Ejercicios de Atención

La capacidad de atención de un niño es una habilidad que va desarrollándose a medida que crece. Y pese a ello puede que notes que aún no es suficiente para cuando se pone a estudiar y hacer los deberes. Que tu hijo posea la capacidad de atender no quiere decir necesariamente que sepa o pueda concentrarse. Si tu pequeño se distrae con facilidad pon en marcha estas estrategias para mejorar su nivel de atención.

Un ambiente propicio

Cuando existen dificultades a la hora de mantener la atención, es importante crear un ambiente propicio y una predisposición adecuada por parte del [niño](http://www.guiadelnino.com/educacion). Para ello es conveniente:

1. **Buscar un espacio adecuado a la actividad que va a realizar**. En el caso del estudio, debe tratarse de una zona bien iluminada, silenciosa y aireada. Conviene que se trate siempre del mismo espacio; de esta forma, con el tiempo se produce una asociación –por ejemplo, escritorio-estudio–, que predispone a la persona hacia una actitud acorde con lo que va a hacer y, por tanto, de mayor concentración.
2. **Preparar previamente aquello que se vaya a necesitar**. Las constantes idas y venidas en busca de materiales rompen la concentración. Además, dale de merendar antes de empezar para que no te sorprenda con paseos a la nevera porque tiene hambre.
3. **Evitar distracciones** como la televisión, la radio o el ordenador, si no se necesita para la tarea. La música tranquila puede ayudar a algunas personas a concentrarse, pero nunca se debe poner música con canciones, ya que seguir la letra dificulta la atención sobre la tarea, y música demasiado suave puede dormir al niño o la niña.
4. Fijarse objetivos a corto plazo. Aunque tengamos en mente una meta lejana, como puede ser aprobar bien el curso, siempre hay que **tener objetivos cercanos**. De esta forma, facilitamos la planificación que es una de las bases de la atención. Además, al ver con más facilidad cómo se van cumpliendo esos objetivos la motivación aumenta, sacar buenas notas casa periodo del año, aprobar la evaluación de español o de inglés, etc.
5. **Subrayar, hacer esquemas y resumir.** Estas tareas **ayudan mucho** a los niños que se distraen con facilidad y no son capaces de sostener la concentración.
6. Aumentar la **motivación con comentarios positivos**. A estas edades, además, es fundamental que el niño aprenda a “autoreforzarse”, es decir, que él mismo se felicite y se sienta orgulloso por el trabajo bien hecho a la vista de los resultados, aún así una palabra de apoyo de la familia es muy valiosa, felicítelo por hacer bonita su tarea, por aprobar la evaluación, por no quedarse atrasado en clase y copiar todo.

Juegos y ejercicios para mejorar la concentración

* Los rompecabezas son un excelente ejercicio de observación que exigen una gran concentración al mirar las piezas.
* [Copiar dibujos](http://www.guiadelnino.com/educacion/dibujar-con-los-ninos/50-dibujos-para-colorear-con-ninos-de-2-a-5-anos) implica fijarse mucho en los detalles.
* Los dibujos con números le obligan a fijarse y unir las líneas o colorear de acuerdo a lo indicado.
* Los juegos de  [memory o juegos de parejas](http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/halloween/juego-de-parejas-de-halloween-para-imprimir" \t "_self) también requieren mucha atención
* Los [juegos de buscar diferencias](http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/halloween/juegos-de-diferencias-de-halloween-para-imprimir) ejercitan la atención sostenida.
* Relacionar textos con dibujos o colocar una tira cómica en el orden adecuado es divertido y ayuda a la concentración.
* Aprender la letra de [canciones](http://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/canciones-infantiles) o [poemas](http://www.guiadelnino.com/ocio-para-ninos/cuentos-infantiles/4-poesias-para-mama) es también un buen entrenamiento.
* Las sopas de letras también se resuelven con mucha atención.
* Los laberintos son divertidos y necesitan atención e inteligencia espacial.
* [Los mándalas para colorear son un excelente ejercicio de concentración](http://www.guiadelnino.com/educacion/dibujar-con-los-ninos/6-mandalas-para-colorear-y-aprender-a-concentrarse).
* [Los dibujos abstractos muy complejos,](http://www.guiadelnino.com/educacion/dibujar-con-los-ninos/6-dibujos-abstractos-para-colorear-y-trabajar-la-concentracion) con muchas casillas pequeñas.
* En general, todos [los juegos de mesa](http://www.guiadelnino.com/compras/juguetes/los-mejores-juegos-de-mesa-para-ninos-para-2015) como naipes, dominó, juego de la oca, parchis... unen la diversión con la obligación de concentrarse durante largos periodos.

Para encontrar más ejercicios aplicados puedes descargar la guía de:

Las 5 funciones de los niños y niñas MAYORES de 8 años