

ESCUELA PARA PADRES PROCESOS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

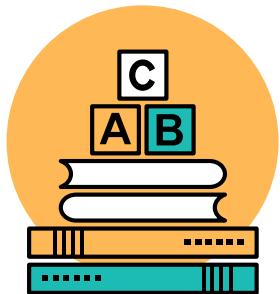


Bienestar estudiantil

Tener en cuenta



Aquí proponemos una serie de pautas para que, desde el hogar, las pueden llevar a cabo de manera sistemática y constante.



DOMIR POR LA NOCHE LO NECESARIO



A

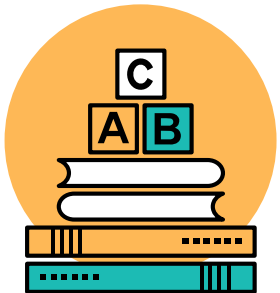
La primera medida para que un niño mantenga un nivel de atención y concentración suficiente es que duerma lo necesario durante la noche.

B

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

C

Si un niño necesita más de una hora de siesta o se acuesta más allá de las 22 horas lo más probable es que su sueño nocturno sea insuficiente.



TRATAR LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS



A

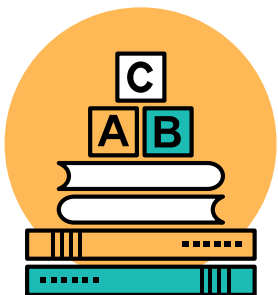
Niños inquietos y con problemas de atención, en ocasiones, padecen problemas respiratorios importantes: asma, bronquitis, alergias...

B

Los problemas respiratorios implican casi siempre dificultades para que el sueño sea de calidad y durante el día provocan fatiga e irritabilidad.

C

En esos casos el niño debe estar valorado por un médico y recibir el tratamiento adecuado para funcionar normalmente.



AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO



A

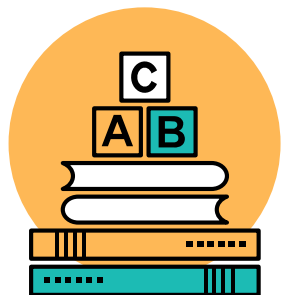
Una ambiente familiar caracterizado por el estrés, las prisas, el desorden, los cambios frecuentes o la falta de rutina, provocan problemas de atención y nerviosismo en los niños.

B

Así mismo, cambios frecuentes en la vida del pequeño también conducen a descentrarlo: comer cada día en una casa, no tener un lugar fijo donde estar, que personas diferentes vayan a recogerlo a la escuela...

C

Al contrario, un ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios, donde el niño o la niña sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos ni prisas continuas, favorece su serenidad.



MEJORAR LAS PAUTAS EDUCATIVAS

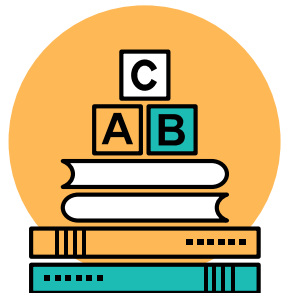


A

Las pautas educativas son las estrategias que los padres utilizan para educar y manejar la conducta sus hijos.

B

Algunas pautas empeoran la inquietud de los niños. Por ejemplo, que se salga con la suya si insiste o se enrabia, que no haya unas normas claras, que se incumplan las medidas, llamar la atención indefinidamente y sin éxito, la sobreprotección excesiva, la falta de acuerdo entre la pareja... Todo ello empeora las cosas.



NO EXPONERLO AL TV ANTES DE CLASES

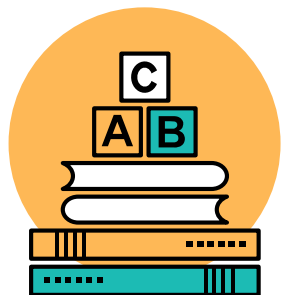


A

Ver la televisión antes de acudir a clases reduce la capacidad de atención en esta. Si lo comparamos, la televisión es mucho más estimulante que cualquiera de las actividades escolares.

B

Si lo evitamos, acudirá a las clases con mayores capacidades de concentración.



CONTROLAR EL USO DE VIDEOJUEGOS



A

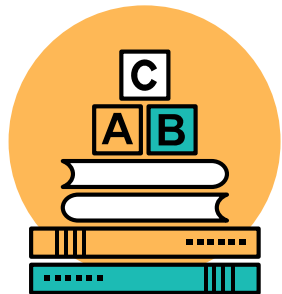
El uso de videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes en la etapa de Educación Infantil.

B

En estas edades, son más adecuados juguetes que estimulen su imaginación y creatividad, así como la relación con otros niños.

C

Los videojuegos no favorecen la concentración en actividades menos atractivas y que implican mayor esfuerzo mental.



