



## EJERCICIOS PARA FAVORECER LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

### **Respirar lentamente**

Se le dice al niño: "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 anota el número de inspiraciones que has realizado durante este periodo de un minuto"

El niño repite el ejercicio e intenta reducir el número de inspiraciones que realiza por minuto.

### **Árbol balanceado por el viento**

Decirle al niño: "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".

### **La mecedora**

El objetivo que se persigue con este ejercicio es que el niño sea capaz de estar sentado quieto en una mecedora y controlar el movimiento de ésta, lentamente de atrás hacia delante. Decirle al niño que se siente cómodamente apoyando los pies en el suelo. Lentamente -muy lentamente-, empezará a balancearse hacia atrás y hacia delante. El objetivo para él es moverse con la misma lentitud durante un largo periodo de tiempo controlando de esta manera el movimiento de su cuerpo.



### ***Mirarse al espejo***

Con este ejercicio intentamos incrementar la capacidad para permanecer sentado, completamente inmóvil. Decirle al niño: "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 que pueda sostenerse sobre la cabeza: discos viejos, saquitos con judías, reglas, animales de juguete, etc).

"Mantén el libro en equilibrio y mírate en el espejo tanto tiempo como te sea posible, sin moverte".

El niño deberá continuar intentándolo y observar si puede permanecer completamente inmóvil durante períodos de tiempo más largos.

### ***Equilibrio sobre el estómago***

Decirle al niño: "Túmbate sobre la colchoneta o la moqueta 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, controla el libro todo el tiempo que puedas".

### ***Levantar una pierna despacio***

Pedirle al niño que se tumbe 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 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 un globo para que lo infle lentamente. Cuando esté lleno suelta el globo para que salga despedido como un jet. "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. Indicarle que actúe como si fuese un globo, que permanezca un momento lleno de aire y, luego, haga que su cuerpo salga despedido como si fuese un jet; finalmente que se relaje.

## **Sombras**

Con este ejercicio se pretende que el niño 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 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: "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***

Con esta actividad se persigue el incrementar el tiempo de concentración sin movimiento corporal. El niño utiliza un lápiz para trazar una señal en la vela, cerca de la mecha. Luego decirle: "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, para el cronómetro y anota tu tiempo".

Posteriormente, en otro momento, decide, "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 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 niño puede intentar mejorar su tiempo gradualmente y emplear pelotas de goma de varios tamaños. Repetir el ejercicio usando una raqueta y pelota de tenis.

### ***Escuchar cuentos***

El objetivo a trabajar es que el niño sea capaz de escuchar un cuento atentamente y de contarlos cuando haya finalizado. Para ello se puede utilizar CDs o cintas magnetofónicas con grabaciones de este tipo. Se le pide al niño 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. Se pueden utilizar también grabaciones de chistes o adivinanzas y que igualmente intente repetirlos. También puede grabarlos en cinta y escucharse él posteriormente.



## **Escuchar cuentos**

El niño 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 niño observa y percibe el movimiento. A continuación, el adulto coloca la mano sobre la del niño, mientras éste último traza el mismo símbolo. 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)

## **Clasificar**

Para esta actividad se necesitará una buena cantidad de botones variados (por lo menos cuatro clases diferentes) y cuatro botes. Se le dice al niño: "siéntate en la mesa en la que hay un montón de botones mezclados.

Fíjate atentamente en las cuatro clases diferentes. A continuación, clasifica rápidamente los botones, colocando cada clase en un bote distinto.

Fíjate en el tiempo en que lo puedes hacer. La próxima vez vamos a ver si lo puedes hacer más deprisa."

El niño puede emplear el mismo procedimiento para clasificar otros muchos objetos tales como monedas, canicas, letras, números o palabras.

## **Clasificar cartas**

El juego consiste en clasificar con rapidez y sin equivocarse, las cartas de una baraja, según el número y el dibujo. Decir al niño: "Aquí hay una baraja completa para jugar a las cartas. Dentro de un minuto empieza a clasificar las cartas sobre la mesa lo más rápidamente posible. Pon los ases en un montón, los caballos en otro, los sietes, los reyes y, así sucesivamente, cada carta de la baraja en el montón que le corresponda. ¿De acuerdo? "Cronometrarlo y ver el tiempo que tarda. Hacerlo de nuevo y mirar si puede acortar su tiempo.



## **Observar detalles**

El objetivo que se pretende es que el niño 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 y otros lugares. Decid al niño: "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 la descripción de los cuadros.

