

Tip 12: Jugando con atención

Hoy traemos 3 propuestas para ejercitar la atención.

- Poner en una bandeja varios objetos (para niños pequeños, 5-6 y para más mayores unos 10) *Mira los objetos que hay en la bandeja. Memorízalos. Luego voy a quitar la bandeja de delante y vas a decir qué objetos has visto.*
- *Observa bien esta habitación en la que estás. Trata de recordar los objetos que ves. Te voy a pedir que salgas de ella durante un momento y voy a colocar 3-4 objetos nuevos y vas a tener que darte cuenta de cuáles son los objetos nuevos. Repetir el ejercicio varias veces. Se puede ampliar el espacio de juego a varias habitaciones u otros espacios. Si hay varias personas, cada una con un turno para esconder objetos.*
- *Túmbate en el suelo, cierra los ojos y pon atención en la respiración. Voy a ir colocando la mano en algunas partes de tu cuerpo. Quiero que dirijas tu atención a la parte del cuerpo que toco y puedas distinguir si mi mano está caliente o fría, si el tacto te resulta agradable, si notas más la ropa de esa zona cuando te toco, etc. Trata de notar qué sensaciones nuevas puedes sentir cuando toco una parte de tu cuerpo. ¿Las sensaciones son iguales en todas las partes del cuerpo? Es muy importante que el niño se sienta bien y sea respetado durante el ejercicio. En caso de que exprese malestar u otra sensación desagradable durante el ejercicio, parar y dejar que pueda expresarse.*