

5 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE TU HIJO

Los propios padres pueden influir significativamente en la capacidad de atención de sus hijos. Si fomentas ciertas conductas en casa mejorarás su concentración en todos los ámbitos, incluido el escolar.



1. DESCUBRE DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA

La falta de atención suele centrarse en uno de los ámbitos del niño: una asignatura o un tema en concreto, una actividad que no le gusta, ciertas actitudes... Empieza por observarle y, si es necesario, pregúntale el motivo de su falta de interés. Así podrás actuar de manera más ajustada.



2. SÉ PRECISO

Es importante que escojas las palabras adecuadas, des siempre a tu hijo datos sencillos y comprensibles y le pidas que pregunte aquello que no entienda o le animes a que te solicite más información. Fomenta también un entorno de trabajo sin distracciones, por ejemplo en el momento de hacer los deberes o estudiar.



3. APUESTA POR LA ORGANIZACIÓN Y LA RUTINA

Puedes comenzar imponiéndolas tú, pero tendrás que ir enseñándole a que sea tu propio hijo quien las establezca para sí mismo: cuándo tiene que hacer los deberes, cuándo es tiempo de juego, cuándo hay que estudiar, leer, juntarse en la mesa para cenar en familia e irse a dormir...



4. PROMUEVE LA ACTIVIDAD

Es importante que animes a tu hijo a afrontar las tareas de manera activa. Incluso en el ocio y el tiempo libre es mejor que opte por llevar a cabo una actividad que le requiera cierta atención (rompecabezas, juegos de mesa, deportes de equipo) en vez de elegir entretenimientos pasivos como ver la televisión.



5. COMPRENDE SUS LÍMITES

Niños y adultos tenemos una capacidad limitada de atender y concentrarnos. Descansar también es positivo, solo tienes que enseñarle a distinguir entre hacer una pausa y aplazar las obligaciones. Hazle comprender que si se centra en cada tarea a su debido momento, tendrá tiempo para todo.

