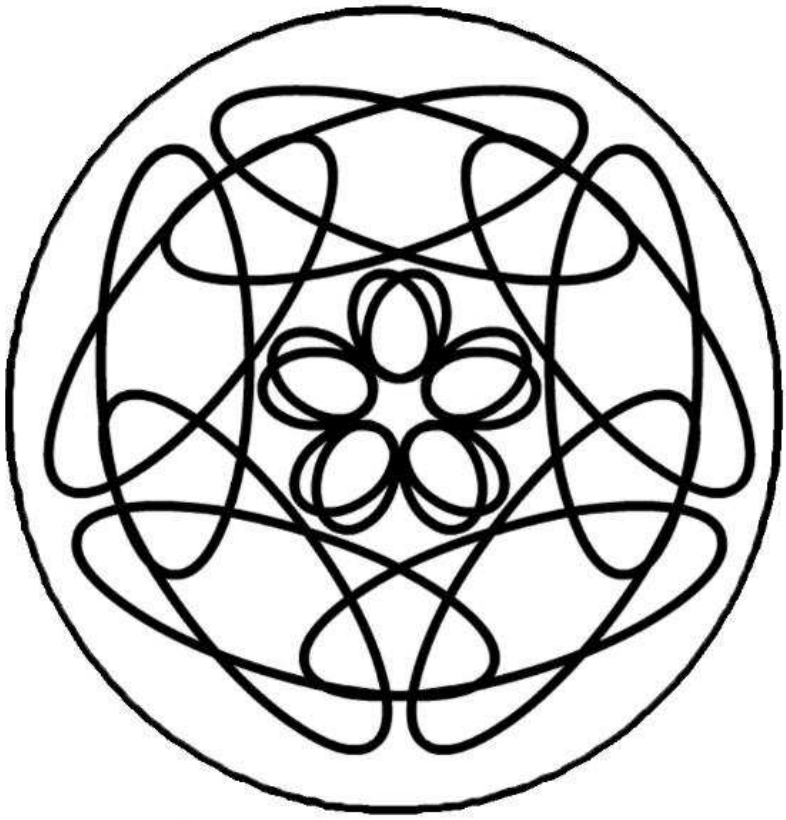
PAUTAS Y ACTIVIDADES PARA

TRABAJAR LA ATENCIÓN



http://orientacionandujar.wordpress.com

Atención

Siendo la atención un concepto complejo y difícil de abordar, desde el punto de vista teórico podemos comenzar con estas palabras "Atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras"[1]. Así en las aulas generalmente, podemos observar diariamente cómo ciertos alumnos/as (que) no mantienen una atención mínima sino que paralelamente actúan de forma disruptiva durante el desarrollo de las sesiones.

Junto con la memoria, motivación y la comunicación es la atención una de las bases fundamentales del aprendizaje así como en el propio rendimiento académico de los alumnos.

A pesar de no ser la atención la única capacidad que entra en juego para poder obtener el éxito académico. Sin embargo, si es cierto que una deficiente capacidad de atención puede interferir en el propio aprendizaje, e incluso, en un rendimiento académico inferior a las posibilidades reales del alumno.

Desde una perspectiva analítica tanto de la misma como de sus causas, a fin de establecer las tareas adecuadas para elevar el nivel atencional que un alumno presenta en un momento determinado.

La falta de atención de un niño suele presentar como causa o de forma asociada los siguientes déficits o carencias:

- Carencias en la percepción visual.
- Carencias en la percepción auditiva.
- Carencia de orden psicomotor.
- Carencia de orden neurológico.
- Trastornos de carácter afectivo.

[1] **William James**

Por tanto, se puede considerar que los problemas de atención son, esencialmente, resultantes de alteraciones de dos tipos de elementos o factores:

- Elementos de carácter perceptivo.
- Elementos de carácter afectivo-volitivo.

Por tanto, con la finalidad de orientar y facilitar el proceso de ayuda y refuerzo que la familia puede desarrollar en casa, ofrecemos algunas pautas y actividades que permiten trabajar y potenciar la capacidad de la atención.

PAUTAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

Algunas pautas que pueden resultar útiles a la hora de trabajar la atención son:

Claridad: Debemos de realizar una correcta explicación de las tareas o actividades que vamos a realizar. El niño debe tener muy claro la actividad que tiene que realizar.

Lenguaje concreto, preciso y con pocas palabras cuando lo expliquemos al niño. Mucho lenguaje puede ser "ruido" o provocar su distracción.

Trabajo estructurado y dividido en pequeños objetivos. Que se van a ir consiguiendo poco a poco.

Constancia: Debemos de ser constantes en nuestro trabajo y emplear una metodología adecuada y sistematizada.

Aprovechar sus intereses: Conocer sus intereses y preferencias para favorecer la concentración y la atención partiendo ellos.

Motivación: Presentar las actividades de forma lúdica y divertida como un juego, haciendo estas actividades deseable. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más, sin perder el objetivo que queremos conseguir con nuestra actividad.

Entorno de trabajo libre de estímulos: Posibilitar el trabajo en un lugar adecuado donde el niño puede concentrarse. (habitación libre de cuantos más estímulos mejor, para que no se distraiga mucho)

Variedad, pero con ciertos límites!!! Utilizar actividades variadas en cada momento para no permitir la fatiga y el aburrimiento.

