

,

**CHARLA: MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN DE TUS HIJOS.**  
**REALIZADA POR CONSTAN INIESTA**

INTRODUCCIÓN:

REALIZACIÓN DE EJERCICIOS QUE PREPARAN PARA UNA BUENA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN DE CARLOS TEISAIRE

<https://youtu.be/acva0g-VMsY>

**1º Parte → Objetivo, sensibilización sobre la falta de atención de los hijos**, para ello los progenitores reflexionarán las siguientes preguntas dada la experiencia que han tenido ellos al escuchar como leía la educadora sobre la Carta Social Europea . Las preguntas son las siguientes:

- ¿Habéis estado atentos a mi lectura? Si o No con su respectiva explicación.
- ¿En que estabais pensando? Cómo ha influido.
- ¿Que recursos habéis utilizado para estar atentos?

**Seguidamente pasamos al contenido:**

La atención y concentración no son procesos psicológicos diferentes, más bien sería etapas de un mismo proceso. La atención se puede definir como la capacidad de seleccionar la información recibida a través de los sentidos y que nos permite dirigir y controlar los procesos mentales, la concentración es la capacidad de mantener la atención focalizada sobre un objeto o sobre la tarea que se esté realizando. Habilidad para enfocar la atención a un estímulo determinado

La capacidad de atención de un niño es una habilidad que va desarrollándose a medida que crece. Y pese a ello puede que notes que aún no es suficiente para cuando se pone a

estudiar y hacer los deberes. Que tu hijo posea la capacidad de atender no quiere decir necesariamente que sepa o pueda concentrarse. Es necesario desarrollar la paciencia para gestionar emocionalmente las situaciones familiares relacionadas con las tareas escolares.

Conseguir que los más pequeños de la casa se concentren en sus tareas, sus lecturas o cualquier cosa que estén haciendo, puede ser bastante complicado, especialmente en esta época moderna en que los niños se encuentran rodeados de más estímulos que nunca. Y esto no tiene que extrañarnos, ya que nosotros mismos, los adultos, también encontramos muchas veces difícil centrar nuestra atención en una tarea durante un periodo de tiempo prolongado (digamos más allá de los cinco minutos).

No obstante, la concentración supone una de las capacidades básicas de nuestro cerebro, ya que nos hace capaces de desarrollar labores complejas, entender y memorizar textos largos y, de forma general, adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y llevar a cabo tareas.

### **¿Por qué no presta atención?**

Lo primero es definir con precisión el problema. Los niños se desconcentran de muchas maneras y esto nos ayudará a fijar las metas.

- No escucha o no lee las instrucciones hasta el final y no sabe lo que se le pide. En este caso, puede que haya acumulado tal retraso en la adquisición de conocimientos que puede necesitar una ayuda extra. Muchas veces por no decir que no saben hacerlo o no lo comprenden, van desmotivándose por falta de logros y sensaciones agradables en los estudios.
- Se precipita en resolver la tarea sin plantearse cómo. Le ayudará poner técnicas de estudio en práctica. No entramos en este punto ya que hay una charla de fapa sobre este tema.
- Sabe resolver la tarea pero se despista y no termina nunca. Hay que averiguar si el niño no tiene algún pequeño problema emocional que le perturbe: nacimiento de un hermano, mudanza, papá en paro, etc. En cualquier caso, parece que le cuesta sostener la concentración.

- El niño está desmotivado y se aburre en clase. Conviene valorar el origen de la desmotivación y poner remedio: estudiar las relaciones con el profe y los compañeros, darle un apoyo extra en las materias en las que lo necesita, etc. Se deben fijar metas alcanzables y reforzar sus progresos.
- Eliminar los estímulos electrónicos mientras se lee: Algo que resulta fundamental en cualquier actividad. Los estímulos electrónicos, como el ordenador, el móvil o la televisión, tienden a atraer nuestra atención de manera más intensa, lo que hace sencilla la distracción. Por eso, si lo que queremos es aprender y conseguir concentrarnos en la actividad lectora, deberemos

### **¿La tecnología afecta a la concentración?**

Los expertos así parecen apuntarlo, aunque se trata de un tema que despierta controversia, ya que, aunque diversos estudios señalan que el aumento de estímulos electrónicos reducen e impiden la concentración tanto de niños como de adultos, no es menos cierto que las posibilidades de la era electrónica suponen un potencial de conocimiento muy superior a épocas anteriores.

