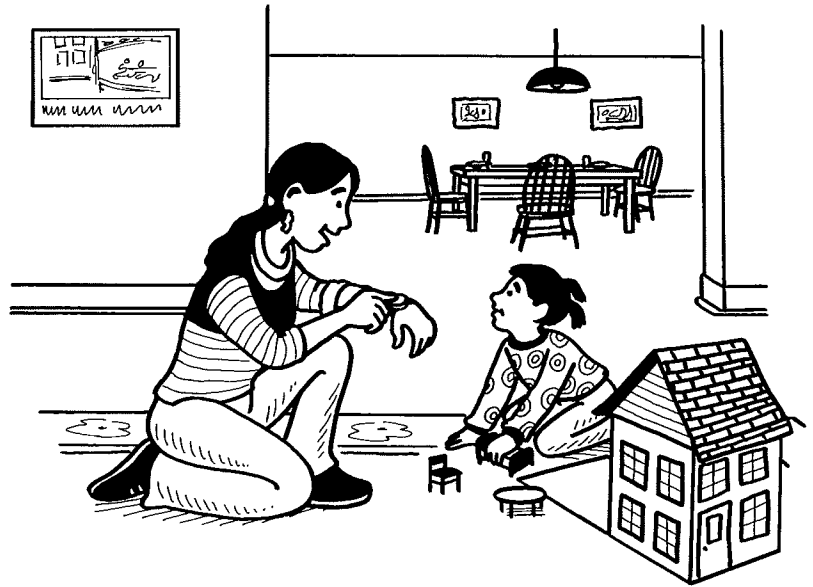


Attention, Please

Listening, following directions, concentrating on a task—all of these are important skills your child needs in school and at home. But as a parent, you know it's not always easy for your youngster to settle down and focus. Use this guide to help her pay better attention.



1 Get your child's attention

You want your youngster to pay attention to you. But first, you have to *get* her attention. Here are friendly ways to encourage your child to tune in to what you say—and you won't even have to raise your voice!

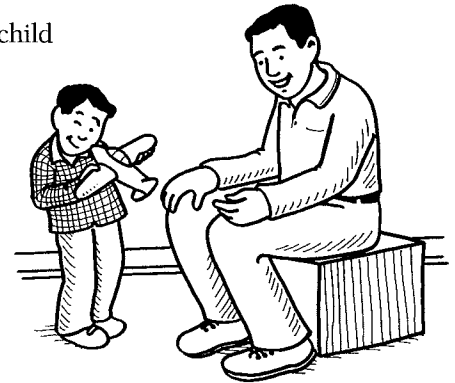
- Touching your youngster on the shoulder, hugging her, or holding her on your lap are all gentle ways to get her attention.
- Get down on your child's level. Kneel or sit beside her, and make eye contact.
- When you need your youngster to listen, it may help to turn off distractions, such as TV or music.
- If you know your child will have to sit and pay attention for a period of time, try to let her burn off energy beforehand. Getting enough physical activity can improve her attention span.

Tip: Research shows that parents who listen to their children are more apt to have children who listen to them. Next time you're riding in the car with your youngster, ask, "What are you thinking about?" Then listen, and talk about what she tells you.



