



# C.P.C. REY PASTOR ORIENTACIÓN FAMILIAS



## MEJORAR LA ATENCIÓN

Nº 1

### 0. PUNTO DE PARTIDA

**-Existen niños que pueden presentar algunos de los síntomas** característicos del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y que sin embargo, no padezcan dicho trastorno.

**-Antes de los 6 años no es habitual establecer un diagnóstico definitivo.** Lo que sí puede hacerse es adoptar una serie de medidas educativas y estimuladoras tanto en el colegio como en el hogar que pueden contribuir a que el niño mejore e incluso que los síntomas desaparezcan.

**-Aquí proponemos una serie de pautas para que desde el hogar** las lleven a cabo de manera sistemática y constante.

### 1. TIEMPOS

**Estructurar sus tiempos y horarios**, e intentar ser constantes en dicha organización en: comidas, horas de sueño, actividades extraescolares –no abrumarlos-, juego libre sólo y acompañado, al aire libre, actividades y ratos de relajación en los que esté sentado (contar cuentos, leer, puzzles, pintar,...). Siempre que sea posible, que realice estas actividades con uno de los progenitores.

### 2. UNIFICAR

Que las personas que se encarguen de cuidarlos y llevarlos y traerlos, **unifiquen dicha organización, y las normas de disciplina.**

### 3. RESPON- SABILIDAD

Es muy importante todo lo que tiene que ver con la autonomía personal: hábitos de vestirse y desvestirse, hacer las cosas por uno mismo,... darle **responsabilidad**, no sólo exigírsela. Confiar en él. Encargos, responsabilidades que puedan ir asumiendo para que se sientan mayores y para que se vean recompensados, etc. Si se le acostumbra desde pequeño puede ser muy bueno que sepa guardar su ropa y ordenarla en los cajones, pero con nosotros/as y haciéndolo divertido y un rato de estar juntos. Tienen que aprender en casa, si no es así, ese tipo de rutinas, luego en clase, suponen un gran trabajo y no lo hacen bien y les impide avanzar como debieran en la adquisición de los conceptos que se trabajan.

### 4. EXPLICA- CIONES

Para **transmitirle órdenes o explicaciones**: cualquier tipo de orden o explicación tiene que ser corta y muy clara, y secuenciada en pasos. Buscar el *contacto visual frecuente*. Esto puede que suponga ser capaz de romper una situación de distracción únicamente con la mirada, sin una llamada de atención pública. Asegurarse de que nos está mirando a la cara. Pedirle privadamente *que nos repita* en voz baja lo que le acabamos de decir, para asegurarnos de que ha captado todo. No dar por hecho algo que nos resulte a nosotros fácil u obvio.

## 5. DORMIR

- La primera medida para que un niño mantenga un nivel de atención y concentración suficiente es que **duerma lo necesario durante la noche**.
- Si el sueño nocturno de un niño es inadecuado o insuficiente, tendrá dificultades durante el día de atención y se mostrará más inquieto.
- Si un niño necesita más de una hora de siesta o se acuesta más allá de las 22 horas lo más probable es que su sueño nocturno sea insuficiente.

## 6. RESPIRACIÓN

- Niños inquietos y con problemas de atención, en ocasiones padecen **problemas respiratorios importantes**: asma, bronquitis, alergias.
- Los problemas respiratorios implican casi siempre dificultades para que el sueño sea de calidad y durante el día provocan fatiga e irritabilidad.
- En esos casos el niño debe ser valorado por un médico y recibir el tratamiento adecuado para funcionar normalmente.

## 7. CAMBIOS

- Un ambiente familiar caracterizado por el estrés, las prisas, el desorden, los cambios frecuentes o la falta de rutina provocan problemas de atención y nerviosismo en los niños.**
- Así mismo, **cambios frecuentes** en la vida del pequeño también conducen a descentrarlo: comer cada día en una casa, no tener un lugar fijo donde estar, que personas diferentes vayan a recogerlo a la escuela...
- Al contrario, un **ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios**, donde el niño sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos, ni prisas continuas, favorece la serenidad del niño.

## 8. PAUTAS

- Las **pautas educativas** son las estrategias que los padres utilizan para educar y manejar la conducta del niño.
- **Algunas pautas empeoran la inquietud de los niños**: que el niño se salga con la suya si insiste o se enrabieta, que no haya unas normas claras, que se incumplan las medidas, llamar la atención indefinidamente y sin éxito, la sobreprotección excesiva, falta de acuerdo entre la pareja...todo ello empeora las cosas.

## 9. TELEVISIÓN

- Ver la **televisión antes de acudir al colegio reduce la capacidad de atención en clase**. Si lo comparamos, la televisión es mucho más estimulante que cualquiera de las actividades escolares.
- Si lo evitamos, el chico acudirá al colegio en mejores condiciones de concentración.

## 10. VIDEOJUEGOS

- El uso de videojuegos debería retrasarse lo más posible** y no deberían estar presentes en la etapa de Educación Infantil.
- En estas edades son más adecuados juguetes que estimulen su imaginación y creatividad, así como la relación con otros niños.
- Los videojuegos no favorecen la concentración en actividades menos atractivas y que implican mayor esfuerzo mental.

## 11. JUEGO

- **Los niños deben disponer de una hora de juego al día**, como mínimo y a ser posible al aire libre.
- El juego al aire libre favorece la relación con otros niños y canaliza su energía y vitalidad.
- Los puzzles y los dominós infantiles favorecen la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas.
- Dedicar un tiempo semanal a estas actividades favorece el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas.

## 12. CUENTOS

- **Leer cuentos** favorece la atención. Mejor si esos cuentos se leen conjuntamente, explicándole las imágenes que aparecen en los libros y preguntándole sobre lo leído.

## 13. ACTIVIDADES

- Algunos padres realizan en casa actividades similares a las de la escuela: colorear, pintar, escribir...
- En otros casos pretenden que sus hijos adelanten en conocimientos y los ponen a leer o escribir. **Salvo que lo indique el tutor/a, realizar en casa este tipo de tareas puede provocar un cierto rechazo hacia el trabajo escolar por sentirse saturado.**
- Sin embargo, sí pueden realizarse algunas fichas y tareas elaboradas para estimular precisamente la atención.
- Realizar este tipo de tareas, siempre que sean adecuadas a la edad del niño y supervisadas por un profesional, ayuda a estimular y mejorar algunos aspectos de la atención.
- También favorece que el niño aumente la capacidad de dedicar un tiempo de trabajo "sentado en mesa".

## 14. ORIENTACIÓN

Si a pesar de adoptar estas medidas el comportamiento no mejora y/o plantea alguna duda **habla con el tutor/a**. Si no se mejora acude al departamento de orientación para que el Orientador valore las dificultades y decida las medidas a tomar.



Elaborado por José A. García Las Heras, Profesor y Pedagogo