Practicar dos o tres veces por semana y no más de 15 min. (no más de 1 ó 2 fichas o actividades). (Se puede realizar un ejercicio de, por ejemplo, 10-15 min. Máximo; después una pausa de 15 min. Donde el niño se divierta mucho –como recompensa-, y después volver a hacer otro ejercicio. Dependerá de cada niño, pero poco a poco se puede ir aumentanto el tiempo de trabajo: 15 minutos – pausa – 15 minutos – pausa, etc.)

Los mejores momentos para practicar en casa son, o bien antes de empezar, o cuando los niños ya llevan un tiempo realizando las tareas escolares (por ejemplo para cambiar de actividad o tema). No es conveniente dejarlo para el final pues la fatiga se habrá acumulado y no resultará efectivo.

Es importante no facilitar en exceso la actividad o la tarea, es decir, ayudar sólo cuando sea necesario. (y se le debe alabar siempre: muy bien, bravo, te está saliendo fenomenal, etc. Luego trabajar con alguna motivación o usar el sistema de puntos: cuando se reúnen x puntos, recompensa)

Aclarar las dudas con cierta estrategia, sino ha estado atento, eso sí, para que el niño no piense que todo vale: hacer otro ejercicio donde el niño preste atención, y lugo volver al primero aclarando las dudas)

No se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño realice otra vez el proceso, el fin es que sea él mismo quien descubra los errores y por tanto la forma de no repetirlos. Si bien tenemos que tener presente que aquellos niños con necesidades educativas especiales necesitan orientación ya que están en proceso constante de aprendizaje.

Mantener en todo momento una actitud positiva y motivadora, mediante fichas de recompensa, premios, etc. Para así desarrollar su autoconfianza y autoestima. Creando un clima de confianza y cariño.

ACTIVIDADES PARA POTENCIAR Y ESTIMULAR LA ATENCIÓN

Cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención existen muchas posibilidades, tantas como seamos capaces de llegar con nuestra destreza e imaginación. Las posibilidades para encontrar ejercicios, actividades y juegos para este fin resultan de extrema sencillez y facilidad.

Por un lado, debemos ser conscientes de que muchas de estas actividades son de carácter eminentemente escolares, por ejemplo:

Caligrafía.

Copia de un texto.

Copia de un dibujo.

Corrección de dictados u otras tareas que deban controlarse mediante la pizarra.

Seguimiento auditivo de un cuento u otra narración.

Seguimiento de la lectura colectiva.

Realización de trabajos manuales.

Sin embargo, también podemos encontrar otro tipo de actividades que permiten trabajar y entrenar de manera más específica la capacidad de la atención. De las cuales pueden encontrar una amplia variedad en nuestro blog: http://orientacionandujar.wordpress.com/.

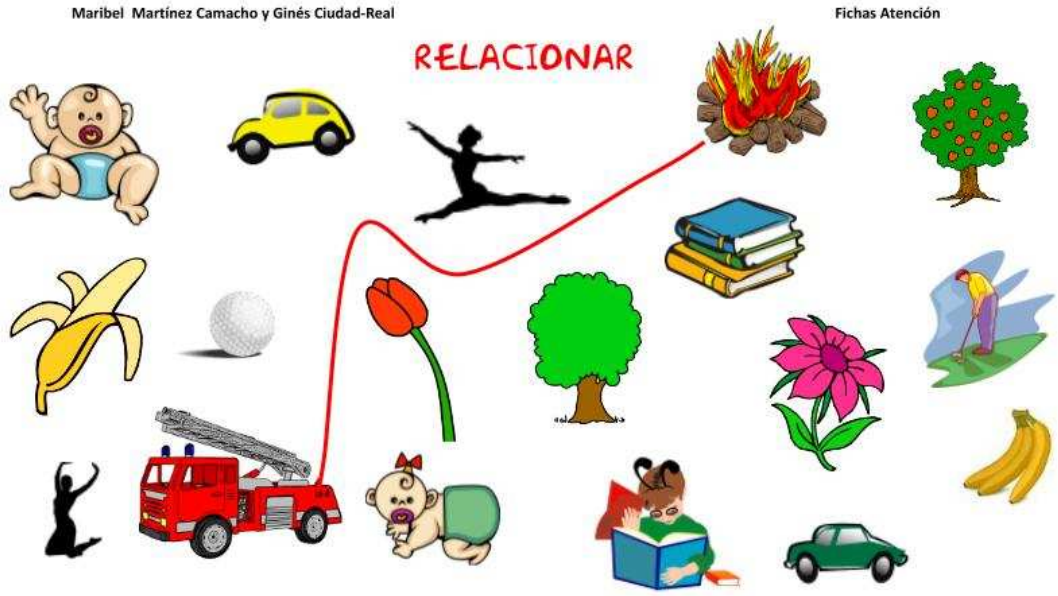
Entre ellas vamos a proponer algunas de nuestro blog:

Asociación Visual

Es una tarea que consiste en sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros. Es una actividad muy mecánica, que exige sobre todo concentración, ritmo de trabajo y persistencia al seguir una instrucción dada (resistencia a la fatiga).

La realización que puede haber entre los dibujos o los símbolos puede ser variada.

ENCUENTRA LA PAREJA



Percepción de diferencias

El análisis de dos dibujos aparentemente iguales exige del niño una capacidad de atención y un método en su análisis y observación.

