



Algunos niños estudian mejor cuando...

Hay varias formas de cambiar o mantener nuestro nivel de alerta y atención. Incluso si sus hábitos de estudio son diferentes a los de su hijo, es posible que ellos puedan concentrarse y aprender utilizando algunas de las siguientes opciones. Esté atento al progreso consistente hasta la finalización y a la calidad del trabajo. Si alguno de ellos comienza a fallar, recuerde la frase “Esto no funciona” y esté dispuesto a sugerir otras estrategias! (¡Piense en “prueba y error” y mantenga una actitud positiva!)

PREFERENCIAS DE RUIDO

- Prefiere la tranquilidad
- Prefiere escuchar música, con o sin auriculares. Los auriculares más grandes y anticuados pueden ejercer presión para ayudar a algunos niños a concentrarse.
- Prefiere ciertos tipos de música. Thomas Armstrong, autor de *The Myth of the ADD Child*, sugiere que algunos niños se concentran más y son menos hiperactivos cuando escuchan música rock a alto volumen. Nota: Está bien restringir la música con letras "malas u obscenas".

PREFERENCIAS DE ILUMINACIÓN

- Disponibilidad de luz natural.
- Preferencia por la luz tenue
- Evitar las luces fluorescentes, que pueden aumentar la hiperactividad y la irritabilidad en algunas personas.
- Uso de acetato de color (EZC Readers, por ejemplo) para reducir el deslumbramiento y mejorar el enfoque. (acetato de color sobre texto; reduce el contraste del texto negro sobre papel blanco)

PREFERENCIAS DE COMIDA: Masticar, picar, snacks. Esté atento a las alergias por comida

PREFERENCIAS DE MOVIMIENTO:

- Moverse, estirarse, balancearse
- Cambiar de asiento o de posición en el asiento
- Cambiar de silla a sofá (o cama o suelo)
- Levantarse para caminar alrededor
- Aprender mientras se mueve (caminar, saltar la cuerda, rebotar una pelota)
- Hidratarse (beber agua)
- Preferencias para sentarse o posición del cuerpo: Tumbarse en la cama, el sofá o el suelo
- Usar un tipo diferente de asiento (pelota terapéutica, sillón, silla con brazos)
- Colocar una cuerda elástica o una banda elástica resistente alrededor de las patas delanteras de la silla en el escritorio o espacio de trabajo de su hijo

PREFERENCIAS AL RELACIONARSE

- Trabajar solo
- Trabajar con un amigo o compañero de estudio
- Repasar el trabajo contigo
- Rutina escolar (al realizar una actividad de escucha, lectura o concentración en clase, por ejemplo)
- Manipular una bola u otro juguete “antiestrés”; jugar con bolígrafo o lápiz
- Menos obvio: cuerda, trozo de arcilla, limpiapipas; velcro (puede pegarse a la parte inferior del escritorio)
- Dibujar, garabatear

