



Sistema Educativo de la
Arquidiócesis de Bogotá

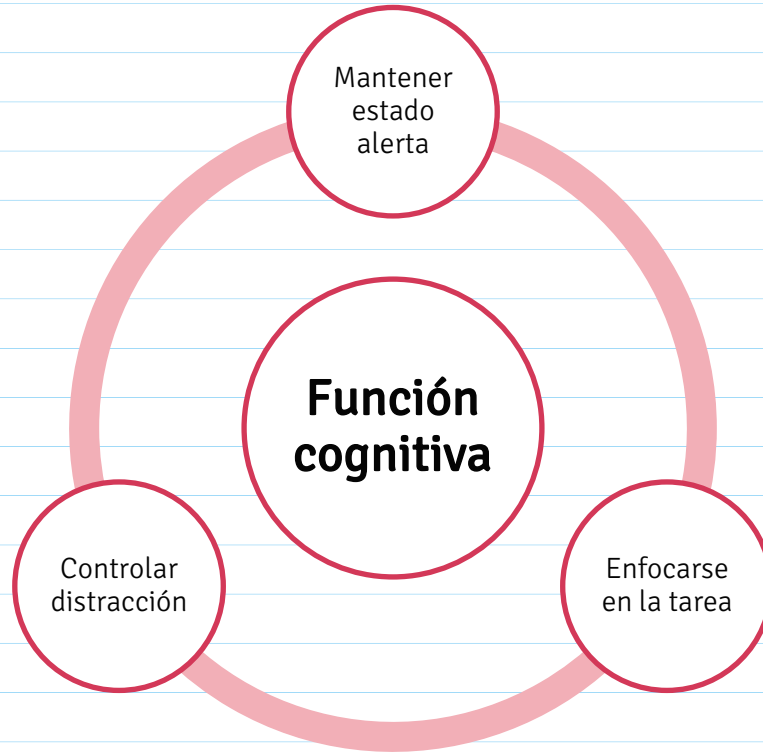
¡Atención en clase!



Orientación Escolar
Colegio Parroquial Santa Isabel
de Hungría

2021

¿Qué es?





**Tiempos de
atención
según
edad**



Edad	Tiempo
2 a 3 años	Hasta 10 minutos
3 a 4 años	Hasta 15 minutos
4 a 5 años	Hasta 20 minutos
5 a 6 años	Hasta 25 minutos
6 a 7 años	Hasta 30 minutos

¿Qué hacer?

El inicio es la clave

- Antes de dar instrucciones es importante seguir una rutina:
- 1) Conseguir un silencio total con canciones, juegos o señales
- 2) Solicitar atención completa (ojitos en la pantalla y manitos de estatua)
- 3) Tener las “cinco cejas” dirigidas hacia la actividad (las dos cejas de los ojos, las dos de las rodillas y la del corazón).

Calentamiento mental

- Plantea un ejercicio o un desafío y pedir que levanten la mano al terminar.
- Ejemplos de ejercicios:
http://es.hellokids.com/r_1547/juegos-gratuitos/buscar-las-diferencias
- <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/09/Busca-y-encuentra.pdf>

Introducir cambios con ciclos y patrones según la edad

- La capacidad para mantener la atención depende de la edad, lo que implica que deberían utilizarse bloques que no superen 15 minutos.

¿Qué hacer?

Utilizar el movimiento

- Realizar patrones de aplausos y pasos, acompañados de algún canto o verso.
- Diseñar la implementación de pausas para que pueda desarrollarse un juego activo entre tareas

La variedad estimula la atención

- Existe una gran diversidad de estrategias pedagógicas que pueden estimular al cerebro y captar la atención siempre y cuando conlleven cambio y novedad.
- Intercalar diversas actividades (historias, predicciones, analizar diferencias, lecturas o videos)

Otras estrategias

- Proyectar el tiempo que se tiene para cada actividad (<https://www.online-stopwatch.com/spanish/full-screen-clock.php>)
- Cambiar el nivel y el tono de voz durante la clase
- Utilizar el humor
- Uso de videos de máximo 3 minutos.

Actividades variadas



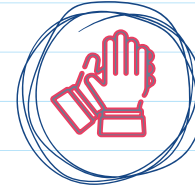
Visuales

Videos
Infografías
Mapas mentales
Juegos (memoria,
rompecabezas)



Auditivas

Cuentos
Canciones
Audios
Instrucciones
Conversaciones



Kinestésicas

Movimientos
Manualidades
Experimentos
Teatro



Recomendaciones actitudinales

Fijar metas por adelantado y recompensar al niño cuando esas meta sean cumplidas.

