

# Consejos para que tus hijos mejoren su capacidad de atención

La falta de atención o la distracción se encuentran entre los principales motivos por los que los estudiantes se pierden durante el desarrollo de las clases; olvidan qué tareas deben hacer al llegar a casa o no logran solucionar ese problema de matemáticas que se les resiste. La atención y la capacidad de concentración influyen de forma determinante en la comprensión, en la asimilación de los contenidos y en los resultados académicos, por lo que es fundamental desarrollarlas en tus hijos. Te damos algunas claves para conseguirlo:



## DESCUBRE DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA

La falta de atención suele centrarse en uno de los ámbitos del niño: un tema en concreto, una actividad que no le gusta, ciertas actitudes... Empieza por observarlo y, si es necesario, preguntale el motivo de su falta de interés. Así podrás actuar de manera más ajustada.



## SÉ PRECISO

Es importante que escojas las palabras adecuadas. Dar siempre a tu hijo/a datos sencillos y comprensibles, pedirle que pregunte aquello que no entienda o le animes a solicitar más información. Fomenta también un entorno de trabajo sin distracciones.



## APUESTA POR LA ORGANIZACIÓN Y LA RUTINA

Puedes comenzar seleccionándolas tú, pero poco a poco hay que ir enseñándole a tu hijo/a a que las establezca por sí mismo: cuándo hay que hacer trabajo de clase, cuándo es tiempo de juego, cuándo hay que estudiar, a qué hora es tiempo de dormir...



## PROMUEVE LA ACTIVIDAD

Es importante que motives a tu hijo/a a afrontar las tareas de manera activa. Incluso en el ocio y el tiempo libre, es mejor que opte por llevar a cabo una actividad que requiera cierta atención (como rompecabezas, juegos de mesa, ejercicio físico) en vez de elegir entretenimientos pasivos como ver la televisión.



## COMPRENDE SUS LÍMITES

Los Niños y también adultos, tenemos una capacidad limitada de atender y concentrarnos. Descansar también es positivo, solo tienes que enseñarle a distinguir entre hacer una pausa y aplazar las obligaciones. Hazle comprender que si se centra en cada tarea a su debido momento, tendrá tiempo para todo.

