



# DOSSIER 20 ESTRATEGIAS NEUROINCLUSIVAS PARA EL AULA

Guía Práctica para una Educación Inclusiva y Efectiva



Por **Fabyane Correa** |

Directora fundadora del Sello Escuela Amiga de la Neurodiversidad



# 20 Estrategias Neuro inclusivas para el Aula

## © Protección del material y derechos de autor

Este material está protegido por la legislación vigente en materia de propiedad intelectual y derechos de autor.

Queda prohibida la reproducción total o parcial, distribución, comunicación pública, transformación, adaptación o cualquier otro uso no autorizado de este contenido, por cualquier medio o formato (digital, impreso, audiovisual, plataformas educativas, redes sociales u otros), sin la autorización expresa y por escrito de la autora.

El uso de este material está permitido exclusivamente con fines formativos, dentro del ámbito educativo, y no autoriza su comercialización, cesión a terceros ni reutilización en otros programas, cursos, publicaciones o proyectos sin consentimiento previo.

El contenido aquí presentado es fruto de investigación, experiencia profesional y desarrollo propio en el ámbito de la neurodiversidad, el TDAH y la educación inclusiva, y constituye una obra original.

Cualquier uso indebido podrá dar lugar a las acciones legales correspondientes, conforme a la normativa aplicable.

**Autora:**

**Fabyane Correa**

Consultora Educativa & Especialista en Neurodiversidad (TDAH)

Orientadora Educativa y Familiar • Investigadora & Autora

Fundadora del **Sello Escuela Amiga de la Neurodiversidad**

© Todos los derechos reservados.

# 20 Estrategias Neuro inclusivas para el Aula

## INTRODUCCIÓN

Todos los cerebros son diferentes: hay muchas maneras de aprender, de sentir, de pensar y de conectar con el mundo. La neurodiversidad nos invita a celebrar eso en lugar de intentar que todo el mundo encaje en un mismo molde. En el aula, esto significa crear experiencias de aprendizaje que se adapten a la diversidad real de nuestros alumnos y alumnas, en vez de pretender "arreglarlos".

Aquí te comparto 20 estrategias neuro inclusivas que funcionan especialmente bien con niños y jóvenes con TDAH, pero que, en realidad, ayudan a todo el grupo. Están inspiradas en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y en lo último que sabemos de neuroeducación (estudios de 2024 y 2025). Son prácticas sencillas, flexibles y que respetan las fortalezas de cada uno, mientras eliminan barreras innecesarias.

¿Para qué sirve este dossier?




















- Para incluir de verdad al alumnado neurodivergente.
- Para que la atención, la motivación y la autorregulación fluyan mejor.
- Para bajar las conductas disruptivas con cambios pequeños pero potentes.
- Para crear un aula emocionalmente segura y respetuosa.
- Para darte herramientas reales que puedas usar mañana mismo.













## 1. Estructura clara y predecible

Nada baja más la ansiedad que saber qué va a pasar. Pon un horario visual con iconos o fotos en la pared, usa timers para las transiciones y avisa siempre los cambios con tiempo. Los estudios del DUA muestran que esto no solo ayuda al alumnado con TDAH, sino que libera carga mental para todos y fomenta autonomía.

### Ejemplo práctico

Pon en la pared un horario diario con fotos o iconos grandes: matemáticas (con un dibujo de números), recreo (balón), lengua (libro abierto). Avísales cambios el día antes: "Mañana después del recreo iremos al gimnasio en vez de plástica".

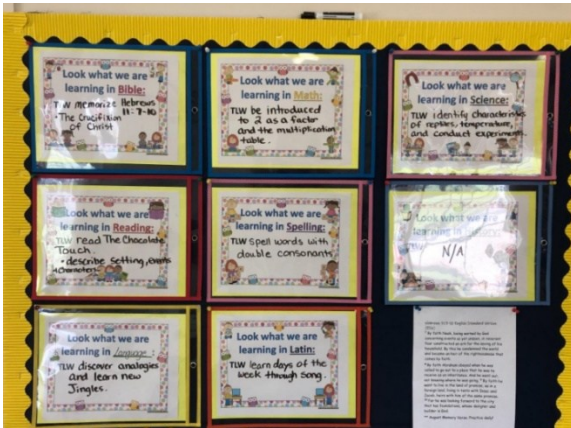
 socks	 shoes	 sandals	 wellies	 slippers
 brush teeth	 wash	 bath	 shower	 brush hair
 deodorant	 pad	 cream	 spray	 injection
 vitamins	 haircut	 toilet	 nappy	 medicine

Daily Schedule				
 breakfast	 bathroom	 brush teeth	 snack	 lunch
 school work	 nap time	 relax	 dinner	 jobs
 shower	 bath	 get dressed	 put on pyjamas	 bed time



## 2. Objetivos visibles y concretos

Empieza cada clase diciendo (y escribiendo) qué vamos a aprender, cómo y para qué. Algo tan simple como un póster con "Hoy descubriremos cómo sumar fracciones para repartir una pizza justa". Esto despierta la curiosidad y guía la atención. La investigación reciente confirma que objetivos claros fortalecen la memoria de trabajo.



