

Mateo y su banda

Guía de trabajo en familia



Objetivos de la guía

- Favorecer la comprensión del TDAH desde una mirada respetuosa y libre de prejuicios.
- Promover el reconocimiento y la expresión de emociones.
- Valorar las diferencias individuales como parte de la diversidad humana.
- Fortalecer la autoestima y el autoconocimiento.
- Brindar herramientas para acompañar a niños que presentan dificultades de atención, impulsividad o hiperactividad.
- Promover la empatía, la inclusión y el buen trato.

01

Activación emocional. Preguntas para conversar juntos:

¿Alguna vez sentiste que había mucho ruido dentro de tu cabeza? ¿Qué cosas te distraen cuando intentás concentrarte? ¿Hay momentos en los que te cuesta quedarte quieto? ¿Qué actividades te ayudan a sentirte más tranquilo? ¿Cómo te sentís cuando algo te sale bien? ¿Qué hacés cuando te sentís frustrado?

Juego: Mi propia banda de emociones

Mateo imagina sus pensamientos como una banda de música que toca dentro de su cabeza. A veces suena armoniosa y otras veces hace mucho ruido.

Materiales: Hoja, lápices o marcadores.

Consigna: dibujá tu propia banda interior.

¿Quiénes la integran?

¿Qué instrumentos tocan?

¿Cómo suena cuando estás contento?

¿Cómo suena cuando estás nervioso?

¿Cómo suena cuando estás tranquilo?

Reflexión: ¿Por qué cada melodía es importante? ¿Qué nos ayuda a reconocerlas?

02

Acompañamiento de la lectura.

Todas las personas tenemos pensamientos, emociones y preocupaciones. Aprender a escucharlos nos ayuda a sentirnos mejor. Mateo descubre distintas maneras de bajar el volumen de su banda: correr, tocar la guitarra, pedir ayuda y hablar de lo que le pasa.

Actividad: El control remoto de la calma

Materiales

Caja de cartón pequeña / reciclado	Tapitas de plástico	Botones viejos	Tubos de cartón
Papel de colores	Plasticola	Marcadores	Tijera (supervisión de un adulto)

Consigna

Construí tu propio control remoto utilizando materiales reciclados. Podés pegar botones, tapitas o papeles de colores para representar distintas herramientas que te acompañan cuando sentís mucho ruido. Al lado de cada botón escribí una acción que te ayude a sentirte mejor.

Por ejemplo:

- Respirar profundo
- Pedir ayuda
- Salir a caminar
- Escuchar música
- Jugar
- Abrazar a alguien
- Leer
- Hacer deporte
- Tomar agua
- Dibujar

Reflexión

Cuando termines, compartí tu control remoto con el grupo o la familia. ¿Qué botón usarías cuando te sentís frustrado? ¿Cuál te ayuda más cuando estás nervioso? ¿Hay alguna herramienta nueva que te gustaría probar? Recordá que no existe un único botón mágico para sentirse bien. Cada persona descubre cuáles son las estrategias que mejor la ayudan a afinar su banda.



03

Actividad: Juego de rol. "Si fueras Mateo..."

Vamos a convertir un espacio del aula o de casa en un teatro para escenificar situaciones:

- Estás en clase y sentís que tu banda empezó a tocar muy fuerte. No podés concentrarte. ¿Qué podrías hacer?
- Un compañero te dice: "¿Por qué te movés tanto?" ¿Cómo le explicarías lo que te pasa?
- Te equivocaste en una tarea y te sentís muy frustrado. ¿A quién podrías pedir ayuda?
- Sentís ganas de interrumpir mientras otra persona está hablando. ¿Qué estrategia podrías usar para esperar tu turno?
- Hoy tu banda está muy ruidosa y necesitás moverte. ¿Cómo podrías avisarle a tu maestra o a un adulto de confianza?
- Un amigo está teniendo un día difícil y parece muy inquieto. ¿Cómo podrías acompañarlo?
- Descubriste una actividad que te ayuda a sentirte más tranquilo. ¿Cuál es?



