

# Actividades para trabajar la Atención

## 2° Ciclo

**Programa de Integración Escolar**

**Lyndsay Mora V. Psicóloga PIE**

**2020**



# La Atención

A menudo oímos que una de las mejores maneras de mantenernos saludables es hacer ejercicio regularmente. Hacerlo, nos ayuda a mantener una apariencia más joven y saludable, y además es muy beneficioso para nuestros órganos internos. Sin embargo, aunque el ejercicio físico es importante, también necesitamos mantener nuestro cerebro trabajando para que funcione en buenas condiciones.

Por esta razón, es que es importante saber qué la **atención** y por qué debemos ejercitarla. Se puede definir **la atención** como la capacidad de seleccionar y concentrarse en los estímulos relevantes, es decir, la **atención** es el proceso cognitivo que nos permite orientarnos hacia los estímulos relevantes y procesarlos para responder en consecuencia.

A continuación les dejo algunas actividades que permiten fortalecer y desarrollar esta habilidad cognitiva.

## Actividades para estimular la Atención

Las siguientes son fichas de actividades para trabajar la Atención con niños. En estas actividades los niños deberán concentrarse para poner a trabajar las distintas habilidades cognitivas que poseen. Recuerden que son juegos y no competencia, la idea principal es aprender a través de la diversión!!!

## MESA DE SCHULTE

En la primera tabla, concéntrate en el número 19 en el centro de la plaza. Tu objetivo es encontrar el número 1 y luego todos los números restantes en orden ascendente. Fija tu mirada en cada número de una vez. Cuando te familiarices con esta tabla, puedes dibujar tu propia tabla, ordenando los números en las celdas de forma aleatoria. Alternativamente, puedes buscar las tablas de Schulte en el Internet.

**Qué se trabaja:** Este ejercicio aumenta la recepción y el proceso de la velocidad de la información y desarrolla la visión periférica.

No es necesario que imprimas este juego, puedes indicar en voz alta los números en orden ascendente, señalándolos con tu dedo en la pantalla.

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 17 | 9  | 24 | 25 | 12 |
| 8  | 6  | 1  | 15 | 7  |
| 23 | 21 | 19 | 3  | 11 |
| 20 | 13 | 4  | 16 | 5  |
| 2  | 14 | 10 | 18 | 22 |

## TEXTO MULTICOLOR

Aquí hay una lista de palabras escritas en diferentes colores. Con la ayuda de un adulto, e indicando con tu dedo, lee en voz alta los colores QUE ESTÁN ESCRITOS. Al final de la lista, nombra cada color de nuevo en orden inverso.

**Qué se trabaja:** Este ejercicio ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer estableciendo nuevas conexiones entre los hemisferios, mejorando la concentración y la capacidad de cambiar la atención.

|               |                 |               |                 |                 |
|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| <b>ROJO</b>   | <b>AMARILLO</b> | <b>AZUL</b>   | <b>BLANCO</b>   | <b>ROSA</b>     |
| <b>MARRÓN</b> | <b>NEGRO</b>    | <b>GRIS</b>   | <b>ROJO</b>     | <b>AZUL</b>     |
| <b>NEGRO</b>  | <b>BLANCO</b>   | <b>ROSA</b>   | <b>AMARILLO</b> | <b>NEGRO</b>    |
| <b>GRIS</b>   | <b>ROJO</b>     | <b>BLANCO</b> | <b>ROSA</b>     | <b>NEGRO</b>    |
| <b>NEGRO</b>  | <b>BLANCO</b>   | <b>NEGRO</b>  | <b>AZUL</b>     | <b>AMARILLO</b> |

