

Actividades para trabajar la Atención y Percepción II 2ºCiclo

Programa de Integración Escolar

Lyndsay Mora V. Psicóloga PIE

2020



PERCEPCIÓN Y ATENCIÓN

Esta habilidad posibilita concentrarse en algo sin distraerse y percibir la información relevante con claridad. Para que los niños la puedan ejercitar y mantenerla durante un tiempo suficiente se requiere que se encuentren en situación personal relajada, es decir, que no estén cansados ni somnolientos y en un ambiente adecuado. Adquirir el hábito de la concentración ayuda además a configurar unas buenas estrategias de aprendizaje.

RECUERDA:


Estas fichas pueden emplearse en grupo o individualmente. Es importante que se realicen en periodo corto de tiempo, ya que, es preferible que los niños y niñas se queden con ganas de seguir en lugar de que se sientan fatigados y se cansen.





























































Las siguientes son fichas de actividades para trabajar la Atención con niños y niñas. En estas actividades los niños y niñas 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!!!



Actividad N°1 de Atención

- Ponga un 1 debajo de 

- Ponga un 2 debajo de 

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

TOTAL: _____

Las soluciones a las sumas del ejercicio son:

1º columna: 11

3º columna: 10

5º columna: 8

TOTAL: 48

2º columna: 7

4º columna: 6

6º columna: 6

Actividad N°2 de Atención

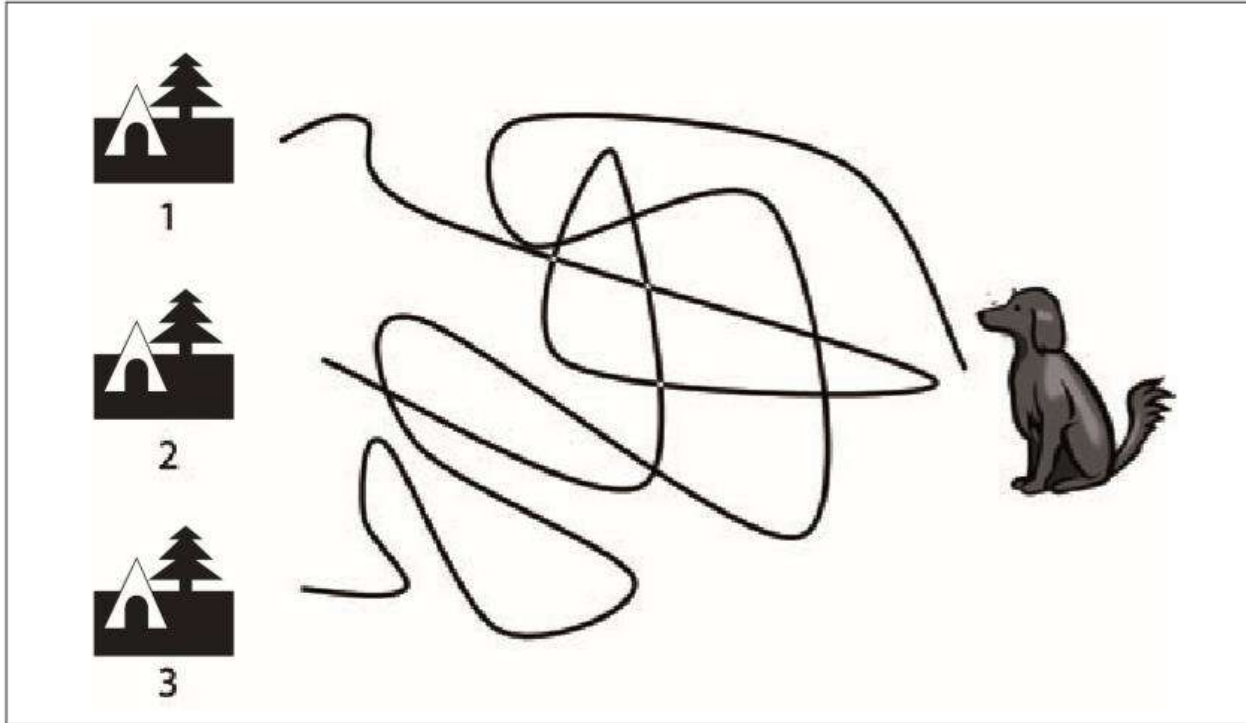
Fíjese en el primer grupo de números de cada línea y tache o indique el que esté repetido en la misma línea.

82325	82545	82735	82325	83325
91348	91358	92348	74625	91348
12712	12212	12712	12812	74512
32684	32644	31684	47512	32684
29435	29445	29434	29435	29935
25755	35770	25755	25760	36765
37102	37112	37102	37002	37202
55055	53035	65056	55055	31203
92274	92274	82274	82273	82277
41324	41321	41322	41323	41324
25829	29825	25029	25829	25329
75275	57257	75375	75458	75275

