

BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI

Departamento Psicopedagógico

Nº 0012 – 19/06/2009

¿Cómo ayudar a los niños a mejorar su atención?

A continuación algunas pautas que pueden seguirse para ayudar a los niños a mejorar su atención y concentración en actividades importantes:



1. PLANTEAR NORMAS Y REGLAS CLARAS: Se deben tener normas coherentes de convivencia y deben explicarse de forma clara, simple y breve.

2. FORMULAR ÓRDENES CLARAS: Las órdenes (por ej. Arregla tu habitación) deben hacerse una a la vez y si fuera necesario, explicarlas por pasos. Al comunicar estos pedidos es necesario asegurarse de que el niño está prestando atención; para ello, hay que mirarlo a los ojos, hablarle con voz firme y clara, asegurándose de que los cumpla. No es útil darle la orden al niño si él está lejos, porque será necesario repetirla muchas veces, probablemente no la obedecerá y ésta perderá su valor.

3. UTILIZAR REFUERZOS Y CASTIGOS: Un niño con dificultades de atención necesita desenvolverse en un ambiente familiar estructurado, que le facilite apreciar qué comportamientos son o no adecuados para una situación dada y anticipar las consecuencias de estos comportamientos. Puede hacer que su hijo firme un compromiso con usted con relación al problema más importante del momento, señalando la consecuencia que se derivará de su incumplimiento.

Refuerzos

Si reconoce el esfuerzo realizado por el niño, reforzará la autoestima y las habilidades. Los niños repetirán una conducta, si ésta tiene consecuencias positivas. Los refuerzos pueden ser una expresión de reconocimiento (por ej. gracias por ordenar tu cuarto), algo material apreciado por el niño (por ej. comprarle una revista que le interesa) o una actividad deseada (por ej. la oportunidad de ver la televisión). Es importante descubrir qué reforzadores son significativos para el niño.

Para lograr cambios en el comportamiento del niño, se requiere que, inicialmente, se refuercen, incluso, aquellas conductas que se acercan gradualmente y de manera progresiva al comportamiento deseado. Los niños con dificultades de atención necesitan ser reforzados cuando llevan a cabo cada uno de los componentes de la conducta deseada y no únicamente después de que esta conducta haya ocurrido. Por ejemplo, para aumentar la frecuencia de la conducta de estudio diario en el hogar, el refuerzo debe proveerse por haber apuntado la tarea en la libreta, por sentarse a trabajar a la hora indicada, por trabajar con cuidado y por terminar cada una de las tareas asignadas.

Es necesario reflexionar acerca de los reforzadores que se considera escoger para modificar la conducta del niño. Por ejemplo, no se deben utilizar como reforzadores regalos de cumpleaños o de otras ocasiones especiales. Tampoco se deben utilizar actividades que tienen el potencial de reforzar su autoestima, como sería practicar un deporte. En el caso de no lograr llevar a cabo la conducta deseada el niño no tendría la oportunidad

de participar en una actividad deportiva que le ayuda a sentirse competente en esta área a pesar de sus dificultades en otras. Es necesario recordar que la meta más importante de cualquier tratamiento es acrecentar las fortalezas, desarrollar las habilidades y fortalecer el sentido de competencia personal del niño.