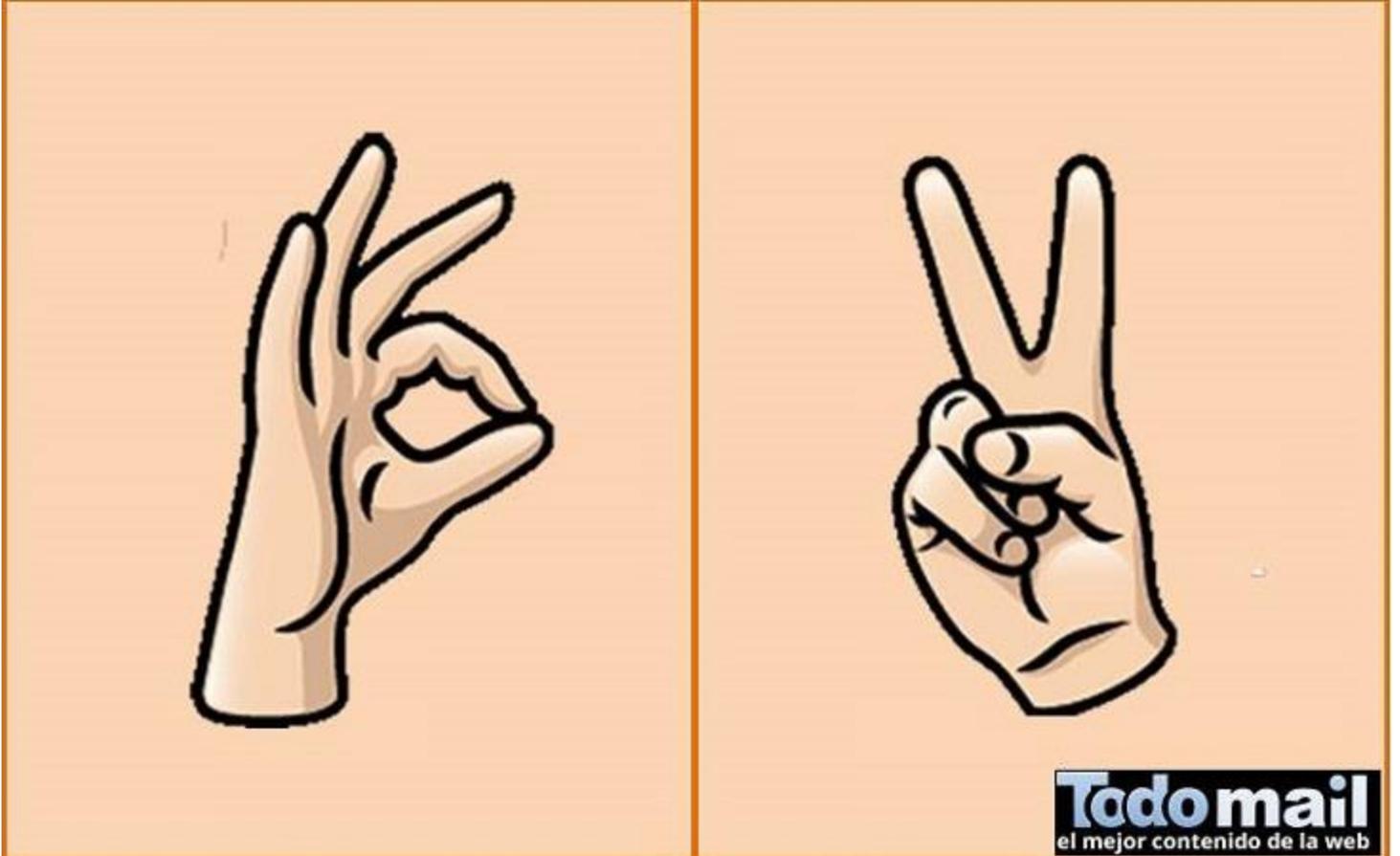
Ahora...con la ayuda de un adulto, indicando color por color, lee en voz alta DE QUÉ COLOR ESTAN ESCRITAS las palabras.

