Miriam Orienta

15 ajustes sencillos para hacer tu aula más inclusiva

Guía práctica para docentes y centros educativos



- Comprender barreras
- Aplicar apoyos
- Observar el impacto
- Mejorar la participación

Miriam Orienta

01 / EMPEZAR

Cómo usar esta guía en el aula



No necesitas cambiarlo todo a la vez: empieza por observar una barrera, elegir un ajuste y revisar su efecto.

Antes de empezar

- Mira la tarea, no solo al alumno
- Pregunta qué barrera aparece
- Prueba un cambio pequeño
- Observa si mejora la participación

Qué encontrarás

- 15 ajustes aplicables
- Ejemplos de aula
- Lista de comprobación
- Microplan imprimible

Una idea clave

"La inclusión no consiste en hacer otra clase para algunos, sino en quitar barreras para que más alumnos puedan comprender, participar y aprender."

Piensa en un alumno, pero aplica el ajuste para todo el grupo: suele funcionar mejor.

Miriam Orienta

05 / OBSERVAR

Cómo detectar barreras sin etiquetar al alumno

Antes de concluir que un alumno ‘no puede’ o ‘no quiere’, conviene mirar qué le está pidiendo la **situación**.

1 ¿Qué pide la tarea?

Lenguaje, memoria, tiempo, motricidad, planificación, regulación…

2 ¿Dónde aparece la barrera?

Inicio, comprensión, participación, ritmo, corrección, interacción…

3 ¿Qué pequeño ajuste pruebo?

Consigna más clara, ejemplo, apoyo visual, tiempo, menos carga, apoyo para pedir ayuda…

4 ¿Qué cambia después?

¿Comprende mejor? ¿Participa más? ¿Se regula mejor? ¿Termina con menos ayuda?

Señales útiles

- Se bloquea al empezar
- Pregunta mucho qué hay que hacer
- Hace menos de lo que sabe
- Se desregula en momentos concretos

Observar no es etiquetar: es recoger pistas para enseñar mejor.

02 / COMPRENDER

Miriam Orienta

Bloque 1 · Hacer el aula más comprensible

Muchos alumnos no fallan por falta de capacidad, sino porque la consigna, el formato o el ritmo no les permite entender qué tienen que hacer.



Agenda visual del día

Muestra el orden de la sesión y qué se espera en cada momento.

Ejemplo: inicio · tarea · revisión · cierre.



Una instrucción cada vez

Divide la consigna en pasos breves y comprobables.

Ejemplo: subraya, resuelve, revisa.



Modelo visible

Enseña un ejemplo terminado antes de pedir la tarea.

Ejemplo: una respuesta modelo en la pizarra.



Fragmentar la tarea

Reduce la cantidad simultánea para facilitar el inicio.

Ejemplo: 3 ejercicios ahora y 3 después.



Anticipar cambios

Avisa si cambia el espacio, el agrupamiento o el plan.

Ejemplo: hoy corregimos en parejas.



Si un alumno pregunta constantemente qué hay que hacer, quizá necesita más claridad, no más repetición.

Miriam Orienta

03 / PARTICIPAR

Bloque 2 · Favorecer participación y regulación

La inclusión también consiste en permitir distintas formas de responder, pedir ayuda y sostener la atención sin convertirlo en un privilegio.



Distintas formas de responder

Permite oral, escrito, manipulativo o digital cuando el objetivo lo admita.

Ejemplo: explicar una idea con esquema o audio.



Tiempo de procesamiento

Deja unos segundos reales antes de volver a preguntar.

Ejemplo: cuenta mentalmente hasta cinco.



Apoyos para pedir ayuda

Ofrece señales visibles para decir "no entiendo" o "necesito apoyo".

Ejemplo: tarjeta roja/verde.



Pausas reguladoras

Introduce microdescansos o cambios breves de postura.

Ejemplo: levantarse, respirar, volver.



Cuidar el entorno sensorial

Reduce ruido, desorden visual o sobrecarga cuando interfieren.

Ejemplo: cascos, rincón tranquilo, mesa despejada.



"Accesibilidad no es bajar el nivel; es quitar barreras para poder llegar a él."



Miriam Orienta

04 / EVALUAR

Bloque 3 · Evaluar y construir autonomía

Ajustar no es hacer menos, sino permitir que el alumno pueda mostrar lo que sabe y avanzar con apoyos que después se retiran.



Demostrar de distintas formas

Valora si el alumno puede mostrar el aprendizaje de más de una manera.

