

ATENCIÓN.

Está sobradamente demostrado que un bajo nivel de atención y concentración trae como consecuencias al niño dificultades añadidas a su maduración y rendimiento escolar.

También está demostrado que, para que se produzca aprendizaje, es necesario desarrollar la capacidad de concentración; pero ésta se dará si se alcanzan los niveles adecuados de motivación.

MOTIVACIÓN y ATENCIÓN tienen una alta correlación en la realización del trabajo como estudiante: Si estamos motivados, interesados en conseguir un objetivo, responderemos con mayores niveles de atención.

MENTE ATENTA, MENTE PREPARADA Y
MENTE TRANSFORMADA

Para trabajar y jugar con nuestro hijo:

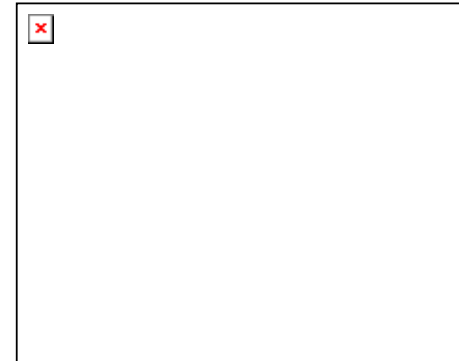
VALLÉS ARÁNDIGA, A.: "Guía de actividades de recuperación y apoyo educativo". Editorial Escuela Española, 1996.

Colección de "TEO", en la que se presentan ilustraciones llenas de detalles cotidianos para el niño, con los que se puede jugar: buscar distintos objetos, compararlos con la vida real del niño, señalar los distintos objetos de determinada clase,...

Por todo esto, si un alumno atiende, aprende. De ahí la gran importancia de los estímulos que recibe del entorno para conseguir concentrarse.

El AMBIENTE, su entorno como estudiante, es muy importante y por ello hay que cuidarlo, ya que influye de forma definitiva en la concentración.

Disponer de un lugar adecuado va a favorecer la disposición ante la atención, el estudio y el aprendizaje. Por eso es de gran ayuda tener un horario, un aula, una habitación que favorezcan el hábito de estudio y trabajo personal.



HAY ATENCIÓN:

1. Cuando el sistema nervioso mantiene un buen nivel de vigilancia, debido a los estímulos que recibe.
2. Cuando seleccionamos entre los diversos estímulos que nos llegan y nos centramos sólo en alguno de ellos.
3. Cuando la acción de atender nos suministra algún tipo de enriquecimiento o utilidad.
4. Cuando el estímulo produce un efecto gratificante en nosotros.

FACTORES QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN:

EXTERNOS:

- La fuerza o intensidad del estímulo: Si es lo suficientemente significativo para nosotros.
- La repetición, novedad o proximidad del estímulo: Que le dará mayor fuerza para hacernos reaccionar.
- La planificación del trabajo: que nos permita estar atentos a los estímulos.

- Tener buen horario, haber adquirido un buen método de trabajo...

CONCENTRACIÓN: se da cuando hay estabilidad en la ejecución de una actividad, es decir, capacidad continuada en lo elegido o en lo que se nos pidió.

- Con ATENCIÓN se asimilan mejor los conocimientos, se arraigan más en la memoria y se producen asociaciones con otros contenidos ya aprendidos.
- Si hay CARENANCIA DE ATENCIÓN lo que ocurre es que se nos escapan los conocimientos.

INATENCIÓN: es la falta de capacidad de concentración continuada en la tarea elegida.

- No hay INATENCIÓN cuando se da falta de comprensión de los contenidos o cuando no hay hábito de trabajo continuado (esto es "falta de voluntad, no de atención")

BIBLIOGRAFÍA:

Para formarnos como padres:

LÓPEZ SOLER, Concepción y GARCÍA, Julia:
"Problemas de atención en el niño". Ed. Pirámide, 1997.

- Hacer series con vocabulario del tema o el área, por ejemplo, de números impares o romanos, u objetos relacionados.
- Tangram.

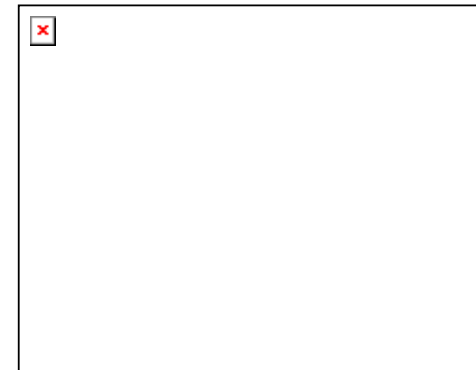


GLOSARIO

ATENCIÓN: dirigir y concentrar nuestra energía psíquica en algo, es abrir las puertas a ese algo, es la luz del conocimiento.

INTERNOS:

- La afectividad: tener las necesidades afectivas satisfechas favorecen la concentración.
- Las actitudes: si la disposición al trabajo escolar es positiva, la concentración se facilita.
- La educación: el modelo recibido desde la familia, el colegio o el medio social, colabora en la motivación por el aprendizaje escolar.
- Las expectativas: si el entorno confía en el éxito del alumno, favorecen el nivel de atención y por ello de éxito.
- La proyección de futuro: tener expectativas de futuro, creer que con el trabajo de hoy se está favoreciendo el trabajo de mañana.



