

EJERCICIOS
EFECTIVOS PARA
MEJORAR LA
ATENCIÓN ANTES
DE HACER TUS
TAREAS
ESCOLARES.

USAER 7





¡HOLA!
ESPERO QUE TODOS
ESTÉN BIEN.

¿ALGUNA VEZ TE HA PASADO QUE
TE DISTRAES MUY FÁCIL CUANDO
ESTÁS HACIENDO TAREAS?

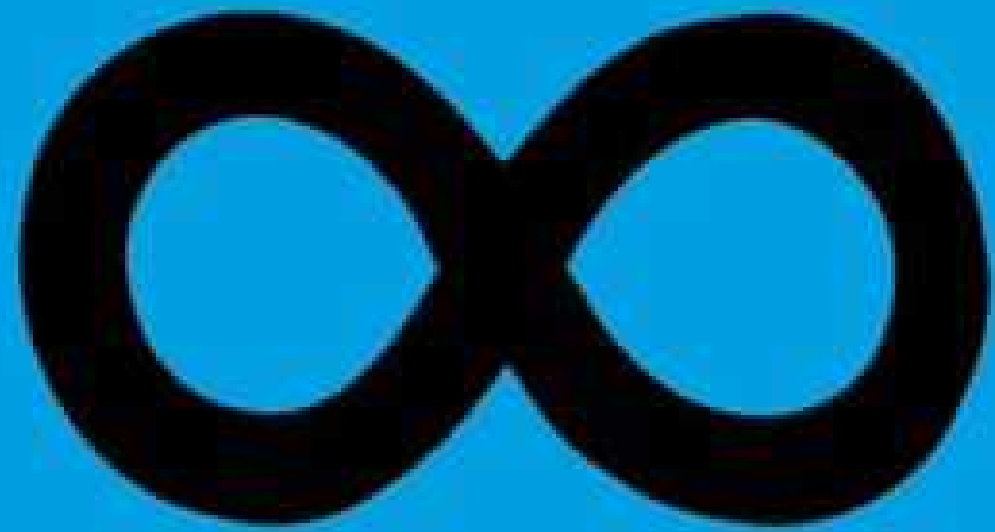
"La atención es muy importante a la hora de aprender, por eso te recomendamos estos ejercicios que te ayudarán mucho para concentrarte antes de hacer tus tareas escolares".

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?

La atención es un proceso que tiene lugar a nivel cognitivo y que permite orientarnos hacia aquellos estímulos que son relevantes, ignorando los que no lo son para actuar en consecuencia.



EJERCICIO 1. EL 8 PEREZOSO



SIGUE EL TRAZO
CON TU VISTA

#

**Sigue el trazo con tu vista y
con el dedo al mismo tiempo.**



EJERCICIO 2. EL VASO CON AGUA



- Siéntate cómodamente, pero erguido.
- Toma un vaso de cristal y llénalo de agua hasta la mitad de su capacidad.
- Agárralo con tu mano y ponlo a la altura de tus ojos manteniendo en esa postura el brazo.
- Ahora debes concentrarte en evitar que se produzca cualquier tipo de movimiento en el agua.
- Puede que así dicho te parezca sencillo, pero deberás estar realmente concentrado para que el agua no se mueva.


Este ejercicio debe durar alrededor de 3 minutos.

EJERCICIO 3: EL RELOJ




- Busca un reloj como se indica en la imagen .
 - Ponlo a la vista y cuando la aguja llegue a las doce comienza a concentrarte únicamente en el recorrido de ésta por el reloj.
- Seguramente al principio de poner en práctica este ejercicio te cueste estar centrado o te vengán otros pensamientos. Si sucede esto vuelve a empezar. Aunque para ejecutar este ejercicio solamente vas a necesitar dos minutos es necesario que éstos sean de plena concentración.


RECOMENDACIONES GENERALES :



Haz los ejercicios
antes de comenzar
tus tareas escolares



Practícalos todos los
días, poco a poco te
ayudará a
mejorar la atención .



Organiza el tiempo
para tus actividades
o tareas, esto te
ayudará a cumplir a
tiempo con la
entrega de tareas.



¡MUCHAS GRACIAS!

