

FOLLETO 10:

CONSEJOS PARA CONCENTRARSE EN LA ESCUELA

Encuentra un buen asiento

Es útil sentarse en el frente del salón, lejos de una ventana o del pasillo. De esta manera los niños no estarán sentados frente a ti para distraerte y no escucharás ruidos ni verás cosas afuera que te distraigan. Asegúrate de que puedes ver bien al maestro. Si estás en casa, encuentra un lugar para hacer tu trabajo que también esté alejado de las distracciones. Haz tu trabajo en este mismo lugar todos los días para que se convierta en una rutina.

Presta atención y participa

Si te mantienes involucrado en lo que tu maestro y otros niños en la clase están diciendo y participas, será menos probable que te distraigas con otra cosa. Levanta la mano y haz comentarios o preguntas.

Detén los ruidos que distraen

Pide sentarte en un área tranquila del aula, lejos de una ventana o una puerta que conduce al pasillo. Si estás en casa, asegúrate de que no haya un televisor encendido o que nadie más a tu alrededor esté hablando. A veces un ruido constante, como música suave o el sonido de un ventilador, puede ser útil para ahogar cualquier ruido que distraiga.

Mantén el escritorio limpio

Quita cosas de tu escritorio para que puedas concentrarte solo en la tarea o proyecto que estás haciendo. El desorden puede distraer.

Trabaja en un problema a la vez

Si demasiadas preguntas en un papel te distraen o te abruman, puedes usar dos hojas de papel para cubrir todo en la página excepto la pregunta en la que estás trabajando. Mueve los papeles a medida que termines cada problema.

Divide las actividades

Divide tus tareas para ayudarte a mantenerte enfocado. Puedes intentar configurar un temporizador y trabajar durante 15 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos antes de retomar el trabajo. También puedes intentar dividir su trabajo en partes, como consultar con tu maestro después de haber terminado la mitad de los problemas en tu hoja. Luego puedes hacer el resto.