

ACTIVIDADES PARA POTENCIAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Es importante reforzar en casa la atención concentración, no solo de los niños y jóvenes sino también de toda la familia, saliendo de la monotonía y desarrollándolo como pausa activa.

Por **atención selectiva** entendemos la capacidad de un organismo para concentrarse en una sola fuente de información y en la realización de una única tarea, excluyendo aquellas otras fuentes que puedan interferir en ella. Una de las estrategias más eficaces para la atención selectiva es la explotación exhaustiva de ambiente, buscando aquel estímulo que se considera el relevante.

La búsqueda selectiva es mejor cuando contamos con disposiciones que nos permitan anticipar el modelo denominado "ciclo perceptual", donde se incluyen los esquemas anticipatorios. Ahora bien, el modelo que mejor explica la atención selectiva es el elaborado por Donald Broadbent, conocido como "metáfora del filtro" o "cuello de botella".

La **atención dividida** se refiere a los mecanismos que una persona pone en funcionamiento para atender simultáneamente varias demandas del ambiente. Para actuar correctamente en esta situación, la persona tendrá que distribuir recursos de atención hacia cada actividad. En estos casos lógicamente, la atención se concibe como un almacén de recursos que hay que distribuir entre las diversas tareas, algunas de las cuales pueden ser más exigentes que otras. Las que menos recursos demandan son las acciones altamente automatizadas. Pero los recursos atencionales son limitados y solamente podremos atender unas pocas actividades a la vez. Para que la distribución sea eficaz debe existir un procesador central o ejecutivo que se encarga de planificar los recursos.

Finalmente, tenemos que mencionar la **atención sostenida**. Esta se puede entender como el tiempo que una persona es capaz de concentrarse en un estímulo simple o en una representación antes de que empiece a cometer errores. En las actividades escolares la atención sostenida es fundamental, al igual que en muchas actividades laborales (controladores aéreos, controladores de tráfico, juegos, corregir galeradas, examinar productos, etc).

Además la capacidad de la atención está influida por varios factores:

- 1) Evaluación de esfuerzo que requiere la tarea.
- 2) Disposición estable orientada a la supervivencia.
- 3) Orientación a objetivos transitorios dependientes de las necesidades del momento.
- 4) El nivel de activación emocional (arousal).

La concentración: se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta en periodos prolongados (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997).

PAUTAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN

El niño debe tener muy claro la actividad que tiene que realizar.

Lenguaje concreto, preciso y con pocas palabras cuando lo expliquemos al niño (Mucho lenguaje puede ser "ruido" o provocar su distracción).

Trabajo estructurado y dividido en pequeños objetivos.

Constancia: Debemos de ser constantes en nuestro trabajo y emplear una metodología adecuada y sistematizada.

Aprovechar sus intereses: Conocer sus intereses y preferencias para favorecer la concentración y la atención partiendo ellos.

Motivación: Presentar las actividades de forma lúdica y divertida como un juego, haciendo estas actividades deseable. En ocasiones podemos jugar con ellos para que se motiven aún más, sin perder el objetivo que queremos conseguir con nuestra actividad.

Entorno de trabajo libre de estímulos: Posibilitar el trabajo en un lugar adecuado donde el niño puede concentrarse. (Habitación libre de cuantos más estímulos mejor, para que no se distraiga mucho)

Variación, pero con ciertos límites.

Utilizar actividades variadas en cada momento para no permitir la fatiga y el aburrimiento.

Es importante no facilitar en exceso la actividad o la tarea, es decir, ayudar sólo cuando sea necesario. (Y se le debe alabar siempre: muy bien, bravo, te está saliendo fenomenal, etc.

Aclarar las dudas con cierta estrategia, sino ha estado atento, eso sí, para que el niño no piense que todo vale: hacer otro ejercicio donde el niño preste atención, y luego volver al primero aclarando las dudas)

No se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño realice otra vez el proceso, el fin es que sea él mismo quien descubra los errores y por tanto la forma de no repetirlos. Si bien tenemos que tener presente que aquellos niños con necesidades educativas especiales necesitan orientación ya que están en proceso constante de aprendizaje.

Mantener en todo momento una actitud positiva y motivadora, mediante fichas de recompensa, premios, etc. Para así desarrollar su autoconfianza y autoestima. Creando un clima de confianza y cariño.

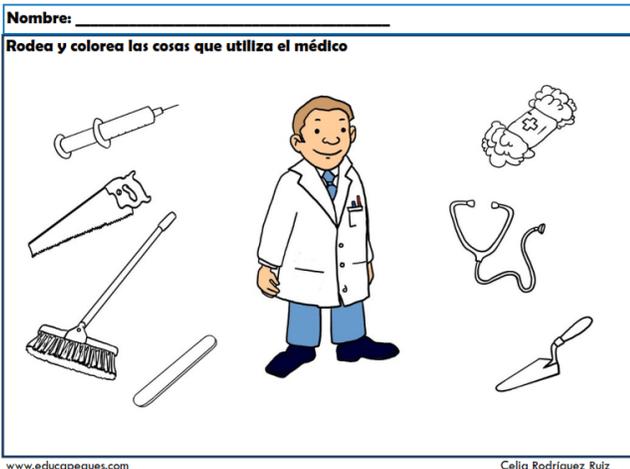
ASOCIACIÓN VISUAL

Es una tarea que consiste en sustituir, asociar o relacionar con flechas, unos símbolos con otros. Es una actividad muy mecánica, que exige sobre todo concentración, ritmo de trabajo y persistencia al seguir una instrucción dada (resistencia a la fatiga). La realización que puede haber entre los dibujos o los símbolos puede ser variada.

ELBLOGDESAMI.ORG. ASOCIACIÓN VISUAL.