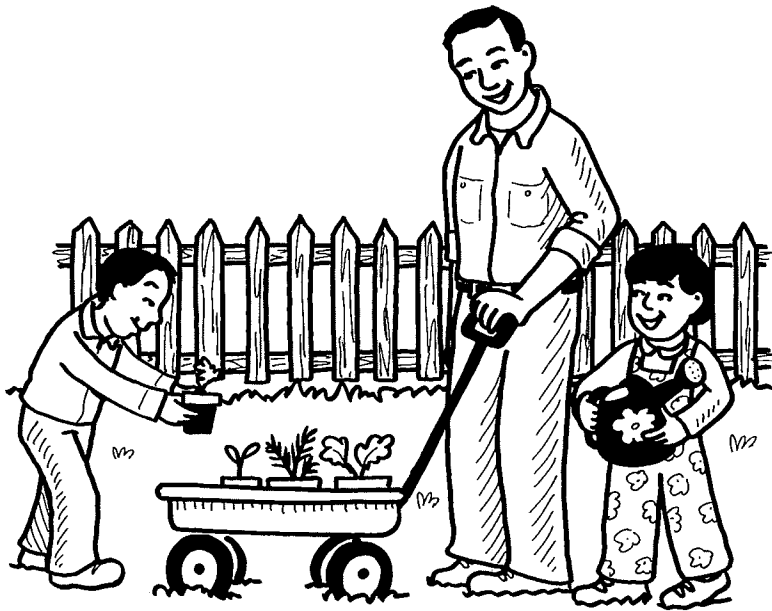
2 Know how your youngster learns best

If you hand your child a toy he hasn't seen before, what will he usually do first? The way he reacts might tell you something about the way he learns. You can use that to help him focus more easily.



- Some youngsters pay more attention to what they see. Showing your child what you expect of him can be a helpful reminder. Try cutting out or drawing a picture of a youngster putting away his clothes or making a bed. Or act out what you want him to do. *Example:* Pretend to pick up clothes and put them away.
- Does your child focus more through his sense of hearing? If so, talk to him about what he should do. ("We're going to put on our shoes and jackets now so we're on time for practice.") Or you could have him set an alarm to remind him to get ready.
- Youngsters who like to move and touch things may find it difficult to sit still for long. They might prefer standing, sitting in a rocking chair, or lying on the floor during story time, for instance. Hands-on books, such as pop-ups and scratch 'n' sniff stories, are fun for the child who wants to feel things.

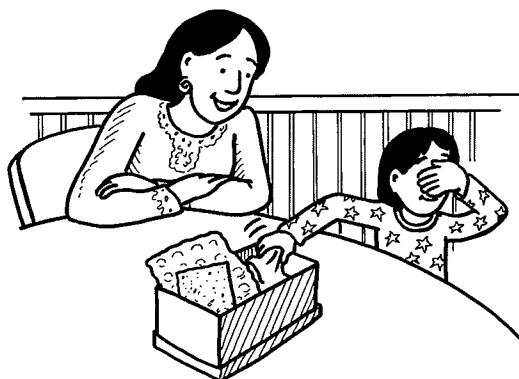
continued



3 Tap into your child's interests

Figuring out what your youngster enjoys—and helping her focus on it—can increase her attention span.

- What activities does she like? One child may love creating with Legos, while another gets a kick out of roller skating. Maybe your youngster is interested in tumbling, doing magic tricks, or making bracelets. Encourage her hobbies—she will pay attention more easily if she cares about what she's doing.
- Playing games is a good way to keep your child focused. Try board games and card games, or make your own. For instance, fill a shoe box with two pieces each of different materials (bubble packing sheets, felt, silk, sandpaper). Then, have your youngster close her eyes and use her sense of touch to find the ones that match. Or fill the box with “mystery” items, and ask her to guess what's inside by feeling the shape and texture of each object. She'll have to pay close attention to figure them out!

