



IDEAS PARA TRABAJAR EN CASA CON NIÑOS/AS CON PROBLEMAS O DIFICULTAD DE ATENCIÓN



A continuación, os facilitaremos una serie de actividades para entrenar desde casa la atención en aquellos niños/as que presentan dificultades en ese aspecto. Será siempre importante que el niño/a participe motivado y se le planteen las tareas a **modo de juego** escogiendo un nivel adecuado a su edad, siendo importante empezar por una actividad de baja dificultad y, poco, ir motivándolo para incrementar el nivel de la tarea.

1. Juegos de Laberintos

Lo principal es que el niño/a esté centrado tratando de no soltar el lápiz en ningún momento y que sea capaz de mantener la mirada desde el inicio del laberinto hasta el final. Estos juegos ayudan a planificar la tarea, contribuyen a la mejora de la concentración y la percepción visual.

2. Juegos de buscar las diferencias

Es una actividad para tratar de que el niño preste atención al dibujo mostrado. Lo más importante es concentrarse en los pequeños detalles, que



es dónde suele estar la clave de este ejercicio. Se estimula la memoria y la concentración.

3. Juegos de categorías

Serán útiles todos aquellos juegos que requieran clasificar y ordenar objetos siguiendo distintas categorías, o distintos criterios, previamente establecidos por el adulto: tamaño, color, forma, animal, objeto, cartas etc.

4. Juegos de sopas de letras

Buscar una palabra entre grandes cantidades de letras mezcladas también requerirá centrarse a nivel visual.

5. Juegos de memoria

Recordar la colocación y la imagen de dos fichas entre una amplia cantidad también será un entrenamiento divertido y útil.

6. Juegos de repetir

¿Cuál es la canción favorita de tu pequeño? ¿Y la de su hermana/o? ¿La tuya? ¿La de papá? Tararear, cantar, repetir y recordar letras de canciones puede ser un entrenamiento genial de memoria auditiva. Otra opción también es repetir los números, que previamente ha dicho el adulto, sin equivocarse e, incluso, intentar recitarlos como una cuenta atrás.

7.- Juegos para Potenciar Atención/Concentración

Respirar lentamente

Se le dice al niño-a: "Coloca la alarma del reloj para un minuto. Siéntate en la silla, con los pies sobre el suelo, en una posición cómoda, y cruza las manos sobre el regazo". "Ahora cierra los ojos y respira profundamente. Prestando



atención a lo que estás haciendo, inspira el aire profundamente y, luego, expúlsalo lentamente. En silencio, cuenta el número de inspiraciones que realizas. Cuando suene la alarma del reloj, abre los ojos y dime el número de inspiraciones que has realizado durante este periodo de un minuto”.

El/la niño/a repite el ejercicio y le indicamos que intente reducir el número de inspiraciones que realiza por minuto. Para ello tiene que respirar de forma más pausada.

Si no lo entiende muy bien, es aconsejable que observe cómo lo realizamos nosotros.

Árbol balanceado por el viento

Decirle al niño/a: “Colócate con los pies juntos y las manos por encima de la cabeza. Cierra los ojos y, lentamente, mueve los brazos y el cuerpo como si fueras un árbol balanceado por el viento. No muevas los pies.

Fíjate en lo lentamente que puedes mover los brazos en diferentes posiciones. Continúa así todo el tiempo que puedas”.

Mirarse al espejo

Con este ejercicio intentamos incrementar la capacidad para permanecer sentado, completamente inmóvil. Decirle al niño/a: “*Siéntate cómodamente, con las piernas cruzadas, en el suelo o en un almohadón frente a un espejo grande. Coloca con cuidado un libro sobre tu cabeza (puede servir cualquier otro objeto pequeño que pueda sostenerse sobre la cabeza). “Mantén el libro en equilibrio y mírate en el espejo tanto tiempo como te sea posible, sin moverte”.*

El/la niño/a deberá continuar intentándolo y observar si puede permanecer completamente inmóvil durante períodos de tiempo más largos en sucesivos ensayos.

Equilibrio sobre el estómago

Decirle al niño/a: “*Túmbate sobre la colchoneta o la alfombra y coloca un libro horizontalmente sobre el estómago. Extiende los brazos a lo largo del cuerpo. Ahora cierra los ojos y quédate quieto.*

Concéntrate en el lugar en el que tienes colocado el libro. Relaja el cuerpo. Inspira profundamente y expulsa el aire con lentitud. Intenta mantener el estómago tan quieto como te sea posible; cada vez que respires el libro se moverá muy poco o casi nada. Manteniendo los ojos cerrados, concéntrate en el libro todo el tiempo que puedas”.



Levantar una pierna despacio

Pedirle al niño/a que se tumbé sobre su espalda con las piernas juntas. Los brazos estarán en los costados con las palmas de las manos hacia abajo. Decirle: *"Eleva lentamente la pierna derecha y levántala tan arriba como te sea posible. Ahora, vuévela lentamente a su posición inicial. Ahora eleva lentamente la pierna izquierda y levántala tan arriba como puedas; lentamente vuévela a su posición inicial."*

"Después, repite el ejercicio y observa si puedes moverte mucho más despacio que antes

Rodar el cuerpo

Dé al niño/a estas instrucciones: *"Túmbate en un extremo de la colchoneta o alfombra con los pies juntos y los brazos extendidos a los lados de la cabeza. Lentamente gira tu cuerpo a través de la colchoneta.*

Debes moverte tan despacio que puedas sentir, gradualmente, que cada parte de tu cuerpo está en contacto con la colchoneta". Cuando haya rodado hasta el otro extremo de la colchoneta, decirle *"Ahora inténtalo de nuevo y observa si puedes hacerlo más despacio"*.

