



PAUTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

Dpto. de Orientación



¿Qué debemos hacer para mejorar o desarrollar un estilo de pensamiento reflexivo y una conducta atenta en nuestros hijos?

- ✓ Fomentar la **AUTONOMÍA PERSONAL** del niño, es decir, dejarlo hacer sólo todo aquello que por edad ya puede hacer sólo en relación al vestido, la comida, el baño, y cualquier otra responsabilidad como puede ser: ayudar a recoger la mesa, preparar su mochila, llevar un recado al colegio, etc.
- ✓ Para lograr una **CONDUCTA ATENTA** podemos seguir las siguientes recomendaciones:
 - Situar al niño cerca del adulto que le esté dando las instrucciones. No sirve de nada dárselas a distancia (por ejemplo, de una habitación a otra).
 - En casa, se le pedirá que repita o resuma las instrucciones dadas. Así la familia podrá comprobar el grado de atención, escucha y comprensión de su hijo.
 - Llamar la atención del niño. Para ello se puede apoyar la mano sobre su hombro para que inhiba su distracción.
 - Reforzar la conducta atenta del niño siempre que aparezca.
 - Realizar tareas específicas como lectura en voz alta en la que el niño debe seguir cuando se le pida, tareas de percepción o discriminación de diferencias, colorear un dibujo según los colores asociados a los números dados, laberintos, sopa de letras, buscar gazapos en un texto o dibujo, etc.
- ✓ Realizar un buen entrenamiento en autoinstrucciones. El lenguaje tiene una función directiva sobre el comportamiento, es decir, a través del lenguaje podemos controlar nuestras conductas.

El proceso de autoinstrucciones consta de cinco fases:

1. Modelado: el adulto hace la tarea hablando en voz alta, describiendo todos y cada uno de los pasos que realiza.
2. Guía externa manifiesta: el niño hace la tarea guiado por la voz del adulto.
3. Autoguía manifiesta: el niño hace la tarea hablándose en voz alta a sí mismo.
4. Autoguía manifiesta atenuada: el niño hace la tarea hablándose en voz alta muy bajito.
5. Autoinstrucciones encubiertas: el niño hace la tarea hablándose en voz baja.

Las autoinstrucciones que finalmente el niño debe interiorizar y seguir en la realización de todas las tareas son:

- a. Debo saber qué es lo que debo hacer.
- b. Cómo lo voy a hacer.
- c. Recordaré que debo de estar muy atento y ver todas las posibilidades de respuesta.
- d. Daré la respuesta.
- e. La repasaré.
- f. Elogiaré mi trabajo bien hecho.



PAUTAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

Dpto. de Orientación



Por ejemplo, estas autoinstrucciones aplicadas a un problema de matemáticas podrían ser:

1. ¿Qué me pregunta el problema? ¿qué datos me da para ello?
2. ¿Qué operaciones debo realizar?
3. Debo estar atento y no cometer errores en los cálculos.
4. Si la respuesta que he dado es errónea debo repasar el proceso. ¿Cómo?:
 - a. ¿He leído demasiado deprisa el problema y no me he enterado de lo que tenía que hacer? Vamos a ver, lo leo otra vez..., vale lo entendí bien.
 - b. ¿He pensado que había que multiplicar en lugar de dividir? A ver ... Sigo pensando..., tengo que dividir.
 - c. ¿He fallado en las operaciones? Repaso las cuentas. Sí, me he equivocado al restar.
 - d. Lo corrijo y para la próxima vez tendré más cuidado en este punto, que es mi punto débil.

En ocasiones, hay que marcarle al niño los tiempos que debe dedicar a cada fase del proceso; es decir, deberemos establecer tiempos de demora. Esto es, obligaremos al niño a dedicar al menos 1 minuto a la lectura de la instrucción de la tarea diciéndole “Lee las instrucciones y no me digas lo que has entendido hasta que yo te lo pida”. El tiempo de demora dependerá del tipo y grado de complejidad de la tarea.

Estas autoinstrucciones deben ser trabajadas desde casa para que posteriormente el alumno las asimile y las aplique de forma autónoma en las tareas del aula. Por ello, es conveniente crear una rutina de estudio (mismo lugar y misma hora), y trabajar con una persona (padre, madre, maestra particular, etc.) que le guíe en su trabajo a través de las autoinstrucciones, que no son más que explicitar los pasos que guían nuestro pensamiento en la resolución de las tareas para que el niño las incorpore a su estilo de trabajo.

Atención selectiva, Nivel afianzamiento (8-10 años). Carlos Yuste. Editorial ICCE.