y diario de decisiones 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. Planificación (plan por pasos, proyecto), flexibilidad (plan B), memoria de trabajo (las tres preguntas), control inhibitorio (parar antes de elegir) y monitorización (COMPRUEBO, ¿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 decisiones y pregunta «¿qué puedes hacer?», 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 · Opciones · A	7–9	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
2	1	B1 · Opciones · B	10–12	Explicación · identifico · clasifico
2	2	B1 · Opciones · C	13–15	Uno · construyo · mi herramienta
3	1	B1 · Opciones · D	16–18	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
3	2	B2 · Consecuencias · A	19–21	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
4	1	B2 · Consecuencias · B	22–24	Explicación · identifico · clasifico
4	2	B2 · Consecuencias · C	25–27	Uno · construyo · mi herramienta
5	1	B2 · Consecuencias · D	28–30	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
5	2	B3 · Preveo · A	31–33	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
6	1	B3 · Preveo · B	34–36	Explicación · identifico · clasifico
6	2	B3 · Preveo · C	37–39	Uno · construyo · mi herramienta
7	1	B3 · Preveo · 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 · Elijo · A	45–47	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
8	2	B4 · Elijo · B	48–50	Explicación · identifico · clasifico
9	1	B4 · Elijo · C	51–53	Uno · construyo · mi herramienta
9	2	B4 · Elijo · D	54–56	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
10	1	B5 · Planifico · A	57–59	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
10	2	B5 · Planifico · B	60–62	Explicación · identifico · clasifico
11	1	B5 · Planifico · C	63–65	Uno · construyo · mi herramienta
11	2	B5 · Planifico · D	66–68	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
12	1	B6 · Cambio de plan · A	69–71	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
12	2	B6 · Cambio de plan · B	72–74	Explicación · identifico · clasifico
13	1	B6 · Cambio de plan · C	75–77	Uno · construyo · mi herramienta
13	2	B6 · Cambio de plan · 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 organizo · A	83–85	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
15	1	B7 · Me organizo · B	86–88	Explicación · identifico · clasifico
15	2	B7 · Me organizo · C	89–91	Uno · construyo · mi herramienta

16	1	B7 · Me organizo · D	92–94	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
16	2	B8 · Compruebo · A	95–97	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
17	1	B8 · Compruebo · B	98–100	Explicación · identifico · clasifico
17	2	B8 · Compruebo · C	101–103	Uno · construyo · mi herramienta
18	1	B8 · Compruebo · D	104–106	Reto · con los demás (oral) · pienso y cambio
18	2	B9 · Mi decisión · A	107–109	Portadilla · historia · me calmo y me muevo
19	1	B9 · Mi decisión · B	110–112	Explicación · identifico · clasifico
19	2	B9 · Mi decisión · C	113–115	Uno · construyo · mi herramienta
20	1	B9 · Mi decisión · 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 habilidades, situaciones nuevas; 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 → COMPRUEBO 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 decisiones 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

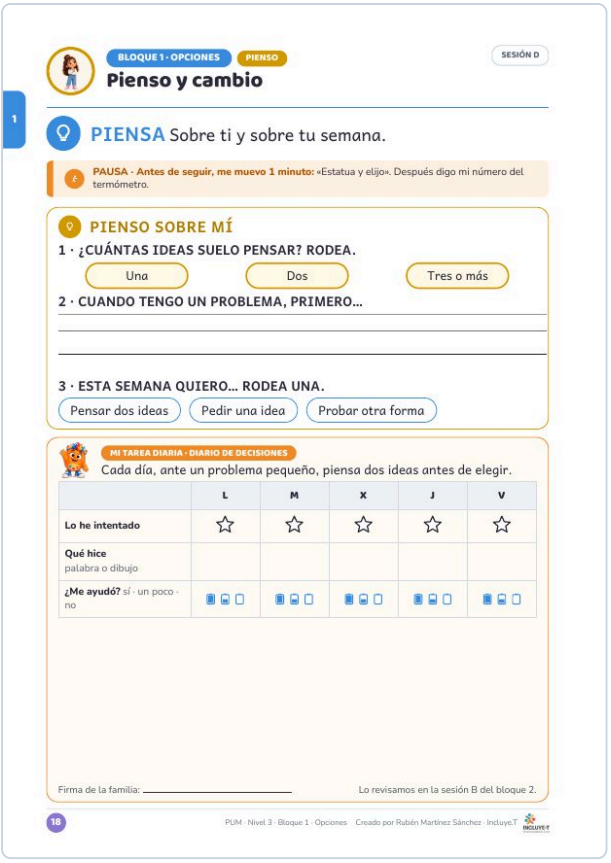
Cada trimestre

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 · OPCIONES · PIENSO

SESIÓN D

Pienso y cambio

1

PIENSA Sobre ti y sobre tu semana.

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

PIENSO SOBRE MÍ

1 · ¿CUÁNTAS IDEAS SUELO PENSAR? RODEA.

Una · Dos · Tres o más

2 · CUANDO TENGO UN PROBLEMA, PRIMERO...

3 · ESTA SEMANA QUIERO... RODEA UNA.

Pensar dos ideas · Pedir una idea · Probar otra forma

MI TAREA DIARIA · DIARIO DE DECISIONES

Cada día, ante un problema pequeño, piensa dos ideas antes de elegir.

