



PREVENIR PROBLEMAS DE ATENCIÓN

TENER EN CUENTA

- 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. DORMIR LO NECESARIO POR LA NOCHE

- 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

2. TRATAR LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS

- 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 estar valorado por un médico y recibir el tratamiento adecuado para funcionar normalmente.

3. AMBIENTE FAMILIAR TRANQUILO

- Una 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.

4. MEJORAR LAS PAUTAS EDUCATIVAS

- 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 enrabietta, que no haya unas normas claras, que se incumplan las medidas, llamar la atención indefinidamente y sin éxito, la sobre protección excesiva, falta de acuerdo entre la pareja... todo ello empeora las cosas.



5. NO EXPONERLO A LA TELEVISIÓN ANTES DEL COLEGIO

- 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.

6. REDUCIR EL USO DE 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.

7. GARANTIZAR UN TIEMPO DE JUEGO AL AIRE LIBRE

- 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 canalizar su energía y vitalidad.

8. JUEGOS QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN

- Algunos juegos favorecen la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas, como los puzzles y los dominós infantiles.
- Dedicar un tiempo semanal a estas actividades favorece el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas.

9. CONTARLE CUENTOS

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

10. REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES DE "LÁPIZ Y PAPEL"

- 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 la tutora, 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".

Si finalmente, a pesar de adoptar estas medidas el comportamiento no mejora, habría que decidir que un especialista valore sus dificultades.



ANEXO

1.- Como realizar las actividades?

Algunas pautas que pueden resultar útiles a la hora de trabajar la atención son:

- ◆ Presentar la actividad que tenga que hacer el niño como un juego. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más.
- ◆ Utilizar **actividades variadas** en cada momento para no permitir la fatiga y el aburrimiento.
- ◆ Practicar tres o cuatro veces por semana y no más de 15 min. (no más de 1 ó 2 fichas o actividades).

- ◆ Los mejores momentos para practicar en casa son, o bien **antes de empezar**, o **cuando los niños ya llevan un tiempo realizando las tareas escolares** (por ejemplo para cambiar de actividad o tema). No es conveniente dejarlo para el final pues la fatiga se habrá acumulado y no resultará efectivo.
- ◆ Es importante no facilitar en exceso la actividad o la tarea, es decir, **ayudar sólo cuando sea necesario**.
- ◆ No aclarar las dudas si el niño no ha estado atento a la explicación. Es necesario que el niño realice un verdadero análisis de lo que se le propone.
- ◆ No se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño realice otra vez el proceso, el fin es **que sea él mismo quien descubra los errores** y por tanto la forma de no repetirlos.

2.- ACTIVIDADES PARA POTENCIAR Y ESTIMULAR LA ATENCIÓN

Cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención son muchas las opciones que se nos presentan.

Por un lado, debemos ser conscientes de que muchas de estas actividades son de carácter eminentemente escolares, por ejemplo:

- Caligrafía.
- Copia de un texto.
- Corrección de dictados u otras tareas que deban controlarse mediante la pizarra.
- Seguimiento auditivo de un cuento u otra narración.
- Seguimiento de la lectura colectiva.
- Etc.

Sin embargo, también podemos encontrar otro tipo de actividades que permiten trabajar y entrenar de manera más específica la capacidad de la atención. Entre ellas, les sugerimos:

- **Asociación Visual**

Es una tarea que consiste en sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros. Es una actividad muy mecánica, que exige sobre todo concentración, ritmo de trabajo y persistencia al seguir una instrucción dada (resistencia a la fatiga).

- **Percepción de diferencias**



El análisis de dos dibujos aparentemente iguales exige del niño una capacidad de atención y un método en su análisis y observación.

Es una actividad que se puede plantear a partir de los 4-5 años a no ser que sean elementos muy evidentes. Para ello se sugieren las siguientes pautas:

- Visión general de la ilustración.
- Comparación por partes: visión parcial de una ilustración e inmediatamente comparar la misma porción o parte con la otra ilustración.
- Seguir rastreando con la vista las partes de la ilustración siguiendo un orden establecido. Por ejemplo, de derecha a izquierda, de arriba hacia abajo.
- Señalar con una marca (una cruz o una raya) cada diferencia (ausencia de detalle) que se encuentre.
- Hacer un recuento final para asegurarse de que se han encontrado todas las diferencias.

- **Integración Visual**

El niño debe completar una imagen o un dibujo que está parcialmente borrado. Por tanto, debe tener clara la imagen mental del objeto para poder hallar el elemento que falta. Es una actividad que no presenta dificultad de comprensión o elaboración pero que, como en las otras actividades de esta área, requiere de una capacidad de atención y un método de análisis para evitar respuestas no analíticas.

Las repercusiones en el aprendizaje son claras ya que en muchos momentos se va a exigir al niño el análisis de un texto y la constatación de pequeños detalles que serán valorados (tildes, diéresis,...) debiendo recordar, reproducir o diferenciar una palabra por estos detalles.

