

## 7. Garantizar un tiempo de juego al aire libre

- \* Los niños deben disponer de una hora de juego al día como mínimo, y a ser posible al aire libre.
- \* El juego al aire libre favorece la relación con otros niños y canaliza su energía y vitalidad.

## 8. Juegos que favorecen la atención

- \* Algunos juegos favorecen la atención y la concentración, como los puzzles y los dominós infantiles.
- \* Dedicar un tiempo semanal a estas actividades favorece el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas.

## 9. Contarle cuentos

- \* Otra actividad que favorece la atención es leerle cuentos. Mejor si esos cuentos los leéis conjuntamente, explicándole las imágenes que aparecen en los libros y preguntándole sobre lo leído.

## 10. Realizar otras actividades de lápiz y papel

- \* Algunos padres sobrecargáis a los niños de Infantil con actividades similares a las que realizan en la escuela. Si no es por indicación de la maestra o el maestro, este tipo de tareas puede provocar rechazo hacia el trabajo escolar y la sensación de sentirse saturado.
- \* Podéis realizar algunas fichas y tareas elaboradas para estimular precisamente la atención, que suelen ser más atractivas.
- \* Realizar este tipo de actividades, siempre que sean adecuadas a la edad del niño y supervisadas por un profesional, ayuda a estimular y mejorar algunos aspectos de la atención.
- \* Este tipo de tareas también favorece que el niño aumente la capacidad de dedicar un tiempo de trabajo "sentado en mesa".

## 11. Y si nada funciona

- \* Si finalmente, a pesar de adoptar estas medidas, los problemas de atención no mejoran, un especialista debería valorar sus dificultades.

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# Para prevenir problemas de atención



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

## Tener en cuenta

- \* Existen niños que pueden presentar algunos de los síntomas característicos del Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y que sin embargo, no padezcan dicho trastorno.
- \* Antes de los 6 años, no es habitual establecer un diagnóstico definitivo. Lo que sí puede hacerse es adoptar una serie de medidas educativas y de estimulación, tanto en el colegio como en el hogar, que pueden contribuir a que el niño mejore e incluso que los síntomas desaparezcan.
- \* Aquí proponemos una serie de pautas para que, desde el hogar, las llevéis a cabo de manera sistemática y constante.

### 1. Dormir lo necesario por la noche

- \* La primera medida para que un niño mantenga un nivel de atención y concentración suficiente es que duerma lo necesario durante la noche.
- \* Si el sueño nocturno de un niño es inadecuado o insuficiente, tendrá dificultades durante el día de atención y se mostrará más inquieto.
- \* Si un niño necesita más de una hora de siesta o se acuesta más allá de las 22 horas lo más probable es que su sueño nocturno sea insuficiente.

### 2. Tratar los problemas respiratorios

- \* Niños inquietos y con problemas de atención, en ocasiones, padecen problemas respiratorios importantes: asma, bronquitis, alergias...
- \* Los problemas respiratorios implican casi siempre dificultades para que el sueño sea de calidad y durante el día provocan fatiga e irritabilidad.
- \* En esos casos el niño debe estar valorado por un médico y recibir el tratamiento adecuado para funcionar normalmente.

## 3. Ambiente familiar tranquilo

- \* Un ambiente familiar caracterizado por el estrés, las prisas, el desorden, los cambios frecuentes o la falta de rutina, provocan problemas de atención y nerviosismo en los niños.
- \* Así mismo, cambios frecuentes en la vida del pequeño también conducen a descentrarlo: comer cada día en una casa, no tener un lugar fijo donde estar, que personas diferentes vayan a recogerlo a la escuela...
- \* Al contrario, un ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios, donde el niño o la niña sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos ni prisas continuas, favorece su serenidad.

## 4. Mejorar las pautas educativas

- \* Las pautas educativas son las estrategias que los padres utilizáis para educar y manejar la conducta vuestro hijo o hija.
- \* Algunas pautas empeoran la inquietud de los niños. Por ejemplo, que se salga con la suya si insiste o se enrabieta, que no haya unas normas claras, que se incumplan las medidas, llamar la atención indefinidamente y sin éxito, la sobreprotección excesiva, la falta de acuerdo entre la pareja... todo ello empeora las cosas.

## 5. No exponerlo a televisión antes del colegio

- \* Ver la televisión antes de acudir al colegio reduce la capacidad de atención en clase. Si lo comparamos, la televisión es mucho más estimulante que cualquiera de las actividades escolares.
- \* Si lo evitáis, acudirá al colegio en mejores condiciones de concentración.

## 6. Controlar el uso de videos juegos

- \* El uso de videojuegos debería retrasarse lo más posible y no deberían estar presentes en la etapa de Educación Infantil.
- \* En estas edades, son más adecuados juguetes que estimulen su imaginación y creatividad, así como la relación con otros niños.
- \* Los videojuegos no favorecen la concentración en actividades menos atractivas y que implican mayor esfuerzo mental.