GARANTIZAR JUEGO AL AIRE LIBRE

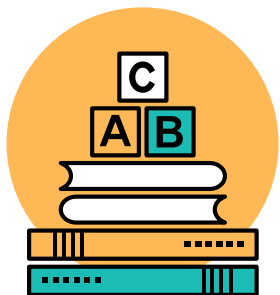


A

Los niños deben disponer de una hora de juego al día como mínimo, y a ser posible al aire libre (dentro de las posibilidades).

B

El juego al aire libre favorece la relación con otros niños y canaliza su energía y vitalidad.



JUEGOS QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN

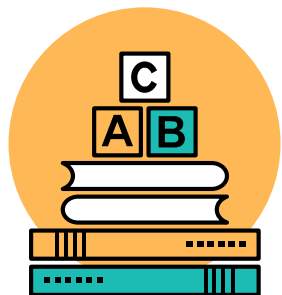


A

Algunos juegos favorecen la atención y la concentración, como los puzzles y los dominós infantiles.

B

Dedicar un tiempo semanal a estas actividades favorece el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas.

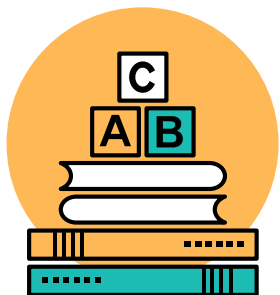


CONTARLE CUENTOS



A

Otra actividad que favorece la atención es leerle cuentos. Mejor si esos cuentos los lees conjuntamente, explicándole las imágenes que aparecen en los libros y preguntándole sobre lo leído.



REALIZAR TAREAS DE LÁPIZ Y PÁPEL



A

Algunos padres pueden llegar a sobrecargar a los niños con actividades similares a las que realizan en la escuela. Si no es por indicación de la maestra o el maestro, este tipo de tareas puede provocar rechazo hacia el trabajo escolar y la sensación de sentirse saturado.

B

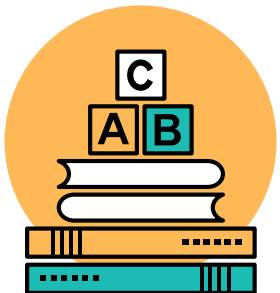
Pueden realizar algunas fichas y tareas elaboradas para estimular precisamente la atención, que suelen ser más atractivas.

C

Realizar este tipo de actividades, siempre que sean adecuadas a la edad del niño y supervisadas por un profesional, ayuda a estimular y mejorar algunos aspectos de la atención.

D

Este tipo de tareas también favorece que el niño aumente la capacidad de dedicar un tiempo de trabajo “sentado en la mesa”.

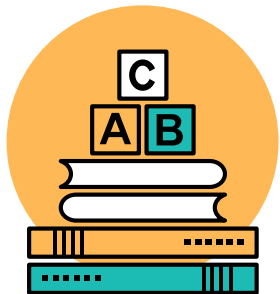


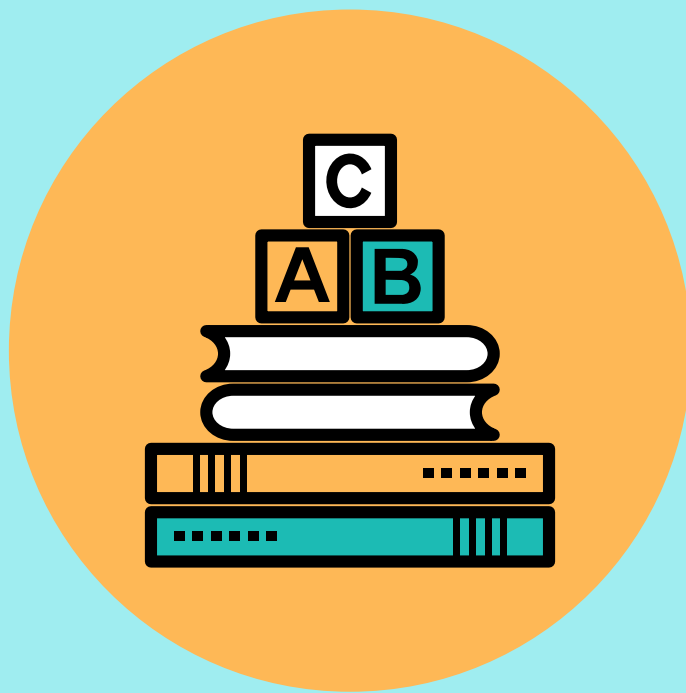
Ψ

Y SI NADA RESULTA

A

Si finalmente, a pesar de adoptar estas medidas, los problemas de atención no mejoran, un especialista debería valorar sus dificultades.





Colegio
San Pedro Claver
SALESIANOS DE DON BOSCO - CARTAGENA