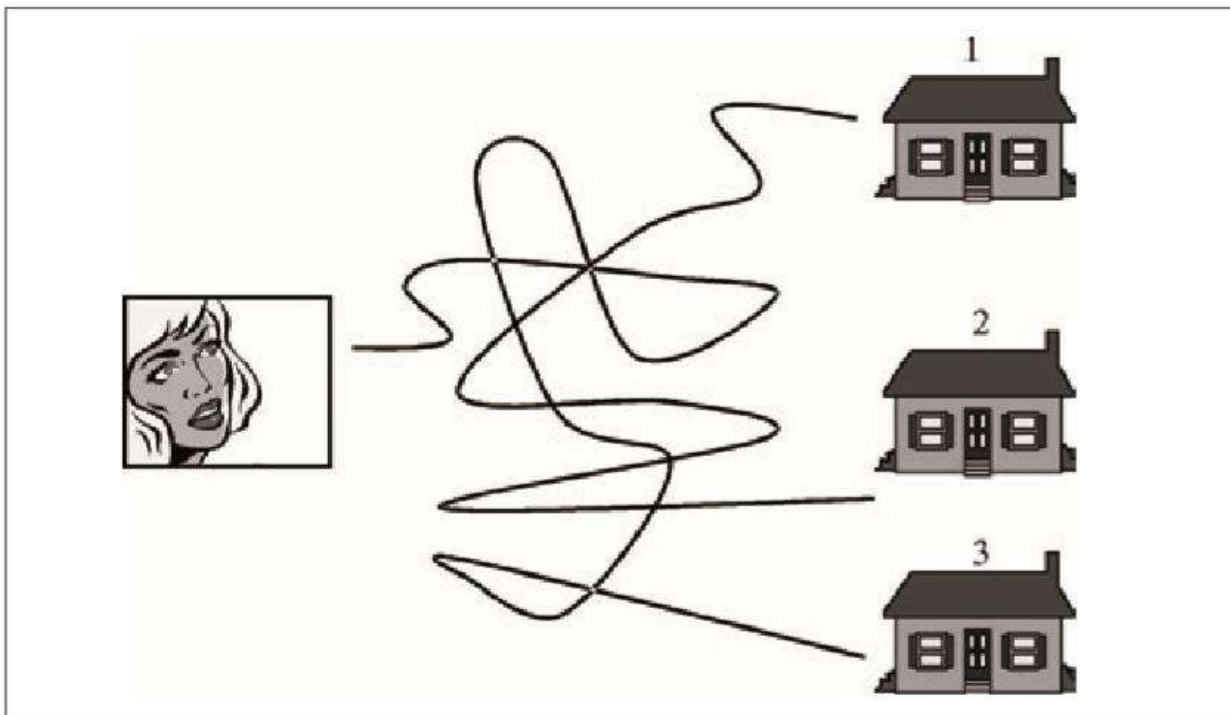
Actividad N°3 de Percepción

Observe los siguientes cuadros. Responda a las preguntas.

¿Cuál de las tres casas es la del perro? _____



¿Cuál es la casa de la señora? _____



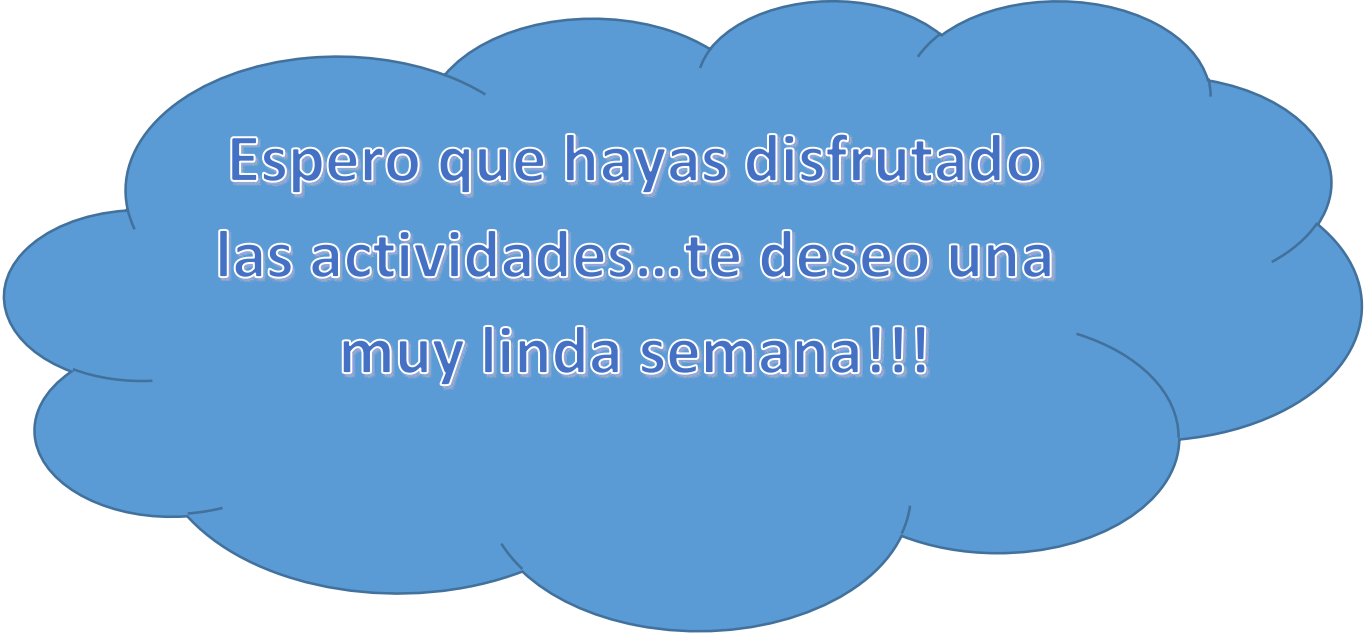
Actividad N°4 de Percepción

Observe los siguientes cuadros. Encuentre las 10 diferencias que hay entre ellos y márkelas o indícalas con tu dedo.



A continuación escriba o nombra las diferencias que ha encontrado:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Espero que hayas disfrutado
las actividades...te deseo una
muy linda semana!!!

Cómo 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.