



CONSEJOS PARA TRABAJAR LAS DIFICULTADES DE ATENCIÓN DESDE CASA

Es cada vez más usual encontrarnos con niños y niñas a los que les resulta muy difícil mantener la atención y concentración en las actividades académicas. Es por ello que nos vemos con la necesidad de entrenarlos en dichas tareas. Este entrenamiento no sólo se debe hacer desde la escuela, sino que también desde casa se puede trabajar. A continuación os ofrecemos unos consejos para ayudar a mejorar la atención y concentración de nuestros alumnos y alumnas desde casa:

1. Es necesario establecer en casa una serie de normas claras y bien definidas, que le supongan ciertas obligaciones habituales dentro de las rutinas de casa: recoger la mesa, ordenar su cuarto, preparar la mochila, etc. Dichas exigencias deben estar adaptadas a la medida de sus posibilidades.
2. Debemos intentar conseguir un ambiente ordenado y organizado en casa: horarios estables para comer, estudiar, jugar, ducharse, dormir, etc. De esta forma podremos favorecer una mejor concentración, ya que se acostumbrará a realizar en cada momento las tareas establecidas.
3. Es recomendable ofrecerle ayuda para situarse y organizarse, sobre todo al principio. Una vez que se acostumbre a horarios y rutinas, será más fácil que lo vaya haciendo por sí solo, por lo que se le irá retirando dicha ayuda progresivamente.
4. Es conveniente que mantengamos unos límites claros y de forma racional, estable e inamovible, teniendo cuidado de no caer en la sobreprotección excesiva, así como no dejándose llevar por los caprichos del niño.
5. Tenemos que ayudarle a encarar los problemas y orientarle para que encuentre solución. De esta manera ayudamos a propiciar y reforzar conductas reflexivas.
6. Puede ser útil facilitarle instrucciones para afrontar sus tareas, las cuales se irán retirando para que se habitúe a la utilización de autoinstrucciones.
7. No debemos olvidar la importancia de reforzar su autoestima, de manera que se vea capaz de afrontar aquello que se proponga en cada momento.