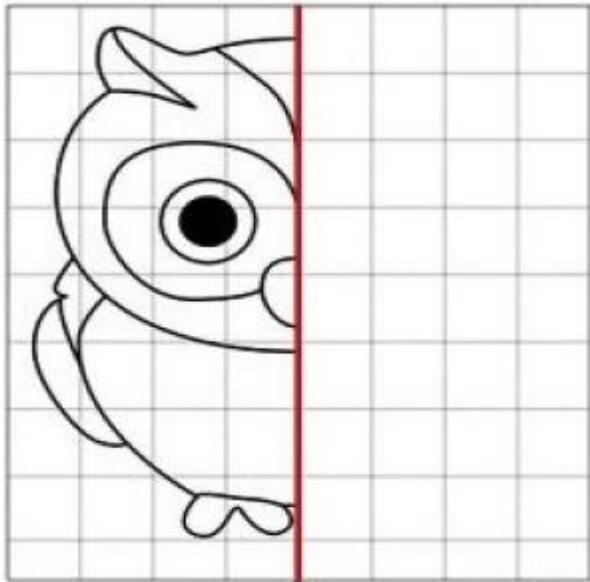


www.RazviteRebenka.com *Compañía M*

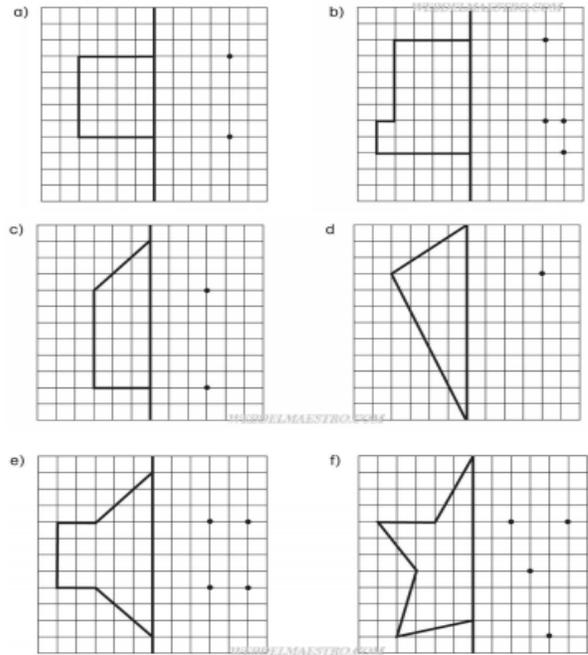


SIMETRÍA:

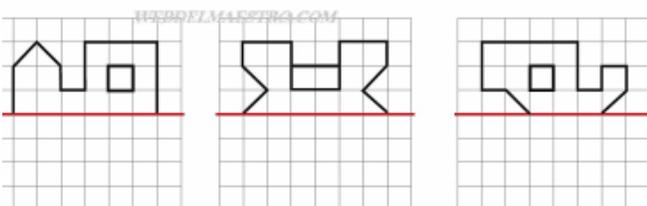
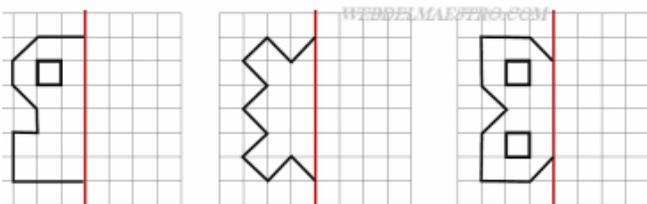
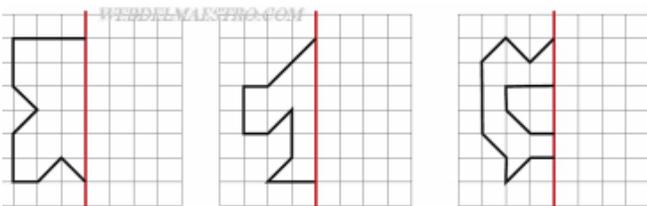
La simetría consiste en que una imagen o figura se ve idéntica a su forma original después de ser volteada o girada. Por lo tanto, la simetría transforma una figura en otra igual, aunque en sentido inverso. Podéis ver un ejemplo de esto en las imágenes simétricas siguientes:



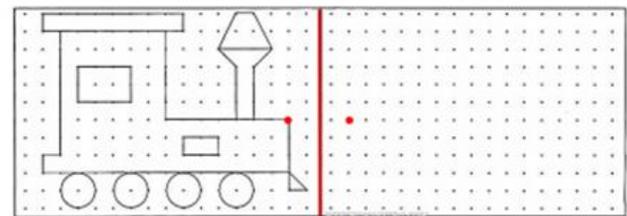
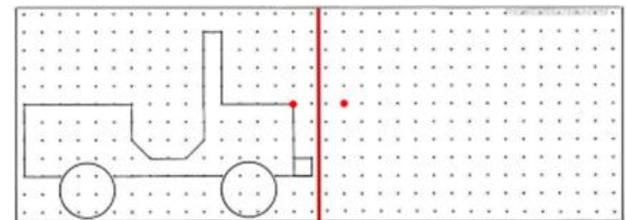
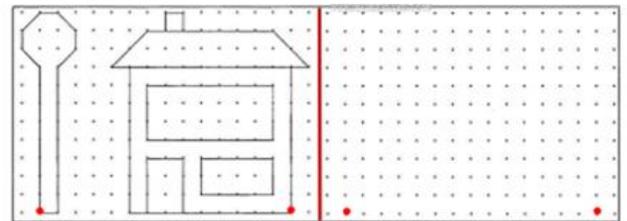
Eje de simetría
© webdelmaestro.com



© Copyright 2017 WEBDELMAESTRO.COM



© Copyright 2017 WEBDELMAESTRO.COM

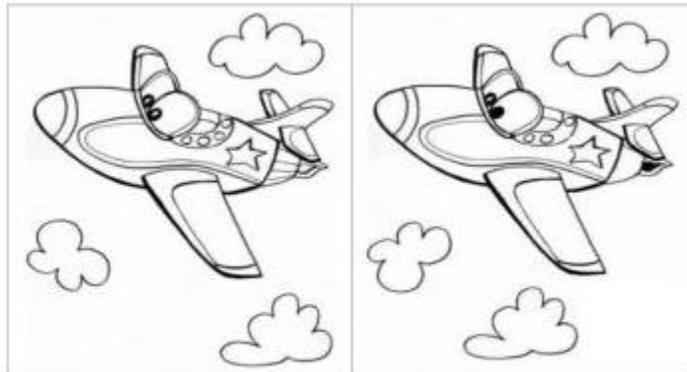


© Copyright 2017 WEBDELMAESTRO.COM

PERCEPCIÓN DE DIFERENCIAS

El análisis de dos dibujos aparentemente iguales exige del niño una capacidad de atención y un método en su análisis y observación.