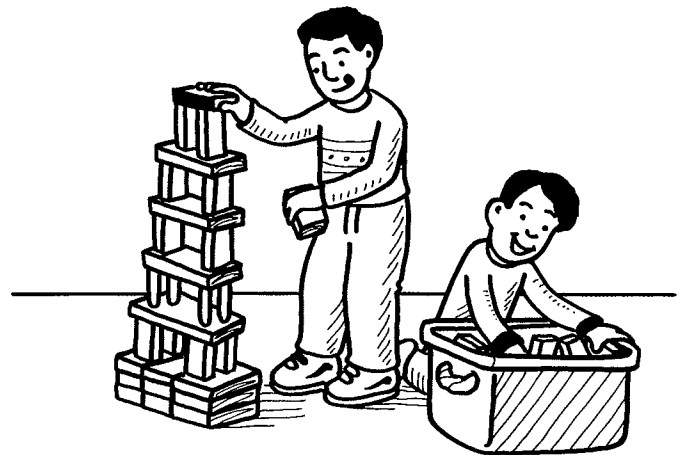


- Does your child like helping you around the house? Invite her to join you in household chores and tasks—she will feel important, and you'll be surprised by how long she's able to stick with something. For instance, give her a small watering can, and ask her to water plants. Or have her scoop your dog's food and fill his water bowl. Other possibilities: Let her work alongside you when you bake cookies, garden, dust furniture, wash the car, put silverware away, or wash windows.

4 Boost your youngster's concentration

There are many opportunities throughout the day to improve your child's ability and desire to concentrate.

- Youngsters often work more slowly than adults do. When your child is involved in an activity, such as building a tower out of blocks, try not to interrupt. His attention span will grow if you allow him to practice staying focused for longer periods of time.

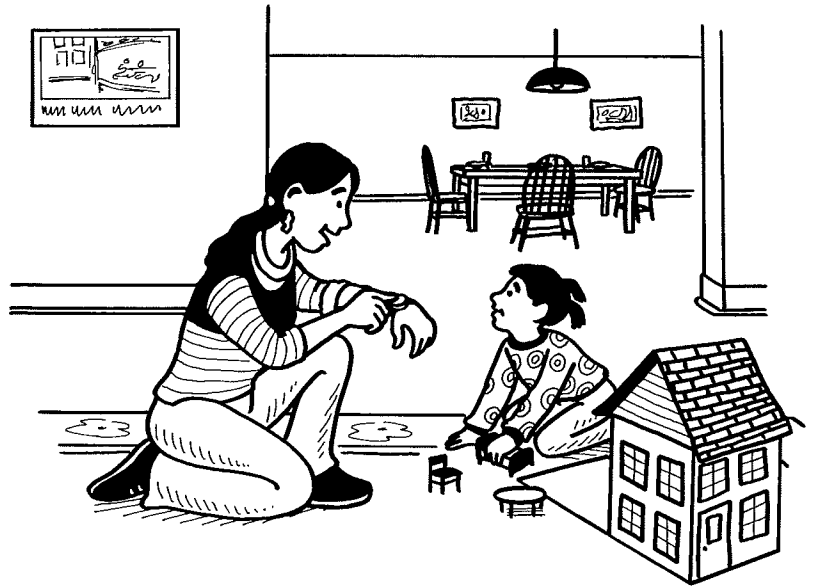


- You can help your youngster settle down and stay attentive by talking to him in a quiet and low-key manner. Being matter-of-fact and speaking softly is often more effective than being overly expressive and excited.
- Praise your child for concentrating on a task. Your feedback works best when it is specific. For example, say, “You colored the whole picture!” rather than, “What a good boy!”
- If your youngster is relaxed, he'll find it easier to focus. Try techniques to get rid of tension. Ask him to pretend to be a balloon—have him puff up by taking deep breaths and then sagging as he releases air. Or he could be a floppy rag doll, a stretching cat, or a floating feather.

Early Years

Atención, por favor

Escuchar, seguir instrucciones, concentrarse en una tarea: todas estas cosas son importantes destrezas que sus hijos necesitan en la escuela y en el hogar. Pero ustedes, los padres, saben que no siempre les resulta fácil a sus hijos calmarse y concentrarse. Usen esta guía para ayudar a sus hijos a prestar más atención.



1 Conseguir la atención de sus hijos

Usted quiere que su hija le preste atención. Pero antes de todo tiene que conseguir su atención. He aquí formas cordiales de animarla a que escuche lo que usted le dice ¡y usted ni siquiera tendrá que elevar el tono de voz!