	L	M	X	J	V
Lo he intentado	☆	☆	☆	☆	☆
Qué hice palabra o dibujo					
¿Me ayudó? sí · un poco · no					

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

18 PUM · Nivel 3 · Bloque 1 · Opciones Creado por Rubén Martínez Sánchez · Incluye.T

pág. 18 · lo que llega a casa



BLOQUE 1 · OPCIONES · HABLAMOS

SESIÓN D

Con los demás

1

MIRA · RODEA Pienso también en los demás.

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

PUM quiere jugar con los bloques de dos compañeros.

1 · ¿QUÉ PUEDE HACER? RODEA LAS OPCIONES QUE AYUDAN. RODEA.

Preguntar si puede jugar · Coger los bloques · Proponer construir algo juntos

2 · SI PUM ELIGE «COGER LOS BLOQUES», ¿QUÉ PASARÁ? ¿PARA QUIÉN? RODEA.

Bien para todos · Regular o no lo sé · Alguien lo pasa mal

para PUM · para los demás

LO DIGO ASÍ

«¿Puedo jugar? Podemos hacer una torre juntos.»

Ensáyalo: tú haces de PUM y otra persona hace de los compañeros. 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 3 · Bloque 1 · Opciones 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 · Opciones	semana 3 pág. 18	Cada día, ante un problema pequeño, piensa dos ideas antes de elegir. **Frase de la semana:** «¿Puedo jugar? Podemos hacer una torre juntos.»	semana 4 · sesión B del bloque 2
2 · Consecuencias	semana 5 pág. 30	Cada día, antes de hacer algo, pregúntate: «¿Qué pasará?». **Frase de la semana:** «Vale, recojo. ¿Lo termino luego?»	semana 6 · sesión B del bloque 3
3 · Preveo	semana 7 pág. 42	Cada noche, mira con un adulto qué hay mañana y piensa qué necesitarás. **Frase de la semana:** «¿Puedo contar algo?»	semana 8 · sesión B del bloque 4
4 · Elijo	semana 9 pág. 56	Cada día, elige entre dos cosas y di en voz alta por qué. **Frase de la semana:** «Vale. ¿Me avisas cuando pueda?»	semana 10 · sesión B del bloque 5
5 · Planifico	semana 11 pág. 68	Cada día, divide una tarea en tres pasos y táchalos al terminar. **Frase de la semana:** «¿Qué parte quieres hacer tú?»	semana 12 · sesión B del bloque 6
6 · Cambio de plan	semana 13 pág. 80	Cada día, piensa un plan B para algo que vas a hacer. **Frase de la semana:** «¿Jugamos los tres?»	semana 15 · sesión B del bloque 7
7 · Me organizo	semana 16 pág. 94	Cada noche, prepara la mochila con tu lista y marca lo que metes. **Frase de la semana:** «Cuando puedas, ¿me ayudas?»	semana 17 · sesión B del bloque 8
8 · Compruebo	semana 18 pág. 106	Cada día, después de una tarea, pregúntate: «¿Ha funcionado?». **Frase de la semana:** «¿Compartimos las pinturas?»	semana 19 · sesión B del bloque 9
9 · Mi decisión	semana 20 pág. 118	Lleva tu plan de bolsillo y úsalo al menos una vez al día. **Frase de la semana:** «¿Quieres sentarte conmigo?»	semana 21 · evaluación final o reunión de cierre

Comunicación con la familia

Ejemplo de nota para la agenda

«Hola, familia: hemos terminado el bloque 2 y hemos aprendido a preguntarnos «¿qué pasará?» antes de actuar, pensando también en los demás. Esta semana, antes de hacer algo, que lo pregunte en voz alta. Cada tarde, anotad juntos si lo intentó, qué hizo y si le ayudó (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 de las tres preguntas 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
Buscar tres opciones	1	3	Al principio daba una sola idea; ahora da tres con la tarjeta delante.
Comprobar si ha funcionado	2	4	Revisa sus deberes y dice qué cambiaría sin que se lo pidan.

Ejemplo de párrafo para el informe trimestral

«Este trimestre ha aprendido a buscar varias ideas antes de actuar y a preguntarse qué pasará para él y para los demás, con la tarjeta de las tres preguntas delante. Ya prepara la mochila con su lista. Todavía le cuesta aceptar los cambios de plan sin ayuda. En casa podéis preguntar "¿Qué puedes hacer?" antes de darle la solución.»

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
B2 · sesión C	2/11	2 → 1	Ve	Ot	En el recreo esperó su turno en el columpio (lo cuenta la tutora).

Se lee así: llegó en el 2 y se fue en el 1, necesitó ayuda verbal, en una ficha no pensó en lo que le pasaba al otro y en el recreo esperó su turno en el columpio.

Una tarea para casa, rellena

	L	M	X	J	V
Lo he intentado	★	★	—	★	★
Qué hice	esperé	pregunté	—	pensé 2 ideas	plan B
¿Me ayudó?	sí	un poco	—	sí	sí

La familia firma el viernes. En la sesión B se comenta en dos minutos: «El martes preguntaste antes de actuar. El jueves pensaste dos ideas y te ayudó. ¿Qué día te ayudó más?»

Cómo leer el registro de un mes

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

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

Un objetivo para el plan del alumno

«Al finalizar el trimestre, ante un problema cotidiano, el alumno propondrá al menos dos opciones, dirá qué pasará para él y para los demás y elegirá una, con la tarjeta de las tres preguntas como apoyo 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 trabajo en grupo, otro niño coge las pinturas que él quería. Se levanta de golpe y le grita.