Reflexión

¿Todas las personas usan las mismas herramientas para sentirse bien?
 ¿Por qué es importante pedir ayuda? ¿Cómo podemos acompañar a alguien que está atravesando un momento difícil? ¿Qué botón de tu "Control Remoto de la Calma" usarías en cada una de estas situaciones?

04

Conocer el TDAH: para niños y adultos

Información básica.

El TDAH significa Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. Algunas personas tienen más dificultades para concentrarse, organizarse o controlar impulsos. No ocurre porque sean desobedientes o porque no quieran portarse bien. Cada niño o niña vive el TDAH de manera diferente. Con acompañamiento, estrategias y, cuando corresponde, tratamiento médico, pueden desarrollar plenamente sus capacidades. Las personas con TDAH suelen tener también muchas fortalezas en áreas como creatividad, curiosidad, energía, capacidad para resolver problemas y entusiasmo por aquello que les interesa. El diagnóstico no define a la persona.

Reflexión

¿Qué cosas hacen especial a Mateo? ¿Qué talentos descubriste que tiene?
 ¿Por qué es importante mirar a las personas más allá de sus dificultades?



05

Para docentes: trabajo curricular transversal

La Libreta Verde: una propuesta para fortalecer la autoestima
En el cuento, Mateo comienza a llevar una libreta verde donde anota las cosas que hace bien. Este hábito lo ayuda a descubrir que es mucho más que sus dificultades, sus errores o los momentos en los que se siente frustrado. La propuesta consiste en crear una "Libreta Verde" individual que acompañe a los estudiantes durante una semana, un mes o todo el ciclo lectivo.

Objetivos pedagógicos

- Favorecer el desarrollo de una autoestima saludable.
- Promover el reconocimiento de fortalezas, logros y esfuerzos.
- Desarrollar la capacidad de autoobservación y reflexión.
- Fomentar una mirada respetuosa hacia las diferencias individuales.
- Fortalecer la confianza en las propias capacidades.

Propuesta de trabajo

Cada estudiante contará con una libreta, cuaderno o carpeta donde registrará periódicamente:

- Algo que hizo bien.
- Algo nuevo que aprendió.
- Un desafío que logró superar.
- Una actitud positiva que tuvo con otra persona.
- Algo que le gustaría seguir practicando.

Puede realizarse mediante palabras, dibujos, fotografías, collages o producciones artísticas.

Áreas curriculares vinculadas

Lengua

- Escritura reflexiva.
- Producción de textos breves.
- Registro de experiencias personales.
- Lectura y comprensión del cuento.

Formación Ética y Ciudadana

- Construcción de la identidad.
- Autoestima y autoconocimiento.
- Respeto por la diversidad.
- Convivencia escolar y empatía.

05

Áreas curriculares vinculadas

Educación Artística

- Representación visual de fortalezas y emociones.
- Diseño creativo de la Libreta Verde.
- Producciones plásticas sobre la identidad personal.

Educación Física

- Reconocimiento de logros personales.
- Valoración del esfuerzo y la perseverancia.
- Registro de metas alcanzadas.

Orientación y Educación Emocional

- Identificación de recursos personales.
- Reconocimiento de emociones.
- Desarrollo de la confianza y la resiliencia.
- Construcción de una mirada positiva sobre uno mismo.



Sugerencia para el cierre

Al finalizar el proyecto, cada estudiante podrá releer su Libreta Verde y elegir tres registros que representen algo importante que haya descubierto sobre sí mismo. La propuesta busca que los niños puedan reconocerse desde sus recursos, talentos y posibilidades de crecimiento, comprendiendo que todas las personas estamos aprendiendo, construyéndonos y descubriéndonos cada día.

06

Recomendaciones adicionales

Todas las personas tenemos una banda interior. A veces suena suave y armoniosa. Otras veces hace mucho ruido, se acelera o parece tocar demasiadas canciones al mismo tiempo. Aprender a conocernos, reconocer lo que sentimos y pedir ayuda cuando la necesitamos también forma parte de crecer. Porque ser diferente no es algo malo. Cada uno tiene su propio ritmo, sus talentos y su manera única de estar en el mundo. Y, como descubre Mateo, conocerse a uno mismo puede ser una de las aventuras más importantes de la vida.

