

## Mejorar la Atención.

### 8 Consejos para entrenar su capacidad de atención

Los niños y niñas tienden a distraerse y en ocasiones es complicado conseguir que mantengan la atención durante un tiempo determinado.

Es habitual que familias y educadores se muestren preocupados e incluso desesperados por la falta de atención de los pequeños. Se puede observar como en determinadas actividades parecen estar inmersos en ellas sin distraerse, pero en otras (normalmente las relacionadas con el aprendizaje académico), pierden la atención con frecuencia y facilidad.

### La Atención



La atención es un proceso psicológico, que puede definirse como la habilidad de fijar los sentidos en un estímulo específico durante un intervalo de tiempo determinado, ignorando a todos los demás estímulos. La atención es necesaria para el aprendizaje, mantener la atención nos lleva a la concentración y la concentración al aprendizaje. No se puede aprender nada, si no prestamos atención y nos concentramos en ello.

### Como es el proceso de Atención

Todas las personas tenemos la capacidad de prestar atención. Los bebés desde que nacen, atienden a estímulos que les resultan novedosos e interesantes. Todas las personas prestamos atención a aquello que nos resulta interesante, hasta que nos aburrimos o cansamos y fijamos la atención en otra cosa diferente.

Los ambientes que rodean a los niños y niñas hoy en día, están cargados de estímulos atractivos, apareciendo una sobre estimulación. Esto hace que quieran prestar atención a todo y pasen de un estímulo a otro sin apenas tiempo para ello. La consecuencia de es que no desarrollan la capacidad de atención, su mente no tiene el hábito de prestar atención detenidamente durante un determinado intervalo de tiempo. Y la cosa se complica cuando los estímulos a los que queremos que atiendan (las tareas escolares), resultan menos atractivos que otros que les rodean.

## Desarrollar la capacidad de atención

La capacidad de atención se puede entrenar, es importante desarrollar la creación de un hábito atencional, que les permita detenerse el tiempo suficiente en un estímulo determinado. Esta capacidad les ayudará a centrarse en aquellos estímulos o tareas menos atractivos y es la base de su capacidad de concentración y de sus aprendizajes.

1. Observa al pequeño e identifica el momento del día en el que está más predispuesto a la concentración. Elige un momento en el que los pequeños estén alerta y con energía (evita por la noche o primera hora de la mañana). Estos momentos serán los adecuados para entrenar el hábito de la atención.
2. Encuentra un espacio adecuado para trabajar la atención. Libre de distracciones y confortable.  
Empieza por actividades que requieran estar sentado y un trabajo intelectual, que le interesen. Comenzaremos a entrenar el hábito por aquellos estímulos a los que atiende de forma natural, puede ser dibujar, leer, recortar, puzles, etc... algún tema que llame su atención (personaje, coches, deportes, dibujos animados, etc.)
3. Haz que realice la actividad y evítale cualquier distracción (tele, ruidos, etc.), ya que si la actividad le interesa, si no aparece otro estímulo se quedara enganchando y aumentara sin darse cuenta y sin esfuerzo su capacidad de atención.
4. Entrena la capacidad de atención con estímulos auditivos, para ellos son más atractivos y les requieren menos esfuerzo. Puedes usar audio cuentos o leerle tú, hazle escuchar el cuento completo y luego le preguntas sobre el mismo. Aumentaremos la duración de los cuentos poco a poco.
5. Organízale sus tareas. Para ello divídelas en partes y distribuye tiempos. Los tiempos deben ser cumplidos, por ello es conveniente no excedernos en su duración (si le pedimos que éste 15 minutos realizando una tarea, tiene que aguantar ese tiempo). Poco a poco iremos aumentando el tiempo de atención.
6. Intercala descansos entre actividades.
7. Refuézale cuando este prestando atención y cuando haya cumplido con los tiempos previstos de atención.
8. Estimúlale a terminar lo que ha comenzado. A veces abandonan porque se descentran, es importante que termine aunque tenga que hacer un descanso.

Bibliografía de la especialista.

