



Departamento de Servicios Estudiantiles

Comité de Apoyo Educativo

El siguiente documento surge como apoyo al desarrollo de capacidades en estudiantes que requieren fortalecer sus procesos de atención y concentración, pueden ser aplicados tanto en el hogar como en la escuela.

Recursos didácticos para la concentración y memoria

Todo proceso de atención debe estar acompañado de una actitud de motivación para que así pueda darse un resultado efectivo.

Para ello debe existir un ambiente de tranquilidad, pulcritud y orden, deben respetarse los horarios y los reconocimientos a sus logros deben estar siempre presentes. Un reloj de arena o un cronómetro de tiempo para ejecutar las actividades. Cuando aparecen los síntomas de cansancio o fastidio, debe dársele 10 minutos de descanso.

Los ejercicios que puedan estimular su atención, memoria e imaginación pueden ser con actividades gráficas o ejercicios mentales.

Se sugieren:

1.- Ejercicios de recuerdo de números bajo ciertas condiciones (de una serie de números recordar unos y olvidar los restantes, modificándose los números en ejercicios sucesivos)

2.-Pensar en imágenes que resulten agradables, alternándolos con espacios sin pensar en nada.

3.-Ejercitar la memoria visual con juegos de mesa.

4.-Estimular la imaginación, reforzando su atención y concentración visual con actividades de corte artístico como: cerámica, pintura y/ escultura.

5.- El uso de rompecabezas, juegos de construcción (lego), manualidades diversas.

6.-Seguir puntos de numeración para descubrir la figura escondida. Ejercicios de diferenciación entre láminas.

7.-Sancocho de letras, criptogramas, dameros, crucigramas que pueden encontrarse en revistas infantiles como creadas en el hogar o la escuela.

8.-Con flash cards de diferentes estímulos que a la vez enriquezcan su vocabulario, se le presentan por un tiempo determinado aumentando poco a poco el número de estímulos y luego se le pide que los evoque.

9.-Estimularlo a la colección de estampillas, monedas, imágenes agradables como paisajes, flores, animales, etc..... y estimularlo a realizar pequeñas composiciones sobre dichos temas.

10.-La buena alimentación, el deporte, la relajación y el descanso son también recomendaciones necesarios para favorecer y optimizar los aprendizajes.

11.- Mantener al día los controles pediátricos como con los especialistas involucrados en el diagnostico del niño son importantes ya que así pueden reorientar las recomendaciones iniciales que le hayan dado.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Para lograr el aprendizaje es necesario que desarrolles distintas habilidades que te permitan mejorar tu aprendizaje.

Las *habilidades* a desarrollar son:

- _ Atención
- _ Observación
- _ Concentración
- _ Memoria
- _ Comprensión
- _ Razonamiento
- _ Habilidad de escuchar
- _ Analizar
- _ Pensamiento Lógico
- _ Intuir
- _ Imaginar
- _ Meditar

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

La distracción es uno de los problemas más frecuentes para los estudiantes. La distracción puede ser:

Psicológica cuando se dan situaciones como:

- Presiones
- Tensiones
- Problemas
- Emociones

¿Qué hacer ante las distracciones psicológicas?

Analizar sistemáticamente por qué existe ésta y buscar posibles soluciones.

Cuando el problema es serio y muy delicado sería aconsejable busque ayuda profesional.

FÍSICAS:

- Distracciones auditivas: radio, TV., conversaciones y ruido.
- Distracciones visuales: retratos, trofeos, revistas, cuadros, posters, Internet.
- Desorganización: no tener el material necesario para trabajar ni un lugar apropiado para el estudio.

Ejercicios como los siguientes pueden apoyar el desarrollo de la capacidad del estudiante en áreas de atención, se sugiere que se tomen como modelos para trabajar con los estudiantes como juego con ellos, ya que representan reto para ellos y al mismo tiempo son entretenidos :

Adivinanzas o acertijos

LA REPOSTERÍA

Este es un acertijo muy especial.
Olaf acaba de sacar del horno una hogaza caliente
de su famoso "Pan Trenzado de Ajonjolí".
Conforme llegan los clientes, les pregunta:
"Si tomo mi cuchillo y hago un corte recto en
cualquier parte de la hogaza,
¿Cuál es la cantidad máxima de trozos en que puedo dividirla?"
¿Puede usted solucionar este delicioso problema?

EL HUEVO

Albert, el príncipe de los mayordomos,
recibió los honores del Club de los Acertijos
la otra noche. El les presentó el siguiente
problema gastronómico:
"¿Si tuvieran sólo dos relojes de arena,

uno de cinco minutos y otro de tres,
cómo tomarían el tiempo para hervir
un huevo dos minutos? "Albert recibió una
gran ovación por este acertijo.
¿Puede usted resolverlo antes de que se acabe la arena?

EJERCICIOS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

Las distintas palabras están relacionadas entre sí, escriba en la línea la palabra que sea la consecuencia de las otras dos.

- * Salida Viaje _____
- * Mercurio Venus _____
- * Mediodía Tarde _____
- * Pierna Tobillo _____
- * Abuelo Padre _____
- * Frío Tibio _____
- * Enfermedad Agonía _____
- * Horizontal Inclinado _____
- * Sargento Teniente _____
- * Norte Noroeste _____

¿ Puede encontrar tres números cuya suma sea igual a su producto?
Es decir, tres números que reúnan la siguiente condición:

$$\dots + \dots + \dots = \dots \times \dots \times \dots$$

considerando además que ninguno de los tres números pueda ser cero.

Resuelva los siguientes ejercicios ordenando y colocando los signos de operaciones aritméticas correspondientes.

$$2 \quad 2 \quad 2 \quad 2 \quad 2 = 24$$

$$2 \quad 2 \quad 2 = 24$$

$$6 \quad 6 \quad 6 = 30$$

$$3 \quad 3 \quad 3 = 30$$

Utilizando una de las operaciones aritméticas: suma, resta, Multiplicación, ¿qué número deberá remplazar el signo de interrogación del diagrama?

7	2	9	8	8
?	7	3	4	5
1	4	3	5	7

QUE LETRA ESTA REPETIDA

En el siguiente grupo de letras, expuestas a Renglón seguido, todas son diferentes, MENOS UNA que esta repetida ¿Cuál es?

A X K D N L C H W E S J T G H

N P L L V C I M Q R O F L U B

Las siguientes palabras están en desorden ¿Puedes ordenarlas?

CAVA LBUAFO
REIGT LOCM AEL
BALCLOA ROBUR
ATOG EFTANELE
NOTAR SOO

LARGOI NEOL
RTANEPARABAC
LMALANENRETORIOC
LRNAMDI OMNO
LOJEUAZRACAINO
RLIOM
LALUGR

Encontrar diferencias en láminas, cuando hay dos figuras que aparentemente son iguales, pero la figura B tiene 10 elementos menos que la figura A. Ejemplo, los ejercicios que vienen en el periódico los fines de semana.



Identificar en una lámina, entre varios dibujos, los que se escriben con las mismas letras al inicio de cada palabra.

Exponer un dibujo en el que se detecten diferentes personajes, animales y otros y el estudiante deba: responder ante ¿ los encuentras? Son en total ____

Diferencias en dibujos hay 4 elementos, 3 son parecidos entre sí; el cuarto es diferente.