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 está en el 2, el adulto saca la tarjeta de las tres preguntas.

Después

En calma, piensan tres opciones (pedirlas, usar otras, compartirlas), qué pasará para cada uno, y elige. La disculpa se ofrece, no se exige. Se anota en el registro.

Frases que ayudan

Momento	En lugar de...	Mejor...
Elogio	«¡Muy bien!»	«Has pensado dos ideas antes de elegir.»
Elogio del intento	«Casi.»	«Has intentado pensar antes de actuar. Eso cuenta.»
En el momento	«Tranquilízate.»	«Primero nos calmamos; después pensamos.»
Ante un problema	«Hazlo así.»	«¿Qué puedes hacer? Te espero.»
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 de las tres preguntas en la mesa; que diga sus ideas con los dedos antes de marcar.
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 de las tres preguntas y la 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 decisiones). 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 al que le cuesta imaginar qué siente el otro: en «¿qué pasará para los demás?» se usan pistas concretas («¿se ha caído?, ¿se ha quedado sin columpio?»), la regla «¿me gustaría que me lo hicieran a mí?» y preguntar al otro «¿estás bien?». Se acepta que describa lo que pasa sin nombrar la emoción. Ante un cambio, la agenda visual con el plan B ya dibujado antes de anunciarlo.

Coordinación y derivación

Con el aula

Acordad una señal común (mano abierta para parar y la tarjeta de las tres preguntas para pensar) 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 decisiones 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. Las tres preguntas llegan después. 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 2 y presentar las tres preguntas de PIENSO.	Si no ha hecho el Nivel 2, presenta antes el termómetro del 1 al 5.	Que invente una situación y responda las tres preguntas.
6	**Mi plan PUM crece**	Presentar el plan de cinco pasos: PIENSO crece con tres preguntas y COMPRUEBO llegará en el bloque 8.	Haz los cinco gestos y que los imite: mano abierta, lupa con la mano, dedo en la sien, pulgar arriba y marcar en el aire un ✓, como en una lista.	Que explique con sus palabras por qué Nora pregunta en lugar de dar la solución.

Bloque 1 · Opciones · Se acaba la plastilina verde

Generar alternativas ante un problema (pensamiento alternativo). En este bloque no se juzga si las ideas son buenas: se trata de pensar más de una.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
8	**Historia: Se acaba la plastilina verde**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
9	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
10	**¿Qué puedo hacer?**	Introducir las tres preguntas de PIENSO y practicar la primera: generar al menos tres opciones sin juzgarlas todavía.	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	**¿Qué puedo hacer?**	Distinguir opciones útiles de las que no ayudan o hacen daño. Hay dos respuestas válidas en cada fila; si propone otra opción razonable, se acepta.	Lee tú las opciones. Si duda, pregunta por cada una: «¿Esto ayuda o empeora?».	Que añada una opción suya en cada fila.
12	**¿Ayuda a resolverlo?**	Distinguir conductas que ayudan a resolver de las que lo empeoran. «Me rindo enseguida» no se juzga: a veces hace falta una pausa, pero no resuelve.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
13	**Problema y opción**	Relacionar cada problema con una opción que lo resuelve. Hay una tarjeta de más,	Une una sola pareja y tapa el	Que explique por qué sobra la que no

		sin pareja.	resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	ha unido.
14	**Mi tablero de ideas**	Generar tres opciones para una situación-problema y elegir cuál probar primero.	Dale tú la primera idea y que busque las otras dos. Puede dibujarlas o dictarlas.	Que haga el tablero con una situación suya de esta semana.
15	**Si me molestan: mis opciones**	Herramienta concreta: «¿Qué opciones tengo si un compañero me molesta o me quita algo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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. En la última pregunta se acepta la viñeta vecina si lo justifica.	Que cuente qué habría pasado si PUM no se hubiera parado a pensar.
17	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Preguntar si puede jugar» y «Proponer construir algo juntos». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los compañeros. 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 diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 2 · Consecuencias · El columpio

Anticipar las consecuencias de una acción para uno mismo y para los demás antes de actuar (pensamiento consecuencial y perspectiva del otro).

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
20	**Historia: El columpio**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría

			una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	pasado si PUM no hubiera pensado.
21	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
22	**¿Qué pasará?**	Anticipar consecuencias para uno mismo y para los demás con un código de tres caras. Las consecuencias describen lo que pasa después, no si el niño es bueno o malo.	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	**¿Qué pasará?**	Anticipar consecuencias e identificar a quién afectan. En la tableta se acepta cualquier respuesta razonada: depende de cada casa y del tiempo que quede. Las consecuencias describen lo que pasa, no si el niño es bueno o malo.	Pregunta primero «¿qué pasará?» y después «¿y para el otro?».	Que cambie la acción para que vaya bien para todos.
24	**¿Cómo irá?**	Clasificar acciones según sus consecuencias. Se aceptan respuestas razonadas distintas.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
25	**Lo que hago y lo que pasa**	Relacionar acciones con sus consecuencias probables. Hay una tarjeta 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	**Lo pienso antes**	Comparar dos ideas según sus consecuencias para uno mismo y para los demás.	Haz tú la columna «para mí» y que haga él «para los demás».	Que cambie una idea roja para que sea verde.
27	**Hablo con mis compañeros**	Herramienta concreta: «Si digo esto a un compañero, ¿qué pasará?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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; después las del medio. En la última pregunta se acepta la viñeta vecina si lo justifica.	Que cuente qué habría pasado si PUM no se hubiera parado a pensar.
29	**Con los demás**	Relación con un adulto: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras,	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.

