

FOLLETO 14:

SOLUCIONES DE PROBLEMAS DE ATENCIÓN

Cuando sabemos qué situaciones nos hacen tener más dificultades para prestar atención o seguir instrucciones, podemos planificar con anticipación para saber cómo lidiar con ello. Por ejemplo: Si sabes que cuando te sientas al lado de cierto compañero de clase terminas hablando más que haciendo tu trabajo, planea no sentarte a su lado y jugar con él en el recreo. Si sabes que tienes dificultades para hacer la tarea durante la tarde porque tus amigos estarán afuera jugando, planea hacerla apenas llegues a casa de la escuela.

Problema
Situación

Plan

Problema
Situación

Plan