

*La flor que florece en la adversidad es la más rara.
Así como de todas.*

Mulan



CÓMO MEJORAR LA ATENCIÓN DE NUESTROS HIJOS

¿Qué es la atención?

“Atención” significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras. Los niños tienen que “aprender a centrar” su atención y existen varios factores que inciden en el proceso como la edad del niño o la motivación hacia la tarea, entre otras.

La atención es una de las bases fundamentales del aprendizaje y aunque no es la única capacidad que entra en juego para poder obtener el éxito académico, si es cierto que una deficiente capacidad de atención puede interferir en el propio aprendizaje, e incluso, en un rendimiento académico inferior a las posibilidades reales del niño.

Hay muchas cosas que podemos hacer desde casa para mejorar la capacidad atencional de nuestros hijos, la autoestima y motivación.

Medidas educativas generales

❖ Dormir lo necesario por la noche

Si el sueño nocturno de un niño es inadecuado o insuficiente, tendrá dificultades durante el día de atención y se mostrará más inquieto.

❖ Ambiente familiar tranquilo

Un ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios, donde el niño sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos ni prisas continuas, favorece la serenidad del niño y su capacidad para prestar atención a los estímulos que le rodean.

❖ Cuidar el desarrollo emocional

Uno de los aspectos que más interfiere en la motivación hacia el aprendizaje es el autoestima y autoconcepto que el niño tiene sobre su capacidad. Por ello es importante motivarle con pequeños incentivos y con un lenguaje positivo: "tú puedes hacerlo", "estoy seguro de que lo podrás lograr". Mantener en todo momento una actitud positiva y motivadora.

❖ Uso moderado de la televisión y los videojuegos

El uso de la televisión de forma simultánea a cualquier otra actividad (ver la televisión mientras come o mientras juega o hace una ficha...), hace que disminuya su capacidad para prestar atención a lo que está haciendo a cada momento. Los niños sólo son capaces de prestar atención a un estímulo a la vez, por lo que se debe controlar el modo en que se les presenta la televisión y el tiempo dedicado a esa actividad.

El uso de videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes en la etapa de Educación Infantil. En estas edades son más adecuados juguetes que estimulen su imaginación y creatividad, así como la relación con otros niños.

❖ Garantizar un tiempo de juego al aire libre

Los niños deben disponer de una hora de juego al día, como mínimo y a ser posible al aire libre. El juego al aire libre favorece la relación con otros niños y canalizar su energía y vitalidad.

❖ Fomentar su autonomía

Las responsabilidades en los niños fomentan su autonomía. Para ello se les debe ayudar a planificarlas y realizarlas de forma periódica: qué han de hacer, cómo han de hacerlo y elaborar un listado de todo ello.

❖ Contarle cuentos

Contar cuentos favorece la atención, sus habilidades lingüísticas y lo estimula a enfocarse y concentrarse. Léele a tu hijo diariamente por lo menos 15 ó 20 minutos. Empieza con libros ilustrados y ve graduando con cuentos más largos y relatos orales sin apoyos visuales con el tiempo.

❖ Ayudarle a establecer hábitos de estudio adecuado

A la hora de realizar las tareas escolares es importante las siguientes indicaciones:

- Establecer un periodo de tiempo para cada actividad o tarea, de tal manera que puedan crearse rutinas mentales de atención y concentración.
- Estructurar la tarea en tiempos cortos para ayudar al niño a terminarla.
- Establecer el momento en el que el niño se concentra más fácilmente, para ser ahí cuando realice las tareas que requieren más atención. Ejemplo: después de merendar.
- Supervisar las tareas escolares y animar a usar la agenda como forma de organización del tiempo
- Fomentar un lugar de estudio que favorezca la concentración y el rendimiento.
- Enseñar explícitamente técnicas de trabajo intelectual, técnicas de estudio, como el subrayado o la realización de resúmenes y esquemas.

❖ Actividades que favorecen la atención

Algunas actividades que favorecen la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas:

- Busca las diferencias.
- Encontrar parejas relacionadas.
- Dibujos incompletos
- Encuentra el intruso
- Laberintos
- Colorear mandalas
- Búsqueda de objetos en la casa, previamente escondidos.
- Juegos de ordenar cosas con un criterio determinado.
- Ejercicios de completar dibujos siguiendo una serie de números.
- Rompecabezas.
- Puzzles
- Memory
- Tangram
- Juegos utilizando el cronómetro o el temporizador.