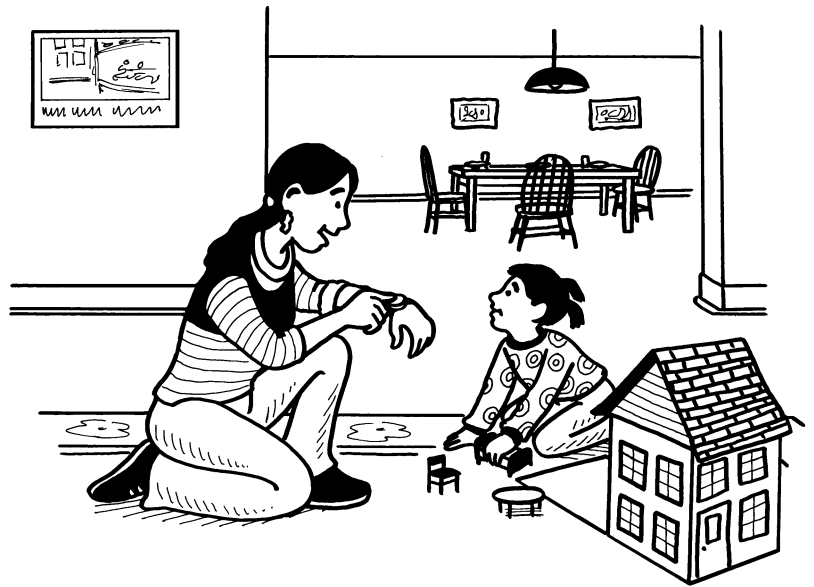


Atención, por favor

Escuchar, seguir instrucciones, concentrarse en una tarea: todas estas cosas son importantes destrezas que sus hijos necesitan en la escuela y en el hogar. Pero ustedes, los padres, saben que no siempre les resulta fácil a sus hijos calmarse y concentrarse. Usen esta guía para ayudar a sus hijos a prestar más atención.



1 Conseguir la atención de sus hijos

Usted quiere que su hija le preste atención. Pero antes de todo tiene que conseguir su atención. He aquí formas cordiales de animarla a que escuche lo que usted le dice ¡y usted ni siquiera tendrá que elevar el tono de voz!

- Darle un toquecito a su hija en el hombro, abrazarla o ponerse en el regazo son formas amables de conseguir su atención.
- Póngase al nivel de su hija. Arrodílese o siéntese junto a ella y mírela a los ojos.
- Cuando necesite que su hija la escuche, es útil apagar las distracciones como la TV o la música.
- Si sabe que su hija tendrá que estar sentada y prestando atención durante un período de tiempo, deje que antes queme energía. Realizar la suficiente actividad física puede también mejorar su capacidad de atención.

Consejo: La investigación muestra que los padres que escuchan a sus hijos suelen tener hijos que los escuchan a ellos. La próxima vez que vaya en el auto con su hija pregúntele: “¿En qué estás pensando?” A continuación escúchela y hable de lo que ella le cuente.



2 Averiguar cómo aprenden mejor sus hijos

Si le da a su hijo un juguete que no ha visto antes, ¿qué suele hacer primero? Su reacción le indicará a usted algo sobre cómo aprende. Aproveche esa información para ayudarlo a que se concentre con más facilidad.

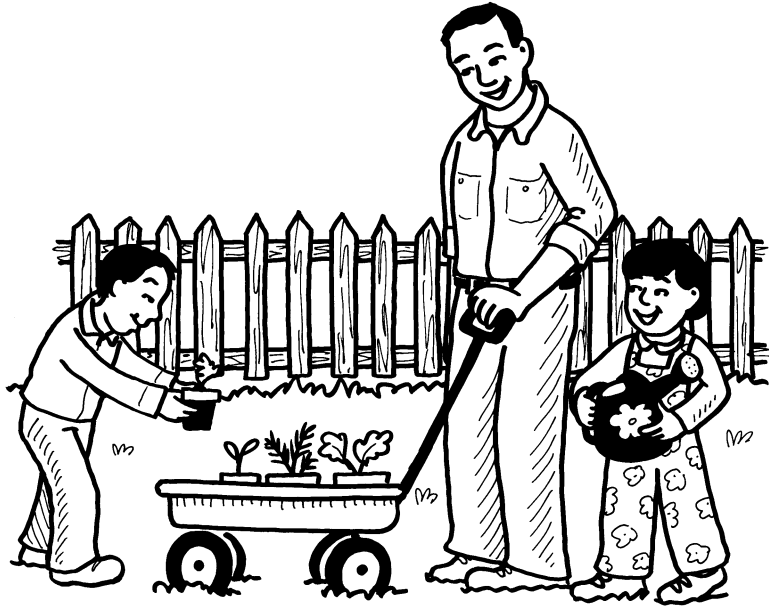


● Algunos niños prestan más atención a lo que ven. Mostrar a su hijo lo que usted se espera de él puede servirle de útil recordatorio. Intente recortar o dibujar una imagen de su hijo colocando su ropa o haciendo la cama. O bien represente qué quiere que haga su hijo. *Ejemplo:* Finja que recoge su ropa y la coloca en su sitio.