Encuentra las 5 diferencias

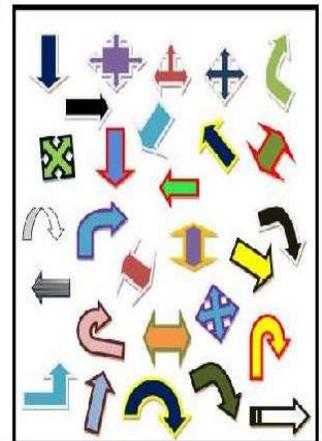
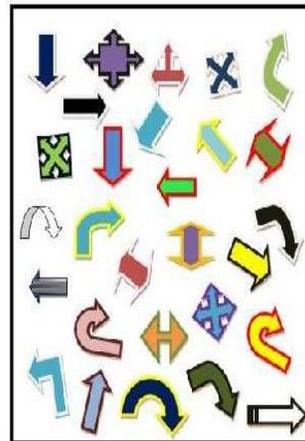
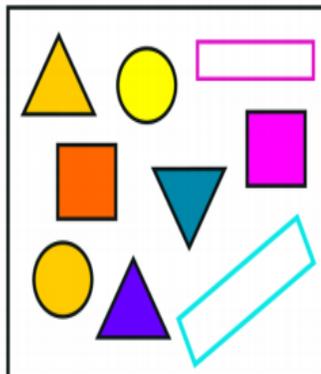
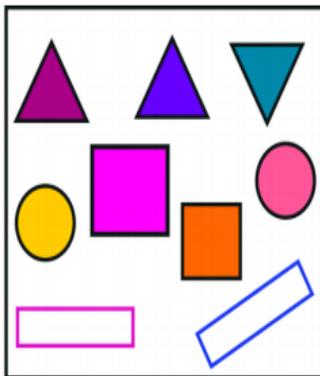


www.attentionworksheets.com www.orientacionandujar.es

Encuentra las 7 diferencias pueden ser de tamaño, color y orientación

www.dibujarcolores.com

Encontrar las cuatro diferencias entre color y tamaño



IDENTIFICACIÓN DE INTRUSOS.

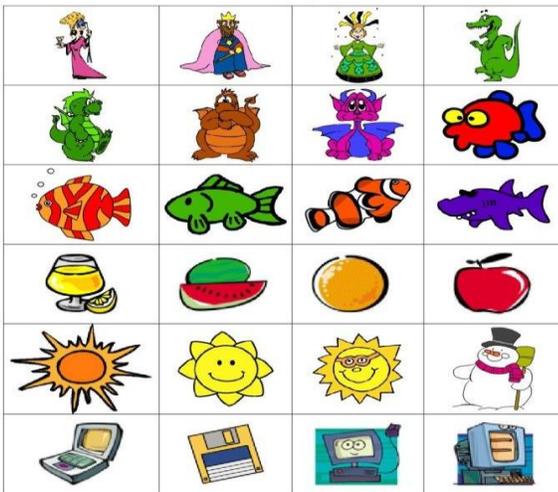
Son actividades en las que el niño debe de reconocer entre un conjunto de figuras cual es la que no debería estar y decir el porqué. La sutileza del intruso va a configurar el nivel de dificultad de la actividad.

Maribel Martínez y Ginés Ciudad-Real

Fichas para mejorar la atención

INTRUSOS

De las 4 imágenes hay una que no debería estar señala cual es, e indica el porqué.

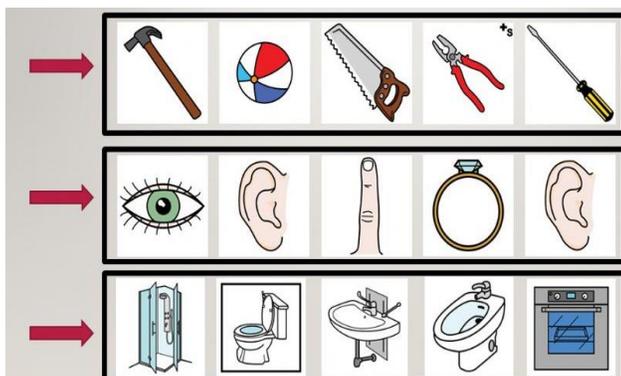


<https://orientacionandujar.wordpress.com/>

RODEA EL INTRUSO CON UN CÍRCULO



❖ ENCUENTRA EL INTRUSO



CORRER

BAJAR

GALOPAR

TROTAR

LINDO

GUAPO

ALEGRE

HERMOSO

CORRER

SALTAR

BRINCAR

BOTAR

SUCIO

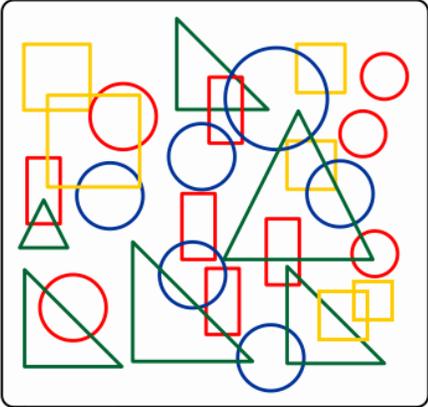
LIMPIO

ASEADO

LAVADO

DISCRIMINACIÓN VISUAL. AGUDEZA VISUAL

El niño debe encontrar todos aquellos elementos iguales a los propuestos (letras, sílabas, palabras, números, dibujos,...), de entre un conjunto de ellos que son perceptualmente similares y que, actuando impulsivamente, inducen al error en las tareas escolares habituales. La similitud puede estar en la forma, orientación, tamaño, etc



¿Cuántos hay de cada forma?