Dejar que los niños sepan lo que está en juego y lo que se necesita hacer para lograr esa recompensa. También sienten cierto orgullo cuando se ganan algo con el fruto de su trabajo.

Cuando el niño empiece a salirse por la tangente, recuérdale qué se va a ganar, en vez de decirle qué va a perder si no logra finalizar su trabajo.

Varios estudios indican que es mucho más probable que los niños obedezcan cuando tienen el poder de obtener algo que cuando se les amenaza con quitarles algo.

Usar precauciones de transición para dejarle saber al niño lo que viene después. Por ejemplo: “en diez minutos vamos a terminar y cambiamos de actividad”. Usar cronómetros auditivos o visuales

Recomendaciones actitudinales

Usar oraciones empáticas para darle a entender que sabemos cómo se siente. Puede decir que entiende cómo se sienten de la siguiente manera: “Ya sé que estás cansada, pero vamos a terminar pronto para que puedas descansar”.

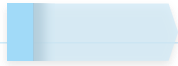
Utilizar frases directas de manera positiva. Por ejemplo: “Siéntate” o “Continúa coloreando” sin gritar o enojarse, pero firmes.

Utilizar halagos específicos cuando el niño hace lo que queremos, por ejemplo: “qué bien coloreaste hoy, buen trabajo” o “hoy estuviste muy concentrado en tu tarea”

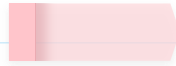
Evitar discusiones, sermones o comentarios sarcásticos sobre el comportamiento del niño.

Atenerse a las reglas y no hacer negociaciones. Si el niño empieza a discutir luego de haber establecido alguna regla, hay que hacerle saber que no habrá discusión al respecto. En primer lugar, no prestarle atención, luego ayudarlo a calmarse y escucharlo. Finalmente, dirigirlo a lo que se le había indicado en un principio.

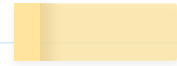
Estrategias previas a las actividades



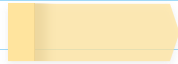
Tener en cuenta los gustos e intereses de los estudiantes



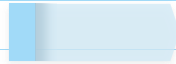
Asegurarse que el espacio sea cómodo



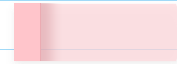
Solicitar despejar el espacio de trabajo



Observar la disposición de los estudiantes



Emitir un saludo energético y motivador



Realizar un ejercicio de relajación

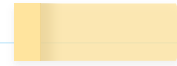
Estrategias durante las actividades



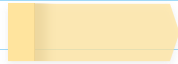
**Utilizar imágenes,
videos o sonidos**



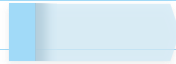
**Dar una instrucción
a la vez**



**Dividir la tarea en
pequeñas partes**



**Felicita por cada
paso que se cumple**



**Permite un
pequeño descanso**



**Utilizar una palabra
clave cuando se
presente la distracción:
Ejemplos: “Aquí”,
“vuelve”, etc.**

01

Auto instrucciones

- Técnica donde el niño se da a sí mismo un conjunto de instrucciones para regular su comportamiento.
- Su objetivo es enseñar al niño a desempeñarse de una forma rápida y eficaz en una tarea.

Procedimiento

El niño lleva a cabo la misma tarea propuesta por el educador mientras este verbaliza las instrucciones

El niño lleva a cabo la tarea y verbaliza las instrucciones en un tono de voz muy bajo

Guía externa en voz alta

Autoinstrucciones enmascaradas

01

02

03

04














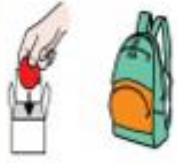
Modelado cognitivo

El educador actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras va diciendo en voz alta cada cosa que hace

Autoinstrucciones en voz alta

El niño lo vuelve a hacer mientras se va diciendo a si mismo en voz alta las instrucciones para resolver la tarea

Autoinstrucciones para trabajar en clase y en casa.