### Ejemplo práctico

Al empezar la clase, escribe en la pizarra o en un póster: "Hoy vamos a aprender a dividir fracciones para poder repartir recetas justas. Lo haremos con dibujos y ejemplos de cocina". Así todos saben el "para qué".

## 3. Instrucciones breves y secuenciadas

Olvidate de las consignas largas. Mejor: pasos cortitos, uno detrás de otro. Escríbelos, repítelos y pregunta "¿Qué toca ahora?". Así evitas la frustración y apoyas a quienes procesan la información de forma secuencial.

### Ejemplo práctico

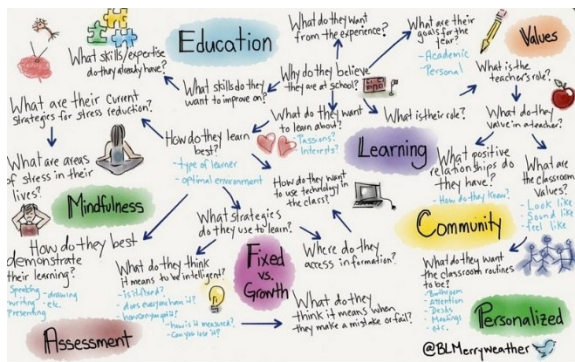
En vez de una explicación larga, di: "Paso 1: Lee el problema en silencio. Paso 2: Dibuja lo que entiendes. Paso 3: Escribe la solución". Luego pregunta a alguno: "¿Qué vas a hacer primero?" para asegurarte.

#### 4. Uso de apoyos visuales

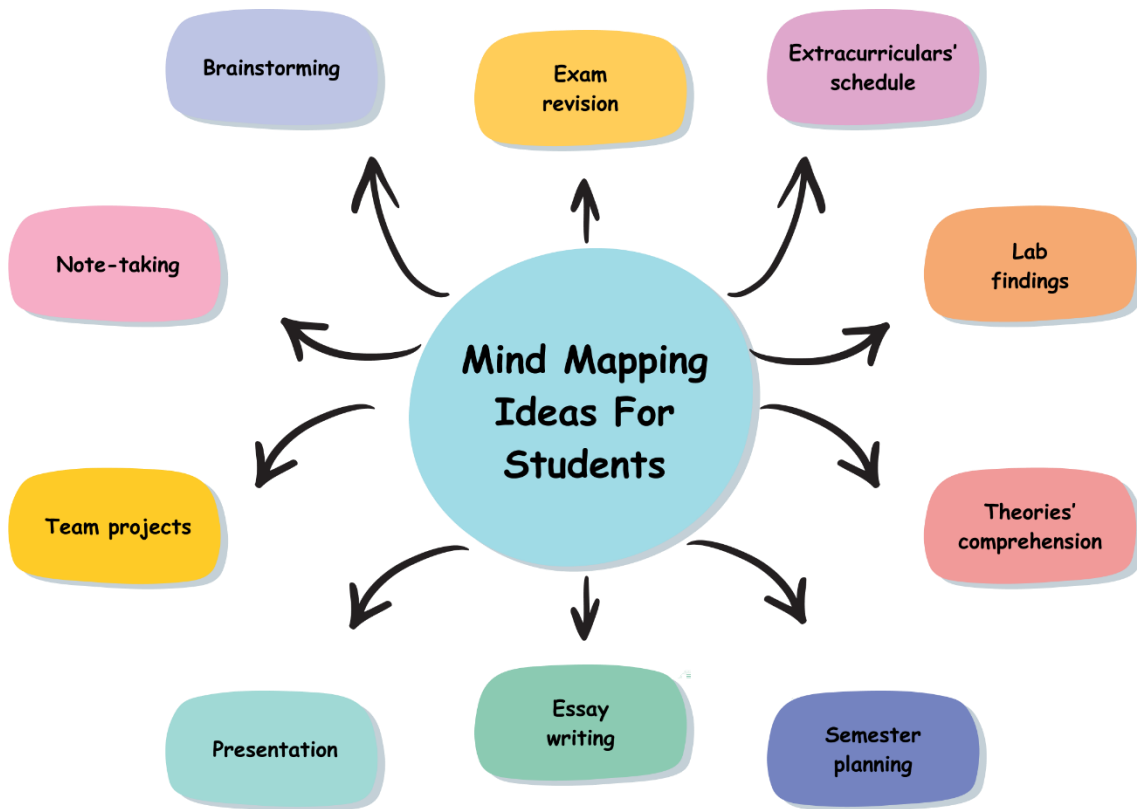
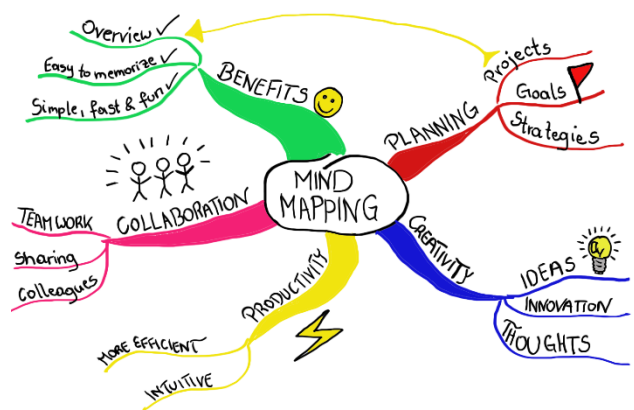
Los dibujos, mapas mentales, colores y pictogramas son oro. Ayudan a mantener la atención y a recordar mejor. Puedes hacerlos a mano o con apps gratuitas como Canva. La neurociencia actual lo tiene claro: lo visual multisensorial mejora el aprendizaje para todos.