Es una actividad que se puede plantear a partir de los 4-5 años a no ser que sean elementos muy evidentes. Para ello se sugieren las siguientes pautas:

- Visión general de la ilustración.

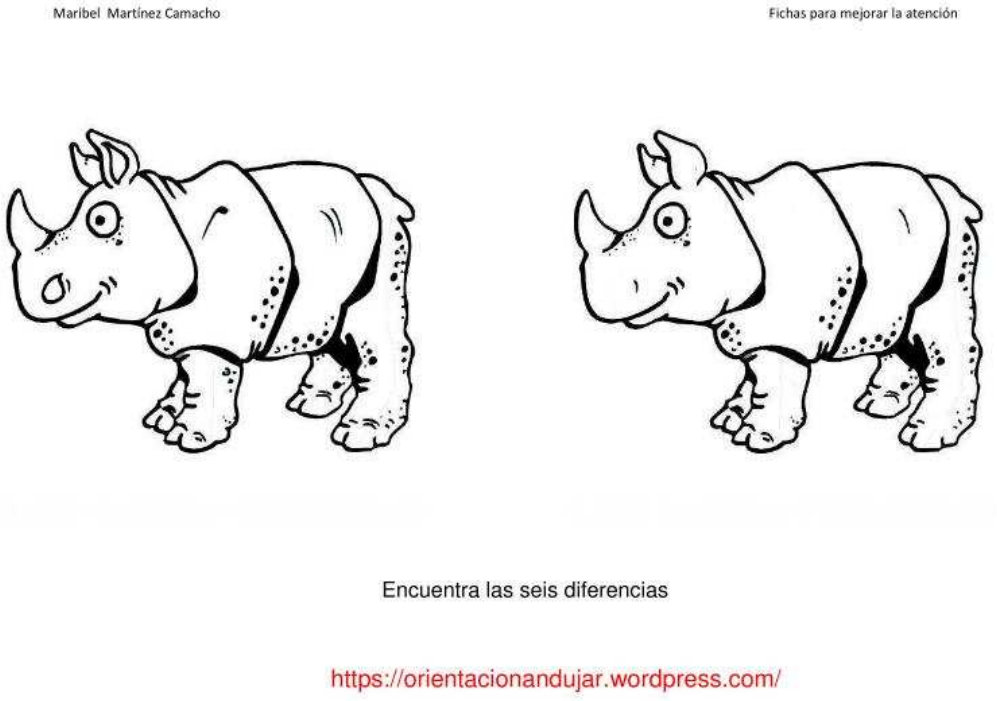
- Comparación por partes: visión parcial de una ilustración e inmediatamente comparar la misma porción o parte con la otra ilustración.

- Seguir rastreando con la vista las partes de la ilustración siguiendo un orden establecido. Por ejemplo, de derecha a izquierda, de arriba hacia abajo.

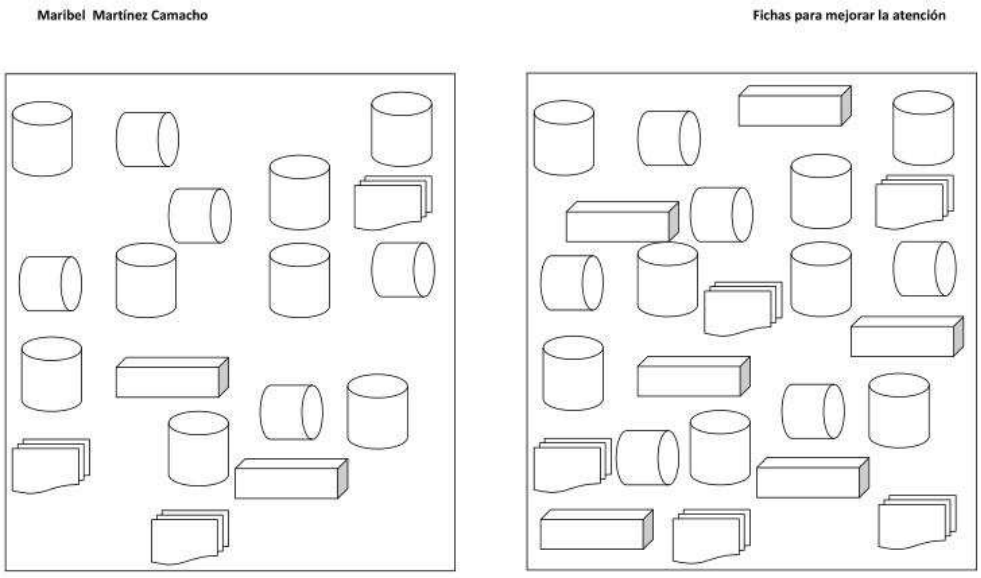
- Señalar con una marca (una cruz o una raya) cada diferencia (ausencia de detalle) que se encuentre.

- Hacer un recuento final para asegurarse de que se han encontrado todas las diferencias.

