

DIFICULTADES CON LA ATENCIÓN Y EL PENSAMIENTO



Todos los niños y adolescentes pasan por etapas en las que parece que les cuesta más concentrarse y aprender. También les puede costar recordar información o pueden tener dificultades para prestar atención.

Los acontecimientos importantes de la vida y la mala salud física (como una afección médica o la falta de sueño) pueden causar cambios temporales en la atención. El desánimo o el estrés también pueden provocar estos cambios.

¿Cuáles son algunos consejos para ayudar a mi hijo pequeño o adolescente con la atención y la memoria?

Concentrarse en una tarea a la vez. Puede ser útil completar una tarea antes de comenzar otra.

Dividir las tareas complejas en partes más pequeñas. A veces, los niños y adolescentes pierden la concentración con tareas largas o complejas. Dividir las tareas o los proyectos grandes en pasos más pequeños puede ayudar.

Limitar las distracciones. Cree un área tranquila para la tarea y el estudio donde no haya distracciones. Algunos niños estudian mejor con música o juguetes antiestrés.

Establecer (y hacer cumplir) un horario regular para acostarse. Los niños y adolescentes necesitan dormir lo suficiente todas las noches. Dormir lo suficiente mejora la memoria y la concentración.

Tomar descansos. Quedarse quieto durante períodos prolongados puede ser difícil. Tomar descansos durante la tarea y el estudio puede aumentar la concentración. Las pausas de movimiento también pueden ser muy útiles (como bailar, correr o saltar).

Gestión del tiempo. Aprender a usar una agenda diaria para anotar deberes, tareas y actividades ayudará a estar organizado y llevar un registro de las fechas límite.

¿Cuándo debo pedir ayuda?

Hable con los maestros y el médico de su hijo si observa lo siguiente:

- Su hijo continúa teniendo problemas de atención durante más de unas pocas semanas después de probar estos consejos
- A su hijo no le va bien en la escuela

Un maestro puede derivar a su hijo para que le hagan pruebas en la escuela. Los resultados de las pruebas ayudarán a identificar los recursos y las adaptaciones que su hijo necesita para abordar los problemas de aprendizaje.

Según su diagnóstico, es posible que su hijo reúna los requisitos necesarios para un Programa de Educación Individualizado (IEP) o un Plan de la Sección 504 a fin de apoyar sus necesidades de aprendizaje en la escuela.

A veces, la falta de atención y el olvido son síntomas de una afección más grave. Un médico puede ayudar a identificar afecciones médicas y orientarlo con respecto a los pasos a seguir para el cuidado de su hijo. Es posible que lo deriven a un especialista, que puede evaluar a su hijo para detectar problemas anímicos o de aprendizaje, o afecciones del desarrollo neurológico, como las siguientes:

- Ansiedad
- Problemas anímicos
- Dificultad para dormir
- Retraso en el lenguaje
- Discapacidades de aprendizaje
- Efectos a largo plazo de un diagnóstico médico
- Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Los tratamientos para los niños con dificultades de atención o de pensamiento dependen de su diagnóstico. El tratamiento puede incluir terapia, estrategias conductuales, medicamentos o una combinación de estos.

¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[¿No solo TDAH? Cómo ayudar a los niños con varios problemas – Inglés](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



[15 estrategias para manejar los problemas de atención – Inglés](#)

Cohetes de lectura



[Seis maneras de ayudar a su hijo a concentrarse – Inglés](#)

Understood.org

