

Aula de Psicología
Departamento de Orientación
Colegio Caja Granada

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN LAS TAREAS ESCOLARES

**Con respecto a la ORGANIZACIÓN Y EL HÁBITO DEL
ESTUDIO:**

1. Hacer una lista de los trabajos diarios de los más urgentes a los menos.
2. Comenzar por las tareas que le resulte más difíciles, ya que está más concentrado al principio y más despejado.
3. Ayudarle para que más o menos estime el tiempo que le va a dedicar a cada tarea, para que esté a pleno rendimiento y concentración durante ese tiempo.
4. Es importante empezar todos los días a la misma hora, ya que de esta manera se crea un hábito.
5. Cuando vaya estudiar una determinada materia es importante que organice el material que necesita, para evitar distraerse buscando cosas que le sean necesarias. Solamente encima de su mesa de estudio deberá tener lo que le hace falta, libreta, libro, lápiz... para evitar que se distraiga con otras cosas.
6. Es muy importante que tenga períodos de descanso, así cada media hora de estudio puede dedicar 5 minutos a moverse por la casa, ir a beber agua, pero se debe evitar otras actividades como jugar, ver la tele...

7. Así mismo, debemos planificar las horas que se dedican a otras cosas, tal como es el juego, ver la televisión, dispositivos móviles, ya que todo esto no debe estar presente en la sesión de estudio, pues puede afectar a la atención y concentración.

Es muy importante que primero realicen su sesión de estudio y después lleven a cabo otras actividades como el juego, televisión, videojuegos (siempre controlando el tiempo), ya que hay determinadas actividades que produce una gran activación en el niño y por lo tanto sería muy difícil que después se concentrara en el estudio. También es fundamental dedicar tiempo al ejercicio físico, ya que los mantiene activos, y por supuesto es saludable para su organismo y otras actividades que ejerciten su mente como sudokus, pasatiempos, puzles...

Con respecto al LUGAR DE ESTUDIO:

1. Debemos disponer, en la medida de lo posible, de un **LUGAR ADECUADO Y TRANQUILO** Los hijos estudian mejor si existe un clima de silencio en la casa.
2. Procurar que su hijo elimine los estímulos innecesarios que hace que distraiga la atención como: objetos, revistas, fotografías, música, etc.
3. Por último, pero no menos importante, **FELICITARLES SIEMPRE POR EL ESFUERZO REALIZADO.**