© Copyright 2018 HERDELMAESTRO.COM

Busca los lápices que son iguales.

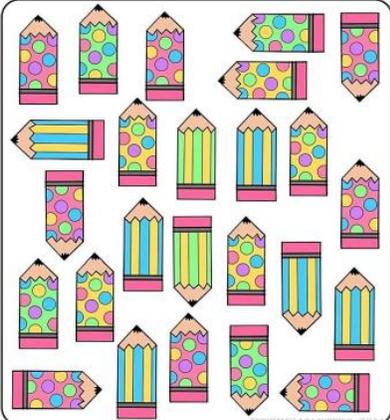
4

6

5

2

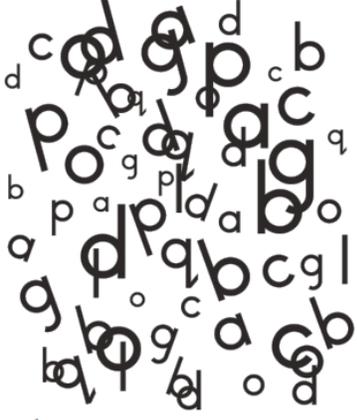
8



Material adaptado de: visuallearningforlife.com

NOMBRE: _____ FECHA: _____

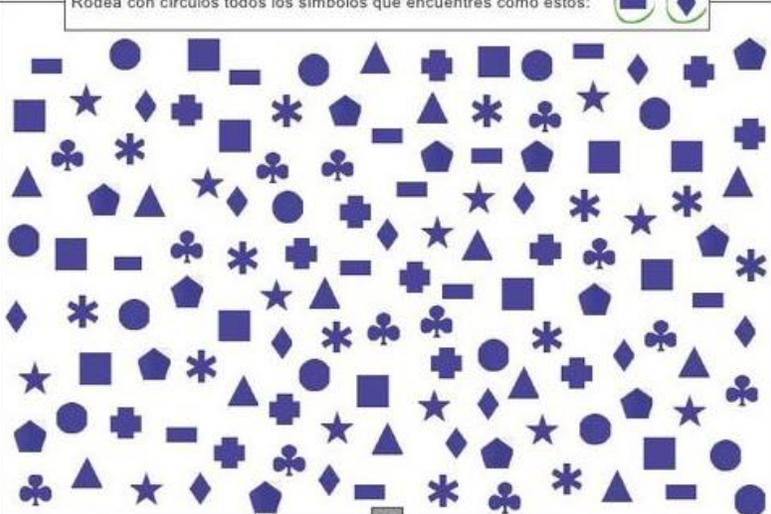
Busca y rodea la letra b



¿CUÁNTOS HAS ENCONTRADO? _____

Material adaptado de: visuallearningforlife.com

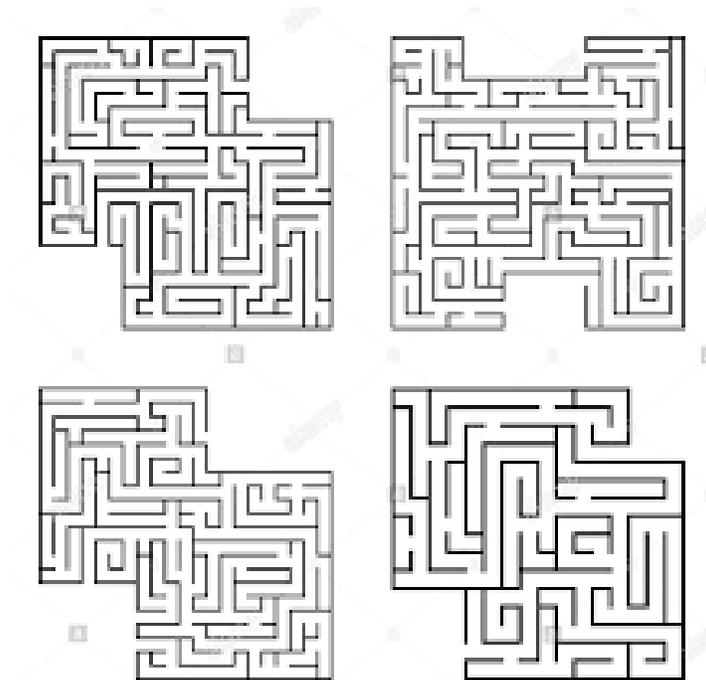
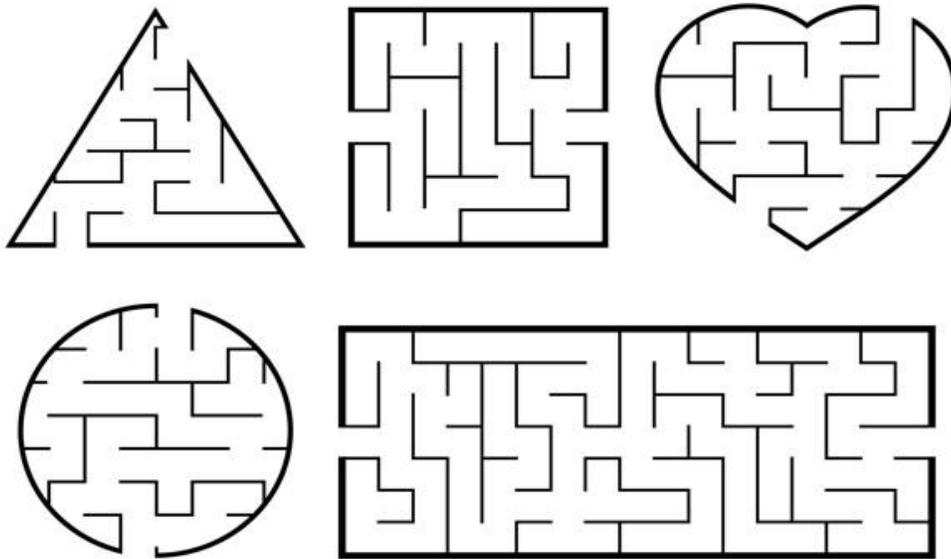
Rodea con círculos todos los símbolos que encuentres como estos:



www.tallerescognitiva.com
05
Estimulación Cognitiva para Adultos

LABERINTOS

En la actividad de seguir un laberinto con el lápiz se trabajan diferentes aspectos fundamentales para la adquisición de posteriores competencias: psicomotricidad fina, grafomotricidad, atención sostenida, percepción visual, memoria visual, etc. Es una actividad clásica de atención en la que se debe discriminar cuál es el itinerario a seguir sin ningún "tropiezo".



ATENCIÓN AUDITIVA

Este tipo de actividad posee un elevado componente auditivo ya que obliga al alumnado a escuchar atentamente la lectura breve que realiza otra persona (profesor/a, padres...) siguiendo instrucciones previas que consisten en identificar cada vez que aparece una determinada palabra y señalarla. Al finalizar la lectura se hace un recuento de las marcas hechas y se comparan los aciertos con la lectura del texto.

TRABAJANDO LAS CANCIONES

LA BALLENA ELENA



Genés Ciudad-Real y Maribel Martínez

Como trabajar las canciones

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS CANCIONES



PSICOMOTRICIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL

- Enseñar una coreografía de forma dramatizada siguiendo la letra.
- Hacer que los niños inventen coreografías siguiendo la letra.

PERCEPCIÓN AUDITIVA

- Continuar la canción después cortar la reproducción.
- Tararear la melodía.
- Cantar la canción sonando solo la música.
- Repetir la canción entonando ellos mismos la melodía.
- Realización de rimas similares a las de la canción

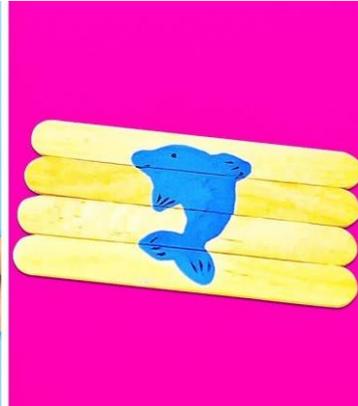
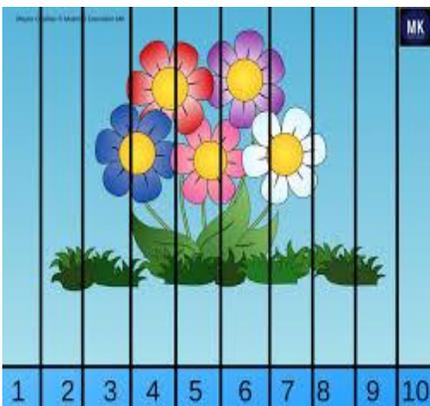
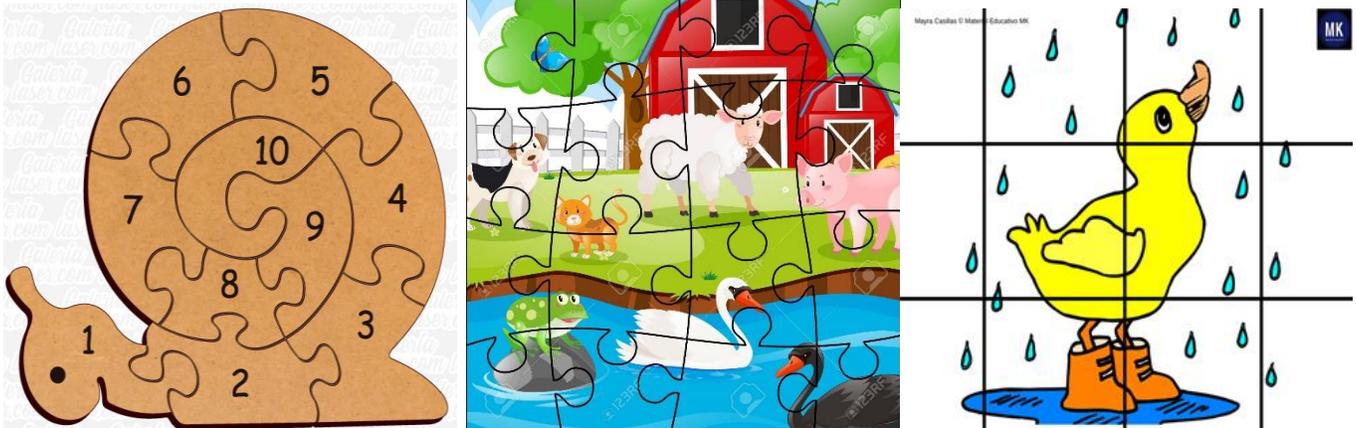
COMPRENSIÓN VERBAL