DIFERENCIAS ENTRE IMÁGENES



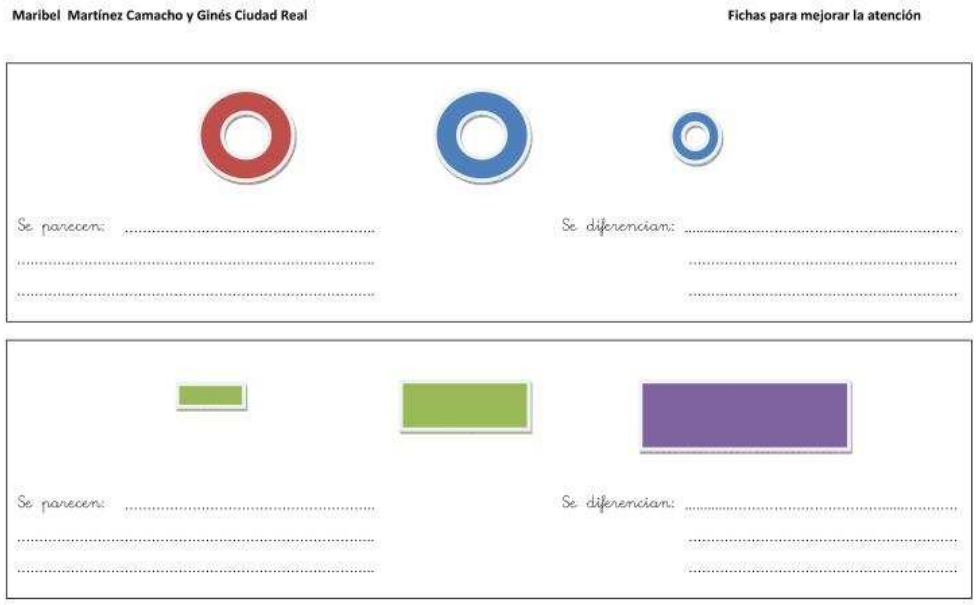
DIFERENCIAS ENTRE CONJUNTOS



Señala las figuras en el cuadro izquierdo que no están en el derecho

https://orientacionandujar.wordpress.com/

EN QUE SE PARECEN Y EN QUE SE DIFERENCIAN



Completa en que se parecen y en qué se diferencian los dibujos de los lados con respecto al del centro

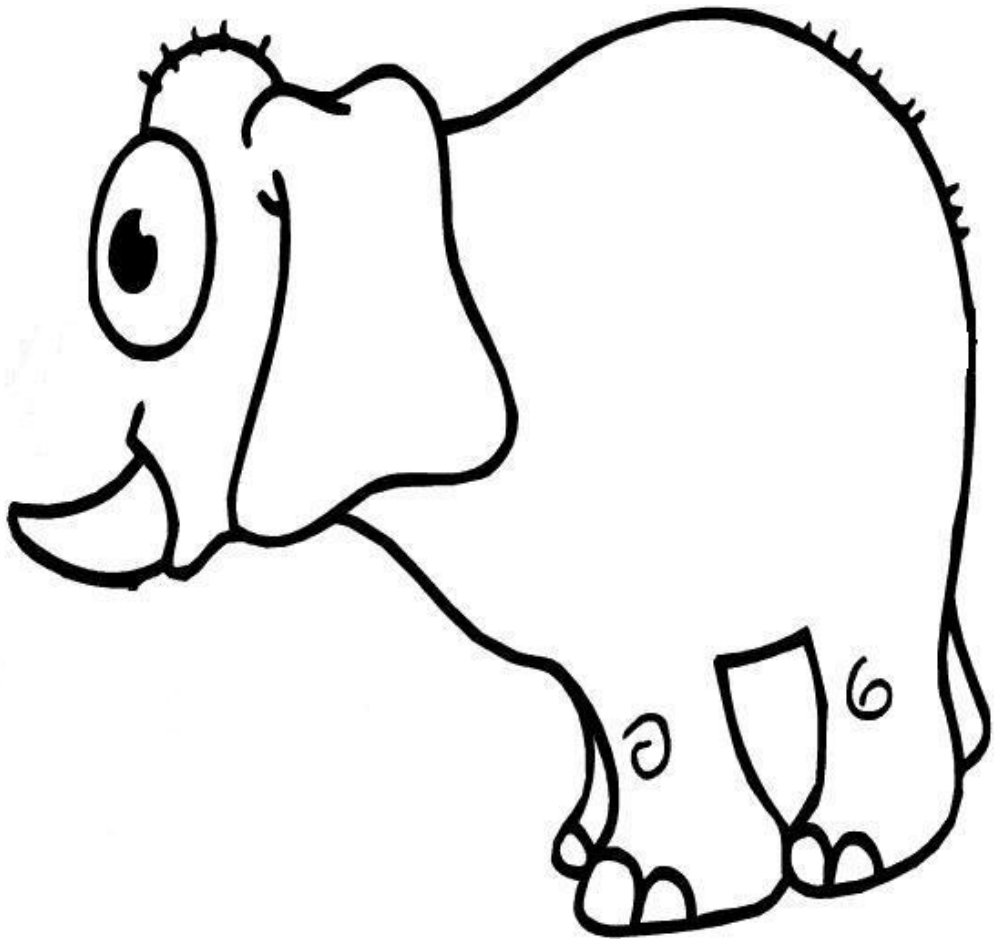
https://orientacionandujar.wordpress.com/

Integración Visual

El niño debe completar una imagen o un dibujo que está parcialmente borrado. Por tanto, debe tener clara la imagen mental del objeto para poder hallar el elemento que falta. Es una actividad que no presenta dificultad de comprensión o elaboración pero que, como en las otras actividades de esta área, requiere de una capacidad de atención y un método de análisis para evitar respuestas no analíticas.

