

¿Qué puede ayudarte a prestar atención?

Lo que debes saber

Puede que a veces te cueste trabajo prestar atención y, cuando te encargan una tarea difícil, es posible que quieras rendirte antes de intentarlo. Aquí tienes algunas estrategias que pueden ayudarte a prestar atención el tiempo suficiente para completar las tareas.

- 1. Actíivate.** Tómate descansos y haz actividad, por ejemplo, botando en una pelota de ejercicios, estirándote, trotando en tu lugar o haciendo saltos de tijera. Hacer 15 minutos de actividad antes de una tarea difícil puede ayudarte a mantenerte más concentrado.
- 2. Toma descansos.** Practica un comportamiento atento en momentos no cruciales, y luego haz pausas de atención. Utilizando un temporizador o una aplicación de teléfono, haz sonar una alarma durante el período de trabajo. Anota si estás prestando atención. Esto puede ayudar a entrenar a tu cerebro para que entiendas cómo es tu atención, y con qué frecuencia estás tentado a dejar que se desvíe.
- 3. Ajusta los plazos.** Si ves que, hagas lo que hagas, no puedes mantenerte concentrado(a) en la tarea, es posible que tengas que dividir el contenido en intervalos de tiempo más pequeños. Los niños suelen poder concentrarse en una tarea durante 2-5 minutos por año. Por ejemplo, alguien de 13 años, debería ser capaz de prestar atención durante 26-65 minutos. Si tienes que ajustar los plazos, no pasa nada. Divide las tareas y trabaja sin sentirte abrumado(a).
- 4. Elimina las distracciones.** Cuando te cuesta trabajo prestar atención, el desorden en tu escritorio o espacio de trabajo puede hacer imposible que te concentres. Elimina el desorden innecesario de tu espacio.
- 5. Juega a juegos de memoria.** Los juegos de memoria son divertidos y te ayudan a concentrarte, por lo que podrás concentrarte mejor cuando te enfrentes a algo desafiante. Juega a un juego de memoria o de concentración en tu teléfono o tableta, o juega al " Veo veo" o a "Simón dice" con tus amigos.
- 6. Califica y cambia las tareas.** Si tiendes a evitar las cosas o a distraerte mucho, califica el nivel de desafío de la actividad en una escala del 1 (más fácil) al 10 (más difícil). Si la actividad es un 8 o más, piensa en lo que puedes hacer para que la tarea sea un 2 o un 3.

¿Qué estrategia te ha ayudado más? ¿Por qué?

¿Qué tarea fue la más difícil de realizar? Explica.

¿Se te ocurren otras cosas que puedas hacer para ayudarte a prestar atención?
Enuméralas.