Globo

Darle al niño/a un globo para que lo infle lentamente. Cuando esté lleno suelta el globo para que salga despedido por el aire y que lo observe.

"Ahora, en esta ocasión, vas a actuar como si tú fueses el globo. Dóblate sobre ti mismo como si fueras flexible. Después piensa que te estás inflando; realiza grandes inspiraciones y estira los brazos y las piernas; ponte en pie lentamente. ¡Ahora haz que tu cuerpo salga despedido como si fuese un globo! Como te has desinflado, encógete y, de nuevo, estarás vacío". Decirle al niño que repita este ejercicio con diferentes globos, primero inflándolos lentamente y luego lo más deprisa como le sea posible. Ha de indicarle que actúe como si fuese un globo, que permanezca un momento lleno de aire y, luego, haga que su cuerpo salga despedido; finalmente que se relaje.

Sombras

Con este ejercicio se pretende que el/la niño/a sea capaz de imitar o "representar" los movimientos muy lentos de otra persona, con el fin de ejercitar su control corporal.

El adulto que actúa de modelo le dice al niño/a el nombre de la figura que se va a imitar o representar. Por ejemplo, se representa una "flor" y se muestra



cómo ésta se abre lentamente por la mañana, se extiende y dirige hacia el sol y luego, por la noche, se cierra de nuevo lentamente. Se le dice al niño/a: "No hables, quédate muy quieto. Ahora mírame y haz exactamente lo que yo hago -tú serás mi sombra-. Mueve sólo aquellas partes del cuerpo que yo muevo". Los ejercicios siguientes se pueden hacer cada vez más lentamente y necesitando períodos más largos de control corporal.

Mirar la vela

Este ejercicio debe realizarse, en todo momento, bajo estrecha supervisión por parte del adulto. Nunca dejar al niño/a a solas.

Con esta actividad se persigue el incrementar el tiempo de concentración sin movimiento corporal. El/la niño/a utiliza un lápiz para trazar una señal en la vela, cerca de la mecha. Luego le decimos: "Siéntate en el suelo en una postura relajada, a un metro de distancia de la vela y mírala de frente. Deja que las manos descansen cómodamente sobre las piernas. Ahora mira la vela encendida. Relájate y observa cómo la vela se va quemando lentamente hacia tu señal. Cuando el fuego haya alcanzado tu marca, paramos el cronómetro y anotamos el tiempo".

Posteriormente, en otro momento, decirle, "Ahora inténtalo de nuevo, pero esta vez pon tu marca un poco más lejos de la mecha, para ver si puedes incrementar gradualmente tu tiempo de concentración".

Pelota de Ping-Pong

Pedirle al niño/a lo siguiente: "Siéntate en el suelo o sobre la alfombra en posición erguida pero cómoda. Coloca la pelota de ping-pong en el borde de la paleta, sosteniéndola horizontalmente entre las manos. Sostén la paleta firmemente para controlar la pelota y cuida de que ruede y se mantenga sobre la misma durante tanto tiempo como puedas". El/la niño/a puede intentar mejorar su tiempo gradualmente y emplear pelotas de goma de varios tamaños. Se puede repetir el ejercicio usando una raqueta y pelota de tenis.

Escuchar cuentos

El objetivo para trabajar es que el/la niño/a sea capaz de escuchar un cuento atentamente y de contarlos cuando haya finalizado. Se le pide al niño/a que ponga el cuento o la grabación y que lo escuche atentamente con los ojos cerrados, intentando recordar lo que ocurre. Cuando haya terminado, que intente relatar con sus propias palabras lo que sucedió en el cuento. También puede grabar su voz y escucharse él o ella posteriormente.



Imitar movimientos

El/la niño/a coloca su mano sobre el dorso de la del adulto encima de la mesa. Muy lentamente la mano de la persona adulta se mueve por la superficie de la mesa para formar un símbolo, mientras que el/la niño/a observa y percibe el movimiento. A continuación, el adulto coloca la mano sobre la del niño/a, mientras éste último traza el mismo símbolo o dibujo. Después, dibuja el símbolo en una hoja de papel y continúa con el símbolo siguiente, de mayor dificultad que el anterior. El adulto se asegurará de que se van a hacer los movimientos despacio, añadiendo gradualmente símbolos más complejos. (números, letras, figuras)

Observar detalles

El objetivo que se pretende es que el/la niño/a sea capaz de prestar una cuidadosa atención a los detalles de un dibujo o ilustración y recordarlos verbalmente. Para ello necesitaremos una serie de dibujos, fotografías o ilustraciones de complejidad creciente, tomados de revistas, cuentos, pósters... Decir al niño/a: *"Observa atentamente el dibujo que te estoy mostrando. Fíjate en todos los detalles diferentes que puedas.*

Hay muchos detalles que apreciar en este dibujo. Dentro de unos minutos le daré la vuelta y después me dirás todas las cosas que recuerdes haber visto" Incrementar la complejidad de las ilustraciones y requerir un mayor número de detalles y mayor calidad en las descripciones de los dibujos presentados.