

RECETAS PARA EDUCAR

Problemas de atención en los niños y... sus soluciones

Algunos alumnos no resisten períodos de más de quince minutos concentrados, se distraen y se aburren

Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

En las aulas y en las casas, a veces encontramos niños que no atienden, que no aguantan siguiendo una explicación o haciendo más de un ejercicio. Estos niños no resisten períodos mayores de quince minutos e incluso menos de concentración, por ello se distraen y se aburren.

Son niños que no aprenden bien, tienen lagunas porque no han prestado atención y, cuando estudian, se sienten confundidos. Parecen "sordos" delante de cualquier demanda del adulto. Por el contrario, pueden oír o atender a estímulos irrelevantes que sólo ellos perciben.

Esta deficiencia se puede diagnosticar a los 7 años o incluso antes. Es un trastorno que se da más en niños que en niñas y el 80%, si no se trata, seguirá padeciéndolo en la adolescencia. Es un trastorno crónico, de por vida, si bien va evolucionando y puede mejorar sustancialmente con entrenamiento.

La mayoría de estos niños no son discapacitados intelectuales a pesar de que es muy probable que desarrollen problemas de aprendizaje (dislexias, disgrafías, discalculias, etc.) debido a sus problemas de atención y se produzca un cierto retraso escolar.

Con frecuencia parece que el niño va hacia atrás y que cosas que tenía ya aprendidas no es capaz de recordarlas en momentos determinados. A medida que el niño crece y acumula cierto retraso en el aprendizaje puede aparecer una baja autoestima, desmotivación y

abandono fácil de cualquier actividad académica. Siempre tienen la sensación de que nadie les comprende. Y en muchas ocasiones tienen problemas de relación entre iguales.

Causas

Hay que descartar carencias visuales o auditivas, así como trastornos afectivos. En la mayoría de los casos la causa es neurobiológica.

¿CÓMO SABER SI NUESTRO HIJO PRESENTA ESTE PROBLEMA?

Si presenta al menos seis de los siguientes síntomas y persisten un mínimo de seis meses:

- ★ A menudo fracasa en prestar atención a detalles
- ★ Demuestra ser poco cuidadoso en tareas escolares.
- ★ Tiene dificultad para concentrarse en tareas o juegos
- ★ Pareciera no escuchar lo que se le dice
- ★ Incapaz para seguir instrucciones y no termina los deberes
- ★ Dificultad frecuente para organizar tareas
- ★ Evita o rechaza con disgusto las obligaciones que le tengan esfuerzo mental sostenido
- ★ Pierde cosas necesarias para sus tareas
- ★ Se distrae con facilidad ante estímulos externos
- ★ Se le olvida el cumplimiento de las actividades cotidianas

LOS PADRES DEBEN SABER

- ★ Que la conducta del niño es involuntaria y que no lo hace por molestar. El niño es sano y normal.
- ★ Que la crítica o ironía frente a sus conductas no ayudan a que éstas disminuyan.
- ★ Que el castigo físico sólo empeora la conducta. Tiene

poco efecto, y se produce un acostumbramiento al castigo

★ Que no son adecuados los sermones ni promesas de premios, sino que es mejor esperar que aparezca una conducta deseable para entonces felicitarlo y premiarlo (refuerzo positivo de lo adecuado). Estimularlo y apoyarlo cuando actúa bien

★ La "presión verbal" constante para corregir su conducta sólo lo pone más ansioso e irritable (refuerzo positivo de lo inadecuado)

★ Que es preferible obviar las conductas inadecuadas

★ Se produce más en ambientes desorganizados y ausencia de criterios educativos claros.

★ Si introducimos diversas instrucciones juntas, el niño se pierde con facilidad.

★ No razonarles mucho nuestras peticiones.

★ Con una educación demasiado permisiva o severa por parte de los padres, empeoran

SOLUCIONES

▲ Además del diagnóstico precoz, una educación coherente por parte de los padres o la transmisión de valores positivos y estabilidad familiar.

▲ No hay que facilitar la tarea, sino ayudar sólo cuando sea necesario.

▲ Los niños con déficit atencional, aprenden mejor cuando la información es presentada visualmente. Acompañar la información oral, con la presentación de imágenes.

▲ Se puede entrenar con algunos ejercicios, ejercitando la destreza visual y auditiva, necesaria para la memoria, además de juegos como el cubo de rummi, dominó, cartas, puzles, jugar a la lotería, juegos de buscar la diferencia...

▲ Las instrucciones deben ser claras. El niño debe tener muy claro la actividad que tiene que realizar.

▲ Lenguaje concreto, preciso y con pocas palabras. Mucho lenguaje puede ser "ruido" o provocar su distracción. Mejor sólo una instrucción cada vez.

▲ Cuando se efectúe una demanda oral, es necesario asegurarnos de que antes se haya establecido contacto ocular. Antes de hablarle hay que pedirle que nos mire.

▲ Debería colocarse para trabajar en lugares con pocos elementos de distracción (en clase cerca del maestro o al lado de niños tranquilos en su defecto). Entorno de trabajo libre de estímulos.

▲ Trabajo estructurado y dividido en pequeños objetivos.

▲ Intercalar actividades más lúdicas si consiguen acabar el trabajo menos atractivo (matemáticas, etc.) en un tiempo prefijado. Pueden utilizarse, según edad y preferencias: actividades plásticas -mandalas..., actividades de ordenador, etc.

▲ No se le deben señalar los errores sino más bien facilitar que el niño lo realice otra vez, el fin es que sea él mismo quien descubra los errores y por tanto la forma de no repetirlos.

PARA MEJORAR SU MOTIVACIÓN Y AUTOESTIMA

- Resulta muy útil comenzar la tarea con ellos, si bien, luego que la continúen solos.
- El punto clave, para motivarlo, es que el niño vea que es capaz de ir haciendo el trabajo como el resto de sus compañeros.
- Es necesario que nos aseguremos unos primeros

éxitos al principio.

● No hay que olvidar que los niños con déficit de atención necesitan más tiempo y poner mayor esfuerzo para centrarse que otros niños.

● No compararlo nunca con otros niños.

● Priorizar la calidad de su trabajo frente a la cantidad. Con frecuencia, estos niños, escriben mal, "se comen" letras.

● Cuando juzguemos su comportamiento o trabajo, es importante intentar sustituir el verbo "ser" por el "estar". No debemos decir: "Eres muy distraído, así no aprenderás nunca." por: "Estas muy distraído, si quieres puedes hacerlo mejor." Lo que pretendemos es enviar el mensaje de que él puede cambiar las cosas y evitar las etiquetas.

Recordad que no es tanto un problema de comprensión sino de que el niño atienda.

Soy Paco

Mi padre quiso hacer de mí una reproducción suya. Mi madre prefería que fuera igual que mi abuelo. Mi maestro quería que yo fuera mi hermano. Y mi hermano le gustaba que fuera fuerte como su amigo...

Todos y cada uno querían hacerme otro. Hasta que un día decidí que yo no quería parecerme a nadie. Salí de casa, me fui junto a una tapia y escribí: "Sabed que YO SOY PACO"

