



## Decálogo para padres

### Cómo mejorar la atención de nuestros hijos

**DIANA ARISTIZÁBAL PARRA.** PROFESORA ASOCIADA DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, FACULTAD DE EDUCACIÓN. PSICÓLOGA Y PSICOPEDAGOGA. Algunos niños tienen problemas por la falta de atención y concentración. Nos referimos a problemas de comportamiento, pero también a dificultades emocionales y académicas que pueden enturbiar el clima familiar y derivar en fracaso escolar. Cuando la falta de atención y concentración se muestra en alto grado, se trata de una dificultad que llevada al plano de la patología es diagnosticada por médicos, psiquiatras y psicólogos, como Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA o TDAH).

No todos los niños 'movidos y desatentos' son TDAH, si bien es cierto que algunas de las orientaciones psicopedagógicas que se les enseñan son útiles también para los que se distraen con facilidad, les cuesta estar centrados y controlar sus impulsos.

- 1 Consultar con especialistas.** A ellos les toca valorar si se trata de falta de atención (falta de interés, sobre-estimulación, altas capacidades, etc.) o es realmente un déficit de atención (TDA o TDAH). Y en cada caso ofrecer el tratamiento adecuado.
- 2 Equilibrar refuerzos.** A menudo, los niños son castigados y culpabilizados por sus errores y dificultades, cuando estos no son más que una muestra de su aburrimiento, curiosidad o necesidad de moverse. Por eso, debemos ser claros a la hora de explicarles los comportamientos que no se van a permitir y ajustar las medidas de castigo, siendo preferible centrarse más en los buenos comportamientos, reforzándolos.
- 3 Rutinas claras.** Cada rutina cuenta con un tiempo de cumplimiento, y hay que decirselo. Es útil anticiparle las cosas que vamos a hacer en el día, incluso, en la semana.



- 4 Juegos y actividades.** Mejor si son juegos educativos que desarrollen las habilidades relacionadas con la atención: capacidad lógica y analítica, observación, planificación, selección de estímulos... Por ejemplo: laberintos, puzles, juegos de memoria, detectar errores, localización rápida de objetos y palabras...
- 5 Un lugar para jugar.** Debe ser un espacio en el que estas tareas son vistas como un juego y en el que los mensajes que

les damos son motivadores y refuerzan las actitudes positivas. Por ejemplo: «Cuando estas tan atento este juego te sale muy bien».

- 6 Procedimientos.** Es importante poner en palabras los procedimientos para resolver las actividades y juegos (autoinstrucciones). Las iremos integrando para ayudarles a regular su comportamiento. Por ejemplo: «¡Vaya! nos ha salido mal. Debemos revisar dónde nos hemos equivocado».
- 7 Actividad física.** Hay que hacer deporte en familia o con amigos y fomentar el movimiento durante las pausas en tareas que exijan concentración.
- 8 Atención plena.** Trabajar la atención plena o 'Mindfulness' (meditación activa) es una manera de 'estar' en sintonía con lo que pasa a nuestro alrededor. Refuerza la atención, la capacidad de aprendizaje, la autorreflexión y ayuda a controlar el estrés y la ansiedad. La mejor forma de enseñarles es practicando nosotros mismos. Para empezar, podemos permanecer 5 minutos en silencio, inmóviles, atendiendo a nuestra respiración, saboreando un alimento, disfrutando de un paisaje, etc.

- 9 La respiración.** Enseñarles a ser más conscientes de su respiración facilita la autorregulación de su comportamiento y, por lo tanto, su autocontrol. Por ejemplo, ante una tarea que requiere gran concentración, respirar de forma profunda y consciente, los pone en disposición y los tranquiliza.
- 10 Relajación.** Practicar la relajación nos permite tomar conciencia de cómo está nuestro cuerpo, detectamos las tensiones y las 'ablandamos'. Ayuda a que nuestros hijos estén conscientes, vivan el presente y aumenten su concentración. Como padres, es importante que experimentemos esta técnica para poder ayudar a nuestros hijos a practicarla. Existen muchas formas de llevarla a cabo, para principiantes lo mejor es empezar por una exploración del cuerpo o 'body scan'.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicooaragon.es](http://www.psicooaragon.es)