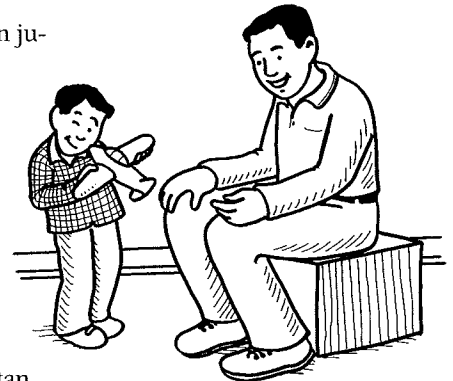
- Darle un toqucito a su hija en el hombro, abrazarla o ponerse en el regazo son formas amables de conseguir su atención.
- Póngase al nivel de su hija. Arrodílese o siéntese junto a ella y mírela a los ojos.
- Cuando necesite que su hija la escuche, es útil apagar las distracciones como la TV o la música.
- Si sabe que su hija tendrá que estar sentada y prestando atención durante un período de tiempo, deje que antes quemee energía. Realizar la suficiente actividad física puede también mejorar su capacidad de atención.

Consejo: La investigación muestra que los padres que escuchan a sus hijos suelen tener hijos que los escuchan a ellos. La próxima vez que vaya en el auto con su hija pregúntele: “¿En qué estás pensando?” A continuación escúchela y hable de lo que ella le cuente.



2 Averiguar cómo aprenden mejor sus hijos

Si le da a su hijo un juguete que no ha visto antes, ¿qué suele hacer primero? Su reacción le indicará a usted algo sobre cómo aprende. Aproveche esa información para ayudarlo a que se concentre con más facilidad.

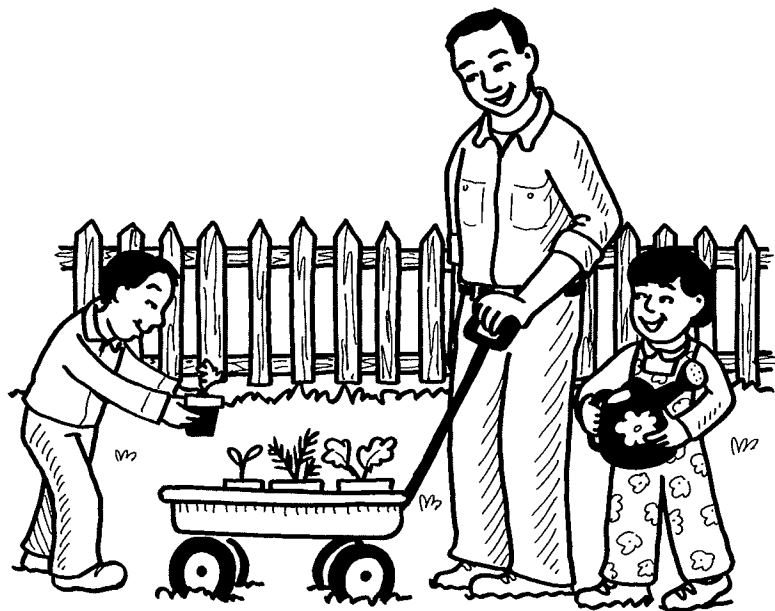


● Algunos niños prestan más atención a lo que ven. Mostrar a su hijo lo que usted se espera de él puede servirle de útil recordatorio. Intente recortar o dibujar una imagen de su hijo colocando su ropa o haciendo la cama. O bien represente qué quiere que haga su hijo. *Ejemplo:* Finja que recoge su ropa y la coloca en su sitio.

● ¿Se concentra mejor su hijo mediante el sentido del oído? Si es así díglele lo que tiene que hacer. (“Vamos a ponernos los zapatos y la chaqueta a fin de llegar a tiempo al entrenamiento.”) También podría sugerirle que ponga un reloj con alarma que le recuerde que tiene que prepararse.

● A los niños a los que les gusta moverse y tocar cosas les puede resultar difícil estar mucho tiempo sentados. Podrían preferir ponerse de pie, sentarse en una mecedora o tumbarse en el suelo durante la hora del cuento, por ejemplo. Los libros manipulables como los libros móviles o las historias en las que se puede rasgar y oler divierten a los niños a los que les gusta percibir cosas con los sentidos.

continúa



3 Aproveche los intereses de su hija

Descubrir con qué disfruta su hija — y ayudarla a concentrarse en ello — puede aumentar su capacidad de atención.