Se le dice al niño: "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 anota el número de inspiraciones que has realizado durante este periodo de un minuto"

El niño repite el ejercicio e intenta reducir el número de inspiraciones que realiza por minuto.

## **Árbol balanceado por el viento**

Decirle al niño: "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".

## **La mecedora**

El objetivo que se persigue con este ejercicio es que el niño sea capaz de estar sentado quieto en una mecedora y controlar el movimiento de ésta,



lentamente de atrás hacia delante. Decirle al niño que se siente cómodamente apoyando los pies en el suelo. Lentamente -muy lentamente-, empezará a balancearse hacia atrás y hacia delante. El objetivo para él es moverse con la misma lentitud durante un largo periodo de tiempo controlando de esta manera el movimiento de su cuerpo.

### ***Mirarse al espejo***

Con este ejercicio intentamos incrementar la capacidad para permanecer sentado, completamente inmóvil. Decirle al niño: "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 que pueda sostenerse sobre la cabeza: discos viejos, saquitos con judías, reglas, animales de juguete, etc).

"Mantén el libro en equilibrio y mírate en el espejo tanto tiempo como te sea posible, sin moverte".

El niño deberá continuar intentándolo y observar si puede permanecer completamente inmóvil durante períodos de tiempo más largos.

### ***Equilibrio sobre el estómago***

Decirle al niño: "Túmbate sobre la colchoneta o la moqueta 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, controla el libro todo el tiempo que puedas".

### ***Levantar una pierna despacio***

Pedirle al niño que se tumbe 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 vuélvela a su posición inicial."

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

### **Rodar el cuerpo**

Dé al niño 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 un globo para que lo infle lentamente. Cuando esté lleno suelta el globo para que salga despedido como un jet.

"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. Indicarle que actúe como si fuese un globo, que permanezca un momento lleno de aire y, luego, haga que su cuerpo salga despedido como si fuese un jet; finalmente que se relaje.

### **Sombras**

Con este ejercicio se pretende que el niño 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 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: "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***

Con esta actividad se persigue el incrementar el tiempo de concentración sin movimiento corporal. El niño utiliza un lápiz para trazar una señal en la vela, cerca de la mecha. Luego decirle: "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, para el cronómetro y anota tu tiempo".

Posteriormente, en otro momento, decide, "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 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 rueda y se mantenga sobre la misma durante tanto tiempo como puedas". El niño puede intentar mejorar su tiempo gradualmente y emplear pelotas de goma de varios tamaños. Repetir el ejercicio usando una raqueta y pelota de tenis.

### ***Escuchar cuentos***

El objetivo a trabajar es que el niño sea capaz de escuchar un cuento atentamente y de contarlos cuando haya finalizado. Para ello se puede utilizar CDs o cintas magnetofónicas con grabaciones de este tipo. Se le pide al niño 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. Se pueden utilizar también grabaciones de chistes o adivinanzas y que igualmente intente repetirlos. También puede grabarlos en cinta y escucharse él posteriormente.

### **Escuchar cuentos**

El niño 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 niño observa y percibe el movimiento. A continuación, el adulto coloca la mano sobre la del niño, mientras éste último traza el mismo símbolo. 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)

### **Clasificar**

Para esta actividad se necesitará una buena cantidad de botones variados (por lo menos cuatro clases diferentes) y cuatro botes. Se le dice al niño: "siéntate en la mesa en la que hay un montón de botones mezclados.

Fíjate atentamente en las cuatro clases diferentes. A continuación, clasifica rápidamente los botones, colocando cada clase en un bote distinto.

Fíjate en el tiempo en que lo puedes hacer. La próxima vez vamos a ver si lo puedes hacer más deprisa."

El niño puede emplear el mismo procedimiento para clasificar otros mucho objetos tales como monedas, canicas, letras, números o palabras.

### **Clasificar cartas**

El juego consiste en clasificar con rapidez y sin equivocarse, las cartas de una baraja, según el número y el dibujo. Decir al niño: "Aquí hay una baraja completa para jugar a las cartas. Dentro de un minuto empieza a clasificar las cartas sobre la mesa lo más rápidamente posible. Pon los ases en un montón, los caballos en otro, los sietes, los reyes y, así sucesivamente, cada carta de



la baraja en el montón que le corresponda. ¿De acuerdo?" Cronometrarlo y ver el tiempo que tarda. Hacerlo de nuevo y mirar si puede acortar su tiempo.

### **Observar detalles**

El objetivo que se pretende es que el niño 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 y otros lugares. Decid al niño: "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 la descripciones de los cuadros.