Ejemplo: explicar, señalar, escribir o grabar.



Reducir carga irrelevante

Distingue el contenido a evaluar de las demandas accesorias.

Ejemplo: no mezclar copia extensa con comprensión.



Criterios claros

Explica qué cuenta como éxito antes de empezar.

Ejemplo: checklist con 3 criterios.



Andamiaje temporal

Da apoyo al inicio y retíralo progresivamente.

Ejemplo: primero con guía, luego con recordatorio breve.



Feedback específico

Devuelve información concreta sobre lo que ya logra y el siguiente paso.

Ejemplo: “has organizado bien las ideas; ahora añade un ejemplo”.

Una idea clave



> “Autonomía no es retirar el apoyo pronto; es ajustar el apoyo para que deje de ser necesario.”

INFANTIL / 3-6 AÑOS

Ajustes en Educación Infantil

Apoyos visuales, autonomía y regulación dentro de las rutinas.

01 / RUTINAS

La llegada al aula

AJUSTE Anticipa en imágenes los tres primeros momentos.

EJEMPLO Saludar, colgar mochila y elegir actividad tranquila.

INDICADOR Inicia la secuencia con menos ayuda.

02 / COMPRENSIÓN

Consignas concretas

AJUSTE Acompaña las instrucciones orales de gesto o modelo.

EJEMPLO «Coge el pincel» mientras muestras el material.

INDICADOR Comprende sin necesitar tantas repeticiones.

03 / JUEGO

Participación acompañada

AJUSTE Prepara roles pequeños, flexibles y comprensibles.

EJEMPLO En un juego simbólico, ofrecer una tarjeta de rol.

INDICADOR Participa con otros durante más tiempo.

04 / REGULACIÓN

Transiciones cuidadas

AJUSTE Da un aviso y ofrece un primer paso accesible.

EJEMPLO Mostrar «recoger → asamblea» antes de cambiar.

INDICADOR Disminuyen bloqueos al cambiar de actividad.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA

Antes de concluir «no quiere participar», comprueba si entiende qué se espera, si la rutina está anticipada y si dispone del apoyo adecuado.

PRIMARIA / 6-12 AÑOS

Ajustes en Educación Primaria

Hacer accesible la tarea sin renunciar a los objetivos de aprendizaje.



01 / LECTURA

Acceso a la información

AJUSTE Combina lectura, explicación oral y apoyo visual.

EJEMPLO Dar vocabulario clave y un esquema previo del texto.

INDICADOR Responde sobre las ideas y no solo sobre el formato.



02 / ATENCIÓN

Entrada a la tarea

AJUSTE Divide y señala el primer paso antes de ampliar.

EJEMPLO Entregar 3 ejercicios y revisar antes de los siguientes.

INDICADOR Aumenta la proporción de tareas iniciadas.



03 / MATEMÁTICAS

Modelo manipulativo

AJUSTE Ofrece ejemplos resueltos y representación concreta.

EJEMPLO Usar bloques o una recta numérica antes del símbolo.

INDICADOR Explica mejor la estrategia que utilizó.



04 / COOPERACIÓN

Roles claros y rotativos

AJUSTE Haz visibles la función, duración y producto del equipo.

EJEMPLO Lector, portavoz, responsable de materiales y revisor.

INDICADOR Participa sin depender de intervención constante.



PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA

El ajuste puede ser universal: permite a todos acceder a la actividad y revisa si realmente mejora la comprensión, no solo la rapidez.

ESO / 12-16 AÑOS

Ajustes en Educación Secundaria

Claridad, autorregulación y evaluación ajustada a los objetivos.

01 / ORGANIZACIÓN

Plan de trabajo visible

AJUSTE Explicita entregas, pasos y criterios de éxito.

EJEMPLO Tarea desglosada en tres hitos con fechas visibles.

INDICADOR Entregas completas y con menos recordatorios.

02 / EVALUACIÓN

Varias vías de evidencia

AJUSTE Separa lo que se evalúa del formato accesorio.

EJEMPLO En una exposición, valorar contenido con rúbrica.

INDICADOR Puede demostrar lo aprendido con rigor.

03 / PARTICIPACIÓN

Tiempo para responder

AJUSTE Permite preparación y participación graduada.

EJEMPLO Pensar individualmente antes de intervenir en grupo.

INDICADOR Más estudiantes aportan ideas propias.