		quién?»). 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.	señalarla, leerla o pasar.	
30	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 3 · Preveo · Un cumpleaños ruidoso

Anticipar situaciones difíciles conocidas (ruido, esperas, cambios) y preparar apoyos con antelación. Prever no es evitar: es ir preparado.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
32	**Historia: Un cumpleaños ruidoso**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
33	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
34	**Preveo**	Anticipar situaciones difíciles conocidas en tres pasos y preparar apoyos. Prever no es evitar: el objetivo es ir y poder disfrutar.	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.
35	**¿Qué necesitaré?**	Prever qué apoyos harán falta en situaciones conocidas. Si propone otro apoyo útil, se acepta.	Lee tú las opciones. Si duda, pregunta por cada una: «¿Esto ayuda o empeora?».	Que añada una opción suya en cada fila.
36	**¿Me ayuda a prepararme?**	Distinguir estrategias de anticipación de conductas improvisadas.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
37	**Situación y lo que preparo**	Relacionar situaciones previsibles con el apoyo adecuado. Hay una tarjeta 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 kit para prever**	Preparar un kit personal de cosas y trucos para una situación difícil previsible.	Ofrece solo seis tarjetas y que elija	Que prepare un kit distinto para otra

			cuatro.	situación (fiesta, médico, excursión).
39	**Mi kit de calma**	Herramienta concreta: «¿Qué llevo en mi kit cuando sé que me voy a poner nervioso?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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. En la última pregunta se acepta la viñeta vecina si lo justifica.	Que cuente qué habría pasado si PUM no se hubiera parado a pensar.
41	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Pensar qué va a decir» y «Tener la mano lista para levantarla». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los compañeros. 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 diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	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**	Escribir alternativas, secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con decisiones reales.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Bloque 4 · Elijo · ¿Fútbol o biblioteca?

Comparar opciones según la necesidad del momento y tomar una decisión. Elegir implica renunciar: se trabaja aceptar lo que no se elige.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
46	**Historia: ¿Fútbol o biblioteca?**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
47	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
48	**¿Qué elijo?**	Comparar dos opciones según la necesidad del momento y aceptar la renuncia. No hay una opción correcta: hay una opción mejor para hoy.	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.
49	**¿Qué elijo hoy?**	Elegir entre dos opciones según la propia necesidad y nombrar el motivo. Se valora que dé una razón; en «deberes o tableta» se habla de qué pasará con cada orden (bloque 2).	Recuérdale cómo se siente ahora: «¿Estás cansado o con energía?».	Que diga qué elegiría otro día y por qué.
50	**¿Qué me ayuda a elegir?**	Reconocer estrategias de toma de decisiones. «Pregunto a alguien» ayuda si después decide él.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
51	**Lo que necesito y lo que elijo**	Elegir según la necesidad del momento. Puede haber parejas alternativas si las justifica. Hay una tarjeta 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	**Mi balanza**	Comparar dos opciones escribiendo lo bueno de cada una y decidir según la necesidad de hoy.	Escribe tú lo bueno de una opción y que él escriba la otra. Puede dictar.	Que diga qué elegiría si la necesidad fuera otra.
53	**Cuando estoy muy nervioso: elijo**	Herramienta concreta: «Cuando estoy muy nervioso, ¿qué salida elijo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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.
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. En la última pregunta se acepta la viñeta vecina si lo justifica.	Que cuente qué habría pasado si PUM no se hubiera parado a pensar.

55	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Esperar cerca» y «Buscar otro juego un rato». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace del compañero. 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 diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 5 · Planifico · El mural de la clase

Descomponer una tarea grande en pasos ordenados y secuenciarlos en el tiempo (planificación).

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
58	**Historia: El mural de la clase**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
59	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
60	**Primero, después y al final**	Descomponer una tarea en partes y ordenarlas en el tiempo. El reloj visible ayuda a ver que cada trozo cabe en el tiempo.	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.
61	**¿Qué va primero?**	Secuenciar los pasos de una tarea. Desde este bloque hay tres tareas y una línea para su propia tarea.	Pregunta: «¿Qué haces antes de pintar?».	Que añada un paso que falta.
62	**Primero, después o al final**	Clasificar pasos de una tarea en tres momentos. «Poner mi nombre» puede ir al principio o al final si lo justifica.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
63	**Cada paso, su frase**	Relacionar cada paso del mural con su descripción. Hay una tarjeta de más, sin pareja.	Une una sola pareja y tapa el resto con un folio.	Que explique por qué sobra la que no ha unido.

			Recuérdale que una sobra.	
64	**Mi plan en pasos**	Ordenar los pasos de una tarea conocida y planificar una tarea propia en tres pasos.	Haz tú el primer paso de su tarea.	Que estime cuánto tiempo necesita cada paso.
65	**Mi plan para pedir ayuda**	Herramienta concreta: «¿Cuál es mi plan para decirle a un adulto que no estoy bien?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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: «Reparte el trabajo con los demás» y «Escucha las ideas de los demás». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los compañeros. 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 diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 6 · Cambio de plan · Llueve el día de la excursión

Flexibilidad cognitiva: aceptar un cambio inesperado, regular la decepción y buscar una alternativa. La decepción es legítima: no se pide que «no pase nada».