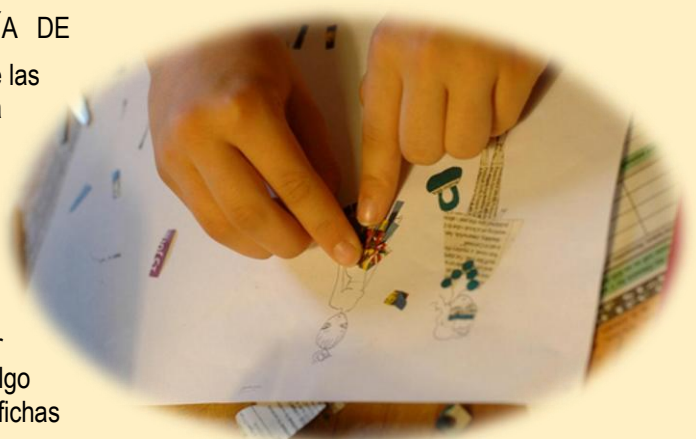
Castigos

Las conductas que dejan de tener consecuencias positivas tienden a dejar de ocurrir o “extinguirse”. Tomemos como ejemplo la rabieta del niño que tiene como consecuencia conseguir la atención de los padres o algo que él desea. Si los padres ignoran la rabieta cada vez que ocurre y no le dan lo que el niño quiere, a la larga la rabieta deja de ocurrir. Igualmente, cuando el comportamiento del niño tiene consecuencias negativas (castigo), este comportamiento tiende a no repetirse. El castigo puede ser una estrategia de manejo acertada si se utiliza para complementar la estrategia de reforzar las conductas deseadas. Bajo ningún concepto se debe usar el castigo como única estrategia y mucho menos en forma frecuente. Tampoco es conveniente ni recomendable el uso de castigo corporal por las consecuencias psicológicas negativas que este procedimiento acarrea. Asimismo, es muy negativo amenazar con algo que no se va a cumplir, ya que se pierda credibilidad ante el niño.

Los mejores castigos son los de pérdida de privilegios (por ej. restringir el tiempo de ver televisión). El castigo debe darse siempre y tan pronto ocurra la conducta indeseada. El castigo debe ser, necesariamente, significativo para el niño. Es importante quitarle algo que realmente le interese y que en general, no afecte sus relaciones sociales como no ir a un cumpleaños o a un paseo con la familia.

4. APLICAR UN PROGRAMA DE ECONOMÍA DE FICHAS:

Este programa consiste en realizar una lista de las conductas problemáticas o aquellas que el niño necesita mejorar. Luego, con la participación del niño, se revisa la lista de conductas problemáticas y se seleccionan tres, cuatro, o cinco para trabajar a la vez. Las conductas seleccionadas deben ser aquellas que ocurren diariamente como, por ejemplo, acostarse a la hora, hacer las tareas, o prepararse a tiempo para el colegio. Luego se diseña un sistema de premios (por ej. realizar alguna actividad con los padres, jugar algo entretenido, prepara un postre). Al final del día las fichas pueden ser cambiadas por premios. Recuerde que la recompensa es efectiva solo si tiene algún valor para el niño. Es posible que tenga que cambiar las recompensas a menudo.



5. ESTABLECER RUTINAS:

Establezca horarios fijos para las comidas y hora de acostarse. El niño debe entender que hay una hora para cada actividad.

6. APOYARLO EN LAS TAREAS ESCOLARES:

El niño debe tener un lugar adecuado y un horario para realizar sus tareas escolares. Además deberá realizarlas en intervalos cortos de tiempo, que pueden ir incrementándose paulatinamente. Se debe evaluar también la posibilidad de una tutoría académica.

Johana Balarezo
Departamento Psicopedagógico

johanabalarezo@pestalozzi.edu.pe

Todos los talleres de tutoría que estamos realizando en estas semanas están orientados a los valores de la Responsabilidad y la Orientación al logro, que forman parte de nuestro perfil del alumno. Nuestro lema para esta semana es:

“No es importante ser el mejor, pero hay que dar lo mejor de sí mismo en cada momento”.



Recordemos aquí un pensamiento importante de Heinrich Pestalozzi:

“Nunca compares un niño con otro niño. Compáralo solo consigo mismo”.

Cada ser humano es único e irrepetible. Lo que

cuenta es la superación permanente y personal. Por eso, insistamos en que nuestros niños y jóvenes tengan la meta de ser mejores cada día.

Ustedes en casa deben darles todo el cariño a sus hijos, y deben evitar comparar a sus hijos entre sí. Esto resulta muy doloroso para ellos, ya que todos necesitamos ser amados y aceptados por lo que somos y no por lo que podríamos ser.

Demos ánimo a nuestros niños a ser cada día un poco mejor y busquemos nosotros también la superación diaria.