

Reconozco cómo estoy

Cuando necesito reconocer qué me pasa antes de trabajar.

Elegí una palabra: tranquilo/a, preocupado/a, confundido/a, cansado/a u otra. Podés guardar tu respuesta para vos.

Hoy me siento...

Para poder empezar, necesito...

Una acción que puede ayudarme ahora es...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Anoto mis tareas

Cuando tengo varias cosas pendientes y necesito ordenarlas.

Revisá tus carpetas y consignas. Incluí recuperaciones y actividades actuales. Si falta información, anotá “por consultar”.

Materia / tipo	Tarea concreta	Fecha	Qué necesito

Tipo: recuperación o tarea actual. Consultar una fecha o consigna también puede ser tu próximo paso.

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Hago concreta una tarea

Cuando sé la materia, pero no sé por dónde empezar.

“Hacer Matemática” es muy amplio. “Resolver los ejercicios 1 a 4 y consultar el 5” tiene un comienzo claro.

La tarea que tengo pendiente es...

La acción concreta que puedo empezar es...

Me falta confirmar o conseguir...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Elijo mis prioridades

Cuando necesito decidir qué resolver primero.

Revisá qué tiene una fecha cercana y confirmada, qué necesitás para seguir aprendiendo y qué podés empezar con lo que tenés.

Mi prioridad 1 es...

Mi prioridad 2 es...

Cuando corresponda, incluí una recuperación y una tarea actual. Elegí una cantidad de acciones que puedas sostener.

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Divido para empezar

Cuando una tarea me parece demasiado grande.

Ejemplo: para preparar Ciencias puedo reunir los temas, estudiar uno y comprobar qué comprendí con preguntas sin mirar.

La tarea que voy a dividir es...

Paso 1...

Paso 2...

Paso 3...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Armo un plan posible

Cuando necesito ubicar una tarea en mi rutina.

Elegí una prioridad. Considerá tus clases, traslados, actividades y responsabilidades reales.

Primer paso concreto...

Día, horario y lugar posibles...

Material o ayuda que necesito...

Para mostrar mi avance voy a...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Reviso mi plan

Cuando quiero comprobar si lo que planeé es posible.

Podés revisar a solas o pedir a alguien que lea tu plan. Esa persona puede acompañarte sin resolver la tarea por vos.

- ¿Se entiende qué voy a hacer?
- ¿Tengo los materiales necesarios?
- ¿El horario está realmente disponible?
- ¿Qué podré mostrar como avance?
- ¿Qué haré si me trabo?

Lo que necesito revisar es...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Ajusto lo que necesito

Cuando mi plan necesita un cambio.

Elegí un ajuste: un paso más pequeño, otro horario, un material que falta o un pedido de ayuda más claro.

Antes mi plan decía...

Ahora mi plan dice...

Este cambio puede ayudarme porque...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Empiezo una tarea

Cuando necesito pasar del plan a la acción.

Elegí un paso. Podés resolver un ejercicio, escribir un borrador, elaborar preguntas o leer y explicar lo comprendido.

Ahora voy a...

Al terminar, podré mostrar...

Si falta una consigna o material indispensable, prepará una consulta concreta y decidí cómo hacerla llegar.

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Hago una pausa

Cuando me trabo o me cuesta continuar.

Hacé una pausa breve y respirá con calma. Identificá qué parte te frena. Elegí una acción que te permita retomar.

Lo que me está frenando es...

Puedo dividir la tarea, buscar un ejemplo, reunir un material o pedir una explicación.

La acción que voy a probar es...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Pido ayuda con claridad

Cuando necesito apoyo para seguir aprendiendo.

Completá estas frases y usalas para conversar o escribirle a alguien que pueda ayudarte.

Estoy trabajando en...

Pude hacer...

Me cuesta...

Necesito ayuda para...

Elegí a quién consultar. Pedir ayuda también es una forma de avanzar.

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Reconozco mi avance

Cuando termino un paso y quiero ver qué aprendí.

Mirá lo que produjiste. Elegí una evidencia: un ejercicio, un texto, una explicación o una pregunta que ahora podés responder.

Hoy hice...

Esto muestra que comprendí o resolví...

La estrategia o ayuda que me sirvió fue...

Ahora me siento...

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Acuerdo mi próximo paso

Cuando necesito continuar después de este trabajo.

Mi próximo paso será...

Lo haré el día... a las... en...

El apoyo que necesito es...

Voy a revisar mi plan el...

En la revisión: ¿qué pude cumplir?, ¿qué aprendí?, ¿qué obstáculo apareció?, ¿qué necesito ajustar?

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.

Vuelvo a organizarme

Cuando necesito repetir la herramienta por mi cuenta.

1. Anoto mis tareas y lo que me falta saber.
2. Elijo una prioridad posible.
3. Divido la tarea en pasos.
4. Ubico un tiempo y un lugar reales.
5. Empiezo y pido ayuda si hace falta.
6. Reviso qué hice y qué necesito ajustar.

Hoy necesito volver al paso...

Podés usar una tarjeta por separado o combinarlas según lo que necesites.

Autoría: Lic. Laura María Molina Figueroa · Educa Vía Consultoría

Respondé en tu cuaderno o con marcador borrable sobre la ficha plastificada.