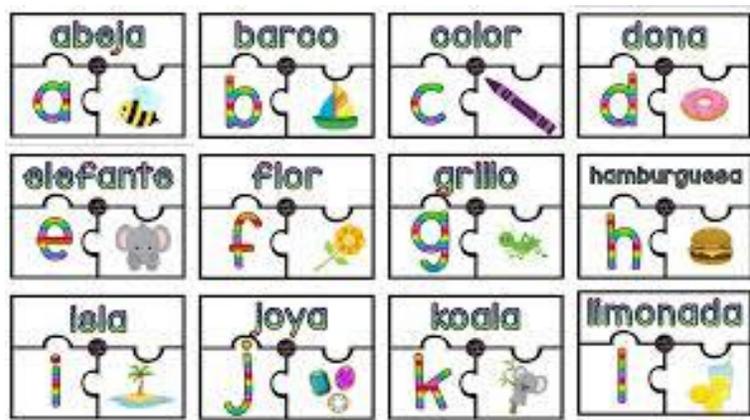
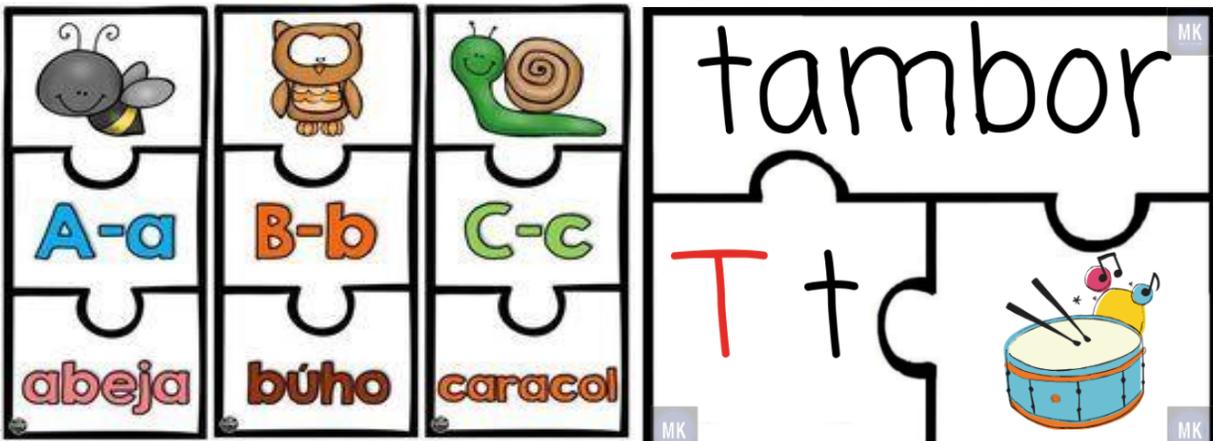
- Realizar preguntas sobre la letra de la canción.
- Buscar palabras que rimen con las de la canción.
- Cambiar unas palabras por otras y hacer una nueva canción más divertida y sin sentido.
- Preparar unos pictogramas que representen la canción

OTRAS ACTIVIDADES

Rompecabezas

Puedes utilizar de los que venden en las papelerías o cacharrerías o hacerlos a gusto (se hace el dibujo, colorea, decora y se corta como los siguientes ejemplos, o puedes utilizar imágenes de revista o fotografías familiares).





Concéntrase

Es un juego de agilidad mental muy divertido, apto para que grandes y chicos compartan momentos inolvidables.



BINGO

BINGO DE SÍLABAS

ba 	lu 	pe 	za 
chi 	ro 	nu 	ji 

Las Frutas y las Verduras

La Letra a

B I N G O

Ma	Pa	Fa	Na	Ha
Ca	Ga	Sa	Da	Ja
La	Ra	Va	Ta	Ba

La Letra i

B I N G O

Mi	Pi	Fi	Ni	Hi
Ci	Gi	Si	Di	Ji
Li	Ri	Vi	Ti	Bi

La Letra e

B I N G O

Me	Pe	Fe	Ne	He
Ce	Ge	Se	De	Je
Le	Re	Ve	Te	Be

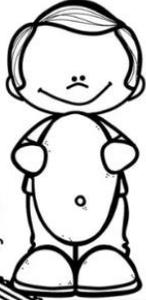
B I N G O

© 2019 <http://neoparaiso.com/imprimir> Descarga Gratis

SOPAS DE LETRAS

COLOREA EL NUMERO

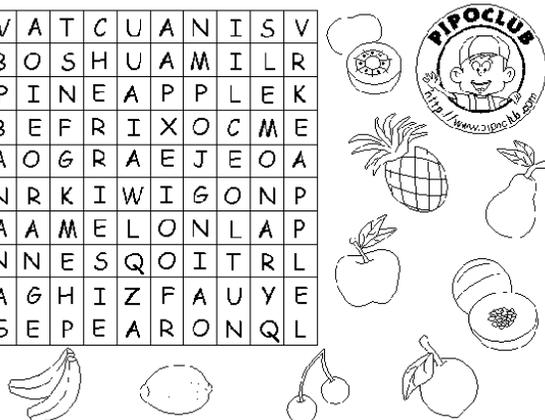


By acbio

SOPA DEL CERO

8	4	7	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1	7	
7	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	7	
4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	
8	6	0	0	0	4	1	6	8	3	0	0	0	5	7
3	3	0	0	0	2	2	5	2	6	0	0	0	7	1
6	6	0	0	0	4	6	7	2	7	0	0	0	8	3
3	6	0	0	0	2	8	5	2	4	0	0	0	2	5
9	6	0	0	0	7	9	9	7	9	0	0	0	1	8
6	3	0	0	0	2	4	7	6	7	0	0	0	5	5
8	6	0	0	0	6	8	6	3	4	0	0	0	6	3
5	1	0	0	0	5	9	1	9	3	0	0	0	6	1
4	5	0	0	0	3	2	9	5	2	0	0	0	6	8
7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	9
8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	6
1	4	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	8	5

ImágenesEducativas.com

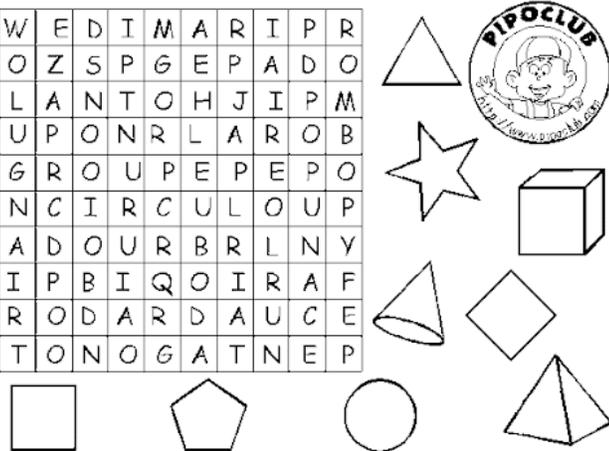
1	3	7	8	5	1	0	0	5	9
2	0	7	8	9	0	4	4	9	3
4	3	4	2	9	2	2	0	6	5
7	9	4	1	8	3	5	6	9	8
2	3	2	5	0	4	3	4	3	1
8	6	0	6	7	5	7	1	0	9
1	9	8	1	9	8	6	9	7	8



