

# ATENCIÓN



SEGUÉZ \*

*Los juegos en familia, sin más distracciones, potencian en el niño la capacidad de concentrarse*



¿Parece que vuestros hijos no os escuchan cuando les estáis hablando? ¿Están haciendo la tarea y veis que les cuesta centrarse? Puede que no tengan muy desarrollada la atención o que haya factores que estén complicando el hacer un buen uso de ella.

Los niños desde que nacen tienen la capacidad de prestar atención. De hecho, cuando son bebés mantienen una atención plena. Son capaces de centrarse en lo que quieren y necesitan, sin despistarse tanto con otros estímulos.

La capacidad de atención está directamente relaciona con la cantidad de objetivos que se les exige a los niños en cada una de las tareas que deben realizar. En este punto, los adultos tenemos una responsabilidad muy grande, ya que somos quienes marcamos esas metas.

¿Qué pasa si no se consiguen las metas o resultados esperados? Que aparece *la frustración y desmotivación*.

Por este motivo, es importante resaltar que la mayoría de los niños, nacen con una capacidad de atención positiva y que, en función de como planteemos sus estímulos y objetivos, esta capacidad puede dispersarse o desarrollarse más.

### **Estrategias para mejorar la atención;**

- **Enseñar a los niños a realizar las tareas sin buscar un objetivo determinado;** se trata de que disfruten de la propia tarea en sí y perciban sus beneficios.
- **Controlar el exceso de estímulos, especialmente, de pantallas.** Los niños están expuestos constantemente a numerosas pantallas y generan infinidad de estímulos rápidos y muy ricos a nivel visual. Pero esta rapidez y cambio de estímulo provoca una actividad constante del cerebro. Esto le impide poder relajar la mente y estar calmada.
- Deben usarse con medida, ya que es muy importante centrar el cerebro. Hay que combinarlo con otras actividades diferentes y evitarlo, especialmente, antes de ir a la cama o momentos previos al estudio, para que logren concentrarse mejor.



- **Evitar distractores cuando realizamos las tareas.** Con independencia del tipo de tarea o actividad que se esté realizando, hay que potenciar y trabajar la capacidad de estar haciendo esa tarea y no varias cosas a la vez.
- Esto es algo que hay que educar desde que son muy pequeños. Por ejemplo, el hecho de comer mientras ven la televisión no facilita la atención consciente en la comida.
- La consecuencia es que tampoco tendrán capacidad para mantener la atención consciente en otras actividades como los estudios. Cuando están haciendo las tareas escolares o estudiando no deben tener juegos en la mesa o la televisión puesta, porque descentrará su atención y el rendimiento será más bajo.
- **Trabajar la reflexión, meditación y relajación.** El ritmo tan elevado al que estamos expuestos en la sociedad nos lleva a tener pocos momentos tranquilos para parar a pensar o reflexionar cómo estamos o cómo nos sentimos.
- Es interesante poder destinar un tiempo para sentir paz y serenidad y sobre todo parar y sentir calma. Este ejercicio puede ser desarrollado en familia ya que será beneficioso para todos.
- Se suele pretender hacer cuando ya estamos más alterados o nerviosos, pero es importante acostumbrarse a hacerlo cuando estamos más tranquilos, con el fin de estar más receptivos y aprender más fácil hasta adquirir el hábito. De este modo, cuando se necesite utilizar porque el nivel de excitación o tensión sea alto tendrá mayor efecto.
- **Potenciar la capacidad de observación.** La atención no puede desarrollarse si nuestro cuerpo no sabe parar. Es importante crear el hábito de observar lo que nos rodea. Pararse a mirar los pequeños detalles de las cosas cotidianas que rodea al niño. Esto permitirá potenciar la atención y que el cerebro desarrolle el hábito de ver y mirar.
- **Estimular la capacidad sólo de escucha.** Es interesante dedicar momentos de escucha. Sólo escucha, sin imágenes. La radio puede ser un buen estímulo. Poner música sin ver la imagen o incluso ponerles cuentos o historias para que puedan escuchar e



imaginar. Y por supuesto, aprender a escuchar los sonidos que la propia naturaleza aporta.

- **Aprovechar el juego para estimular la atención.** Existen numerosos juegos y recursos pedagógicos que potencian, de manera directa, la atención, y pueden ser muy enriquecedores para los niños (memorie, buscar diferencias, dobble, etc.). Además, cualquier juego puede ayudar a trabajar la atención, ya que para realizarlo correctamente deben centrarse en eso y nada más.

En conclusión, la atención se puede estimular y desarrollar desde que son pequeños, pero también es muy importante los hábitos de vida que tengamos y las actividades diarias que realicemos.

**Rocío Fernández Sevilla**  
**[www.heuristicopt.es](http://www.heuristicopt.es)**



## ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN



- 1 ENSEÑAR A LOS NIÑOS A REALIZAR LAS TAREAS SIN BUSCAR UN OBJETIVO DETERMINADO



- 2 CONTROLAR EL EXCESO DE ESTÍMULOS, ESPECIALMENTE, DE PANTALLAS



- 3 EVITAR DISTRACTORES CUANDO REALIZAMOS LAS TAREAS



- 4 TRABAJAR LA REFLEXIÓN, MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN



- 5 POTENCIAR LA CAPACIDAD DE OBSERVACIÓN



- 6 ESTIMULAR LA CAPACIDAD SÓLO DE ESCUCHA



- 7 APROVECHAR EL JUEGO PARA ESTIMULAR LA ATENCIÓN

La atención se puede estimular y desarrollar desde que son pequeños, pero también es muy importante los hábitos de vida que tengamos y las actividades diarias que realicemos.

[WWW.HEURISTICOPT.ES](http://WWW.HEURISTICOPT.ES)



