



ORIENTACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN

Los maestros y padres saben que no hay una solución fácil para el manejo la falta de atención en el aula, o en la casa. La efectividad de cualquier tratamiento aplicado en el aula depende del conocimiento y la persistencia de la escuela y del profesor y la coordinación con la actuación familiar.

Las siguientes sugerencias están dirigidas a profesores y padres que enseñan a niños de cualquier edad. Algunas serán obviamente más apropiadas para niños más pequeños, otras para mayores, pero los temas sobre estructura, educación y motivación se refieren a todos.

En líneas generales nos ayudará:

1. Comprender que los niños con problemas de atención necesitan estructura. Su ambiente debe estructurarse en lo que ellos no pueden estructurar internamente por sí mismos.

Estos niños se benefician de tener una lista como referencia cuando se pierden en lo que deberían hacer. Necesitan previsiones, "recordatorios". Necesitan límites.

2. Después de las reglas que se le han dado hacer que ellos las escriban y las entiendan. Estos niños establecen su confianza en la medida en que saben qué se espera de ellos.

3. Recordar la parte emocional del aprendizaje. Es esencial poner atención a las emociones involucradas en el proceso de aprendizaje. Siempre responderán mejor a la firmeza y estabilidad de las normas si se aplican con afecto. Estos muchachos necesitan sentirse unidos, conectados y aceptados. A medida que ellos sienten ese vínculo, se verán motivados.

4. Repetir instrucciones. Necesitan oír las cosas más de una vez debido a sus problemas atencionales. Es preciso repetir, repetir y repetir.

5. Hacer contacto visual frecuentemente. Cuando se le explican las cosas se debe estar cerca y manteniendo la mirada con él.

6. Hablarle de forma clara y determinante. Estos niños agradecen que los mensajes sean claros, cortos y expresados con autoridad.

7. En el centro educativo es conveniente sentar al niño con falta de atención cerca de la mesa del profesor. Esto le ayuda a alejarlo de los estímulos que tanto lo distraen.

8. Establecer límites. Es la mejor forma de contener sin castigar. Se hará de forma consistente (siempre igual ante la misma conducta), predecible, oportuna y planificada. No entrar en discusiones o justificaciones complicadas. **Tomar el control.**

9. Hacer un calendario de actividades tan predecible como sea posible.

Colócalo en la pared de la clase, en su habitación o en el pupitre del niño. Debemos referirnos a él frecuentemente. Si va a haber alguna modificación sobre el calendario establecido, explicárselo frecuentemente.

10. Estos niños, como todas las personas, necesitan saber por adelantado lo que está por venir, de tal manera que ellos puedan prepararse internamente.

11. Tratar de ayudar a los niños a hacer sus propios calendarios de actividades para después de la escuela.

12. Permitir válvulas de escape tales como salir de clase en un momento controlado, si esto puede acoplarse a las reglas del aula permitir al niño salir del aula encomendándole una tarea (como premio) y así dejarlo aprender una nueva herramienta tan importante como es la autoobservación y automodulación.

13. Valorar más la calidad de las tareas realizadas más que la cantidad. Los niños con falta de atención frecuentemente necesitan una carga de tareas reducida. A medida que ellos van aprendiendo esto se ampliará. En realidad ellos invertirán la misma cantidad de tiempo de estudio, sólo se trata de no abrumarlos con más de lo que pueden manejar

14. Supervisar y chequear los progresos frecuentemente. Los niños con falta de atención se benefician enormemente de "feed-back" frecuentes. Los mantiene en el camino, hacerles saber qué se espera de ellos y si ellos están alcanzando sus metas, puede ser muy motivador.

