

Consejo 2: Manejando las distracciones



Por qué es importante:

Manejar las distracciones en el hogar puede ser difícil, pero también es una oportunidad para desarrollar habilidades de enfoque y compromiso que los niños pueden llevar consigo para usar en el aula y también en la vida. Puede ser útil involucrar a su hijo en el proceso de descubrir qué funciona mejor para ellos al considerar las siguientes ideas.

Consejos para comenzar:

- **Ser estratégico ante un trabajo desafiante:** intentar asegurarse de que el trabajo más desafiante se realice durante los momentos del día en que su hijo tenga el mejor enfoque. La hora del día variará según el niño. Considerar preguntar a su hijo cuándo se siente más concentrado y trabajar ambos en un plan.
- **Observar las distracciones de ruido:** si su hijo se distrae con los ruidos, considerar el uso de auriculares con bloqueo de ruido si los tiene o encontrar espacio en la casa con menos distracciones de ruido. El uso de un aparato bloqueador de ruido también puede ser útil para evitar más sonidos y / o conversaciones que distraigan.
- **Considerar las distracciones visuales:** la actividad visual, incluso la que se puede ver en el entorno un niño, debe ser eliminada y / o bloqueada si se convierte en una fuente de distracción. Hacer que su hijo cambie de lado de la habitación en la que está su escritorio o que cambie de lugar donde se sientan en la mesa donde las distracciones están fuera de la vista pueden ser estrategias útiles. También puede funcionar un lugar de estudio (consulte las imágenes de Google para obtener ideas).
- **Tomar un descanso:** puede ser difícil concentrarse durante largos períodos de tiempo, especialmente en la computadora. Tiempo de trabajo alternativo y tiempo de descanso, ya sea con un horario o el uso de un cronometro.
- **Mantener un espacio de trabajo limpio:** esto puede ayudar a los niños a no distraerse con artículos en su escritorio o área de trabajo.
- **Ser flexible:** A veces los niños pueden concentrarse más si se les da la oportunidad de moverse (caminar de un lado a otro), acostarse o ponerse de pie para trabajar. Permitir esto y animar a su hijo a que comparta con usted lo que considera más útil.