¡CONCENTRÉMONOS!

5 actividades para desarrollar la concentración

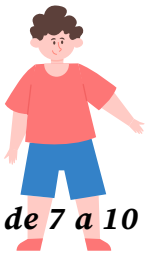
1 Piense en la edad y el tiempo

Poder concentrarse es una habilidad que se fortalece con la edad y la práctica. Los niños más pequeños pueden empezar a perder su concentración después de hacer una actividad por 10 minutos, mientras que los niños mayores pueden concentrarse en una actividad por 30 minutos o más.

10 a 15 minutos

Niños de 4 a 6 años

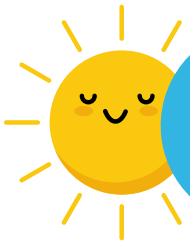
20 a 30 minutos



Niños de 7 a 10 años

30 a 45 minutos

Niños de 11 años o más



Incorpore descansos 2

Se necesita mucha energía para concentrarse. Cuando se espera que los niños se concentren en una tarea por un periodo más largo, incorporar un descanso o dos las facilita. 10 minutos de movimiento o un momento al aire libre puede ser suficiente para recargar la concentración de un niño. Beber un vaso de agua también aumenta la concentración.

3 Primero... Luego

A veces, necesitamos que los niños se concentren en algo que no les apetece. Una manera de lograrlo es usar la estrategia "Primero/luego". "Lo primero" debe ser la tarea no preferida, por ejemplo: "Primero, necesitas terminar esta hoja de trabajo". Luego, puede ofrecer una tarea de preferencia, por ejemplo: "Luego, podrás jugar con tus Legos". Cuando los niños saben que algo divertido viene después, la concentración en la tarea se facilita.

Prepárense para tener éxito 4

Fomente la concentración limitando las distracciones. Por ejemplo, si su hija está leyendo en forma independiente, puede prepararle un lugar tranquilo donde leer. ¿Va a practicar la escritura? Reúna los materiales antes de que empiece.

5 Hagan actividad física para tener buena concentración

Los niños a menudo pueden concentrarse mejor en tareas tranquilas o que requieren mayor concentración DESPUÉS de haber hecho algo más activo y físico. Considere iniciar el día con juegos físicos, un baile, un breve paseo por el vecindario, un ejercicio divertido que se hace como rutina, etc.

ParentPowered
Formerly Ready4K