

TRABAJAR LA ATENCIÓN.

Pautas.

Actividades.

TRABAJAR LA ATENCIÓN.

La atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras. Junto con la memoria, motivación y la comunicación es la atención una de las bases fundamentales del aprendizaje así como en el propio rendimiento académico de los alumnos.

A pesar de no ser la atención la única capacidad que entra en juego para poder obtener el éxito académico. Sin embargo, 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 alumno.

Cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención existen muchas posibilidades, tantas como seamos capaces de llegar con nuestra destreza e imaginación.

Por un lado, debemos ser conscientes de que muchas de estas actividades son de carácter eminentemente escolares, por ejemplo:

- Caligrafía.
- Copia de un texto.
- Copia de un dibujo.
- Seguimiento auditivo de un cuento u otra 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.

PAUTAS Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN.

Como mejorar la atención en vuestro día a día.

- 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.

Asegurarse realmente de que la instrucción o mensaje se ha entendido.

- Lenguaje concreto, preciso y con pocas palabras. Mucho lenguaje puede ser "ruido" o provocar su distracción. Las órdenes serán precisas y claras y en un lenguaje positivo.

- Trabajo estructurado y dividido en pequeños objetivos.

- 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. Es importante evitar el exceso de estimulación y los elementos distractores.

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

- Anticipar los cambios, las rutinas ayudan a organizar su día a día, permitiéndole anticiparse y ordenar sus quehaceres.

- Practicar dos o tres veces por semana y no más de 10 minutos (1 ó 2 fichas o actividades). Debe ser en un momento en el que el niño no se encuentre cansado. Los

TRABAJAR LA ATENCIÓN.

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.

Como mejorar el trabajo diario.

- Tener ordenado y organizado su espacio de trabajo (dar un tiempo diario si hace falta).
- Supervisión frecuente por parte del adulto.
- Organizar los horarios y posarlos en un sitio visible.
- Utilización de la agenda para mejorar la organización personal y al mismo tiempo comunicación escuela-familia.
- Ofrecer un entorno estructurado, con recordatorios, repeticiones ...
- Combinar cortos periodos de atención con acción manipulativa.
- Combinar diferentes formatos o tipo de actividades.
- Dar más tiempo para la realización de las actividades.
- Actividades cortas y secuenciadas, contemplando la posibilidad de que pueda moverse pasado un tiempo determinado.
- Actividades ajustadas a sus capacidades.
- Reducción de las actividades: "menos es más"
- Material atractivo, con predominio de contenido visual.

Actividades para trabajar la atención de una manera sencilla.

- Pronunciar una palabra; el niño tiene que responder con otra palabra que esté relacionada con ella. Ejemplo: padre-hijo, maestra-alumna, médico-paciente,...
- Emparejar objetos de la clase o juguetes en función de sus características.
- Decir una lista de palabras y emparejarlas siguiendo una cualidad: naranja, coche, ruedas, pera; etc.
- El mismo juego con una lista de palabras pero identificando la que no pertenece a la familia: manzana, pera, melocotón, melón, paraguas; etc.
- Hacer dibujos simétricos en el cuaderno de cuadritos.
- Dar órdenes sencillas para que los niños las sigan (se puede hacer de forma individual). Por ejemplo: No hagas nada hasta que termine de hablar: Levántate. Acércate a la pizarra y coge una tiza azul. Dibuja un círculo. Deja la tiza y vuelve a sentarte.

TRABAJAR LA ATENCIÓN.

- Leer o contar una narración o una historia en la que se cuenten distintos hechos o acontecimientos, con objetos o personas de diversas características, etc. Posteriormente, se lee o cuenta otra vez la misma historia pero añadiendo, quitando o modificando algunos detalles (el orden establecido, un color, una característica, etc.). Los niños deberán encontrar los cambios que han tenido lugar en el texto.
- Hacemos que uno se suba a una silla. Los demás lo observan durante un tiempo. Sale fuera y se cambia algunos detalles (desabrochamos un botón, bajamos un calcetín...). Vuelve a entrar y el resto han de decir las diferencias que observan. En casa podemos jugar varios: papá, mamá, hermanitos,...
- Tenemos en la mesa de comer todos los utensilios, sin embargo falta algo (el pan, un tenedor, un vaso,...) el niño debe descubrirlo y reponerlo.

JUEGOS QUE PERMITEN TRABAJAR Y ENTRENAR LA ATENCIÓN

A continuación se presentan una serie de actividades sencillas que tienen como objetivo estimular la atención. Como verán son muy fáciles de llevar a cabo y no se necesita un material específico. En el desarrollo de las mismas es muy importante que las instrucciones dadas sean comprendidas, por que estaremos ayudando a que se fije la atención desde el inicio del juego.

- A lo que diga el rey.

Se nombra un rey o reina y todos tienen que ejecutar sus movimientos.

- Kim ladrón

Nos sentamos en el suelo y colocamos en frente diversos objetos, pueden pertenecer a alguna familia léxica también para trabajar vocabulario, cerramos los ojos tras haber observado unos minutos los objetos y el kim ladrón retira uno. El primero que adivine cual falta será el kim ladrón.

- Kim recuerda.

Se presentan una serie de objetos, los tocamos, decimos sus nombres, para que sirven y a continuación, se colocan los objetos, se observan durante unos minutos, se tapan y hay que recordar el mayor número de objetos que hay.

- Quien ha cambiado de lugar.

Podemos jugar con los lugares que ocupan los niños o con objetos. Se colocan se observan, se cierran los ojos, y se cambian de lugar. Hay que adivinar cual ha cambiado.

- Veo, Veo.

Es un juego sencillo, que se puede realizar en cualquier lugar. Uno comienza diciendo *Veo, veo*. El otro responde *¿Qué ves?* El que ha comenzado *Una cosita de color, color...* El otro irá diciendo cosas de ese color hasta que lo adivine. Cuando se adivina se intercambian los papeles.

TRABAJAR LA ATENCIÓN.

- ¿Qué viste?

Un juego interesante sería nombrar cosas, bien sean objetos, personas, animales... vistos en un momento de paseo, también cuando vamos en el coche. Pasamos por un lugar y a continuación pedimos que se nombren las cosas o personas que vimos, como iban vestidas, que cosas llevaban en la mano... Esto ayudará a fijar la atención y trabajar la memoria. También se puede hacer con láminas, cuentos, revistas...

- Cubo de Rubik o mágico.

Rompecabezas cuyas caras están divididas 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. (Memory)

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 a varios 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.

- Percepción de diferencias.

Búsqueda de diferencias entre dos dibujos o imágenes. Por ejemplo los ocho errores de los periódicos.