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
70	**Historia: Llueve el día de la excursión**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.

71	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
72	**Plan A y plan B**	Aceptar el cambio y buscar alternativas después de regularse. La decepción es legítima; no se pide que el alumno diga que no le importa.	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.
73	**¿Cuál es el plan B?**	Reconocer alternativas válidas ante un cambio y escribir un plan B propio.	Lee tú las opciones. Si duda, pregunta por cada una: «¿Esto ayuda o empeora?».	Que añada una opción suya en cada fila.
74	**¿Es un plan B?**	Distinguir alternativas de reacciones que no resuelven. Enfadarse un rato es normal; quedarse en el enfado toda la tarde no es un plan.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
75	**Plan A y plan B**	Relacionar cada cambio con una alternativa. Hay una tarjeta 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	**Plan A y plan B**	Representar la secuencia del cambio de plan: plan A, cambio, calma y plan B.	Elige tú la situación (la excursión de la historia).	Que piense un plan C por si falla el plan B.
77	**Mi plan B**	Herramienta concreta: «Cuando me dicen que no o pierdo, ¿cuál es mi plan B?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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: «Jugar con otro compañero» y «Preguntar si puede jugar con los dos». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de su amigo. Acordad con quién la probará; si en la vida real el otro no responde bien, no es un fallo suyo.	Haz tú de PUM primero, con la frase en la mano. Puede decirla con sus palabras, señalarla, leerla o pasar.	Que invente otra frase para la misma situación y cuente en la sesión siguiente si la usó.

80	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	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**	Escribir alternativas, secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con decisiones reales.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Bloque 7 · Me organizo · Preparo la mochila

Organización de materiales y tiempo con apoyos externos (listas con dibujos, sitio fijo, preparar la víspera) que después se interiorizan.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
84	**Historia: Preparo la mochila**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
85	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
86	**Me organizo**	Conocer cuatro apoyos externos de organización: lista con dibujos, sitio fijo, preparar la víspera y tiempo visible.	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.
87	**¿Qué necesito llevar?**	Anticipar el material de una actividad y escribir lo que se le olvida a él.	Lee tú las opciones. Si duda, pregunta por cada una: «¿Esto ayuda o empeora?».	Que añada una opción suya en cada fila.
88	**¿Va en la mochila?**	Seleccionar el material necesario para una situación concreta.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
89	**Actividad y lo que**	Relacionar actividades con el material necesario. Hay una tarjeta de más, sin	Une una sola pareja y tapa el	Que explique por qué sobra la que no ha

	llevo	pareja.	resto con un folio. Recuérdale que una sobra.	unido.
90	**Mi lista**	Construir una lista visual de materiales y decidir cuándo usarla.	Ofrece las tarjetas-objeto y que elija las que necesita. Escribir la palabra es opcional.	Que haga una segunda lista para otra actividad (piscina, excursión).
91	**Mi rincón y mis técnicas**	Herramienta concreta: «¿Dónde y cómo me calmo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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: «Levanta la mano y espera» y «Sigue con otra parte de la tarea». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). 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.
94	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

Bloque 8 · Compruebo · La planta que no crece

Supervisión y autocorrección: valorar el resultado de lo que se ha hecho, buscar la causa y ajustar el plan. Equivocarse forma parte del proceso.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
96	**Historia: La planta que no crece**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.

97	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
98	**¿Ha funcionado?**	Introducir el quinto paso del plan: comprobar el resultado y ajustar. El error es información, no un fracaso.	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.
99	**¿Ha funcionado?**	Valorar el resultado de una acción y proponer un cambio cuando no funciona.	Compara la escena con la planta verde: «¿Está igual?».	Que proponga un cambio para la que no funciona.
100	**¿Ha funcionado?**	Valorar resultados. En la excursión cancelada no hay error de PUM: no todo depende de nosotros (se acepta «no» o «un poco» si lo razona).	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
101	**Lo que ha fallado y lo que cambio**	Proponer el ajuste adecuado cuando algo no ha funcionado. Hay una tarjeta 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	**Compruebo y cambio**	Valorar un resultado con la ficha (sí, un poco, no) y proponer un cambio.	Haz con él la primera fila preguntando «¿qué falló?».	Que lo aplique a una tarea suya de esta semana.
103	**Lo compruebo y lo arreglo**	Herramienta concreta: «Si me equivoco con alguien, ¿cómo lo compruebo y lo arreglo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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 otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayuda la escena 2. ¿Ha funcionado?: sí, pone las pinturas en el centro y pintan todos. Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace de los compañeros de mesa. 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.
106	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con	Que se ponga él su meta de la semana y la cuente a la familia.

			la familia (unos 2 minutos).	

Bloque 9 · Mi decisión · La feria de la clase

Integrar el plan completo en un proyecto real con varias decisiones: buscar opciones, prever, elegir, planificar, actuar y comprobar.

