

# Concentración



## El reto de la concentración

La concentración es una habilidad mental: se puede entrenar y desarrollar con las estrategias adecuadas. Es muy importante que prestemos atención a los niños y niñas y detectemos esta barrera temprano para darles las mejores herramientas para trabajarla, porque sin concentración es más difícil aprender.

## Beneficios

- Mejora el rendimiento y los resultados académicos
- Ayuda a conseguir objetivos
- Potencian el desarrollo personal
- Ayuda a la relajación y a tolerar mejor la frustración
- Ayuda a organizar el tiempo
- Y por todo lo anterior: aumenta su autoestima y su confianza.

*Las personas siempre están prestando atención a algo, el problema es que no siempre focalizamos en el estímulo deseado. Ahora hay muchos estímulos a nuestro alrededor, lo que puede llevar a una sobre estimulación: Los niños y niñas están rodeados de cosas que llaman su atención, así que centrarse en algo que no llama tanto su atención es muy difícil.*

## 8 pautas para concentrarse

Utiliza periodos cortos de tiempo

Mantén el contacto visual cuando le expliques algo.

Cuida el espacio de trabajo

Ten en cuenta el descanso y el estado de ánimo

Dale herramientas para recuperar la atención

Indícale cuándo empieza a perder la concentración y explícale por qué le ocurre

Haz que se centre en una sola tarea o parte de la misma

Reconoce y refuerza sus logros