○ 35698 ○ 675710 ○ 9869
 ○ 102345 ○ 2345 ○ 78904

E	S	R	S	X	M	Y	T	R	A	X	Y	W	F	C	M	J	Q	L	W
A	T	K	O	V	E	L	A	S	O	G	P	C	X	R	I	D	I	D	G
P	A	Y	F	M	A	F	A	P	O	M	V	G	W	V	F	Y	H	D	L
A	U	I	I	W	M	R	E	A	A	Z	K	P	J	S	O	M	T	R	O
Y	I	K	E	G	M	I	O	S	V	S	Y	W	U	T	N	G	F	E	B
A	U	T	R	I	N	V	I	T	A	C	I	O	N	E	S	E	F	G	O
S	T	K	A	C	L	T	I	E	M	V	Y	I	P	T	R	L	E	A	S
O	X	S	S	R	S	F	X	L	I	H	S	Y	L	M	F	J	L	L	K
S	K	W	E	R	J	V	H	L	G	Q	S	P	A	R	U	A	I	O	J
M	W	T	Q	L	S	E	M	B	O	L	H	J	T	H	X	U	C	S	U
S	D	U	L	C	E	S	T	X	S	F	B	I	O	E	N	G	I	Q	E
U	V	A	S	O	S	R	P	A	S	I	L	I	S	L	Y	V	D	Z	G
O	D	J	U	G	O	S	Y	Q	S	E	P	D	V	A	Q	W	A	N	O
G	V	A	G	Y	N	D	R	I	O	S	O	W	W	D	A	K	D	A	S
L	L	Y	I	C	Z	S	W	A	O	T	F	C	R	O	C	Q	E	B	F
F	B	L	J	H	S	J	F	G	O	A	U	L	J	C	Y	W	S	N	M

W	E	D	I	M	A	R	I	P	R
O	Z	S	P	G	E	P	A	D	O
L	A	N	T	O	H	J	I	P	M
U	P	O	N	R	L	A	R	O	B
G	R	O	U	P	E	P	E	P	O
N	C	I	R	C	U	L	O	U	P
A	D	O	U	R	B	R	L	N	Y
I	P	B	I	Q	O	I	R	A	F
R	O	D	A	R	D	A	U	C	E
T	O	N	O	G	A	T	N	E	P

<ol style="list-style-type: none"> 1. REGALOS 2. HELADO 3. PLATOS 4. VASOS 5. PAYASOS 6. VELAS 7. INVITACIONES 8. JUEGOS 	<ol style="list-style-type: none"> 9. JUGOS 10. DULCES 11. GLOBOS 12. FELICIDADES 13. PASTEL 14. TARJETAS 15. AMIGOS 16. FIESTA
--	---

FICHAS

(En referencias encontrarás los links donde puedes descargar diverso material o en internet buscas con los nombres de cada actividad)

Colorea los cuadros como lo indica el ejemplo.

Elaboración por Profesora Stephanie Melgarejo

Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención

Colorea estos números de los siguientes colores:



- 1
- 7
- 2
- 5

1	9	3	4	1
2	6	6	7	2
3	5	2	1	7
5	4	1	2	4
8	7	6	9	8

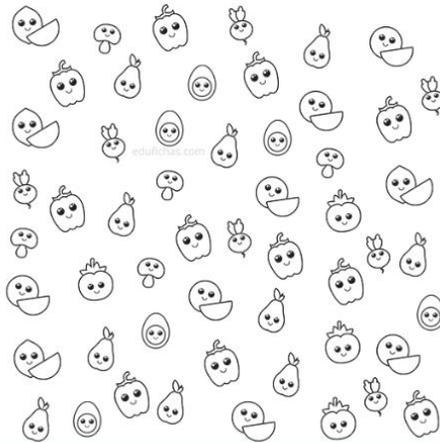
www.edufichas.com

Nombre: Fecha: Curso:

Ejercicios de atención

Rastreo visual.

Rodea con un círculo: Colorea de rojo:



www.edufichas.com

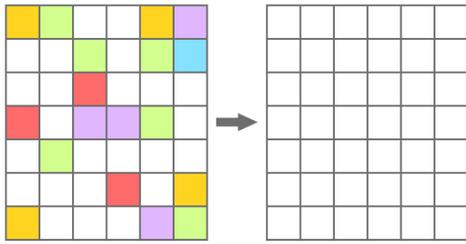


Nombre: Fecha: Curso:

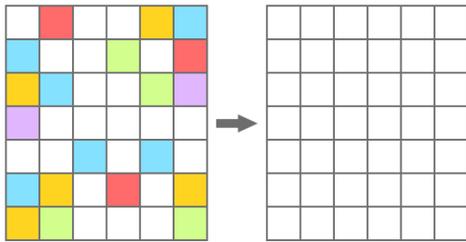
Ejercicios de atención



Colorea igual:



edufichas.com



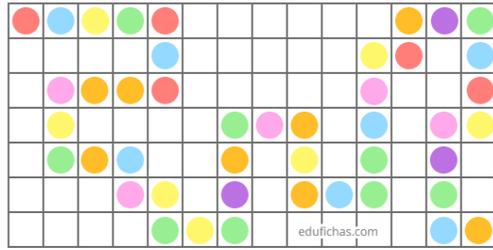
www.edufichas.com

Nombre: Fecha: Curso:

