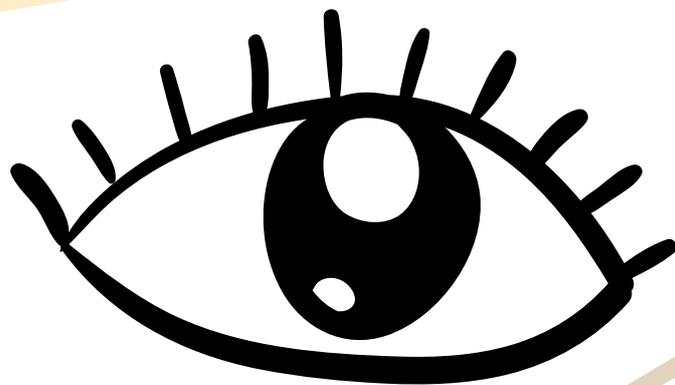


DÉFICIT ATENCIONAL



AUTO ENTRENAMIENTO

¿TE IDENTIFICAS?

**BREVE
GUÍA**

@psico_morienta



DÉFICIT ATENCIONAL



¿ TE IDENTIFICAS ?

Estar enfocado en muchas COSAS

INQUIETO

Ser muy ESPONTÁNEO

CREATIVO

Estar muy FRUSTRADO

AUSENCIA RUTINA

Escuchar TODO a su alrededor

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL



? TE IDENTIFICAS ?

Dificultad toma de decisiones

ANSIOSO

Enfocado en cosas secundarias

MAL manejo del TIEMPO

Mentalmente ACTIVO 24 h

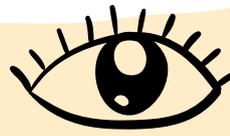
ARRIESGADO

Dificultades MEMORIA a corto plazo

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL



**Mejora su rendimiento con
reforzadores motivantes**
Ej: empleo economía de fichas

**Aprenden rápido cuando el
contenido les interesa**
Ej: uso de ESQUEMAS visuales

**No siempre debe ir asociado
a hiperactividad**

**Pueden mostrar
altas capacidades**

**Hiperatención
en detalles secundarios**
Entornos ordenados

AUTO ENTRENAMIENTO

DÉFICIT ATENCIONAL

¿RUTINAS?

ÓRDENES
CLARAS
SENCILLAS

ENTORNO
CALMADO
LIBRE DE TENSION
ORDENADO

HORARIO
ESTRUCTURADO
TABLEROS DE RUTINAS

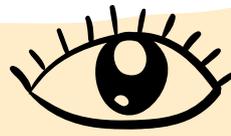
ENTRENAMIENTO
ATENCIONAL
diario

TÉCNICAS
RELAJACIÓN
MINDFULLNES

ENTRENAMIENTO
AUTOCONTROL

E
R
E
S
V
A
L
I
D
O
S

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL

ESTUDIO

GESTIÓN TIEMPO

ESCRIBE TUS TAREAS

USA COLORES PARA DESTACAR INFORMACIÓN

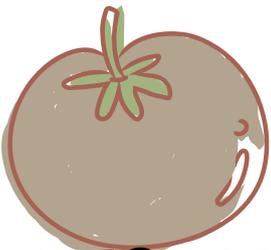
ELABORA ESQUEMAS

RETIRA DISTRACCIONES



P MEJORAS CONCENTRACIÓN

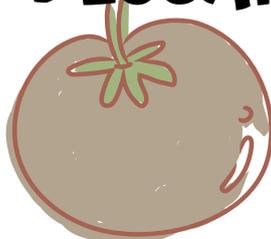
O **1** ESTUDIO INTENSO



25min

M DESCANSO

O **2** ESTUDIO INTENSO



25min

D DESCANSO

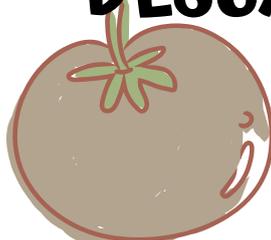
O **3** ESTUDIO INTENSO



25min

R DESCANSO

O **4** ESTUDIO INTENSO



25min



DÉFICIT ATENCIONAL

DECÁLOGO

Sin prisas y con refuerzo

Reduce EXIGENCIAS

Altas dosis de PACIENCIA

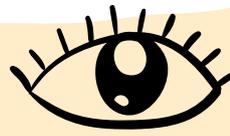
RUTINAS escritas y supervisión

Establece REGLAS en el hogar

Castigos y gritos STOP

Organización de HORARIOS

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL

NECESIDADES BÁSICAS

AUTO ENTRENAMIENTO

Hacer tareas
SIMPLIFICAR

AUTOCONTROL

**CERO
DISTRACCIONES**

**QUEMAR
EXCESO
ENERGÍA**

**FOMENTAR
EJERCICIO FÍSICO
y
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**

FOMENTAR PENSAMIENTO REFLEXIVO

STOP_(1a/10)PIENSO_ACTÚO

REGULAR PATRONES SUEÑO
Entrenamiento Cognitivo

Juegos de cartas

Cadena de palabras

Juegos de mímica

Puzzles

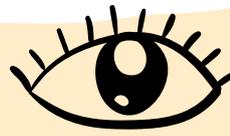
Pasatiempos

Seriaciones

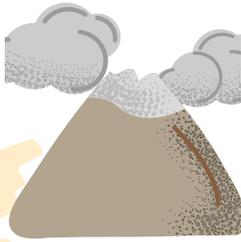
Eliminar estimulantes
(café, azúcar, cafeína,...)