Las repercusiones en el aprendizaje son claras ya que en muchos momentos se va a exigir al niño el análisis de un texto y la constatación de pequeños detalles que serán valorados (tildes, diéresis,...) debiendo recordar, reproducir o diferenciar una palabra por estos detalles.

QUE LE FALTA Y COMO SERÍA



Identificación de intrusos.

Son actividades en las que el niño debe de reconocer entre un conjunto de figuras cual es la que no debería estar y decir el porqué. La sutileza del intruso va a configurar el nivel de dificultad de la actividad.

INTRUSOS



Discriminación visual. Agudeza visual

El niño debe encontrar todos aquellos elementos iguales a los propuestos (letras, sílabas, palabras, números, dibujos,...), de entre un conjunto de ellos que son perceptualmente similares y que, actuando impulsivamente, inducen al error en las tareas escolares habituales. La similitud puede estar en la forma, orientación, tamaño, etc.

Vamos a trabajar no solo la atención sostenida sino que podemos trabajar la lateralidad introduciendo letras o figuras volteadas horizontalmente.

Es evidente que desde el inicio de la escolaridad se le pide al niño el reconocimiento de letras, números, etc. en un contexto donde hay otros parecidos pero diferentes. Se sugieren las siguientes pautas:

- Reconocer visualmente el modelo con detenimiento.

- Analizar uno a uno los elementos y compararlos con el modelo.

- Resaltar la diferencia con el modelo; forma, orientación, color, tamaño, etc

- Señalar los que son iguales al modelo (puede haber más de uno).

MATRIZ DE LETRAS



http://orientacionandujar.wordpress.com

Laberintos

En la actividad de seguir un laberinto con el lápiz se trabajan diferentes aspectos fundamentales para la adquisición de posteriores competencias: psicomotriciad fina, grafomotricidad, atención sostenida, percepción visual, memoria visual, etc. Es una actividad clásica de atención en la que se debe discriminar cuál es el itinerario a seguir sin ningún "tropiezo". Además de ser una actividad lúdica y divertida para nuestros alumnos. Para todo ello, se sugiere:

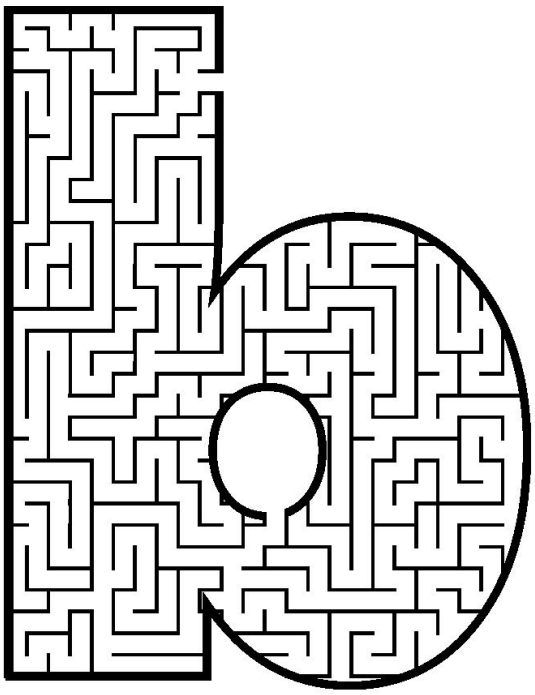
- Visión general/ global de la tarea.

- Inicio de la misma verbalizando la trayectoria. Por ejemplo: "voy bien", "así", "con cuidado", "ahora a la izquierda para no tropezar", etc. - Rectificar si se produce algún error en el itinerario.

Estas actividades suponen, a su vez, un esfuerzo de orientación espacial por parte del alumno, de re-situación constante en las coordenadas arriba-abajo y derecha-izquierda.

Los laberintos pueden ser atractivos y con formas divertidas para nuestros alumnos.