1 	2 	3 	4 	5 	6 	7 
						
ME SIENTO	SACO EL LIBRO DE LA ASIGNATURA QUE TOQUE Y EL CUADERNO	SÓLO TENGO ENCIMA DE LA MESA LA AGENDA, EL LIBRO, EL CUADERNO Y EL ESTUCHE	MIRO Y ESCUCHO AL MAESTRO/A CON ATENCIÓN	HAGO LA TAREA PASO A PASO Y RODEO LA QUE HE TERMINADO	CUANDO TERMINO LE ENSEÑO LA TAREA A MIS PROFES	GUARDO EN LA MOCHILA EL CUADERNO Y EL LIBRO DE ESA ASIGNATURA Y CONTINUO CON LA SIGUIENTE.

Prácticas que fortalecen la atención

Conciencia plena

<https://youtu.be/XXy7C6PftVA>
<https://youtu.be/23quUbpw-do>

Relajación

<https://youtu.be/o9uaRmHiAwc>
<https://youtu.be/cFxiPQcAvEQ>

Respiración profunda

<https://youtu.be/UHKEmTdVOQM>
<https://youtu.be/tXK3D3QYqWE>

Origami - Colorear

<https://youtu.be/U8LRx8WQQoc>
http://es.hellokids.com/c_3773/dibujo-s-para-colorear/mandalas/mandalas-roseton/mandala-roseton-medieval

Juegos Y ejercicios

- Rompecabezas <https://arbolabc.com/rompecabezas-para-ni%C3%B1os>
- Copiar dibujos <http://www.supercoloring.com/es/juegos-de-enigmas/copia-el-dibujo>
- Dibujos con números <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/unir-puntos>
- Juegos de memoria <https://arbolabc.com/juegos-de-memoria>
- Buscar diferencias <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/encontrar-diferencias>
- Relacionar textos con dibujos
- Aprender la letra de **canciones** o **poemas**
- Laberintos <https://www.juegosinfantilespum.com/laberintos-online/index.php>
- Juegos de mesa

● **Recomendado** → <https://webdelmaestrocmf.com/portal/ejercicios-para-mejorar-la-concentracion-de-los-ninos-en-clases/>

**¿Cómo
trabajar la
atención en
casa?**

Implicar a los
niños en estas
actividades
permite que su
atención se
fortalezca

**Pasos de una
receta**

**Tareas de la
casa**

**Solución de
problemas**

**Llevar comida a
la mesa sin que
se derrame**

Poner la mesa

**Revisar qué
alimentos
hacen falta**

**Alistar la ropa
del día
siguiente**

**Aseo personal y
rutinas del día
a día**

5 ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE TU HIJO

Los propios padres pueden influir significativamente en la capacidad de atención de sus hijos. Si fomentas ciertas conductas en casa mejorarás su concentración en todos los ámbitos, incluido el escolar.



1. DESCUBRE DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA

La falta de atención suele centrarse en uno de los ámbitos del niño: una asignatura o un tema en concreto, una actividad que no le gusta, ciertas actitudes... Empieza por observarle y, si es necesario, pregúntale el motivo de su falta de interés. Así podrás actuar de manera más ajustada.



2. SÉ PRECISO

Es importante que escojas las palabras adecuadas, des siempre a tu hijo datos sencillos y comprensibles y le pidas que pregunte aquello que no entienda o le animes a que te solicite más información. Fomenta también un entorno de trabajo sin distracciones, por ejemplo en el momento de hacer los deberes o estudiar.



3. APUESTA POR LA ORGANIZACIÓN Y LA RUTINA

Puedes comenzar imponiéndolas tú, pero tendrás que ir enseñándole a que sea tu propio hijo quien las establezca para sí mismo: cuándo tiene que hacer los deberes, cuándo es tiempo de juego, cuándo hay que estudiar, leer, juntarse en la mesa para cenar en familia e irse a dormir...



4. PROMUEVE LA ACTIVIDAD

Es importante que animes a tu hijo a afrontar las tareas de manera activa. Incluso en el ocio y el tiempo libre es mejor que opte por llevar a cabo una actividad que le requiera cierta atención (rompecabezas, juegos de mesa, deportes de equipo) en vez de elegir entretenimientos pasivos como ver la televisión.



5. COMPRENDE SUS LÍMITES

Niños y adultos tenemos una capacidad limitada de atender y concentrarnos. Descansar también es positivo, solo tienes que enseñarle a distinguir entre hacer una pausa y aplazar las obligaciones. Hazle comprender que si se centra en cada tarea a su debido momento, tendrá tiempo para todo.



**¡Unidos como familia,
colegio y estudiantes
podemos ayudar a
mejorar a nuestros
niños!**