DÉFICIT ATENCIONAL



AUTOCONTROL



QUÉ COSAS ME ENFADAN

QUÉ
POR QUÉ
DÓNDE
CÓMO

E
R
U
P
C
I
O
N



PIENSA
PIENSA
PIENSA

SIENTES

CONTAMOS 1 a 10

4 seg INHALA

4 seg SOSTÉN



4 seg SOSTÉN

4 seg EXHALA





DÉFICIT ATENCIONAL

PENSAMIENTO REFLEXIVO

Detección del PENSAMIENTO

STOP

AUTOAFIRMACIONES

DIALOGO INTERNO POSITIVO "Voy a lograr calmarme y pensar opciones"

ENSAYO MENTAL(tu teatrillo)

Visualiza la situación y su solución, tu eres el ACTOR PROTAGONISTA

CAMBIO ENFOQUE

Ponte en el lugar de la otra PERSONA

VALORA PROS/CONTRAS

Mi listado de SOLUCIONES

ACCIÓN

Expresa y repite lo que vas a HACER

1 a/ 10 contamos

ESCRIBE UNA CARTA
Querida X: Imagino cómo te sientes...

PENSAMIENTO_EMOCIÓN_CONDUCTA

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL



ENTORNO ESTRUCTURADO y PREVISIBLE

ESTABILIDAD

LISTADO de tareas

RUTINAS diarias

ANTICIPAR CAMBIOS

ORDEN

HORARIO



TIEMPO descanso

TIEMPO de EJERCICIO

Usar temporizador

AUTO ENTRENAMIENTO





DÉFICIT ATENCIONAL

PAUTAS

RECUERDA La atención es la encargada de controlar de manera voluntaria los momentos de concentración e interés ante una tarea

Altas dosis de **FRUSTRACIÓN** cuando los obligas a estar **QUIETOS**

La inactividad los **ABURRE, INQUIETA e IRRITA**

POTENCIA SU CREATIVIDAD

Colorear MANDALAS
Hacer manualidades

Diseñar su ropa

PINTAR con acuarelas

Inventar juegos

Crear recetas de cocina

DESCARGA DE ENERGÍA

Cóctel de ENERGÍA efervescente

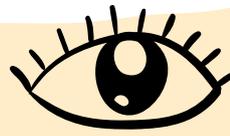
EMPLER DE MÚSICA RELAJANTE

LENGUAJE POSITIVO

CALENDARIOS visuales

AUTO ENTRENAMIENTO





DÉFICIT ATENCIONAL

ACEPTA

Su curiosidad 24h

Su energía 24h

Su habla excesiva 24h

Sus emociones 24h

PREGUNTALES

Cómo se SIENTEN

Valida sus emociones

EVITA

EXIGENCIAS

GRITOS

PERFECCIÓN

INACTIVIDAD

CORRECCIONES

COMPARACIONES

Refuerza sus CUALIDADES

Tolera su frustración

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL

Economía de Fichas

DÍAS de la SEMANA

RUTINAS

JUGAR

POMODORO
Tareas escolares



Estudio

DESCANSO

Estudio

Estudio

SALIR

CON

AMIGOS

HACER CAMA

Tareas casa

DOBLAR ROPA

REVISAR MOCHILA

IR AL

CINE

COLECCION

DE

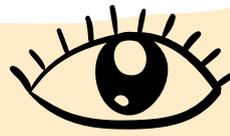
CROMOS

REFORZADORES

SEGMENTO A
AUTO ENTRENAMIENTO

DISEÑA TU TABLERO

DÉFICIT ATENCIONAL



EMOCIONES

Crea un ambiente **SEGURO**,
permítele **EXPRESAR** que siente
(habla excesiva)

NO EVITES la decepción,
acompaña a afrontarla

FELICITA SUS LOGROS
COMUNICACIÓN POSITIVA

R E C U E R D A

LUGARES TRANQUILOS

Ofrece **INSTRUCCIONES** sencillas

Simplifica

Divide en **PASOS** las actividades

Evita sobrecarga de **TAREAS**

Ofrece más **TIEMPO**

SUBRAYADO partes

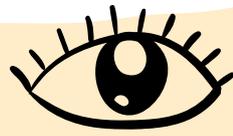
más importantes

Preguntas y parafrasea
los contenidos aprender
para reforzar su memoria

Realizar pequeñas
grabaciones para facilitar
su retención

@psico_mporienta

AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL

EJERCICIOS

AUTO ENTRENAMIENTO



3 casas diferentes





DÉFICIT ATENCIONAL

EJERCICIOS



Encuentra casas iguales

AUTO ENTRENAMIENTO





DÉFICIT ATENCIONAL

EJERCICIOS

Encuentra esta casa



AUTO ENTRENAMIENTO



DÉFICIT ATENCIONAL

EJERCICIOS

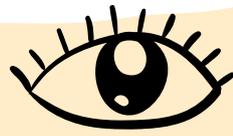


AUTO ENTRENAMIENTO

Encuentra parejas de casas



DÉFICIT ATENCIONAL



EJERCICIOS

Cuántos animales VES



AUTO ENTRENAMIENTO



@psico_morienta

DÉFICIT ATENCIONAL



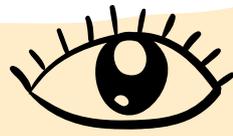
EJERCICIOS

Cuántas letras VES



AUTO ENTRENAMIENTO

DÉFICIT ATENCIONAL



EJERCICIOS

Cuántas números VES

AUTO ENTRENAMIENTO



@psico_mporienta