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
108	**Historia: La feria de la clase**	Comprender la historia y localizar el momento en que PUM se para a pensar. Las dos viñetas con bocadillo las completa el alumno de palabra.	Lee una viñeta cada vez y tapa las demás. En los bocadillos basta una frase corta; puede decirla y tú la escribes.	Que cuente la historia con «primero, después, al final» y diga qué habría pasado si PUM no hubiera pensado.
109	**Me calmo · Me muevo**	Practicar en calma una estrategia de regulación y un juego motor de control y elección. Pensar solo es posible con el cuerpo tranquilo.	Hazlo tú delante y que te imite. Si no sabe qué número poner, ofrece dos: «¿El 2 o el 4?».	Que dirija él el juego y cambie una regla.
110	**Mi plan PUM completo**	Integrar el plan completo de cinco pasos con las tres preguntas de PIENSO.	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	**¿Qué paso es?**	Reconocer los pasos del plan en escenas conocidas. Revisar si la planta ha crecido es COMPROBAR, porque ya ha actuado.	Pon delante las cinco tarjetas del plan con sus gestos.	Que diga qué paso falta antes de cada escena.
112	**¿Qué paso es?**	Clasificar acciones según el paso del plan. «Respiro» va con PARO; «Busco opciones», con PIENSO.	Haz la primera con él. Lee tú las tarjetas.	Que añada un ejemplo suyo y lo clasifique.
113	**Cada paso, su imagen**	Asociar cada paso del plan con su gesto. Hay una tarjeta 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 cinco pasos y aplicarlo a un proyecto propio.	Rellena tú el paso MIRO y que elija él los otros.	Que explique su plan a otra persona del centro.
115	**Mi red de ayuda**	Herramienta concreta: «¿Quién me ayuda y dónde me calmo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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 a la vista las tarjetas del plan.	Que represente los cinco pasos con sus gestos.
117	**Con los demás**	Relación con otros niños: el impulso afecta también a cómo se relaciona. Ayudan: «Preguntarle si quiere sentarse con él» y «Enseñarle dónde están las cosas». ¿Qué pasará?: con la opción impulsiva, lo esperable es «alguien lo pasa mal» (pregunta «¿para quién?»). Juego de roles en frío, a solas o en grupo pequeño: el adulto hace del niño nuevo. 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.
118	**Pienso y cambio**	Reflexionar sobre uno mismo y trasladar lo aprendido a la vida diaria con una tarea corta y un diario de cinco días. Se valora el intento, no el resultado.	Haz tú las preguntas en voz alta. La pregunta 2 puede dictarla. El diario se rellena en casa con la familia (unos 2 minutos).	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**	Escribir alternativas, secuenciar una historia conocida y relacionar lo aprendido con decisiones reales.	Ordenad solo la primera y la última viñeta.	Que cuente la historia con «primero, después, al final».

Mi caja de herramientas

Pág.	Actividad	Objetivo	Si le cuesta	Si lo hace solo
121	**Mi caja de herramientas**	Herramienta concreta: «¿Quién me ayuda y dónde me calmo?». El alumno elige entre opciones reales y la convierte en su propia herramienta, escribiendo su plan en tres pasos con sus palabras.	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 mismo termómetro del Nivel 2: 1 tranquilo, 3 aviso (aquí paro), 5 explosión. Se usa al empezar y al terminar cada sesión: primero me calmo, después pienso.

R3	pág. 129	Arriba, la tarjeta de las tres preguntas para la mesa o la agenda. Abajo, fichas para colocar: dos juegos de «¿qué pasará?» (bloque 2) y uno de «¿ha funcionado?» (bloque 8).
R4	pág. 131	Doce situaciones-problema para buscar opciones, prever y elegir.
R5	pág. 133	Doce tarjetas en blanco para escribir o dibujar ideas y opciones. Plastificadas, se escriben con rotulador borrable y se reutilizan.
R6	pág. 135	Ocho tarjetas de cosas y trucos que ayudan en situaciones difíciles, y una en blanco. El alumno elige cuatro para su kit (bloque 3).
R7	pág. 137	Balanza para pegar en cartulina. Se colocan dos tarjetas de ideas en los platos y se decide con las etiquetas: «Hoy necesito…», «Elijo» y «Otro día» (para lo que no se elige).
R8	pág. 139	Cuatro pasos del mural (para ordenar en el bloque 5), etiquetas de tiempo y cinco tarjetas en blanco para los pasos de sus propias tareas.
R9	pág. 141	Escenas y etiquetas para representar un cambio de plan. Para la casilla «Me calmo», usa una tarjeta del kit para prever.
R10	pág. 143	Tarjetas-objeto para montar la lista de la mochila (bloque 7). Se pegan con velcro y el alumno dibuja al lado si lo necesita.
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 de bolsillo del tamaño de una tarjeta de crédito: el alumno escribe o dicta su estrategia en cada paso. Abajo, dos tarjetas con las tres preguntas de PIENSO.
R13	pág. 149	Pegar en la pared o en la carpeta. Al terminar cada bloque o repaso, el alumno pega su insignia en el círculo.
R14	pág. 151	Nueve insignias de bloque y tres de repaso, de 32 mm: caben en los círculos de las portadillas y del camino. Se pueden imprimir en papel adhesivo.
R15	pág. 153	Entregar en la última sesión, delante del camino completo. Se recorta por el borde lila.

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
- Termómetro con flecha (hoja R2), para el inicio y el final de cada sesión
- Rotulador borrable para las tarjetas de ideas
- Velcro para la lista y la balanza
- Una bolsa pequeña para el kit para prever
- Reloj de pared o temporizador visible
- 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).
- D'Zurilla, T. J. y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126.
- Spivack, G. y Shure, M. B. (1974). *Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real-life problems*. Jossey-Bass.
- 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 3 · Pienso y elijo*. 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

Las tres preguntas y el plan PUM fuera de las sesiones.