15. Dividir las actividades largas en varias actividades cortas. Esta es una de las técnicas cruciales entre todas las técnicas de enseñanza para niños con falta de atención. Las actividades largas rápidamente agotan al niño y él regresará al tipo de respuesta emocional: "yo nunca seré capaz de hacer esto". Dividiendo el trabajo en partes más manejables, cada componente aparece suficientemente pequeño para ser realizado, el niño puede dejar de lado la sensación de estar agotado. En general, estos niños, pueden hacer más de lo que ellos mismos piensan. Dividiendo los trabajos, puede dejar al niño que se de cuenta de esto por sí mismo. Con los niños pequeños esto puede ser extremadamente importante para evitar "la aparición de las rabietas" que son las primeras bases de la frustración anticipada. Y con niños mayores puede ayudarlos a evitar las actitudes de derrota, que se presentan tan frecuentemente en su camino.

16. Introducir innovaciones diarias, hacer bromas, no ser convencional, ser llamativo y disfrutar jugando. Los niños con falta de atención aman las innovaciones. Les encanta jugar. Y por encima de todo, odian estar aburridos. Gran parte de su tratamiento involucra cosas aburridas, como estructura, calendarios, listas y normas. Usted debe mostrarles que esas cosas no tienen que ir de la mano con ser una persona aburrida, o una clase aburrida.

17. Sin embargo, cuidar de no sobreestimular. Los niños con falta de atención pueden alterarse. La mejor manera de manejar una situación es, en primer lugar, prevenirla.

18. Buscar y valorar el éxito tanto como sea posible. Estos niños viven con tantas fallas que ellos necesitan todo el empuje positivo. Estos niños necesitan y se benefician de los elogios y los premios. Frecuentemente el aspecto más devastador de estos niños no es la falta de atención en sí, sino el daño secundario hecho a la autoestima.

19. La memoria es frecuentemente un problema en estos niños. Enseñarles pequeños trucos, como claves, ritmos, códigos y similares pueden ayudar enormemente a aumentar la memoria.

20. Usar esquemas. Enseñar a esquematizar, a subrayar. Estas técnicas no son fáciles para los niños con falta de atención, pero una vez que ellos las aprenden, pueden ayudarlos mucho a estructurar y darle forma a lo que está siendo aprendido. Estas ayudas le dan al niño la sensación de dominio durante el proceso de aprendizaje.

21. Anunciar lo que vamos a decir antes de decirlo. Luego repita lo que usted ha dicho.

22. Simplificar las instrucciones. Simplificar las posibilidades de elección. Simplificar mediante uso de calendarios. Cuanto más simple sea el lenguaje y el mensaje, mayor la posibilidad de ser comprendidos. Pero si es necesario hasta que estemos seguros de que nos ha comprendido se debe explicar de varias maneras diferentes y formas que llamen su atención.

23. Ayudar a los niños a hacerse autoobservadores. Ellos no tienen idea de cómo se encuentran o cómo se han estado comportando. Tratar de darle esta información de forma constructiva. Hacerle preguntas como:

- *¿sabes lo que acabas de hacer?*
- *¿cómo crees tú que pudieras haber dicho eso en forma diferente?*
- *¿por qué crees que aquella niña, mamá o la señorita se ha puesto triste cuando tú le dices lo que estás diciendo?*

Unos breves intercambios al final de la clase o del día pueden ayudar con esto.

24. Un sistema de bonificación con puntos (pe. economía de fichas) es una forma útil de incrementar la participación de los alumnos como parte de un programa de modificación conductual y buen sistema de recompensa para los más pequeños. Los niños con falta de atención responden bien a recompensas e incentivos. Está comprobado que los niños con falta de atención son poco sensibles al castigo.

25. Si el niño tiene problemas para descifrar las señales sociales (lenguaje corporal, tono de la voz, etc.) tratar discretamente de ofrecerle advertencias claras y específicas. Por ejemplo, decir: "antes de que cuentes tu historia pídele a otra persona que cuente la suya primero" o "mira a las personas cuando están hablando".

26. Enseñar destrezas para resolver exámenes. Presentan dificultades en cualquier tarea que requiera planificación y más en una que es estresante. Hay que generar habilidades en este aspecto.

27. Separar y agrupar a los alumnos según funcionamiento. Probar los cambios necesarios para prevenir las conductas disruptivas en el aula.