Celia Rodríguez Ruiz  
Psicóloga y Pedagoga – Ciudad de Colombia

## ¿Qué podemos hacer cuando los niños retan las normas?

El niñ@ que no obedece. ¿Qué podemos hacer cuando los niñ@s retan las normas?

Son muchas las ocasiones en las que los niños y niñas, como parte natural de su desarrollo se niegan a obedecer las normas y desafían a los adultos. Esta situación provoca malestar en las familias y puede convertirse en un problema difícil de manejar.

Cuando los niños y niñas no obedecen, retan las normas y entran en desafíos, los adultos se desesperan y tienen serias dificultades para manejar la situación.

Es importante saber ejercer la autoridad y hacer que los niños y niñas comprendan, acepten y cumplan las normas. Pueden cuestionarlas y darnos su opinión, esto es beneficioso para ellos, pero debemos enseñarles a hacerlo con educación y respeto, y desde un consenso, evitando los retos constantes.

¿Por qué se niegan a obedecer y retan las normas?

En muchas ocasiones los pequeños muestran actitudes de desafío, que van más allá de la propia norma. En estos casos comprobaremos que da igual la norma (no se trata de si están a favor o en contra), lo significativo es su actitud de desafío y su insistencia en desobedecernos.

Ante cualquier norma, nos responden con un “no”, un “no quiero”, nos cuestionan “¿por qué tengo que.....?” Si les reñimos o intentamos hacerles razonar nos responden con un “me da igual” o “no me importa” y cuanto mayor sea nuestro enfado, más desafiantes se mostrarán los pequeños.

Debemos saber y entender que es parte normal del desarrollo que los niños y las niñas, tiendan a desafiarnos. Es algo natural, ya que están formando su personalidad y necesitan ser conscientes de su propia identidad. Pero cuando esta actitud es muy severa y exagerada estamos ante una conducta, que aunque habitual, no es ni natural, ni sana para su desarrollo.

¿Qué podemos hacer cuando los niños retan las normas?"

En determinados momentos van a buscar los límites, están comprobando hasta donde pueden llegar, en esos casos es importante manejar bien la situación y saber ponerles límites claros.

### 8 Consejos para manejar los Desafíos y la Negativa a obedecer las normas

1. No confundas poner límites con ser muy duro o agresivo con el pequeño. Los niños y niñas necesitan límites que guíen su conducta y les den seguridad.
2. Establece normas familiares claras, concisas y constantes. Para establecer las normas, debes hacerlo con los pequeños, estas tienen que ser fáciles de entender por el pequeño. Las normas tienen que ser constantes en todo momento, (si un día dejas pasar una conducta, pensarán que pueden hacerlo más veces) y por todos los miembros de la familia (de esta forma entienden la importancia de la misma)
3. Conserva siempre la calma y no te enojas. El pequeño busca que nos enojemos. Entramos en un círculo en el que ellos nos desafían varias veces, nosotros nos enojamos demasiado y le reñimos con dureza. Después de esto nos sentimos culpables por haber sido duros y

levantamos el castigo o dejamos que el niño/a haga lo que estaba haciendo. Con esto el pequeño se lleva el mensaje de que ha conseguido lo que quería. Es mejor que mantengamos la calma e impongamos la autoridad de forma menos severa y más positiva.

4. Critica la acción y no al pequeño.
5. Cuando comiencen con el reto, no le hagas caso. Si le atiendes, aunque sea enfadado/a, estas reforzando su conducta de desafío. Corta la comunicación con él y ni le mires. Al cabo del rato vuelves a indicarle lo que estabas indicándole.
6. Sirve de ejemplo, no te muestres desafiante.
7. Habla con ellos, explícales el porqué de las normas y escucha su opinión.
8. Refuézale cuando cese su desafío, le atenderás y le escucharas.
9. No entres en una lucha innecesaria, mantente al margen de sus negativas y desafíos. Si quieres que respondan de otro modo, tendrás que responder tú de otro modo.
10. Emplea el refuerzo negativo o la ausencia de refuerzo positivo ante la desobediencia. En ocasiones el castigo les sirve para llamar la atención y reafirmarse en su conducta. Resulta más productivo eliminar el refuerzo positivo que aplicar un castigo.

Celia Rodríguez Ruiz  
Colombia