

Actividades para trabajar la Atención y Percepción II

Pre básica y 1° Ciclo

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:

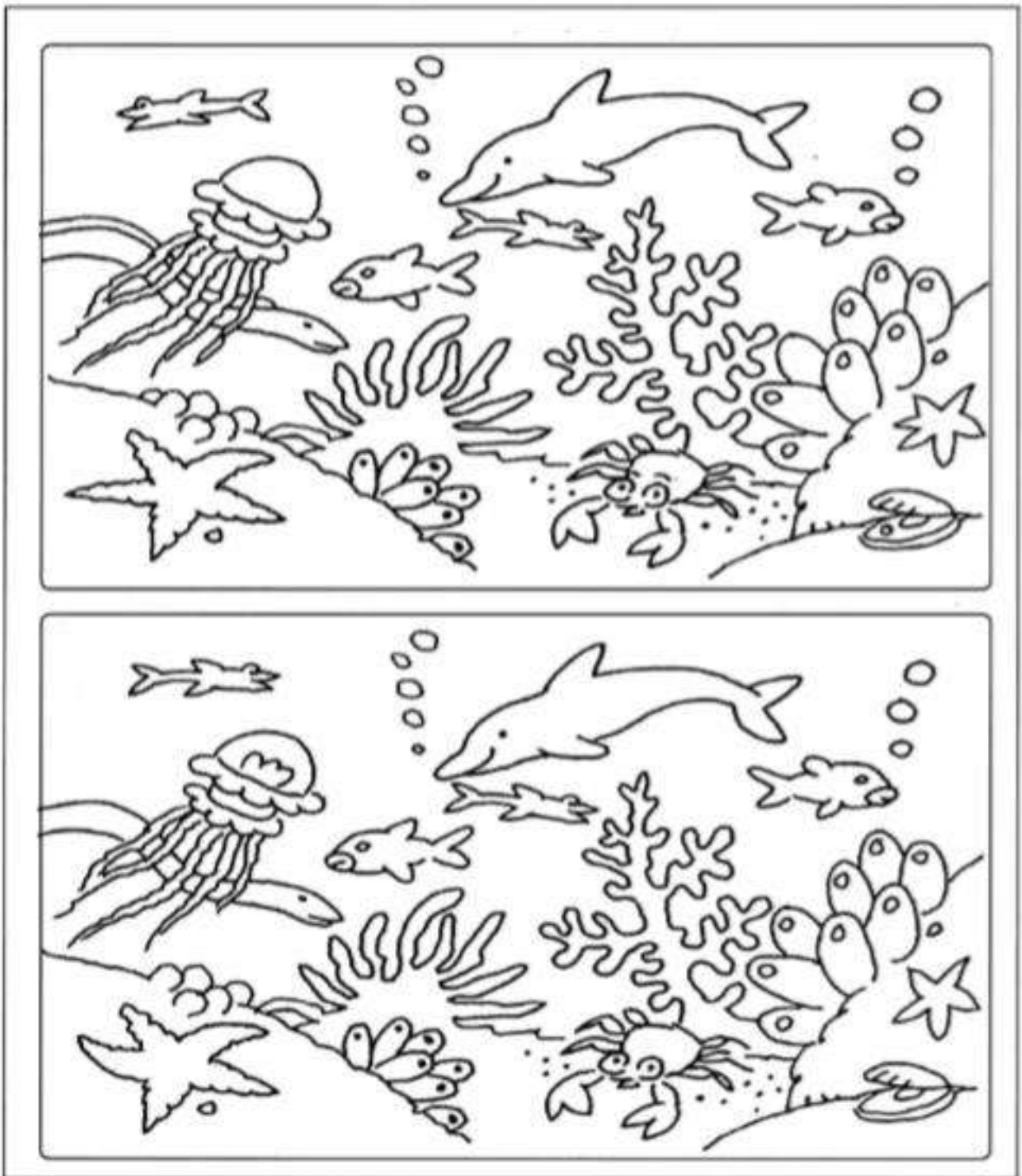
Estas fichas pueden emplearse en grupo o individualmente. Es importante que se realicen en periodo corto de tiempo, ya que, es preferible que los niños y niñas se queden con ganas de seguir en lugar de que se sientan fatigados y se cansen.

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!!!



Animales Marinos

Entre estos dos dibujos hay 12 diferencias. Búscalas y rodéalas con un círculo en menos de tres minutos



¿Son todos los que están?

