



National Association of School Psychologists

Effective partners in the commitment to help school children and youth achieve their best. *In school. At home. In life.*

Problemas de Atención

Attention Problems

por Marcia Weill

Folsom-Cordova (CA) Distrito Escolar Unificado

Hiperactividad: Provea Estructura Externa

Controles Físicos

- Incluya ejercicio regularmente, una dieta balanceada, sueño adecuado y medicamentos, si son apropiados
- Revise los horarios: las mañanas usualmente son mejores para aprender, necesitan una rutina tranquila a la hora de dormir
- Revise la seguridad del ambiente y remueva artículos de valor, prevenga los problemas

Pronostique

- Use reglas consistentes a través del tiempo y el lugar
- Preparese para cambios a nuevas actividades
- Practique rutinas diarias simples
- Mantenga un contacto regular con la escuela

Distracción: Enfoque en las Prioridades

Prioridades

- Organice la mochila o la maleta y las libretas
- Tenga un área de "plataforma de lanzamiento" para los materiales de la próxima mañana y los mensajes
- Fomente el comportamiento de atención a la tarea
- Si es apropiado, pida una evaluación para ver si necesita educación especial

Direcciones

- Utilice direcciones simples y positivas que muestren qué hacer, en vez de qué no hacer
- Dé indicios visuales

Distracciones

- Provea una hora regular y un área limpia para hacer la tarea
- Limite y balancee las actividades fuera de la escuela

Impulsividad: Aumente la Confianza en sí Mismo

Destrezas Sociales

- Desarrolle las áreas de fortaleza
- Enseñe destrezas de juego, tomando turnos y escogiendo
- Fomente deportes no competitivos (tales como el karate, la gimnasia, la natación)
- Enseñe destrezas de cómo hacer amigos (cómo solicitar cosas, dar cumplidos, menos juego rudo)

Apoyo para los Padres

- Matricúlese en clases sobre manejo de conducta
- Unase a grupos de apoyo
- Utilice el "tiempo especial" para estrechar los vínculos con su hijo/a

Consejería y Manejo

- Utilice estrategias para reducir el comportamiento impulsivo
- Modele la autoconversación positiva y el establecimiento de metas
- Recompense frecuentemente

Adaptado del material previamente publicado por la Asociación de Psicólogos Escolares de California en CASP Today, agosto de 1994.

Translated and adapted from Helping children at home and school: Handouts from your school psychologist, pp. 563-564, by A. Canter & S. Carroll, Eds., 1998, Bethesda, MD: NASP.

*School professionals and organizations (e.g., the PTA) can print the fact sheets individually for hard copy distribution. However, all fact sheets must be disseminated in the **original form** with the **NASP logo** and the information credited to NASP, whether in print or online format.*