1 · Primero calma, después pregunta

Si está en el 4 o el 5 del termómetro, no hagas preguntas: acompaña y espera. Las tres preguntas llegan en el 1, el 2 o el 3. Pensar con el cuerpo activado no es posible.

2 · Pregunta, no resuelvas

Ante un problema, en vez de dar la solución, pregunta: «¿Qué puedes hacer?». Espera diez segundos. Si no surge nada, ofrece dos opciones y que elija. Tarjeta de las tres preguntas: **hoja R3** · pág. 129 del cuaderno.

3 · Pensar en los demás

Pregunta «¿y qué pasará para el otro?». Si le cuesta ponerse en el lugar del otro (frecuente en TEA), usa pistas concretas y observables («¿Se ha caído? ¿Se ha quedado sin columpio?»), la regla «¿Me gustaría que me lo hicieran a mí?» y, sobre todo, preguntar al otro: «¿Estás bien?». Vale describir lo que pasa aunque no nombre la emoción.

4 · Prever

Avisa con tiempo de los cambios y de las situaciones difíciles. Agenda visual del día y kit para prever (**hoja R6** · pág. 135 del cuaderno) a mano. Prever no es evitar: el objetivo es ir y poder disfrutar.

5 · Elegir

Ofrece elecciones reales y limitadas (dos o tres opciones). Respeta la elección aunque no sea la que tú harías, si no hay riesgo. Ayuda a aceptar lo que no se elige: «Hoy biblioteca; el fútbol, otro día». No prometas una fecha que no puedas asegurar.

6 · Planificar y organizar

Divide las tareas largas en pasos visibles y tachables. Reloj visible. Listas con dibujos (**hoja R10** · pág. 143 del cuaderno) en la mesa y en casa. Sitio fijo para el material.

7 · Cambios y errores

Ante un cambio, valida la decepción («Es normal estar triste») antes de buscar un plan B. Ante un error, pregunta «¿ha funcionado?» sin reproche: el error es información.

8 · Retirada de apoyos y derivación

Cuando use una estrategia solo tres sesiones seguidas, retira la tarjeta y cámbiala por un elogio concreto. Las estrellas (**hoja R1** · pág. 125 del cuaderno) premian el intento. Consulta con orientación si no hay cambios en la ayuda tras cuatro bloques o aparecen conductas de riesgo.

Nora pregunta, no propone. El adulto hace lo mismo: que las preguntas pasen de su boca a la cabeza del alumno. **Ojo con lo social:** el impulso también daña relaciones con compañeros y adultos (interrumpir, imponerse en el juego, contestar mal). Usa las tres preguntas también ahí: «¿Cómo puedes pedir jugar?», «¿Qué pasará si contestas así?».

Página 55 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 **pensar antes de actuar** con tres preguntas: **¿qué puedo hacer?**, **¿qué pasará?** y **¿qué elijo?** También aprenderá a prever, a planificar por pasos, a cambiar de plan, a organizarse y a comprobar si algo ha funcionado. El plan crece a cinco pasos: **PARO**, **MIRO**, **PIENSO**, **ACTÚO** y **COMPRUEBO**. 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

- Ante un problema, preguntad «¿qué puedes hacer?» antes de darle la solución. Si no se le ocurre nada, ofrecedle dos ideas para que elija.
- Ofreced elecciones reales entre dos cosas.
- Avisad de los cambios con tiempo y preparad juntos lo del día siguiente.
- Si está muy alterado, primero calma; las preguntas, después.
- Valorad el intento: «Has pensado dos ideas».
- Usad las preguntas también con amigos y adultos: «¿Cómo puedes pedir jugar?».
- Si algo sale mal, preguntad «¿qué cambiarías?», sin sermones.

Las tareas diarias

Cada bloque termina con una tarea de cinco días. Cada tarde, anotáis juntos si lo intentó, qué hizo y si le ayudó (unos 2 minutos). Al final de la semana, firmáis. Un problema al día basta: no convirtáis cada situación en un examen.

1. Cada día, ante un problema pequeño, piensa dos ideas antes de elegir.
2. Cada día, antes de hacer algo, pregúntate: «¿Qué pasará?».
3. Cada noche, mira con un adulto qué hay mañana y piensa qué necesitarás.
4. Cada día, elige entre dos cosas y di en voz alta por qué.
5. Cada día, divide una tarea en tres pasos y táchalos al terminar.
6. Cada día, piensa un plan B para algo que vas a hacer.
7. Cada noche, prepara la mochila con tu lista y marca lo que metes.
8. Cada día, después de una tarea, pregúntate: «¿Ha funcionado?».
9. Lleva tu plan de bolsillo y úsalo al menos una vez al día.

Importante. El diario no se usa para castigar ni para quitar privilegios. Se valora el intento. Si una semana no podéis rellenarlo, no pasa nada: se retoma la siguiente.

Firma de la familia: _____ Fecha: _____

Página 56 de la edición impresa

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1



DA 3 OPCIONES ANTE UN PROBLEMA

Enseña la escena: «¿Qué puede hacer? Dime ideas».

Logrado si: Dice 3 opciones distintas y posibles.

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

Observaciones: _____

2



DICE QUÉ PASARÁ PARA ÉL Y PARA EL OTRO

«Si tira fuerte de la cuerda, ¿qué pasará? ¿Y para el otro niño?»

Logrado si: Dice una consecuencia propia y una del otro.