Pinta de amarillo los objetos del conjunto de arriba que no estén en el de abajo. Luego, pinta de rojo los objetos del conjunto de abajo que no estén en el de arriba. Finalmente, pinta de azul los objetos que están arriba y abajo

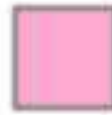


Color y Número

Colorea estos números de los siguientes colores



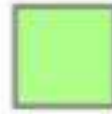
1



7



2

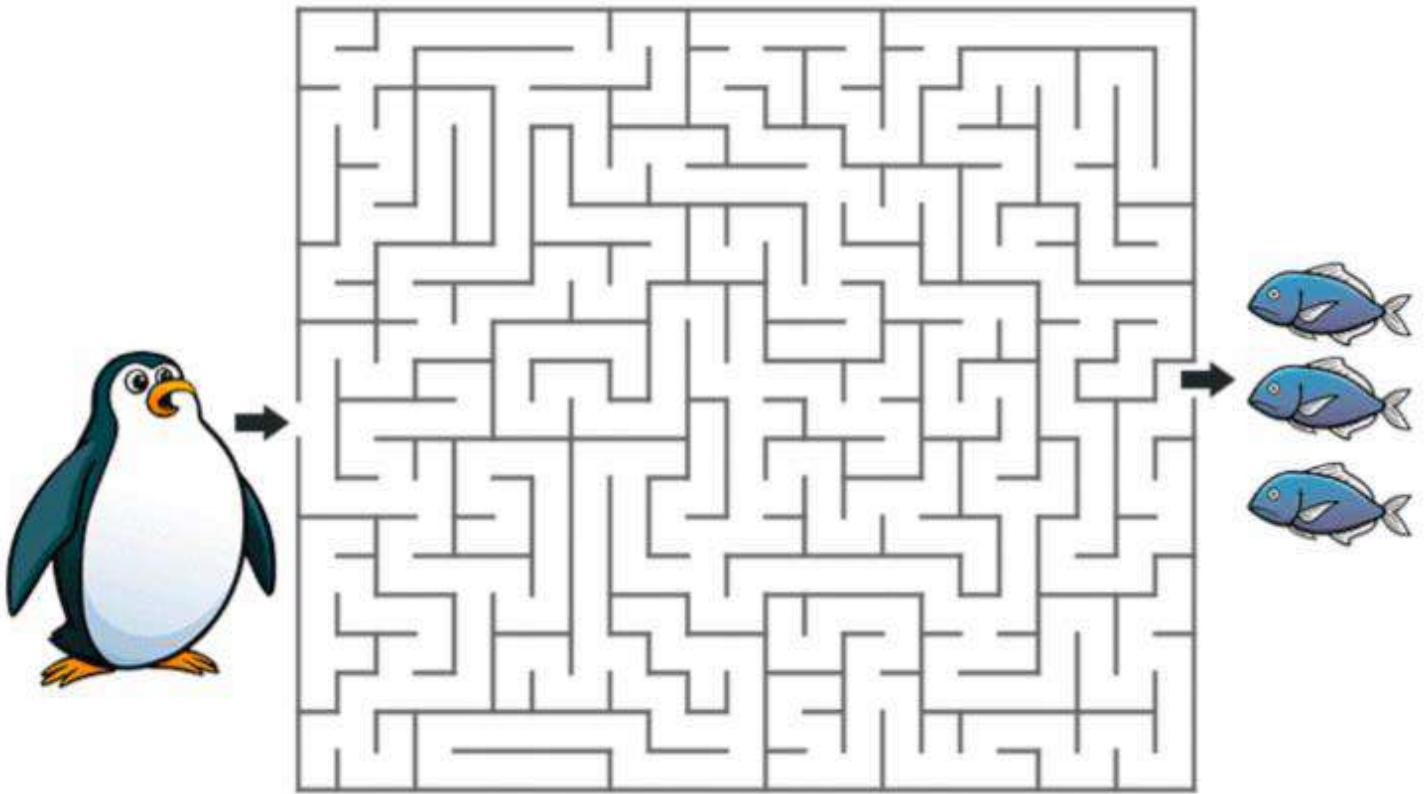


5

1	9	3	4	1
2	6	6	7	2
3	5	2	1	7
5	4	1	2	4
8	7	6	9	8

Laberintos

Encuentra el camino para que el pingüino pueda comer los peces



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.