## Tu pizarra digital

### 'OPEN SANKORÉ', PROGRAMA LIBRE PARA PDIS

PAUL BOUTROUX

■ Usar un programa genérico para pizarra digital interactiva puede, por ejemplo, facilitar la labor de aquellos docentes que se encuentran con varias marcas de PDI en sus aulas. Eso sí, siempre hará falta instalar en nuestro ordenador los controladores o 'drivers' de la pizarra utilizada. 'Open Sankoré' es actualmente la me-



joir aplicación libre para pizarra digital interactiva. Nació en 2010 desde un programa de la ONU, cuya meta es la lucha contra el analfabetismo en el mundo, uno de principales objetivos del milenio. Su nombre viene de una de las más antiguas universidades del mundo, fundada en Tombuctú (Mali) en el siglo XV. El aspecto de 'Open Sankoré' es agradable, sencillo e intuitivo. Su versión 2.0 ha salido hace unas semanas. Encontraremos todas las herramientas habituales de los programas de pizarra digital: foco/reflector, cortina/bloque, captura, grabadora de vídeo, bloc de notas, rotuladores variados, autoformas, recursos y herramientas flash... También

encontraremos 'generadores de actividades', que permiten la creación de ejercicios interactivos para realizar con el alumnado. 'Open Sankoré' se instala en castellano si el sistema operativo de nuestro ordenador está en este idioma... La próxima versión 2.10, actualmente en prueba, permitirá al usuario cambiar de idioma desde el mismo interfaz del programa.

Para terminar, es interesante registrarse en 'Planète Sankoré' para tener acceso a la descarga de los trabajos que aportan los usuarios. También podremos compartir nuestros recursos.

–Web principal del proyecto: <http://sankore.org/>  
 –Descarga del software: <http://open-sankore.org/>  
 Paul Boutroux, La Pizarra Digital: [www.lapizarradigital.es](http://www.lapizarradigital.es), @PaulBoutroux y [pbutroux@pbtecnologia.es](http://pbutroux@pbtecnologia.es)

## Me apetece...

### RECURSOS PARA LA PAZ, DISFRACES Y SUPERPADRES

LUCÍA SERRANO

#### PARA APRENDER LA PAZ

■ Hoy celebramos el Día Escolar de la No violencia y de la Paz y, como todos los años, los centros educativos habrán desarrollado en sus aulas numerosas actividades específicas para concienciar a niños y jóvenes de lo importante que es cooperar en la construcción de un mundo mejor y más solidario. 'Cuaderno Intercultural. Recursos para la interculturalidad y la educación intercultural' (<http://www.cuadernointercultural.com/sugerencias-para-el-dia-escolar-de-la-paz-y-la-no-violencia/>) es una eficaz herramienta que ofrece recursos generales, juegos y dinámicas, actividades, canciones, enlaces nacionales e internacionales... relacionados con la educación en valores y para la paz. En Aragón, las 'Propuestas para el Día de la Paz' del Carei (<http://www.carei.es/pa.php?/ActividadesAula/DiaPaz>) son la mejor referencia.



#### DISFRACES Y MÁS DISFRACES

■ Ya están aquí los carnavales. Es hora de agudizar el ingenio y la imaginación sin que el bolsillo se sienta demasiado, sobre todo, si hay más de un niño en la familia. Además, diseñar nuestros propios disfraces es muy divertido y satisfactorio, pues estimula la creatividad, la fantasía y la espontaneidad de los más pequeños –a menudo tan condicionadas–, contribuyendo así a su desarrollo personal. Y dicho lo dicho, aquí van un par de sugerencias que nos ayudarán a confeccionar esos disfraces tan originales para carnaval. En 'Pequeocio' (<http://www.pequeocio.com>) encontrarás 12 ideas para confeccionar disfraces caseros y baratos; y en <http://www.manualidadesinfantiles.org>, tienes sugerencias hasta para disfrazarte de semáforo.

#### PARA SUPER-PAPÁS

■ Pero, ¿se puede llegar a ser superpadre o supermadre? Posiblemente, no. Sin embargo, hoy en día, internet pone al alcance de la mayoría interesantes canales de formación, impensables, hace tan solo unas décadas. Y ¡bienvenidos sean!, pues, a menudo, la soledad y las dificultades torpedean la siempre difícil, y en ocasiones ingrata, travesía de educar a los hijos. Liderado por José Antonio Marina, uno de los más reconocidos pensadores del panorama español, el proyecto 'Superpadres' (<http://www.superpadres.com/>) oferta en la red, entre otras muchas actividades y experiencias, cursos 'online', especializados por edades, para padres con hijos de entre 0 y 16 años.