Desde este punto de vista, la clave parece estar en el punto medio, ese que tan complicado es de localizar. Y así, aunque no hay que desestimar la rapidez y cantidad de la información que se puede conseguir por medio de nuestros dispositivos, no hay que olvidar tampoco que su abuso puede reducir la capacidad de atención y complicar el desarrollo educativo de los pequeños.

Un ejemplo: **Nascia incorpora nueva tecnología para mejorar la atención en niños y adolescentes: “Play Attention”**

El método Nascia en combinación con la innovadora tecnología Play Attention, entrena la atención, concentración, memoria y genera una significativa mejora de las habilidades cognitivas. En tan sólo 30 minutos dos días a la semana, los resultados son objetivos y se aprecian a corto plazo. Aumenta el rendimiento en tareas y trabajos diarios tanto en niños y adolescentes como en adultos. Mediante un sencillo brazalete en

el brazo se miden las señales cerebrales de atención en tiempo real, dando la posibilidad de entrenarlas y trabajarlas de una manera directa.

### **Características:**

Tiene un enfoque lúdico y ameno, potenciando la participación interactiva del niño, complicidad con el programa, evitando el aburrimiento y la monotonía. Tiene juegos interactivos y desafiantes que motivan a alcanzar nuevos niveles, tecnologías de efectividad demostrada en la mejora del rendimiento. Tras cada sesión proporcionamos informes individualizados del progreso. El tratamiento se complementa con técnicas de apoyo, pautas de estudio, mejora de hábitos, tareas y ejercicios para consolidar lo aprendido y seguir progresando. Siempre con supervisión y control profesional, los logros y objetivos son cuantificables. Apoyo y orientación en habilidades de organización.

### **Estrategias para mejorar su nivel de atención:**

- Un ambiente propicio. Cuando existen dificultades a la hora de mantener la atención, es importante crear un ambiente propicio y una predisposición adecuada por parte del niño. Para ello es conveniente:
  - Buscar un espacio adecuado a la actividad que va a realizar. En el caso del estudio, debe tratarse de una zona bien iluminada, silenciosa y aireada. Conviene que se trate siempre del mismo espacio; de esta forma, con el tiempo se produce una asociación –por ejemplo, escritorio-estudio–, que predispone a la persona hacia una actitud acorde con lo que va a hacer y, por tanto, de mayor concentración.
- Preparar previamente aquello que se vaya a necesitar. Las constantes idas y venidas en busca de materiales rompen la concentración. Además, dale de merendar antes de empezar para que no te sorprenda con paseos a la nevera porque tiene hambre.
- Evitar distracciones como la televisión, la radio o el ordenador, si no se necesita para la tarea. La música tranquila puede ayudar a algunas personas a

concentrarse, pero nunca se debe poner música con canciones, ya que seguir la letra dificulta la atención sobre la tarea.

- Fijarse objetivos a corto plazo. Aunque tengamos en mente una meta lejana, como puede ser aprobar bien el curso, siempre hay que tener objetivos cercanos. De esta forma, facilitamos la planificación que es una de las bases de la atención. Además, al ver con más facilidad cómo se van cumpliendo esos objetivos la motivación aumenta. Enséñale a dividir las tareas en pequeños pasos y a evaluar cada uno de ellos. Así, el final le parecerá alcanzable.
- Subrayar, hacer esquemas y resumir. Estas tareas ayudan mucho a los niños que se distraen con facilidad y no son capaces de sostener la concentración.
- Aumentar la motivación con comentarios positivos. A estas edades, además, es fundamental que el niño aprenda a “autoreforzarse”, es decir, que él mismo se felicite y se sienta orgulloso por el trabajo bien hecho a la vista de los resultados.
- Si a tu hijo le cuesta concentrarse, es importante pedirle ese esfuerzo después de que se haya relajado desgastando energía física. No le pidas hacer los deberes al salir del cole sino después de haber jugado un ratito al aire libre.
- Acostúmbrale a que repita en voz alta lo que tiene que hacer, como si se diera órdenes a sí mismo. "Tengo que terminar este problema antes de pasar al siguiente. Debo completar esta sumar..."
- Cuelga papeles con dibujos o mensajes que le recuerden lo que tiene que hacer con mensajes positivos de refuerzo.
- Alábale siempre que se muestre más concentrado de lo habitual.
- Realizar diferentes tipos de meritación, como la activa desmontando y comiendo una mandarina. Ser consciente en el presente.