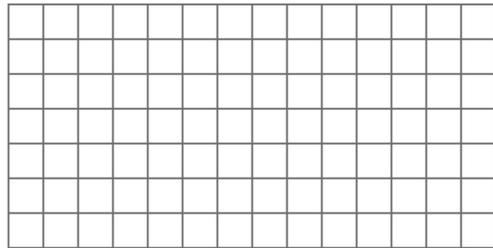
Ejercicios de atención



Colorea igual:



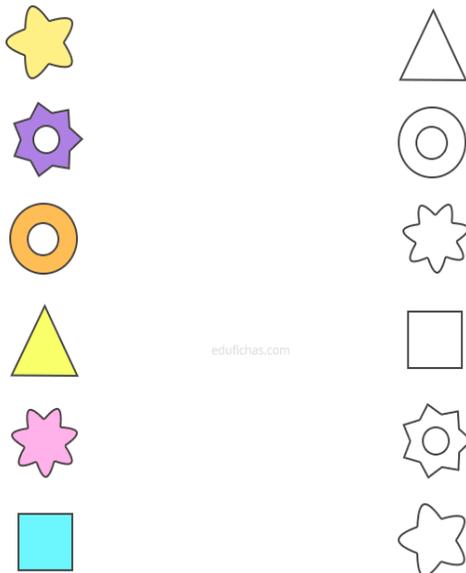
edufichas.com



www.edufichas.com

Nombre: Fecha: Curso:

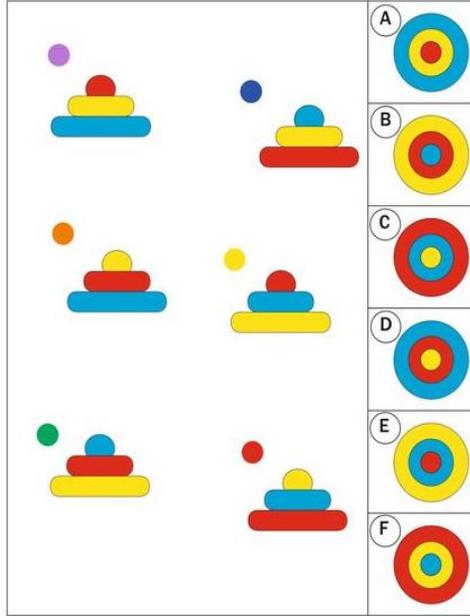
Ejercicios de atención

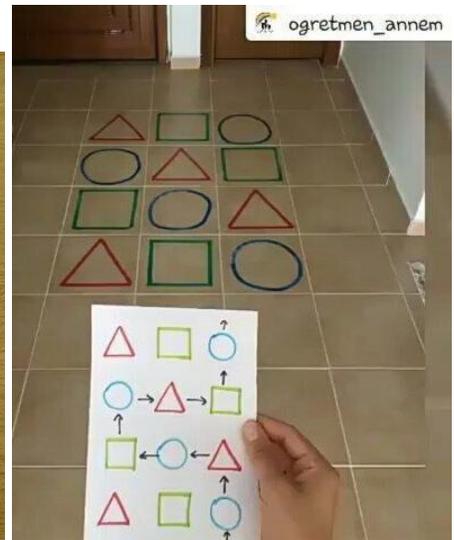
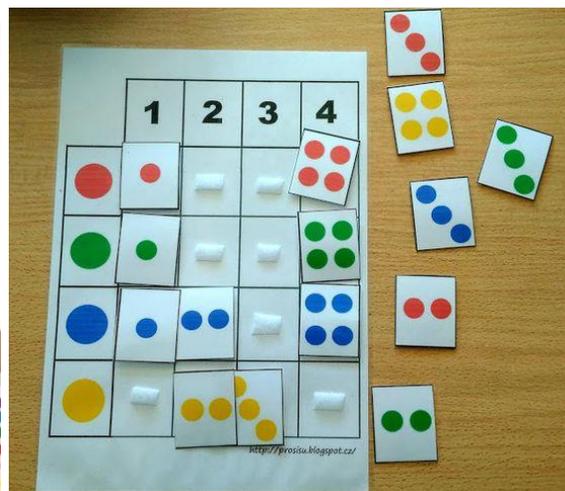
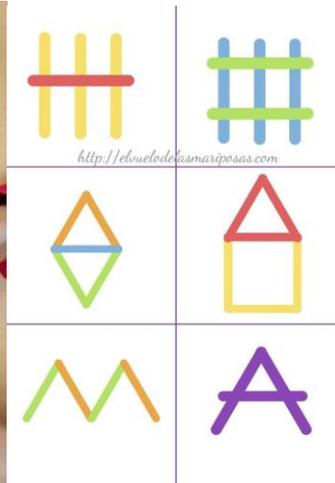


edufichas.com

www.edufichas.com

1 Une las imágenes correspondientes a los mismos modelos





Skarleth Román Velandía.
 Licenciada en Educación Especial.
 Docente de Apoyo.

Referencias

- ADJUAR, O. (s.f.). *PAUTAS Y ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN* . Obtenido de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2008/11/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>
- CLUB, P. (s.f.). *SOPAS DE LETRAS PIPO*. Obtenido de <http://www.pipoclub.com/sopa-de-letras-para-ninos/sopa-frutas-ingles.html>
- COLORES, D. (s.f.). *Encontrar las diferencias*. Obtenido de <https://www.dibujarcolores.com/observacion/encontrar-diferencias/>
- EDUFICHAS. (s.f.). *Fichas de atención para niños*. Obtenido de <https://www.edufichas.com/estimulacion-cognitiva/atencion-para-ninos/>
- fundacioncadah.org. (s.f.). *TDA-H y tipos de atención*. Obtenido de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tda-h-y-tipos-de-atencion.html>
- MAESTRO, W. D. (s.f.). *ASIMETRIA*. Obtenido de <https://webdelmaestro.com/simetria-ninos-primaria/>
- MAESTRO, W. D. (s.f.). *Discriminación visual: concepto y actividades*. Obtenido de <https://webdelmaestro.com/discriminacion-visual-concepto-y-actividades/>