28. En la medida de sus posibilidades darle responsabilidades.

29. Intentar tener un cuaderno-agenda de comunicación hogar-escuela. Esto realmente puede ayudar con la comunicación cotidiana entre maestros y padres y puede evitar los "desencuentros" de las reuniones. También contribuye con el "feedback" que estos niños necesitan. Al profesor y a los padres les servirá para tener conciencia de los progresos o momentos de mayor dificultad y analizar las posibles causas.

30. Premiar, aprobar, estimular y animar en los momentos adecuados y establecidos. Precisamente como fórmula para no estar pendiente todo el día de él o en sus constantes requerimientos de atención (negativos).

31. Respecto a los niños mayores, hacerlos escribir notas para ellos mismos sobre las dudas y dificultades que han tenido, por si vuelven a presentarse.

32. La escritura a mano es difícil para muchos de estos niños. Considerar el desarrollo de alternativas ocasionales o como refuerzos (oral, teclado...).

33. Siempre que sea posible, tratar de que el niño tenga un compañero de referencia y colocarlo al lado de alumnos que sean modelos apropiados: atentos, ordenados y que suelen cumplir las órdenes.

34. Explicar y darle la connotación de normalidad al tratamiento que el niño recibe, para evitar que se sienta diferente o los demás lo consideren así.

35. Son necesarias las reuniones padres-centro a menudo. Evitar las reuniones únicamente en momentos de problemas o crisis.

36. Promover la lectura en voz alta en la casa. En casa, leer en voz alta tanto como sea posible. Leer cuentos. Ayudar al niño a adquirir la capacidad de permanecer en un tema el tiempo necesario empezando por periodos pequeños, alargándolos progresivamente.

37. Ejercicio físico. Uno de los mejores tratamientos para la falta de atención, tanto en niños como en adultos es el ejercicio, preferiblemente vigoroso y que le guste. El ejercicio ayuda a gastar el exceso de energía, ayuda a enfocar la atención, estimula ciertas hormonas y neurotransmisores que son beneficiosos en estos casos, y es divertido. Si le resulta gratificante, motivador y divertido lo seguirá haciendo el resto de su vida.

38. Con los niños mayores, hacer hincapié en la preparación previa al comienzo de las clases. Cuanto mejor sea la idea de lo que se va a trabajar en clase, mayor será la posibilidad de manejar en clase el material con efectividad.

39. Estar siempre abiertos a encontrar momentos de brillantez. Estos niños son más talentosos y más dotados de lo que generalmente parecen. Están llenos de creatividad, juegos, espontaneidad y buen humor. Ellos suelen ser de espíritu generoso, y agradecen que los ayuden. Estos niños generalmente tienen "algo especial" que los hace destacar donde quiera que se encuentren.

40. No debemos pretender cambiar las conductas no deseadas todas al mismo tiempo. Lo más indicado es escoger una o dos conductas que sean las que más distorsionen en el aula o vida doméstica. Si queremos cambiarlas todas al mismo tiempo, lo más probable es que fracasemos.

41. Los premios y/o recompensas deben aplicarse de forma inmediata a lo que deseamos reforzar. Esto da buen resultado, especialmente, con niños pequeños. Es importante que el niño pueda asociar el premio a la conducta que deseamos. Los refuerzos deben ser posibles, fáciles y disponibles de inmediato.

42. Preferiblemente utilizar premios en lugar de castigos. El niño debe sentir el colegio y el domicilio como lugares de referencia donde se le aprecia, se le quiere y se le enseña. Utilicemos los castigos como último recurso.

43. Intentar evitar aquellas situaciones que el niño con falta de atención no puede controlar. Que no esté mucho tiempo inactivo, evitar situaciones en donde tenga que esperar ya que en situaciones de inactividad se dedicará a incordiar.

44. Hacer lo posible por no prestar atención a las conductas no deseadas y aplicar refuerzo a las que consideramos apropiadas.

45. Tener en cuenta que el niño con falta de atención presenta una dificultad. Su comportamiento no lo puede controlar. Procurar comprenderlo y sobretodo tener paciencia, mucha paciencia.