

A Atención

Algún TRUCO para non distraerse:

- Cansado/aburrído da tarefa: Descansa un pouco.
- "Cruzouse" algún pensamento que non é da tarefa: ¡ALTO! *Será mellor que me concentre no que estou a facer..., saírame mellor...*
- O silencio axuda a atender. Evita ruidos.
- escoitar é un bo xeito de atender.
- Mirar á cara de quen che fala...
- Despois de atender hai que PENSAR o que fixeches e como o fixeches...
- Falar a un mesmo (logo, "por dentro"...)
- Centrar a atención: Seleccionar unha soa cousa e mirala atentamente.
- Atender ás imaxes a ás palabras (p.ex. Asociar texto/debuxo)
- Relaxación...(respirar visualizando o aire nos pulmóns...)

Atención dispersa (3 – 7 anos). Algúns aspectos a traballar:

- Recoñecer e diferenciar: sons, ruidos, números, sílabas e palabras.
- Recoñecer e localizar: cores, formas, obxectos, situacións, letras, números, sílabas e palabras.
- Lembrar: obxectos, situacións, secuencias de accións (verbal e motoricamente).
- Agrupar: cores, formas, obxectos (segundo criterios).
- Relacionar obxectos espacial e lóxicamente.

Atención dispersa (3 – 7 anos): Actividades

- Manipulativas (agrupar, ensartar, construír...)
- Psicomotrices (lanzar e recoller obxectos, imitar movementos, marchar movendo mans e pés, observar e describir secuencias de movementos, actividades de relaxación...).
- Visuais (localizar formas ou figuras, completar series, localizar e contar, elemento estrano, diferencias, subliñar ou rodear, localizar obxectos).
- Auditivas (elemento estrano, series orais, tenis de números, identificar sons cos ollos pechos...)
- Memorísticas (enumerar obxectos cos ollos pechos despois de manipularlos, con figuras dunha lámina, describir accións pasadas, observar e describir...)
- Gráficas (recortar, pegar, picar; colorar e reseguir; camiños e labirintos; copiar/completar figuras e formas, etc...)

Os maiores podemos AXUDAR:

- Falar de cerca, mirando aos ollos, con claridade e firmeza...(incluso collendo a cara entre as mans...)
- Procurar evitar “distractores” (moitos estímulos ou obxectos, cores rechamantes, etc).
- Subdividir tarefas en pasos (e tempos) máis curtos. Revisar/corrixir/reforzar... máis frecuentemente.
- Evitar estoxos ou materiais moi sofisticados...
- “Pantalla” para centrarse mellor na tarefa de libro/caderno/ficha...(p.ex. carpeta aberta...)
- Proveer un ambiente estruturado (normas, límites, relaxado...)
- Crear bos hábitos de estudo (cuarto adecuado, rutinas, traballa só, prepara a mochila,...)
- Modelar conductas reflexivas : Motivar e ensinar a concentrarse.
- Non “activar” aos nenos (non berrar, ordes claras, hábitos...)
- Xeralizar a utilización de AUTOINSTRUCCIÓNS.
- Actividades “pasatempos” : buscar diferenzas, sopa de letras, atopar erros, etc...