CAUSAS DE INATENCIÓN:

AJENAS A LA VIDA ESCOLAR:

- Descanso nocturno insuficiente.
- Desórdenes afectivos o emocionales en la vida familiar.
- Alimentación defectuosa: carencia de proteínas y vitaminas.
- Vida familiar desorganizada en el horario o en los cambios constantes de las pautas de vida: el esquema organizado de vida ayuda a la concentración.
- Los propios pensamientos descontrolados.

DE LA VIDA ESCOLAR:

- Los horarios escolares excesivos por el recargamiento de los programas.
- Algunos recursos didácticos que actúan más de distractores que de concentradores en el tema del programa.
- Lagunas o debilidad en el dominio de las técnicas instrumentales de aprendizaje: lectura, escritura y cálculo principalmente.

- Jugar a buscar diferencias entre dos dibujos.
- Crucigramas y pasatiempos.
- Con mapas sencillos, localizar puntos concretos, e ir complicándolo después.
- Agrupamiento de objetos caseros, siguiendo un criterio: cubiertos, camisas, zapatos, botones,...
- Señalar en un texto determinadas sílabas.
- Dibujar y construir un "memory".
- Hacer dibujos siguiendo puntos numerados.
- Ordenar historietas.
- Seguir laberintos.
- Jugar a seguir las "órdenes" de un guía.
- Con dibujos realizados por él mismo, recortar y hacer rompecabezas.
- Recortar distintos objetos de una revista y clasificarlos según un criterio.
- En una cuadrícula, ir dando órdenes: 2 derecha, 3 izquierda, 4 arriba, 5 abajo, etc.
- Presentar dibujos con errores y localizarlos.
- Aprender poesías y refranes cortos.
- Asociar dibujos con sus nombres.
- Presentar dibujos u objetos parecidos y señalar sus diferencias.

escolares: con orden, el trabajo escolar es más fácil y rentable.

14. Afectivamente debe tener satisfechas sus necesidades: no es fácil centrarse en el aprendizaje cuando la necesidad de cariño o seguridad no está satisfecha.

JUGAR CON LA ATENCIÓN.

Cuando estamos en casa compartiendo el tiempo con nuestros hijos podemos realizar diversas actividades que refuercen la concentración, siempre planteándolas a modo de juego, nunca como algo impuesto.

ACTIVIDADES PARA REFORZAR LA ATENCIÓN EN CASA

- Hacer, siguiendo una receta de cocina, platos sencillos que le gusten al niño.
- Dar unos minutos para mirar a su alrededor y hacer un "concurso" para ver quién recuerda más detalles.

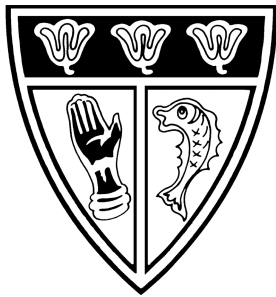
- La monotonía de algunos trabajos.
- La excesiva fatiga física.
- La falta de interés por algunas materias académicas.
- Las interrupciones y distractores que se crean dentro de la propia clase.

MIXTAS:

- Los procesos de convalecencia de algunas enfermedades.
- Los defectos sensoriales, especialmente de audición y visión.
- Una sobrecarga activa de intereses en el alumno, y que no sabe organizarlos y seleccionarlos de acuerdo a las distintas situaciones y momentos.
- Baja autoestima.
- Lo novedoso.
- Los hábitos distractores que se hayan ido adquiriendo: no poder pasar 15 minutos sin ir a por agua, llamar por teléfono, etc.

EL APOYO DE LA FAMILIA.

1. Los padres deben procurar que aquel de sus hijos que tenga una tendencia más acusada hacia la distracción, tenga un lugar en casa tranquilo, silencioso, con buena ventilación y el menor nº de distraentes posible, para que, al llegar a casa, realice sus tareas y estudio.
2. Debe tener una planificación clara y por escrito de las tareas, que sus padres seguirán con asiduidad.
3. Debe tener en su escritorio y por escrito, el horario de trabajo que quiere y debe realizar.
4. Los padres darán señales claras de expectativas de mejora sobre los hijos, dentro de un clima agradable de vida familiar. Lo que no está reñido con la exigencia.
5. Deben señalársele unas pequeñas metas personales respecto a sus metas como estudiante, que le ayudarán a concentrarse en su "misión".
6. Mantener siempre una actitud positiva ante los aprendizajes y trabajos que va haciendo.
7. La familia debe tener organizados los horarios tanto entre semana como los fines de semana para que se centre en sus tareas en los momentos destinados a ello.
8. Debe tener el descanso nocturno adecuado a su edad y condiciones físicas.
9. La alimentación debe ser lo más completa posible.
10. Es bueno que practique actividades físicas y deportivas que le ayuden a sentirse relajado.
11. "El saber escuchar" y no interrumpir al que habla hará que se habitúe a hacerlo en otros ámbitos (en el aula).
12. Las recompensas familiares al trabajo bien hecho, a la buena calificación de las tareas, son un estímulo para que el niño autodirija su propio esfuerzo y aprendizaje.
13. Habituarle a llevar orden en su vida diaria le ayudará a tenerlo en sus tareas



CUADERNO PARA LA FAMILIA SOBRE

ATENCIÓN