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

Observaciones: _____

3



PREVÉ QUÉ NECESITARÁ

«Mañana hay un cumpleaños con mucho ruido. ¿Qué te llevarías?»

Logrado si: Nombra 2 apoyos adecuados.

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

Observaciones: _____

E

Página 57 de la edición impresa

EVALUACIÓN INICIAL · ME EVALÚO

Evaluación inicial · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



DIVIDE UNA TAREA EN 3 PASOS

«Tienes que hacer este trabajo. ¿Qué haces primero, después y al final?»

Logrado si: Dice 3 pasos en orden lógico.

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

Observaciones: _____

5



PROPONE UN PLAN B ANTE UN CAMBIO

«Llueve y no hay excursión. ¿Qué podemos hacer?» Observa también si se calma antes.

Logrado si: Propone 1 plan B sin desorganizarse.

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

Observaciones: _____

6



DICE SU PLAN DE 5 PASOS Y COMPRUEBA

«¿Qué haces cuando tienes un problema?» Después: «¿Cómo sabes si funcionó?».

Logrado si: Dice los 5 pasos en orden.

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

Observaciones: _____

E

CON LOS DEMÁS · PUNTO DE PARTIDA

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

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

Página 58 de la edición impresa

EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 1 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

1



DA 3 OPCIONES ANTE UN PROBLEMA

«Un compañero coge sus pinturas sin pedirlas. ¿Qué puede hacer?»

Logrado si: Dice 3 opciones distintas y posibles.

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

Observaciones: _____

2



DICE QUÉ PASARÁ PARA ÉL Y PARA EL OTRO

«Le empujan en la fila. Si él empuja también, ¿qué pasará? ¿Y para el otro?»

Logrado si: Dice una consecuencia propia y una del otro.

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

Observaciones: _____

3



PREVÉ QUÉ NECESITARÁ

«Esta tarde tendrá que apagar la tele para cenar. ¿Qué puede preparar antes?»

Logrado si: Nombra 2 apoyos adecuados.

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

Observaciones: _____

E

Página 59 de la edición impresa

EVALUACIÓN FINAL · ME EVALÚO

Evaluación final · 2 de 2

COMPLETA Para el adulto: seis tareas cortas.

4



DIVIDE UNA TAREA EN 3 PASOS

«Tienes que hacer esta ficha larga. ¿Qué haces primero, después y al final?»

Logrado si: Dice 3 pasos en orden lógico.

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

Observaciones: _____

5



PROPONE UN PLAN B ANTE UN CAMBIO

«Quería ir en la ventanilla del autobús y está ocupada. ¿Qué puede hacer?» Observa también si se calma antes.

Logrado si: Propone 1 plan B sin desorganizarse.

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

Observaciones: _____

6



DICE SU PLAN DE 5 PASOS Y COMPRUEBA

«¿Qué haces cuando tienes un problema?» Después: «¿Cómo sabes si funcionó?».

Logrado si: Dice los 5 pasos en orden.

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

Observaciones: _____

E

CON LOS DEMÁS · AL TERMINAR

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

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

Página 60 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. Da 3 opciones ante un problema			Sí · No	
2. Dice qué pasará para él y para el otro			Sí · No	
3. Prevé qué necesitará			Sí · No	
4. Divide una tarea en 3 pasos			Sí · No	
5. Propone un plan B ante un cambio			Sí · No	
6. Dice su plan de 5 pasos y comprueba			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
Propone más de una opción sin que se lo pidan.	○	○	○	○	○	○
Pregunta o piensa «¿qué pasará?» antes de actuar.	○	○	○	○	○	○
Prepara lo que necesita antes de una situación difícil.	○	○	○	○	○	○
Divide una tarea en pasos.	○	○	○	○	○	○
Acepta un cambio de plan y busca un plan B.	○	○	○	○	○	○
Comprueba si algo ha funcionado y lo cambia.	○	○	○	○	○	○
Pide unirse a un juego sin imponerse.	○	○	○	○	○	○
Espera su turno de palabra (también con adultos).	○	○	○	○	○	○

E

Conclusión y propuesta. ¿Pasa al Nivel 4 (PUM y los demás) o repite bloques? Entrega el diploma (**hoja R15** · pág. 153 del cuaderno).



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:** Op se queda con una sola opción · Co no prevé consecuencias · Ot necesita ayuda para pensar en el otro · 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	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 1 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 2 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....

E

Página 62 de la edición impresa



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:** Op se queda con una sola opción · Co no prevé consecuencias · Ot necesita ayuda para pensar en el otro · 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	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 3 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Repaso 1	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 4 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión A	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión B	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión C	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....
Bloque 5 · sesión D	.....	__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	.....

Página 63 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:** Op se queda con una sola opción · Co no prevé consecuencias · Ot necesita ayuda para pensar en el otro · 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	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión B		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión C		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 6 · sesión D		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Repaso 2		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión A		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión B		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión C		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 7 · sesión D		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión A		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión B		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	

E

Página 64 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:** Op se queda con una sola opción · Co no prevé consecuencias · Ot necesita ayuda para pensar en el otro · 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	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 8 · sesión D		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión A		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión B		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión C		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Bloque 9 · sesión D		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Repaso 3		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	
Evaluación final		__ · __	N · Vi · Ve · S · F	Op · Co · Ot · Im · A · Re	

E

Página 65 de la edición impresa