

Prestar atención nos ayuda a aprender y a hacer las cosas mejor.

# TIPOS DE ATENCIÓN

¡Entrena tu atención cada día!

CONÓCELAS Y ENTRENALAS

## 1. ATENCIÓN SOSTENIDA



Es mantener la atención durante un tiempo prolongado en una misma actividad.

### EJEMPLOS:

- Hacer los deberes.
- Leer un cuento largo.
- Resolver un ejercicio durante varios minutos.

## 2. ATENCIÓN SELECTIVA



Es elegir a qué prestar atención y ignorar lo que nos distrae.

### EJEMPLOS:

- Escuchar a/aa profesora en clase.
- Estudiar con ruido alrededor.
- Fijarse en lo importante.

## 3. ATENCIÓN DIVIDIDA



Es prestar atención a dos o más actividades al mismo tiempo.

### EJEMPLOS:

- Escuchar música mientras haces la tarea.
- Hablar por teléfono y tomar apuntes.
- Jugar y estar pendiente de las reglas.

## 4. ATENCIÓN ALTERNANTE



Es cambiar el foco de atención de una tarea a otra.

### EJEMPLOS:

- Pasar de hacer los deberes a leer un libro.
- Cambiar de asignatura en clase.
- Dejar un juego y empezar otro.

## 5. ATENCIÓN DISTRIBUIDA



Es atender a varias cosas relevantes a la vez, organizando la información.

### EJEMPLOS:

- Conducir atendiendo al tráfico y a las señales.
- Cuidar a un hermano pequeño y hacer la comida.
- Seguir una receta paso a paso.

## 6. ATENCIÓN FOCALIZADA



Es concentrarse en un detalle muy específico.

### EJEMPLOS:

- Buscar errores en un texto.
- Observar un detalle en una imagen.
- Hacer un trabajo que requiere precisión.

TODAS SON IMPORTANTES Y LAS PODEMOS MEJORAR

## ¿CÓMO PUEDO ENTRENAR MI ATENCIÓN?



Crea rutinas



Pon metas pequeñas



Evita distracciones



Haz ejercicios de atención



¡Sé constante y paciente!