



6 maneras de ayudar a su hijo(a) a Concentrarse



La dificultad para concentrarse puede ser un desafío a largo o a corto plazo. En cualquier caso, dificulta el aprendizaje y afecta la vida diaria.

No siempre se pueden cambiar las circunstancias que dificultan concentrarse. Pero hay maneras de ayudar a su hijo a evitar distracciones y hacer lo que tiene por delante.

Si a su hijo le cuesta concentrarse, pruebe estas seis estrategias.



1. Empezar los deberes de inmediato

Mientras más tarde en comenzar una tarea, más difícil suele ser concentrarse en ella. Esto aplica tanto a los deberes escolares como a los de la casa.

Esto no significa que su hijo tenga que hacer todo a la vez. Pruebe dividir la tarea en partes para facilitar que la empiece. Lo importante es no postergar comenzarla.

2. Practicar la atención plena

La atención plena o conciencia plena (conocida en inglés como *mindfulness*) es acerca de prestar atención y enfocarse. Los estudios han demostrado que puede mejorar el comportamiento y la capacidad de concentración de los niños al hacer sus deberes escolares o escuchar las lecciones que imparte el profesor.

Una forma de practicarla es sentarse en silencio y enfocarse en la respiración: en el acto de inhalar y exhalar. Incluso hacer varias respiraciones profundas antes de una clase o un examen es beneficioso.

3. Limitar las instrucciones a una o dos a la vez

Cuando a los niños les cuesta enfocarse, puede que se les dificulte escuchar, recordar y seguir indicaciones. Por lo tanto, trate de no sobrecargar a su hijo con demasiadas instrucciones a la vez.

Por ejemplo, a la hora de hacer la tarea escolar podría decirle que revise el cuaderno de tareas, busque los útiles necesarios y empiece a hacerla. Si es demasiada información para que su hijo la retenga, divídala en pasos.

4. Programar una alarma

Saber que tienen que permanecer concentrados durante un tiempo determinado, puede facilitar que los niños lo logren. Programe una alarma con el lapso de tiempo que su hijo deberá trabajar antes de tener un breve descanso para merendar o jugar. Usted puede incrementar la cantidad de tiempo paulatinamente, a medida que la concentración de su hijo mejora.

5. Estar atento a lo que funciona

Algunas personas necesitan silencio absoluto para concentrarse. Otras funcionan mejor con ruido. Por esto es importante preguntar a los niños qué les funciona mejor.

Tal vez su hijo quiera escuchar música mientras hace la tarea. Pruebe a ver si le funciona.



6. Volver a enfocarse en la tarea

Incluso con estas técnicas de concentración, los niños podrían distraerse. Es por eso que también necesitan estrategias para retomar el rumbo cuando se han desviado.

Establezca una señal que indique que su hijo empieza a distraerse. Podría ser poner la mano sobre su hombro o decir una palabra en particular. Dígales a los que apoyan a su hijo a estudiar, que usted está usando esta estrategia.

Otras formas de ayudar a su hijo a concentrarse

Existen muchas otras estrategias, técnicas y herramientas de bajo costo que usted puede usar en su hogar para ayudar a su hijo a enfocarse.

- Descubra diferentes objetos anti estrés, incluyendo algunos que usted mismo puede hacer.
- Pruebe los organizadores gráficos gratuitos para ayudar a su hijo con las tareas de lectura, escritura y matemáticas.
- Aprenda maneras de dividir las tareas de escritura para que sea más fácil enfocarse.

Tener dificultad para enfocarse o con cualquier otra destreza puede perjudicar la autoestima. Elogie el esfuerzo que hace su hijo por mejorar la concentración. Señale hasta los avances más pequeños y refuerce la idea de que su capacidad para concentrarse puede seguir mejorando. Eso puede ayudarlo a desarrollar una “mentalidad de crecimiento”.

También es importante hablar de las fortalezas de su hijo, no solo de sus desafíos. Celebre sus logros, grandes y pequeños. Cuando los niños conocen sus destrezas, desarrollan seguridad en sí mismos y esto los ayuda a permanecer motivados cuando las cosas son difíciles.

ESPERAMOS TE HAYAN SERVIDO ESTOS CONSEJOS!!