● ¿Se concentra mejor su hijo mediante el sentido del oído? Si es así díglele lo que tiene que hacer. (“Vamos a ponernos los zapatos y la chaqueta a fin de llegar a tiempo al entrenamiento”). También podría sugerirle que ponga un reloj con alarma que le recuerde que tiene que prepararse.

● A los niños a los que les gusta moverse y tocar cosas les puede resultar difícil estar mucho tiempo sentados. Podrían preferir ponerse de pie, sentarse en una mecedora o tumbarse en el suelo durante la hora del cuento, por ejemplo. Los libros manipulables como los libros móviles o las historias en las que se puede rascar y oler divierten a los niños a los que les gusta percibir cosas con los sentidos.

continúa



- ¿Le gusta a su hija ayudar en casa? Invítela a que se una a usted para hacer las tareas domésticas: se sentirá importante y a usted le sorprenderá la cantidad de tiempo que puede dedicar a algo. Por ejemplo, dele una regadera pequeña y pídale que riegue las plantas. O encárguela de que ponga comida para el perro y llene su tazón para el agua. Otras posibilidades: Puede acompañarla a usted cuando haga galletas, trabaje en el jardín, limpie el polvo, lave el auto, coloque los cubiertos o lave ventanas.

4 Refuerce la concentración de sus hijos

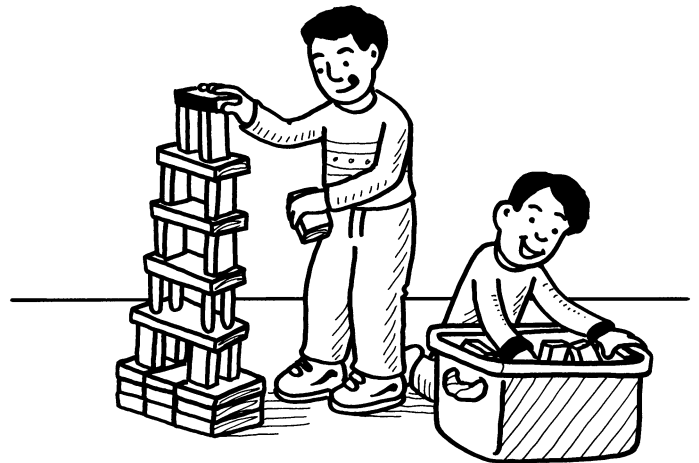
A lo largo del día se presentan muchas ocasiones de mejorar la habilidad de concentración de su hijo y su deseo de hacerlo.

- Los niños suelen moverse más lentamente que los adultos. Cuando su hijo esté en medio de una actividad, por ejemplo construir una torre de bloques, procure no interrumpir. Su capacidad de atención aumentará si usted le permite que practique el mantenerse concentrado durante períodos de tiempo más largos.

3 Aproveche los intereses de su hija

Descubrir con qué disfruta su hija —y ayudarla a concentrarse en ello— puede aumentar su capacidad de atención.

- ¿Qué actividades le gustan? A una niña le puede gustar construir con Legos mientras que otra le entusiasma patinar. Tal vez a su hija le interese dar volteretas, hacer trucos mágicos o hacer pulseras. Anime estas aficiones: prestará atención con más facilidad si le importa lo que está haciendo.
- Jugar es una forma estupenda de mantener a su hijo concentrado. Jueguen a juegos de mesa y de naipes o invéntense los suyos propios. Por ejemplo, llenen una caja de zapatos con dos trozos de distintos materiales (plástico de burbujas para embalar, fieltro, seda, papel de lija). A continuación dígame que cierre los ojos y que se valga del sentido del tacto para encontrar la pareja de cada material. O bien llene la caja con objetos “misteriosos” y dígame que adivine qué hay dentro tocando la forma y la textura de cada objeto. ¡Tendrá que prestar mucha atención para averiguarlo!



- Puede ayudar a su hijo a que se calme y a que esté atento hablándole con tranquilidad y claridad. Hablar con naturalidad y con suavidad suele ser más eficaz que la expresividad y emoción excesivas.
- Alabe a su hijo cuando se concentre en una tarea. Los comentarios positivos son más eficaces cuando son específicos. Por ejemplo, dígame “¡Coloreaste todo el dibujo!” en lugar de “¡Qué bien!”
- Si su hijo está relajado se concentrará con más facilidad. Ponga a prueba técnicas para librarse de la tensión. Dígame que imagine que es un globo: que se infle respirando hondo y luego se desinfle al soltar el aire. También podría ser una muñeca de trapo flexible, un gato que se estira o una pluma que flota.

Early Years