

CÓMO TRABAJAR LA ATENCIÓN CON NUESTROS HIJOS

Actualmente, uno de los problemas más comunes en la infancia son los trastornos de atención. Muchos padres se quejan de que su hijo no se sienta a hacer los deberes más de un minuto o que no es capaz de atender cuando se le está explicando lo que tiene que hacer. Los problemas de atención ocasionan dificultades a nivel escolar y familiar.

El entorno de un niño/a está repleto de informaciones, de novedades, de estímulos. Tal vez por eso sea cada vez más difícil para ellos mantener una atención y una concentración en los estudios y en sus tareas de un modo general.

“**Atención** significa dejar ciertas cosas para tratar **efectivamente** otras”. A través de la atención, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. Junto con la *memoria*, la *motivación* y la *comunicación*, la *atención* es una de las bases fundamentales del aprendizaje, así como del propio rendimiento académico de nuestros hijos/as.

La capacidad de atención es diferente entre un niño y un adulto. Una peculiaridad del proceso cognoscitivo infantil es la capacidad de atención activa. Esta capacidad permite prestar atención a la información necesaria ignorando las distracciones. La capacidad de **atención activa** se amplía entre los cuatro y los siete años. Es por esto, que si bien la atención puede ser ejercitada y potenciada en todas las edades, ése sería el mejor período para hacerlo.

La falta de atención de un niño suele presentar como causa o de forma asociada los siguientes déficits o carencias:

- Carencias en la percepción visual.
- Carencias en la percepción auditiva.
- Carencias de orden psicomotor.
- Carencias de orden neurológico.
- Trastornos de carácter afectivo.

Por tanto, se puede considerar que los problemas de atención son, esencialmente, resultantes de alteraciones de dos tipos de elementos o factores:

- Elementos de carácter perceptivo.
- Elementos de carácter afectivo-volitivo.

Con la finalidad de orientar y facilitar el proceso de ayuda y refuerzo que la familia puede desarrollar en casa, ofrecemos algunas pautas y actividades que permiten trabajar y potenciar la capacidad de la atención.

PAUTAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

- **Claridad:** Debemos de realizar una correcta explicación de las tareas o actividades que vamos a realizar. El niño debe tener muy claro la actividad que tiene que realizar.

- **Lenguaje concreto**, preciso y con pocas palabras. Mucho lenguaje puede ser “ruido” o provocar su distracción.

- **Trabajo estructurado y dividido** en pequeños objetivos.

- **Constancia** en nuestro trabajo empleando una metodología adecuada y sistematizada.

- **Aprovechar sus intereses:** conocer sus preferencias para favorecer la concentración y la atención partiendo de ellas.

- **Motivación:** Presentar la actividad de forma lúdica y divertida como un juego. Podemos jugar con ellos para que se motiven aún más, sin perder el objetivo que queremos conseguir con nuestra actividad.

- **Entorno de trabajo libre de estímulos:** Posibilitar un lugar adecuado donde el niño pueda concentrarse.

- **Variedad**, pero con ciertos límites. Utilizar actividades variadas en cada momento para evitar la fatiga y el aburrimiento.

- **Practicar dos o tres veces por semana** y no más de 15 minutos (1 ó 2 fichas o actividades).

Los **mejores momentos** para practicar en casa son, o bien antes de empezar, o cuando los niños ya llevan un tiempo realizando las tareas escolares (por ejemplo para cambiar de actividad o tema). No es conveniente dejarlo para el final pues la fatiga se habrá acumulado y no resultará efectivo.

Es importante **no facilitar en exceso la actividad** o la tarea, ayudándole sólo cuando sea necesario. Se le debe alabar siempre y trabajar con alguna motivación. Se puede usar el sistema de puntos: cuando consiga un número determinado de puntos obtiene una recompensa.

No se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño realice otra vez el proceso, para que sea él mismo quien descubra los errores y la forma de no repetirlos.

Mantener en todo momento una **actitud positiva y motivadora**, mediante fichas de recompensa, premios, etc. Para así desarrollar su autoconfianza y autoestima. Creando un clima de confianza y cariño.