LABERINTOS DE LETRAS



Seguimiento visual

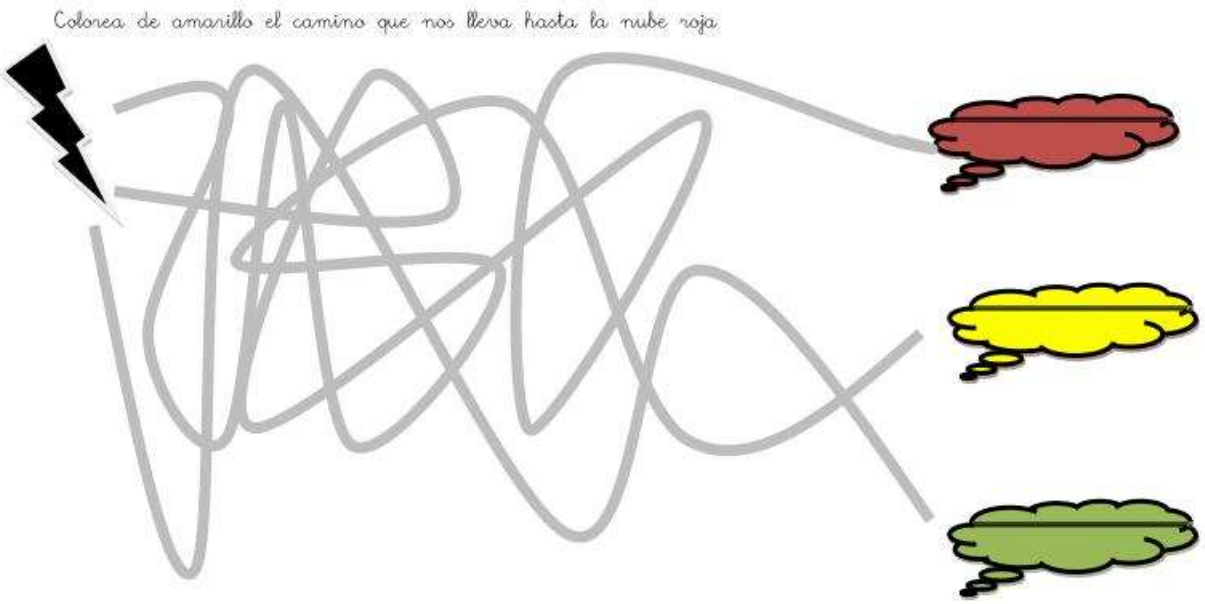
http://orientacionandujar.wordpress.com

Ejercita la capacidad para seguir la dirección de las líneas que se encuentran "entrelazadas" unas con otras y que conducen desde un punto a otro.

En los casos de dificultad es aconsejable el apoyo del seguimiento de la dirección con el dedo o con el lápiz y, una vez identificada la "ruta" correcta, trazar con rotulador el camino de la trayectoria localizada.

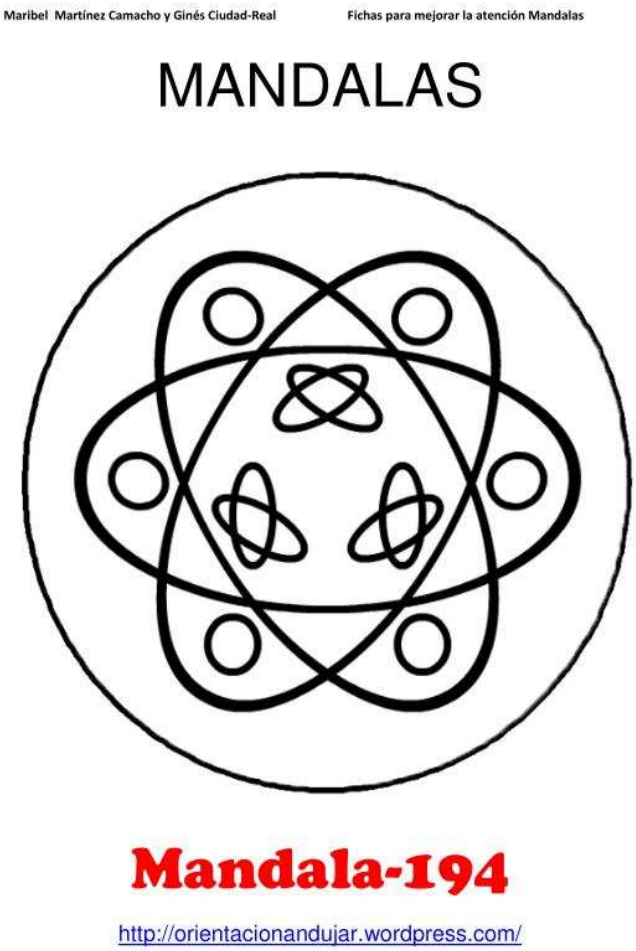
Con estos ejercicios de seguir líneas podemos trabajar relaciones de todo tipo, semánticas, fonéticas, etc.

SIGUE LA LINEA CORRECTA



Agudeza visual; Dibujar y colorear Mandalas

Los mandalas se han venido usando en los países de Oriente para trabajar diferentes técnicas entre ellas la relajación y la mejora de la atención. El trabajo con estos dibujos consiste en colorearlos de forma simétrica o creativa manteniendo un diseño coherente y respetando los espacios.

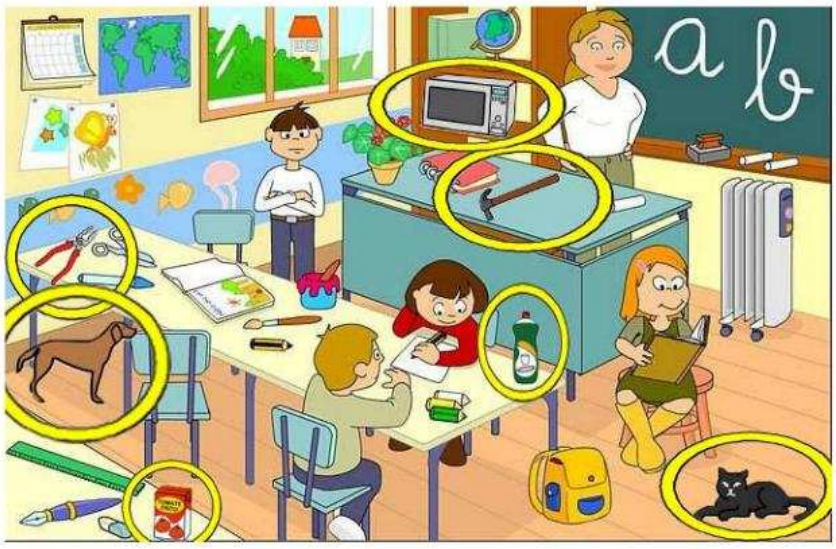


Objetos intrusos en láminas y figuras escondidas.

