



PAUTAS Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

Existe amplia documentación que insiste en la importancia que la atención juega en el proceso de aprendizaje así como en el propio rendimiento académico de los alumnos.

Lógicamente, no es condición suficiente ni tampoco 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.

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:**

- Presentarlo siempre **como un juego**. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más.
- 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).
- 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.**
- No aclarar las dudas si el niño no ha estado atento. Es necesario que el niño realice un verdadero análisis de lo que se le propone.
- 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.

ACTIVIDADES PARA POTENCIAR Y ESTIMULAR LA ATENCIÓN

Cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención son muchas las opciones que se nos presentan. En todos los casos, las posibilidades para encontrar ejercicios, actividades y juegos para este fin resulta 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.



- 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.
- Etc.

Sin embargo, también podemos encontrar otro tipo de **actividades que permiten trabajar y entrenar de manera más específica la capacidad de la atención**. Entre ellas, les sugerimos:

- **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).

- **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.

- **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.

- **Identificación de aciertos y errores**

Son actividades en las que el niño debe analizar ordenadamente todos los detalles que se le plantean para poder identificar aquellos elementos que no son correctos.

Su repercusión en los aprendizajes es clara, ya que el niño en muchos momentos debe corregir errores que comete él mismo o los demás. Se sugieren las siguientes **pautas**:

Ej.: Se ponen unas operaciones con el resultado reflejado.



- Hacer el cálculo de cada una de las operaciones y comparar el resultado con el que aparece impreso.
- Rectificar cuando se detecte el error.
- Verbalizar en qué consiste el error.

Ej.: A partir de una copia o un dictado:

- Formar frases con la palabra escrita correctamente.
- Corregir textos en el cuaderno de trabajo habitual del alumno/a.

• **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.

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

• **Laberintos**

En la actividad de seguir un laberinto con el lápiz confluyen habilidades grafomotrices y atencionales. Es una actividad clásica de atención en la que se debe discriminar cuál es el itinerario a seguir sin ningún "tropiezo". 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.

• **Seguimiento visual**

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.

• **Figura-fondo**

Ejercicios para colorear determinadas partes de un dibujo o forma para que de este modo emerja una figura respecto del fondo blanco (sin colorear).

Un ejemplo es el de los dibujos que están segmentados en diferentes partes, cada una con unos números. De este modo, todos los trozos que tienen el nº 1 deben colorearse de rojo, las que tienen el nº 2 de verde, etc. Finalmente, aparecerá de entre un montón de líneas el dibujo de un objeto, un animal, etc.



- **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.

- **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.

ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN EN EL 1^{er} CICLO E.P.

- Contar una historia, como por ejemplo: "Una tribu de indios van de caza. Se montan en los caballos y empiezan a cabalgar (damos palmadas sobre las rodillas, con ritmo). Suben a una montaña (ritmo más lento). Baján (más rápido). Cruzan un puente de madera (damos palmadas en el pecho). Ven a los animales. Afilan las flechas (nos frotamos las manos abiertas). Cargan el arco. Tiran la flecha (ziiuuuuuuuu.....). Grito final de victoria". Podemos repetir algunos elementos e inventar otros nuevos.
- Hacer bolitas de plastilina; por ejemplo, seis. Indicar a los niños: "Clavad un mondadientes en la parte delantera de la primera bola; en la segunda, clavad un palillo...".
- El niño tiene una lista de diez palabras, y otra persona, la misma lista con una palabra menos o con una palabra diferente. El objetivo será encontrar la que falta o la que es distinta.
- Hacer el mismo juego anterior pero con objetos.
- Hacemos que un niño se suba a una silla. Los demás lo observan durante un tiempo. Sale fuera y le cambiamos siete detalles (le desabrochamos un botón, le bajamos un calcetín...). Vuelve a entrar en clase y el resto de compañeros/ as han de decir las diferencias que observan. En casa podemos jugar varios: papá, mamá, hermanitos,...
- Tenemos en la mesa de comer todos los utensilios, sin embargo falta algo (el pan, un tenedor, un vaso,...) el niño debe descubrirlo y reponerlo.
- Se puede hacer lo mismo que en el juego anterior pero con objetos de la habitación, del salón, etc.



ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN EN EL 2º CICLO E.P.

- Pronunciar una palabra; el niño tiene que responder con otra palabra que esté relacionada con ella. Ejemplo: *padre-hijo, maestra-alumna, médico-paciente,...*
- Emparejar objetos de la clase o juguetes en función de sus características.
- Decir una lista de palabras y emparejarlas siguiendo una cualidad: *naranja, coche, ruedas, pera*; etc.
- El mismo juego con una lista de palabras pero identificando la que no pertenece a la familia: *manzana, pera, melocotón, melón, paraguas*; etc.
- Hacer dibujos simétricos en el cuaderno de cuadritos.
- Dar órdenes sencillas para que los niños las sigan (se puede hacer de forma individual). Por ejemplo: *No hagas nada hasta que termine de hablar: Levántate. Acércate a la pizarra y coge una tiza azul. Dibuja un círculo y después un cuadrado a su derecha. Deja la tiza y vuelve a sentarte.*
- Trabajar la observación: Por ejemplo: *En el dictado que escribiré en la pizarra se escapó un error. Vamos a ver quién es capaz de descubrirlo. Tenemos que levantar el dedo cuando, al leer, encontremos el error.*

ACTIVIDADES Y SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN EN EL 3º CICLO E.P.

- Indicar al niño que hagan tantas rayas como palabras (o sílabas) haya en una frase que el adulto les leerá. Por ejemplo: *"Me gusta la mermelada de fresa"*.
- Se muestran distintas figuras durante un determinado tiempo. Posteriormente se elige uno y los niños deben dibujarlo atendiendo a todas sus características (debe estar a la vista de todos). Se pueden elegir los dos o tres dibujos más semejantes al objeto.
- Leer una narración o una historia en la que se cuenten distintos hechos o acontecimientos, con objetos o personas de diversas características, etc. Posteriormente, se lee otra vez la misma historia pero añadiendo, quitando o modificando algunos detalles (el orden establecido, un color, una característica, etc.). Los niños deberán encontrar los cambios que han tenido lugar en el texto.
- Dar un texto a los niños y pedirles que subrayen en él todas las letras "a", redondeen las "e" y pongan un recuadro en la "i". Se puede hacer con sílabas, o adjetivos, nombres y verbos, etc.