### **Juegos y ejercicios para mejorar la atención y concentración**

Algunos de ellos:

- Los rompecabezas son un excelente ejercicio de observación que exigen una gran concentración al mirar las piezas.
- Pintar implica fijarse mucho en los detalles.

- Los dibujos con números le obligan a fijarse y unir las líneas o colorear de acuerdo a lo indicado.
- Los juegos de memory o juegos de pareja también requieren mucha atención
- Los juegos de buscar diferencias ejercitan la atención sostenida.
- Relacionar textos con dibujos o colocar una tira cómica en el orden adecuado es divertido y ayuda a la concentración.
- Aprender la letra de canciones o poemas es también un buen entrenamiento.
- Las sopas de letras también se resuelven con mucha atención.
- Los laberintos son divertidos y necesitan atención e inteligencia espacial.
- Los mándalas para colorear son un excelente ejercicio de concentración.
- Los dibujos abstractos, con muchas casillas pequeñas.
- En general, todos los juegos de mesa como naipes, dominó, juego de la oca, parchís... unen la diversión con la obligación de concentrarse durante largos periodos.

### **¿Cómo puede la lectura mejorar la concentración?**

Como apuntan investigadores, la lectura es uno de los mejores ejercicios para desarrollar la concentración, y lo es precisamente porque es una de las actividades que más necesitan esa misma concentración. Esto es: igual que levantar pesas desarrolla los músculos que se necesitan para ese levantamiento, el concentrarse en leer ayuda a reforzar esa misma concentración.

Así, podemos decir que a medida que nuestros niños lean (y escuchen como les leemos) irán reforzando su capacidad de atención. Y aunque este es el ejercicio principal para desarrollar esta concentración, no está de más tomar nota de ciertos consejos que ayudarán a que esta actividad redunde en una mayor capacidad de atención:

- Implicar al niño: Los peques, igual que nosotros, atienden más a aquellas actividades en las que se sienten implicados o entretenidos. Por eso, es una gran ayuda hacerse con libros sobre temas que sean de interés para el niño, que traten

de asuntos cercanos a su experiencia o, incluso, que pueda sentir que él mismo protagoniza, como es el caso de los cuentos personalizados.

- Hacerle preguntas sobre lo leído: Para incentivar al niño en la lectura, y hacerle ver la importancia de prestar atención, resulta interesante repasar con el pequeño lo ya leído para ver hasta qué punto lo recuerda y para hacer que se esfuerce en recuperar el conocimiento recién adquirido.
- Hacerle preguntas sobre cosas que no aparecen en el libro: De este modo, el niño relaciona y desarrolla la información que acaba de recibir, uniendo esa necesidad de concentración de la lectura con la imaginación, otro rasgo fundamental de su desarrollo.
- Seguir las ilustraciones de los cuentos: Los cuentos ilustrados pueden ser una buena herramienta para que los pequeños se concentren más en los conceptos del libro, ya que relacionan imagen y palabra de una forma más automática.
- Empezar un cuento o una novela y que sean ellos los que construyan el final de este.
- Buscar las palabras más repetidas.

