

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?

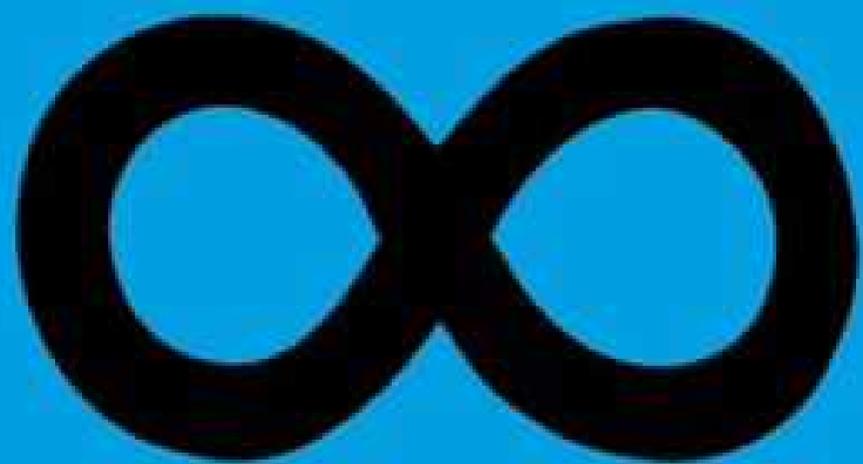
**"La atención es muy importante a la hora de aprender, por eso te recomendamos estos ejercicios que te ayudarán mucho para concentrarte antes de hacer tus tareas escolares".**

# ¿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!

