



Prestar atención: ¿Qué significa para los bebés y los niños en edad de aprender a caminar?

¿Qué significa “prestar atención”?

Prestar atención es la capacidad del niño de enfocarse en una persona u objeto e ignorar otras cosas interesantes del ambiente que compiten por su atención. La atención está relacionada con la capacidad del niño de aprender y recordar. Para poder recordar algo primero el niño tiene que aprender acerca de eso, y para poder aprender acerca del mundo, el niño tiene que detenerse y prestar atención. El desarrollo de la capacidad del niño para prestar atención es muy importante para que en el futuro tenga éxito en la escuela y es parte de la destreza de poder auto-regularse. Auto-regularse, significa que el niño de forma activa, se comporta de manera tal que le permite alcanzar un objetivo, sin recibir instrucciones o motivación de otra persona como un padre o un maestro; por ejemplo, cuando el niño se aleja de sus amiguitos que se están burlando y molestando durante la hora de lectura de una historia, y decide sentarse en el círculo porque realmente quiere escuchar la historia.

Los problemas de atención están aumentando en los niños pequeños y por eso es importante que las personas a cargo del cuidado de los niños, entiendan cómo ayudarles a aprender esta importante destreza.

¿Cómo aprende el niño a prestar atención?

La destreza de prestar atención se desarrolla con el tiempo, al igual que otras destrezas que los niños desarrollan cuando crecen desde la infancia hasta la edad adulta, y se puede nutrir y mejorar con un buen cuidado. Prestar atención es realmente un comportamiento bastante complejo que abarca varios procesos mentales, tales como:

- **Control de impulsos:** ¿Cuán bien puede el niño controlar su deseo de hacer otra cosa en vez de prestar atención a la tarea?
- **Motivación** ¿Cuánto quiere el niño realizar la tar-

ea que requiere su atención? Por ejemplo, ¿le atrae que alguien que lo ama lo note o le de apoyo?

- **Capacidad de controlar el nivel de actividad:** Por ejemplo, ¿puede dejar de saltar por un período lo suficientemente largo como para darse cuenta de que su maestro le está explicando cómo jugar el juego?
- **Interés:** ¿Tiene el niño interés en la historia sobre camiones que se está leyendo?
- **Conocimiento:** ¿Ya sabe el niño los colores cuando se le dice que mire al perro marrón y no al perro negro?
- **Competencia** para realizar tareas que requieran su atención, por ejemplo: ¿Puede dibujar un círculo cuando se le pide que lo haga?

La atención también depende de factores ambientales

- ¿Es ruidoso y caótico el ambiente?
- ¿Es una distracción el comportamiento de otros niños?
- ¿Se ofrecen demasiadas opciones?
- ¿Es el programa demasiado estructurado, sin tiempo suficiente para el juego físico activo?

Algunos ambientes que presentan dificultades para que algunos niños presten atención, son adecuados para otros niños. Antes de catalogar a su hijo de tener problemas de atención, observe el ambiente y piense si es apropiado para el niño o no.

¿Qué puede hacer usted para ayudar al niño a desarrollar su capacidad de prestar atención?

Las personas a cargo del cuidado del niño tienen un papel importante en la enseñanza de los niños pequeños y cómo prestar atención.

Algunas estrategias importantes para enseñar a los niños destrezas de atención son:

- Establecer un clima de autoridad en el cual las reglas, expectativas y consecuencias son claras, pero a la vez las personas a cargo de los niños son cariñosas, pacientes, atentas, y escuchan las opiniones de los demás niños.
- Ayude a los niños a concentrarse, dirija la atención de ellos y luego motívelos a conversar sobre un tema que expanda el interés del niño en la actividad.
- Haga contacto visual para asegurarse de que tiene la atención del niño antes de comenzar una actividad.
- Motive a los niños a aprender a usar palabras para planear el comportamiento, por ejemplo, “¿Qué necesitamos ponernos antes de salir a jugar cuando llueve?”
- Muéstrela a los niños cómo resolver problemas sistemáticamente; por ejemplo, ayude al niño a articular las reglas de un juego de imaginación, para que todos comprendan cómo jugar juntos.
- Exprese admiración por el esfuerzo de un niño cuando complete una tarea difícil de forma exitosa.
- Puede ayudar a un niño distraído colocando su brazo alrededor de él, o sentándose cerca del niño.
- Prepare a los niños verbalmente para lograr un cambio en la actividad.
- Ayude a los niños a entender qué sienten sus compañeros usando palabras de sentimientos, es decir: “Jack se siente triste porque su mamá se acaba de ir. Él estará listo para jugar contigo en unos minutos.”

También es importante fijarse si las expectativas que tiene para el niño son realistas para su edad y desarrollo:

- Los bebés prestan atención volteando hacia los sonidos o mirando los objetos. Los bebés más pequeños miran por un tiempo más largo que los bebés de más edad porque les toma más tiempo “codificar” los objetos mentalmente. Además, los bebés prestan más atención a los sonidos que a las cosas que ven, por eso si quiere mostrarle un juguete a un bebé y alguien realiza un ruido inusual, el bebé desviará su atención del juguete al ruido. Preste más atención al nivel de ruido de fondo en el ambiente del niño.

- Los niños de dos años de edad pueden dedicar su atención a una sola cosa por aproximadamente dos minutos cuando tienen la ayuda de un adulto y por un minuto o menos por sí solos. Luego, necesitan descansar o hacer algo diferente. También puede que tengan dificultades para prestar atención a las instrucciones. Pedir a los niños en edad de aprender a caminar que presten más atención no es bueno ni para ellos ni para usted como persona a cargo de su cuidado porque todos estarán desilusionados.

El temperamento del niño también afectará su capacidad de prestar atención. Algunos niños son observadores por naturaleza, despreocupados y se adaptan fácilmente. Un niño tímido y reservado necesita que lo persuadan y necesita una persona paciente que le presente el mundo al ritmo del niño. Los estudios de investigación demuestran que las dificultades de atención pueden también ser hereditarias. Los niños que tienen familiares que se distraen fácilmente puede que necesiten ayuda especial para aprender a prestar atención. La forma en la que las personas a cargo del cuidado del niño interactúan con los bebés y los niños en edad de caminar afectará directamente la capacidad que tienen de aprender a prestar atención por períodos de tiempo más y más largos. Ayudar a los bebés y niños en edad de caminar a prestar atención al mundo es una inversión que rendirá sus frutos muchas veces a medida que el niño crece y se convierte en un alumno competente, interesado y activo en la escuela primaria.

Fuentes de consulta e información en inglés:

Family Front and Centre: Book 2: Attention. Jewish Family Services of the Baron de Hirsch Institute. www.family-frontandcentre.com/eng/index.html.

Parrinello R., Ruff H. 1988. The influence of adult intervention on infants' level of attention. *Child Development*, 59, 1125-35.

Ruff, H. & Capozzoli, M. 2003 Development of Attention and Distractibility in the First 4 Years of Life. *Developmental Psychology*. 39:877-890.