### **Conforme crecemos...**

Exámenes, redacción de informes, resolver problemas laborales... Muchas de nuestras actividades diarias requieren una buena dosis de concentración, y es que además esta capacidad es muy importante en relación al aprendizaje y la memoria. Sin embargo, la dificultad para resistir las distracciones o de mantener un buen nivel de atención durante tiempos largos son dos quejas más que frecuentes entre la gente. Otros trucos para ayudarte a concentrarte mejor:

- Usa la metacognición. Aprender cómo funciona la atención en general, los distractores que más te afectan a ti, cuando empiezas a fatigarte, son aspectos fundamentales que te ayudarán a gestionar mejor tus recursos atencionales.

- Hacer descansos periódicos y mejor en entornos naturales. Diversos estudios han mostrado el poder de los ambientes naturales como los bosques y parques para reducir la fatiga atencional. Así que, busca un parqucito y date un pequeño paseo cada dos horas aproximadamente.
- Entrena tus capacidades cognitivas. Cada vez son más las publicaciones científicas que dicen que mejorar las capacidades mentales es algo posible. El entrenamiento en memoria de trabajo promovía cambios en la conectividad entre estructuras de la red fronto-parietal del cerebro, implicada en el procesamiento de la atención. Así, los programas de entrenamiento podrían suponer una opción más innovadora y divertida que te permite ejercitar tus capacidades de concentración donde quiera que estés.
- Practica la meditación. Entrenar 20 minutos al día durante cinco días era suficiente para mejorar el rendimiento en un test de atención, además de reducir la ansiedad y la fatiga.
- Usa estrategias para controlar tus pensamientos. Si ves que te distraes y estás pensando en otra cosa, repítete una frase ‘reorientadora’. Decirse a sí mismo palabras como ‘Concéntrate’, o ‘Vuelve al estudio’ te ayudarán a parar el pensamiento y volver a centrarte en el contenido de lo que estás haciendo. ¿Crees que sirve?
- Organízate para controlar la ansiedad. A veces tenemos tantas cosas que hacer que no sabemos por dónde empezar, y cuando nos ponemos, nos invaden pensamientos y preocupaciones sobre lo que todavía nos queda por hacer. Una buena estrategia para evitar esos pensamientos distractores es organizar las actividades diarias y mantener un horario, ello facilitará que nos centremos cada momento en la tarea que nos toca realizar.
- Haz ejercicio físico. Todo un cuerpo de publicaciones apunta en la dirección de que el ejercicio físico mejora el rendimiento cognitivo, demostraron que el ejercicio aeróbico breve (12 minutos) mejoró la capacidad de atención selectiva.
- Sabemos que la tarea es dura, así que no olvides reforzarte por el esfuerzo. Eso sí, es importante que al premiarte, lo hagas por haber cumplido un objetivo concreto. Por ejemplo, si te apetece levantarte ‘a ver qué hay en la nevera’, hazlo



cuando hayas completado una parte de tu trabajo, pero no por dejarlo a medias.  
Así el premio te sabrá mejor.

**Tipos de atención:**

TIPO DE ATENCIÓN	SITUACIONES REPRESENTATIVAS
Interna	Atender a las sensaciones físicas internas que aparecen en el estado de relajación.
Externa	Atender a las señales de circulación durante la conducción.
Voluntaria/activa	Prestar la atención a la lección magistral del profesor.
Involuntaria/pasiva	Orientarse hacia un sonido estrepitoso.
Abierta	Girar la cabeza hacia la fuente del ruido.
Encubierta	Tratar de escuchar la conversación del grupo que tenemos a nuestro lado discretamente.
Dividida	Realizar un trabajo en el ordenador, escuchando la radio y esperando a que la secadora acabe su proceso.
Selectiva focalizada	Atender a una persona que habla en un ambiente ruidoso.
Visual/espacial	Parte de la atención implica al ver una película.
Auditiva temporal	Atención implicada en la escucha de la radio.
Sostenida (vigilada)	El trabajo de un controlador aéreo es un buen ejemplo.

Algunos enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=dgm0dwGBTb4>

<https://www.youtube.com/watch?v=kmk-i8fmeas>

<https://www.youtube.com/watch?v=acva0g-VMsY> Hacer parte de esta dinámica

<https://www.youtube.com/watch?v=iCemTZ XU7NM> Hacer parte de esta dinámica