Con este tipo de ejercicios vamos a trabajar no solo la agudeza visual sino la resistencia a la fatiga ya que los dibujos pueden ir aumentado en complejidad. Como los famosos libros de láminas de ¿Dónde está Wally?.

Una vez que presentamos la lámina el niño va a trabajar siguiendo las instrucciones que nosotros le vallamos dando de manera ordenada. Empezando por ordenes sencillas de fácil visualización y solución e ir aumentando en dificultad.

Objetos intrusos soluciones



http://orientacionandujar.wordpress.com/

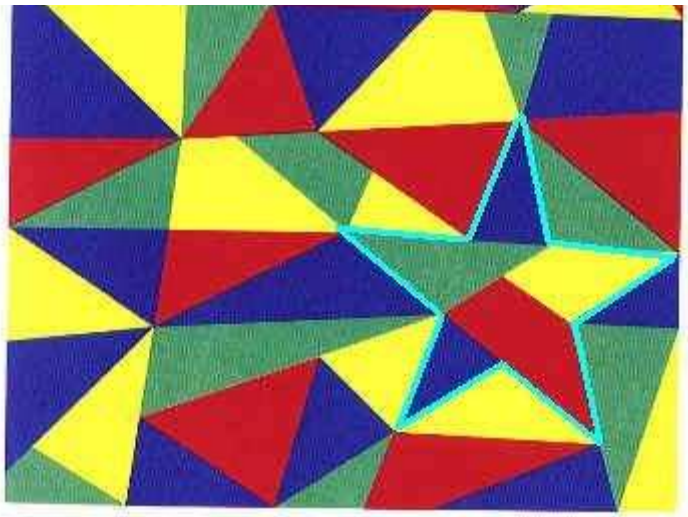
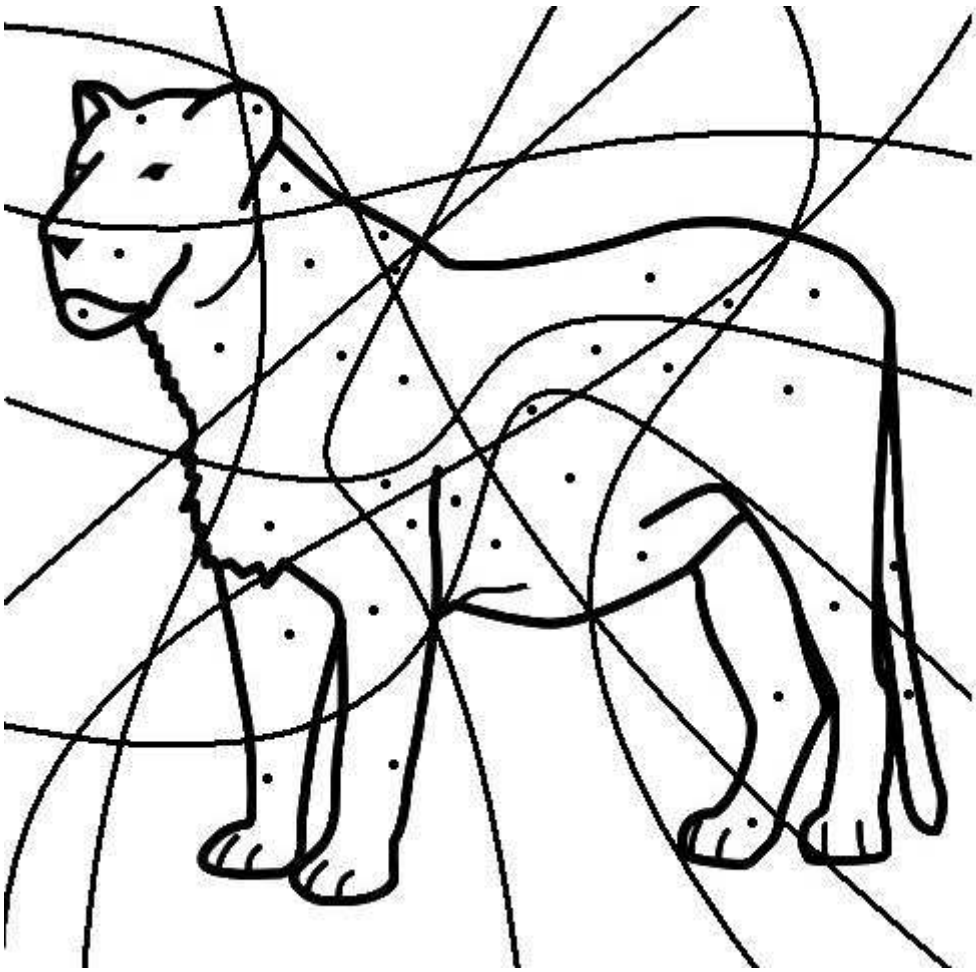


Figura-fondo

Ejercicios para colorear determinadas partes de un dibujo o forma para que de este modo emerja una figura respecto del fondo blanco. Contar dentro de un dibujo el número de formas iguales que los forman estando las imágenes solapadas unas con otras.



Atención auditiva

Este tipo de actividad posee un elevado componente auditivo ya que obliga al alumnado a escuchar atentamente la lectura breve que realiza otra persona (profesor/a, padres ...) siguiendo instrucciones previas que consisten en identificar cada vez que aparece una determinada palabra y señalarla. Al finalizar la lectura se hace un recuento de las marcas hechas y se comparan los aciertos con la lectura del texto.