- **Identificación de aciertos y errores**

Son actividades en las que el niño debe analizar ordenadamente todos los detalles que se le plantean para poder identificar aquellos elementos que no son correctos.

Su repercusión en los aprendizajes es clara, ya que el niño en muchos momentos debe corregir errores que comete él mismo o los demás. Se sugieren las siguientes pautas:

Ej.: Se ponen unas operaciones con el resultado reflejado.

- Hacer el cálculo de cada una de las operaciones y comparar el resultado con el que aparece impreso.
- Rectificar cuando se detecte el error.
- Verbalizar en qué consiste el error.

- **Discriminación visual. Agudeza visual**

El niño debe encontrar todos aquellos elementos iguales a los propuestos (letras, sílabas, palabras, números, dibujos,...), de entre un conjunto de ellos que son perceptualmente similares y que, actuando impulsivamente, inducen al error en las tareas escolares habituales. Es evidente que desde el inicio de la escolaridad se le pide al niño el reconocimiento de letras, números, etc. en un contexto donde hay otros parecidos pero diferentes. Se sugieren las siguientes pautas:

- Reconocer visualmente el modelo con detenimiento.
- Analizar uno a uno los elementos y compararlos con el modelo.
- Señalar los que son iguales al modelo (puede haber más de uno).

- **Laberintos**



En la actividad de seguir un laberinto con el lápiz confluyen habilidades grafomotrices y atencionales. Es una actividad clásica de atención en la que se debe discriminar cuál es el itinerario a seguir sin ningún "tropezoso". Para todo ello, se sugiere:

- Visión general/ global de la tarea.
- Inicio de la misma verbalizando la trayectoria. Por ejemplo: "voy bien", "así", "con cuidado", "ahora a la izquierda para no tropezar", etc.
- Rectificar si se produce algún error en el itinerario.

Estas actividades suponen, a su vez, un esfuerzo de orientación espacial por parte del alumno, de re-situación constante en las coordenadas arriba-abajo y derecha-izquierda.

- **Seguimiento visual**

Ejercita la capacidad para seguir la dirección de las líneas que se encuentran "entrelazadas" unas con otras y que conducen desde un punto a otro.

En los casos de dificultad es aconsejable el apoyo del seguimiento de la dirección con el dedo o con el lápiz y, una vez identificada la "ruta" correcta, trazar con rotulador el camino de la trayectoria localizada.

- **Figura-fondo**

Ejercicios para colorear determinadas partes de un dibujo o forma para que de este modo emerja una figura respecto del fondo blanco (sin colorear).

Un ejemplo es el de los dibujos que están segmentados en diferentes partes, cada una con unos números. De este modo, todos los trozos que tienen el nº 1 deben colorearse de rojo, las que tienen el nº 2 de verde, etc. Finalmente, aparecerá de entre un montón de líneas el dibujo de un objeto, un animal, etc.

- **Atención auditiva**

Este tipo de actividad posee un elevado componente auditivo ya que obliga al alumnado a escuchar atentamente la lectura breve que realiza otra persona (profesor/a, padres ...) siguiendo instrucciones previas que consisten en identificar cada vez que aparece una determinada palabra y señalarla. Al finalizar la lectura se hace un recuento de las marcas hechas y se comparan los aciertos con la lectura del texto.

Otro ejercicio muy importante es el de hacer preguntas sobre el cuento que se le lea al niño.

OTRAS SUGERENCIAS:

- Contar una historia, como por ejemplo: "Una tribu de indios van de caza. Se montan en los caballos y empiezan a cabalgar (damos palmadas sobre las rodillas, con ritmo). Suben a una montaña (ritmo más lento). Bajan (más rápido). Cruzan un puente de madera (damos palmadas en el pecho). Ven a los animales. Afilan las flechas (nos frotamos las manos abiertas). Cargan el arco. Tiran la flecha (ziiuuuuuuuu.....). Grito final de victoria". Podemos repetir algunos elementos e inventar otros nuevos.
- Hacer bolitas de plastilina; por ejemplo, seis. Indicar al niño: "Aplastad la primera bola; en la segunda, clavad un palillo...".
- El niño tiene 4 objetos, y otra persona, tiene los mismos pero uno o menos o uno diferente. El objetivo será encontrar el que falta o el que es distinto.



- Hacer el mismo juego anterior pero con objetos.
- Hacemos que el niño se suba a una silla. Los demás lo observan durante un tiempo. Sale fuera y le cambiamos siete detalles (le desabrochamos un botón, le bajamos un calcetín...). Vuelve a entrar en la habitación y el resto de personas han de decir las diferencias que observan.
- Tenemos en la mesa de comer todos los utensilios, sin embargo falta algo (el pan, un tenedor, un vaso,...) el niño debe descubrirlo y reponerlo.
- Se puede hacer lo mismo que en el juego anterior pero con objetos de la habitación, del salón, etc.