#### Ejemplo práctico

Para explicar el ciclo del agua o cualquier tema, haz un mapa mental colectivo con colores: evaporación en azul, condensación con nubes blancas... Puedes dibujarlo en papel grande o usar una app simple.



B Merryweather @BLMerryweather · Aug 26  
Thinking about what I want to know about my students to best help them learn  
#paper53 thx @msiedlin @yvonedtechtalk



## 5. Fragmentación de tareas

Las actividades largas abruman. Mejor dividir las en trocitos con metas claras y descansitos intermedios. Una checklist visual para tachar cada paso es mágica: reduce la procrastinación y el cansancio, sobre todo cuando las funciones ejecutivas necesitan apoyo.

### Ejemplo práctico

Para un trabajo largo, entrega una checklist: "1. Busca 3 datos (10 min). 2. Haz un esquema. 3. Escribe el texto". Que vayan tachando. Es un truco simple que evita el "¡esto es eterno!".



## 6. Tiempo flexible

No todos tardamos lo mismo. Ofrece tiempo extra o pausas sin castigar. Un timer personal o la opción de "más tiempo si lo necesitas" reduce el estrés y mejora el rendimiento, como muestran los estudios recientes.

### Ejemplo práctico

Usa un timer visible para todos, pero ofrece "tiempo extra si lo necesitas" o pausas cortas para estirarse. Nadie se siente penalizado por ir a su ritmo.

## 7. Movimiento funcional

El movimiento no es enemigo del aprendizaje, ¡es aliado! Crea estaciones donde se pueda trabajar de pie, permite responder levantados o usa fidget

tools discretos. La investigación de 2025 dice que esto regula la dopamina y la atención, y hace el aula más viva para todos.

### Ejemplo práctico

Monta estaciones de aprendizaje: una para leer sentado, otra de pie con materiales, otra para discutir caminando. O deja que respondan preguntas levantados o con un fidget discreto.



## 8. Pausas cerebrales

Cada 20-30 minutos, un microdescanso: estiramientos, respiraciones o un minuto de movimiento. Recarga baterías y previene el agotamiento. La neurociencia lo respalda al 100%.

### Ejemplo práctico

Cada media hora, tres minutitos: todos de pie, estiramientos, respiraciones profundas o un baile rápido con música. Recarga pilas sin perder tiempo.

## 9. Elección y autonomía

Deja que elijan: ¿escribo a mano o en el ordenador? ¿Qué orden de tareas? ¿Qué herramienta uso? Dar opciones despierta la motivación y el sentido de control, algo clave en los enfoques neuroafirmativos de hoy.

### **Ejemplo práctico**

En un proyecto di: "¿Quieres presentarlo como póster, vídeo corto o explicación oral? ¿Empiezas por la parte que más te guste?". Verás cómo se motivan solos.