|                 |                 |                |
|-----------------|-----------------|----------------|
| <b>AMARILLO</b> | <b>AZUL</b>     | <b>NARANJA</b> |
| <b>NEGRO</b>    | <b>ROJO</b>     | <b>VERDE</b>   |
| <b>MORADO</b>   | <b>AMARILLO</b> | <b>ROJO</b>    |
| <b>NARANJA</b>  | <b>VERDE</b>    | <b>NEGRO</b>   |
| <b>AZUL</b>     | <b>ROJO</b>     | <b>MORADO</b>  |
| <b>VERDE</b>    | <b>AZUL</b>     | <b>NARANJA</b> |

## GESTOS CON EL DEDO

Con los dedos de la mano derecha, haz el signo de "paz", mientras que simultáneamente hace el "OK" con tu mano izquierda. Luego cambia la disposición de los dedos para que tu mano izquierda muestre 'paz' y tu derecha, 'OK'. Repite el ejercicio varias veces y luego realízalo con ambas manos a la vez.

**Qué se trabaja:** Este ejercicio entrena la atención y desarrolla la habilidad de cambiar rápidamente de una tarea a otra.



## Potenciar la atención de los niños y niñas

Actualmente los niños se distraen de forma continua, cualquier cosa suele llamarles poderosamente la atención; en realidad esto es lo habitual, pero debemos tratar de ayudarles a que focalicen en la tarea a realizar. Mejorar la atención de nuestros hijos es un reto que compartimos muchos padres y madres.

Cada vez nos encontramos más niños con **problemas de concentración**. El elevado número de estímulos y de informaciones nuevas, conduce a una importante dispersión atencional e incluso a sufrir estrés. Por ello, aprender a mantener la atención y seleccionar un estímulo determinado de entre todos los que hay a su alrededor, se convierte en una tarea difícil para las familias y los docentes. Una vez conseguido esto, el niño podría aprender a sostener la atención durante un tiempo en ese estímulo y pasaría después a concentrarse, una habilidad indispensable en el proceso de aprendizaje.

### 9 Estrategias para entrenar la atención y la memoria

1. Mantener la habitación de estudio con los mínimos distractores. Los dispositivos electrónicos, videojuegos, móviles, estarán fuera en el momento de realizar los deberes diarios, y el espacio estará limpio y ordenado.
2. Establecer un periodo de tiempo para cada actividad o tarea, de tal manera que puedan crearse rutinas mentales de atención y concentración.
3. No utilizar periodos de tiempo muy largos para cada actividad y hacer una pequeña pausa entre ellas para descansar.
4. Dormir suficientemente según cada edad, puesto que el cansancio no es un buen aliado para una atención plena.
5. Definir las tareas y obligaciones de nuestros hijos de forma periódica: qué han de hacer, cómo han de hacerlo y elaborar un listado de todo ello.
6. Detectar el momento del día en el que el niño se concentra más fácilmente, para que sea ahí cuando realice las tareas que requieren más atención.
7. Dieta equilibrada, pues una buena alimentación es básica para afrontar el día, con alimentos ricos en fósforo, ácidos grasos Omega 3 y calcio.
8. Motivar con pequeños incentivos y con frases de empoderamiento: “tú puedes hacerlo”, “estoy seguro de que lo podrás lograr”.

9. Ejercicios de mindfulness; en casa esta práctica disminuirá los niveles de estrés de toda la familia.

Entrenar a los más pequeños en Mindfulness implica una iniciación en el mundo de la meditación y de la atención centrada en el momento presente, utilizando la respiración como elemento clave para calmar mente y cuerpo. Hoy en día nuestra conciencia está inmersa en entornos de ruido y prisa, estamos permanentemente preocupados, dispersos y ansiosos por lo que se hace necesaria la calma emocional desde los primeros años, una conexión con el exterior desde un mundo interior más relajado.

#### Ejercicios y juegos que podemos hacer en familia

- Juegos de memoria y asociación visual utilizando cartas, relacionando dibujos...
- Laberintos.
- Búsqueda de objetos en la casa, previamente escondidos.
- Juegos de ordenar cosas con un criterio determinado.
- Ejercicios de completar dibujos siguiendo una serie de números.
- Rompecabezas.
- Juegos de sostener la mirada.
- Juegos utilizando el cronómetro o el temporizador.