- ¿Qué actividades le gustan? A una niña le puede gustar construir con Legos mientras que otra le entusiasma patinar. Tal vez a su hija le interese dar volteretas, hacer trucos mágicos o hacer pulseras. Anime estas aficiones: prestará atención con más facilidad si le importa lo que está haciendo.
- Jugar es una forma estupenda de mantener a su hijo concentrado. Jueguen a juegos de mesa y de naipes o invéntense los suyos propios. Por ejemplo, llenen una caja de zapatos con dos trozos de distintos materiales (plástico de burbujas para embalar, fieltro, seda, papel de lija). A continuación dígame que cierre los ojos y que se valga del sentido del tacto para encontrar la pareja de cada material. O bien llene la caja con objetos “misteriosos” y dígame que adivine qué hay dentro tocando la forma y la textura de cada objeto. ¡Tendrá que prestar mucha atención para averiguarlo!

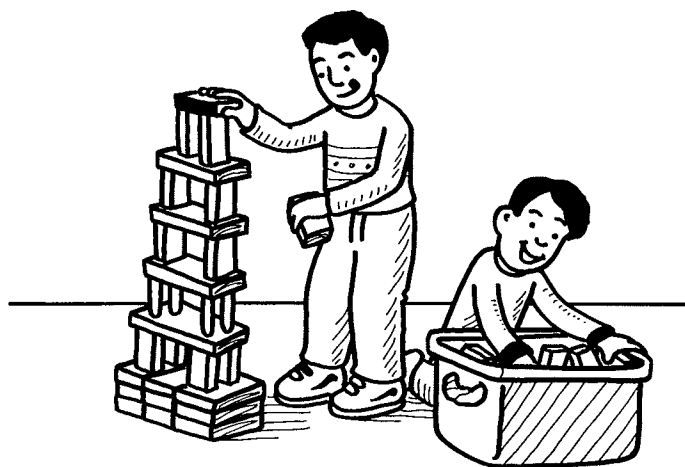


- ¿Le gusta a su hija ayudar en casa? Invítela a que se una a usted para hacer las tareas domésticas: se sentirá importante y a usted le sorprenderá la cantidad de tiempo que puede dedicar a algo. Por ejemplo, dele una regadera pequeña y pídale que riegue las plantas. O encárguela de que ponga comida para el perro y llene su tazón para el agua. Otras posibilidades: Puede acompañarla a usted cuando haga galletas, trabaje en el jardín, limpie el polvo, lave el auto, coloque los cubiertos o lave ventanas.

4 Refuerce la concentración de sus hijos

A lo largo del día se presentan muchas ocasiones de mejorar la habilidad de concentración de su hijo y su deseo de hacerlo.

- Los niños suelen moverse más lentamente que los adultos. Cuando su hijo esté en medio de una actividad, por ejemplo construir una torre de bloques, procure no interrumpir. Su capacidad de atención aumentará si usted le permite que practique el mantenerse concentrado durante períodos de tiempo más largos.



- Puede ayudar a su hijo a que se calme y a que esté atento hablándole con tranquilidad y claridad. Hablar con naturalidad y con suavidad suele ser más eficaz que la expresividad y emoción excesivas.
- Alabe a su hijo cuando se concentre en una tarea. Los comentarios positivos son más eficaces cuando son específicos. Por ejemplo, dígame “¡Coloreaste todo el dibujo!” en lugar de “¡Qué bien!”
- Si su hijo está relajado se concentrará con más facilidad. Ponga a prueba técnicas para librarse de la tensión. Dígame que imagine que es un globo: que se infle respirando hondo y luego se desinfla al soltar el aire. También podría ser una muñeca de trapo flexible, un gato que se estira o una pluma que flota.