## **10. Evaluación diversificada**

No todo tiene que ser un examen escrito. Deja que muestren lo que saben con dibujos, vídeos, proyectos o explicaciones orales. El DUA lo promueve y reduce mucho la ansiedad.

### **Ejemplo práctico**

Evalúa de formas variadas: un dibujo explicativo, una grabación oral, un experimento en vídeo o un portafolio, no solo exámenes escritos tradicionales.

## **11. Feedback inmediato y positivo**

Celebra los esfuerzos concretos: "¡Me encanta cómo has ordenado los pasos!". Evita comparaciones. Esto construye confianza y regula emociones, según los enfoques basados en fortalezas.

### **Ejemplo práctico**

Cuando entreguen algo, señala lo bueno concreto: "¡Qué bien has explicado los pasos! Eso hace que se entienda todo clarísimo". Una nota adhesiva con eso vale oro.

## **12. Reducción de estímulos distractores**

Cuida el entorno: menos ruido (auriculares opcionales), luz natural suave y no sobrecargar las paredes de carteles. Una zona sensorial baja puede ser un refugio. Los estudios sensoriales lo confirman: calma = mejor concentración.

## Ejemplo práctico

Crea una zona de calma con cojines, luz suave y auriculares opcionales. Quita carteles extras de las paredes y aleja asientos de ventanas ruidosas.



## 13. Uso consciente de la tecnología

Las apps son geniales como apoyo (timers, texto a voz), pero no como distracción. Úsalas con intención y limita pantallas innecesarias.

### Ejemplo práctico

Apps como Time Timer para contar tiempo visual o lector de texto para quien lo necesite. Pero solo cuando suma, no para tener pantallas todo el día.

## 14. Andamiaje emocional

Valida lo que sienten: "Es normal frustrarse cuando algo cuesta". Enseña herramientas simples como la respiración 4-7-8 o tarjetas de emociones. La co-regulación emocional crea seguridad.

### Ejemplo práctico

Pon tarjetas o un póster de emociones: "Me siento frustrado → respiro, voy a la zona calma o pido ayuda". Y valida siempre: "Es normal enfadarse cuando algo cuesta".



## 15. Lenguaje inclusivo y respetuoso

Habla de conductas, no de personas: "Vamos más despacio" en vez de "Eres impulsivo". Usa el lenguaje que prefiera cada uno. Reduce estigma y fomenta pertenencia.

### Ejemplo práctico

Cambia "¡Para de moverte tanto!" por "Vamos a caminar más despacio para no tropezar". Habla de acciones, no de la persona.

## 16. Trabajo cooperativo estructurado

Grupos pequeños con roles claros y rotativos (portavoz, cronometrador...). Técnicas como "piensa-pareja-comparte" equilibran la participación y mejoran las habilidades sociales.

### Ejemplo práctico

Grupos de 3-4 con roles claros (portavoz, anotador, cronometrador, encargado de materiales) que roten cada vez. Usa "piensa-pareja-comparte" para que todos hablen.



### 17. Conexión con intereses personales

Engancha los contenidos con lo que les apasiona: matemáticas con videojuegos, ciencias con fútbol... Activa los circuitos de recompensa y mantiene la atención viva.

#### Ejemplo práctico

Pregunta al inicio de curso qué les apasiona y úsalo: explica probabilidades con videojuegos o geometría con fútbol. Se enganchan solos.

### 18. Anticipación y preparación para cambios

Avísales siempre con tiempo: calendarios visuales, recordatorios el día anterior. Baja la ansiedad por lo inesperado.

### Ejemplo práctico

Calendario visual compartido donde marques "mañana evaluación" o "salida especial". Repásalo el día anterior para que no haya sorpresas.

## 19. Coordinación con la familia

Comunicación cercana y bidireccional: reuniones, apps compartidas, estrategias consistentes entre casa y escuela. Las investigaciones dicen que esta alianza marca la diferencia a largo plazo.

### Ejemplo práctico

Usa una app como ClassDojo o un cuaderno compartido para contar logros semanales y sugerencias. Haz reuniones cortas pero regulares para alinear casa y escuela.

## 20. Formación continua del profesorado

La inclusión real empieza por nosotros. Cursos, lecturas compartidas, comunidades de práctica... Las revisiones de 2025 lo repiten: formar al equipo docente transforma las aulas en espacios verdaderamente neuroafirmativos.

### Ejemplo práctico

En el centro, dedica una hora al mes a leer artículos juntos, ver vídeos cortos sobre neurodiversidad o invitar a alguien experto. Poco a poco, todo el equipo se pone al día.



¡Prueba estas ideas poco a poco y verás cómo cambia el clima del aula!