TRABAJANDO LAS CANCIONES

LA BALLENA ELENA



Ginés Ciudad-Real y Maribel Martínez Como trabajar las canciones

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS CANCIONES



PSICOMOTRICIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

- Enseñar una coreografía de forma dramatizada siguiendo la letra.
- Hacer que los niños inventen coreografías siguiendo la letra.

PERCEPCIUÓN AUDITIVA

- Continuar la canción después cortar la reproducción.
- Tararear la melodía.
- Cantar la canción sonando solo la música.
- Repetir la canción entonando ellos mismos la melodía.
- Realización de rimas similares a las de la canción

COMPRENSIÓN VERBAL

- Realizar preguntas sobre la letra de la canción.
- Buscar palabras que rimen con las de la canción.
- Cambiar unas palabras por otras y hacer una nueva canción más divertida y sin sentido.
- Preparar unos pictogramas que representen la canción

https://orientacionandujar.wordpress.com/

Localización rápida de datos

Son ejercicios en los que prima la velocidad de búsqueda de datos de entre un contexto que ofrece ya cierta dificultad para entresacar determinada información. A través de textos muy usuales como son: la programación de T.V., anuncios de periódicos, información meteorológica, etc. se pretende desarrollar la capacidad de seleccionar con rapidez y con exactitud los datos que se piden. Estos ejercicios son fácilmente aplicables a cualquier documento o texto que se quiera utilizar en el aula o en casa. A su vez, constituye un "juego divertido para los niños y niñas de Educación Primaria en un intento de "batir récords" en el tiempo de búsqueda empleado.

2007	Velocidad Viento Máxima		Temperatura Máxima (ºC)	Temperatura Mínima (ºC)	Humedad Relativa Máxima (%)	Radiación Solar Máxima (W/m^2)	Lluvia (l/m^2)
	m/s	km/h					
ENERO	**15.2**	**54.72**	**21.317**	**-0.842**	**99.479**	**620.92**	**31.3**
	23-ene		19-ene	26-ene	29-ene	24-ene	
FEBRERO	**20.45**	**73.62**	**22.547**	**-0.486**	**98.84**	**906.799**	**12**
	10-feb		16-feb	01-feb	06-feb	22-feb	
MARZO	**21.95**	**79.02**	**24.045**	**-0.718**	**95.003**	**1070.87**	**16**
	07-mar		03-mar	22-mar	26-mar	31-mar	
ABRIL	**17.45**	**62.82**	**24.114**	**1.485**	**98.233**	**1074.804**	**58.8**
	04-abr		24-abr	02-abr	11-abr	15-abr	
MAYO	**12.95**	**46.62**	**30.851**	**6.556**	**97.259**	**1055.75**	**46.5**
	27-may		18-may	03-may	02-may	17-may	
JUNIO	**13.7**	**49.32**	**33.652**	**12.033**	**88.951**	**1056.604**	**0.8**
	14-jun		30-jun	02-jun	07-jun	27-jun	
JULIO	**11.45**	**41.22**	**38.575**	**15.045**	**89.577**	**974.134**	**0.8**
	01-jul		28-jul	21-jul	06-jul	21-jul	
AGOSTO	**13.7**	**49.32**	**37.847**	**12.557**	**91.468**	**1096.561**	**2.3**
	25-ago		02-ago	23-ago	04-ago	10-ago	
SEPT	**11.45**	**41.22**	**32.489**	**10.088**	**98.116**	**844.727**	**24.5**
	10-sep		04-sep	22-sep	22-sep	02-sep	
OCT	**12.95**	**46.62**	**28.284**	**4.548**	**98.825**	**770.684**	**55.4**
	30-oct		01-oct	26-oct	26-oct	07-oct	
NOV	**12.95**	**46.62**	**22.064**	**-2.584**	**98.979**	**652.627**	**3.8**
	20-nov		05-nov	17-nov	11-nov	03-nov	
DIC	**14.45**	**52.02**	**17.23**	**-2.565**	**98.975**	**624.986**	**10.1**
	07-dic		06-dic	15-dic	04-dic	14-dic	
Máx.	21.95		38.575	-2.584	99.479	1096.561	58.8
	MARZO		JULIO	NOVIEMBRE	ENERO	AGOSTO	ABRIL

ANEXO I

Indicadores diagnósticos de acuerdo con los criterios establecidos en el DSMIV

Seis (o más) de los siguientes síntomas de desatención con una persistencia por lo menos de 6 meses y con una intensidad que es desadaptativa e incoherente en relación con el nivel de desarrollo:

Desatención

- Con frecuencia no presta atención suficiente a los detalles cometiendo errores por descuido en las tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades
- Tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en actividades lúdicas
- Parece que no escucha cuando se le habla directamente
- Con frecuencia no sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, no debiéndose a un comportamiento negativista ni a una incapacidad para comprender instrucciones.
- Con frecuencia tiene dificultades para organizar tareas y actividades
- A menudo evita, le disgusta realizar tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido (como trabajos escolares o domésticos)
- Con frecuencia extravía objetos necesarios para tareas o actividades (p. ej. , juguetes, ejercicios escolares, lápices, libros o herramientas)
- A menudo se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes
- Con frecuencia es descuidado en las actividades diarias