ACTIVIDADES PARA POTENCIAR Y ESTIMULAR LA ATENCIÓN

Existen muchas posibilidades cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención. Por un lado, muchas de estas actividades son de carácter eminentemente escolares, por ejemplo:

- Caligrafía
- Copia de un texto.
- Copia de un dibujo.
- Corrección de dictados.
- Seguimiento auditivo de un cuento o una narración.
- Seguimiento de la lectura colectiva.
- Realización de trabajos manuales.

Sin embargo, también podemos encontrar otro tipo de **actividades** que permiten trabajar y entrenar de manera más específica la capacidad de la atención. Entre ellas vamos a proponer algunas:

Asociación Visual

Consiste en relacionar unos símbolos con otros (“encuentra la pareja”). Es una actividad muy mecánica que exige sobre todo concentración y persistencia (resistencia a la fatiga).

Percepción de diferencias

Es una actividad que se puede plantear a partir de los 4-5 años. El análisis de dos dibujos aparentemente iguales exige del niño una capacidad de atención y un método en su análisis y observación.

Integración Visual

El niño debe completar una imagen o un dibujo que está parcialmente borrado. Debe tener clara la imagen mental del objeto para poder hallar el elemento que falta.

Identificación de intrusos

El niño debe reconocer entre un conjunto de figuras cual es la que no debería estar y decir el porqué.

Discriminación visual.

El niño debe encontrar todos aquellos elementos iguales a los propuestos (letras, sílabas, palabras, números, dibujos,...) de entre un conjunto de ellos. La similitud puede estar en la forma, orientación, tamaño, etc. Además de trabajar la atención sostenida podemos trabajar también la lateralidad introduciendo letras o figuras volteadas horizontalmente.

Laberintos

En la actividad de seguir un laberinto con el lápiz se trabajan diferentes aspectos fundamentales para la adquisición de posteriores competencias: psicomotricidad fina, grafomotricidad, atención sostenida, percepción visual, memoria visual, orientación espacial, etc.

Seguimiento visual

Ejercita la capacidad para seguir la dirección de las líneas que se encuentran “entrelazadas” unas con otras y que conducen desde un punto a otro.

Agudeza visual

Con este tipo de ejercicios vamos a trabajar también la resistencia a la fatiga ya que los dibujos pueden ir aumentando en complejidad (como los famosos libros de láminas de ¿Dónde está Wally? o los Xunguis).

Figura-fondo

Ejercicios para colorear determinadas partes de un dibujo para que de este modo emerja una figura respecto del fondo blanco.

Atención auditiva

Identificar cada vez que aparece una determinada palabra escuchando una lectura que realiza otra persona. Al finalizar la lectura se hace un recuento y se comparan los aciertos con la lectura del texto.

Localización rápida de datos

Se pretende desarrollar la capacidad de seleccionar con rapidez y con exactitud los datos que se piden. Estos ejercicios son fácilmente aplicables a cualquier documento o texto que se quiera utilizar en el aula o en casa.

Otra manera de potenciar y ejercitar la atención de una forma entretenida es **el juego**.

JUEGOS QUE PERMITEN TRABAJAR Y ENTRENAR LA ATENCIÓN

- **Cubo de Rubik o mágico:**

Rompecabezas cuyas caras están dividida en cuadros de un mismo color. El objetivo consiste en desarmar la configuración inicial y volverla a armar. Se trabaja la discriminación y agudeza visual.

- **Familia de cartas o parejas del mundo:**

Un clásico de los juegos de naipes infantiles. En este juego se trabaja con la asociación visual.

- **Dominó:**

Con sus diferentes variantes, este juego ejercita también la asociación visual, la agudeza y la discriminación visual.

- **Lotería o bingo:**

Este juego permite participar varias jugadores. Gana el primero que llena un cartón pero se pueden poner metas intermedias, por ejemplo, completar una línea.

- **Puzzle:**

Combinando correctamente las piezas o pedazos para formar un dibujo, fotografía, etc. se está trabajando, además de la atención, la asociación e integración visual.

Estos son sólo algunos ejemplos, ya que hay muchísimos juegos que cumplen con el propósito de mejorar la atención en los niños/as.

Os adjuntamos la dirección de una página de interés en la que podéis encontrar una amplia variedad de actividades y fichas divertidas para trabajar la atención: <http://orientacionandujar.wordpress.com/fichas-mejorar-atencion/>

Esperamos haberos sido de ayuda, y recordad que estamos a vuestra disposición para cuantas consultas necesitéis.

EL DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA

(Chelo López/Toñi Mafé)