

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 canalizar su energía y vitalidad.

8. JUEGOS QUE FAVORECEN LA ATENCIÓN

- Algunos juegos favorecen la atención, la concentración y otras capacidades cognitivas, 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 se leen conjuntamente, explicándole las imágenes que aparecen en los libros y preguntándole sobre lo leído.

10. REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES DE "LÁPIZ Y PAPEL"

- Algunos padres realizan en casa actividades similares a las de la escuela: colorear, pintar, escribir...
- En otros casos pretenden que sus hijos adelanten en conocimientos y los ponen a leer o escribir. Salvo que lo indique la tutora, realizar en casa este tipo de tareas puede provocar un cierto rechazo hacia el trabajo escolar por sentirse saturado.
- Sin embargo, sí pueden realizarse algunas fichas y tareas elaboradas para estimular precisamente la atención.
- Realizar este tipo de tareas, siempre que sean adecuadas a la edad del niño y supervisadas por un profesional, ayuda a estimular y mejorar algunos aspectos de la atención.
- También favorece que el niño aumente la capacidad de dedicar un tiempo de trabajo "sentado en mesa".

...Y SI NADA FUNCIONA

Si finalmente, a pesar de adoptar estas medidas el comportamiento no mejora, habría que decidir que un especialista valore sus dificultades.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



PREVENIR PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Elaborados por *Jesús Jarque García*

www.jesusjarque.com

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 estimuladoras 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 lleven 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 sabe lo que va a suceder a continuación, donde no hay gritos ni prisas continuas, favorece la serenidad del niño.

4. MEJORAR LAS PAUTAS EDUCATIVAS

- Las pautas educativas son las estrategias que los padres utilizan para educar y manejar la conducta del niño.
- Algunas pautas empeoran la inquietud de los niños: que el niño 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 sobre protección excesiva, falta de acuerdo entre la pareja... todo ello empeora las cosas.

5. NO EXPONERLO A LA 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 evitamos, el chico acudirá al colegio en mejores condiciones de concentración.

6. REDUCIR EL USO DE VIDEOJUEGOS

- 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.