

# Consejos para padres: Ayudando a su hijo a prestar atención

*¿Su hijo tiende a distraerse cuando hace la tarea? Esta misma falta de concentración también puede ser un problema en la escuela. Usted puede mejorar la habilidad de concentración de su hijo enseñándole unas técnicas simples.*

## Lo que pueden hacer los padres:

**Enseñe la auto conversación positiva** – Esta técnica requiere usar ciertas frases o palabras que ayuden a mantener la concentración. Aquí hay algunos ejemplos de auto conversación positiva:

- “Cuando termine de resolver tres problemas de matemáticas más me podré tomar un descanso.”
- “Entendí hoy en clase a la profesora, así que sé que puedo responder a estas preguntas de ciencias sociales.”
- “El entrenador de tenis me dijo que puedo mejorar mi juego si practico mi servicio y volea. Practicaré 15 saques y corridas a la net todos los días.”

**Enseñe el tener imágenes mentales positivas.** Además de la auto conversación positiva, los estudiantes pueden mejorar su capacidad de concentración controlando las imágenes que ven en sus mentes. Por ejemplo, los gimnastas que visualizan el proceso completo de realizar un salto perfecto o ejercicio de piso, incrementan su nivel de atención y motivación.

**Enseñe a sus hijos cómo formular preguntas.** Los estudiantes pueden retomar la concentración de alguna tarea y mantenerse concentrados haciéndose preguntas a ellos mismos. El formular preguntas también ayudará a que su hijo lea y escuche atentamente. Por ejemplo:

- “¿Quién hizo qué y por qué?”
- “¿Este argumento es verdadero o falso?”
- “¿Qué es lo que el autor me está tratando verdaderamente de decir?”
- “Si yo fuera la persona de este artículo, ¿estaría en favor o en contra del reciclaje?”
- “Si no existían los teléfonos durante la Guerra Civil, ¿cómo se comunicaban?”

**Enseñe a sus hijos a tener objetivos de estudio específicos.** Los niños pueden mejorar su capacidad de concentración teniendo metas de estudio específicas para alcanzar. Pídale a su hijo que lea un párrafo corto y que le diga cuál fue la idea principal o que extraiga información específica. A pesar que cada meta será distinta, el objetivo es fomentar la concentración. Tenga en cuenta que es importante tener muchas metas pequeñas que sean fáciles de alcanzar, que tener una sola meta mucho más grande. Hable de cada meta con su hijo y vea cuál es su punto de vista. Asegúrese de que sus metas sean razonables y fáciles de entender.

Si su hijo traza una meta vaga y abstracta, como ‘que me vaya mejor en matemáticas,’ enséñele cómo puede alcanzar este objetivo trazándose metas más concretas y específicas, como el ‘dedicarle diez minutos adicionales cada noche a repasar ejercicios de matemáticas, resolver tres problemas extra de matemáticas por semana, y estudiar por lo menos dos días antes para el próximo examen de matemáticas.’”

### **Otras ideas:**

#### **Tomar responsabilidad**

Para que sean estudiantes de éxito, los niños tienen que asumir cierta responsabilidad en su propio aprendizaje. Los profesores están ahí para enseñar, pero ultimadamente, el éxito depende del esfuerzo que le ponga cada estudiante. Muchos estudiantes se perjudican pensando que los profesores, la buena suerte, o la inteligencia básica, son los únicos factores que determinan los éxitos y los fracasos.

#### **Utilice el alabo**

Alabar el buen trabajo es una técnica exitosa. Es importante que su hijo se dé cuenta que sus esfuerzos rinden frutos. Enfatice los beneficios de tener buenas notas en la escuela, como el poder ganarse una beca o el obtener un buen trabajo. A veces el sólo recordarles que pueden esforzarse más ayudará.

#### **Buenos hábitos de estudio**

El desarrollar un sistema de estudio puede ser una gran ventaja. Aquí le presentamos cinco pasos para implementar un sistema de estudio exitoso:

1. Encuentre un lugar y hora para estudiar
2. Examine el material
3. Lea y genere ideas
4. Tome notas
5. Póngase a prueba

### **Para más información:**

#### **Publicaciones:**

Departamento de Educación de los Estados Unidos  
Oficina de Comunicaciones y Alcance  
“Cómo ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela”  
Washington, D.C., 2005

<http://www.ed.gov/parents/academic/help/succeed/succeed.pdf>

**Video:**

“What Helps Us Learn: Hear It from the Kids”, IOX Assessment Associates, 28170 SW Boberg Rd, Suite 1, Wilsonville, OR 97070-9205, (800) 330-3382, <http://www.ioxassessment.com>

***Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!***