04 / AUTONOMÍA

Retirada gradual del apoyo

AJUSTE Sustituye la ayuda total por pistas y recordatorios.

EJEMPLO Modelo inicial → checklist → revisión autónoma.

INDICADOR Usa estrategias con menos intervención.

PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA

Diferencia apoyo y reducción de exigencia: conserva el objetivo curricular y cambia el camino de acceso cuando proceda.

06 / APLICAR

Miriam Orienta

Tres situaciones reales de aula



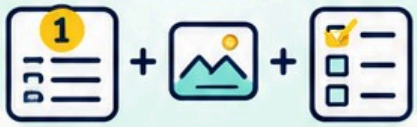
No todos necesitan lo mismo, pero todos se benefician de un aula más clara y accesible.

1. No empieza



Barrera:
No sabe por dónde iniciar o la tarea le parece demasiado grande.

Ajuste:
Primer paso visible + ejemplo + cantidad reducida.



Resultado esperado:
Empieza antes y necesita menos recordatorios.



2. Sabe, pero no participa



Barrera:
La respuesta oral o la exposición pública le bloquea.

Ajuste:
Opciones de respuesta y tiempo de preparación.



Resultado esperado:
Participa con más seguridad.



3. Se desborda con el ruido



Barrera:
La sobrecarga sensorial interfiere en la atención y la regulación.

Ajuste:
Ubicación, reducción de ruido y pausa breve.



Resultado esperado:
Mantiene mejor la tarea.



SEGUIMIENTO / CUATRO SEMANAS

Del ajuste a la evidencia

Un protocolo breve para tomar decisiones educativas con el equipo.

SEMANA 1

Observar una barrera

Describe la situación sin atribuir intenciones: qué tarea, cuándo, qué ocurre y con qué apoyos.

SEMANA 2

Probar un ajuste

Elige una medida concreta, indica quién la aplicará y acuerda cómo se registrará.

SEMANA 3

Recoger evidencias

Compara con la primera semana: inicio, participación, precisión, bienestar y autonomía.

SEMANA 4

Decidir y coordinar

Mantén, ajusta o sustituye la medida; informa al equipo docente y acuerda la revisión.

Indicadores que sí podemos registrar

Porcentaje de tareas iniciadas · Nº de ayudas necesarias · Participación · Calidad de respuestas · Autorregulación.

Acuerdo de equipo

Un objetivo concreto + un ajuste + un indicador + una fecha de revisión. Evita implantar muchos cambios sin comprobar su efecto.

07 / REVISAR

Miriam Orienta

Lista de comprobación: 15 ajustes

Comprensión



- [ ] Agenda visual
- [ ] Instrucciones por pasos
- [ ] Modelo visible
- [ ] Tarea fragmentada
- [ ] Cambios anticipados

Participación y regulación



- [ ] Distintas formas de responder
- [ ] Tiempo de procesamiento
- [ ] Apoyos para pedir ayuda
- [ ] Pausas reguladoras
- [ ] Entorno sensorial cuidado

Evaluación y autonomía



- [ ] Varias formas de demostrar
- [ ] Carga irrelevante reducida
- [ ] Criterios claros
- [ ] Andamiaje temporal
- [ ] Feedback específico

Empieza por **2 o 3 ajustes** y revisa su efecto.

08 / PLANIFICAR

Miriam Orienta

Microplan de aula inclusiva

Utiliza esta plantilla para observar una barrera, elegir un ajuste y revisar si mejora la participación o el aprendizaje.

Situación o barrera observada

¿Qué creo que está dificultando la tarea?

Ajuste que voy a probar

¿Cuándo y con quién lo aplicaré?

¿Qué indicador observaré?

Ejemplos: inicio, participación, regulación, comprensión, autonomía

Fecha de revisión

Recuerda

- Un cambio pequeño
- Objetivo concreto
- Observar el efecto
- Revisar y ajustar



Miriam Orienta

09 / PARA SEGUIR

Seguimos construyendo aulas inclusivas



Qué puedes encontrar en MiriamOrienta

- Recursos gratuitos para familias y docentes
- Charlas y formaciones para centros y AMPAs
- Divulgación y orientación educativa

Contacto

- miriamorienta.com
- Instagram @MiriamOrienta
- TikTok @MiriamOrienta

> *"La inclusión no empieza cuando llega un diagnóstico; empieza cuando el aula se vuelve más comprensible, participativa y accesible."*

Material divulgativo de apoyo al profesorado.