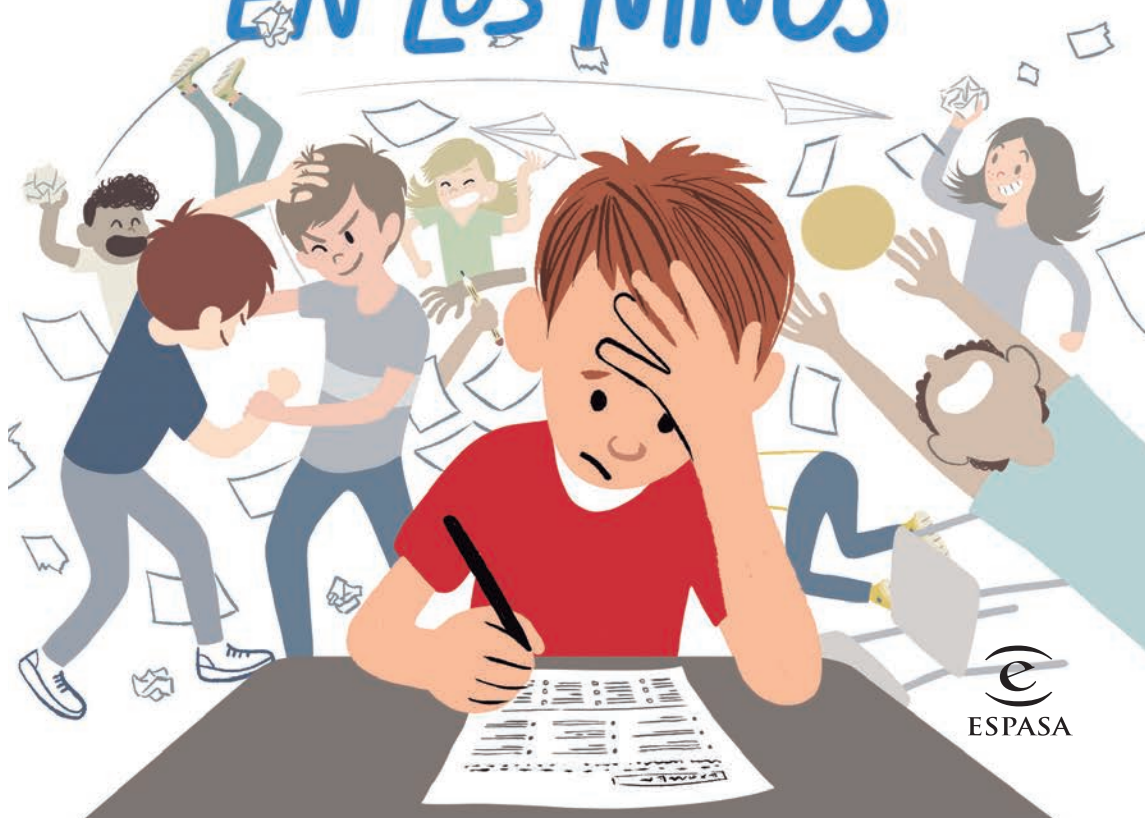


Nereia Riveiro @pedagoque

CÓMO ESTIMULAR LA ATENCIÓN EN LOS NIÑOS



Nerea Riveiro
(@pedagoque)

Cómo estimular la atención en los niños

© Nerea Riveiro González, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.espasa.com

Primera edición: septiembre, 2025

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Ed Carosía

Diseño de interior: María Pitironte

Imágenes de interior: © Shutterstock

Fotografía de la autora (solapa): © Javier Sánchez de la Viña

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-7845-9

Depósito legal: B. 13.709-2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro, o de cualquiera de sus partes, con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Impresión: Gómez Aparicio





índice

Capítulo 1

Vivir en piloto automático, 11

Capítulo 2

La magia de la atención, 23

Capítulo 3

¿Por qué me distraigo?, 41

Capítulo 4

¿Qué ocurre en mi cerebro?, 59

Capítulo 5

No quiero estudiar, 69

Capítulo 6

Manual para responder con asertividad, 91

Capítulo 7

¿Y si me agobio?, 101

Capítulo 8

Pantallas: la doble moral, 115

Capítulo 9

¡A jugar!, 131

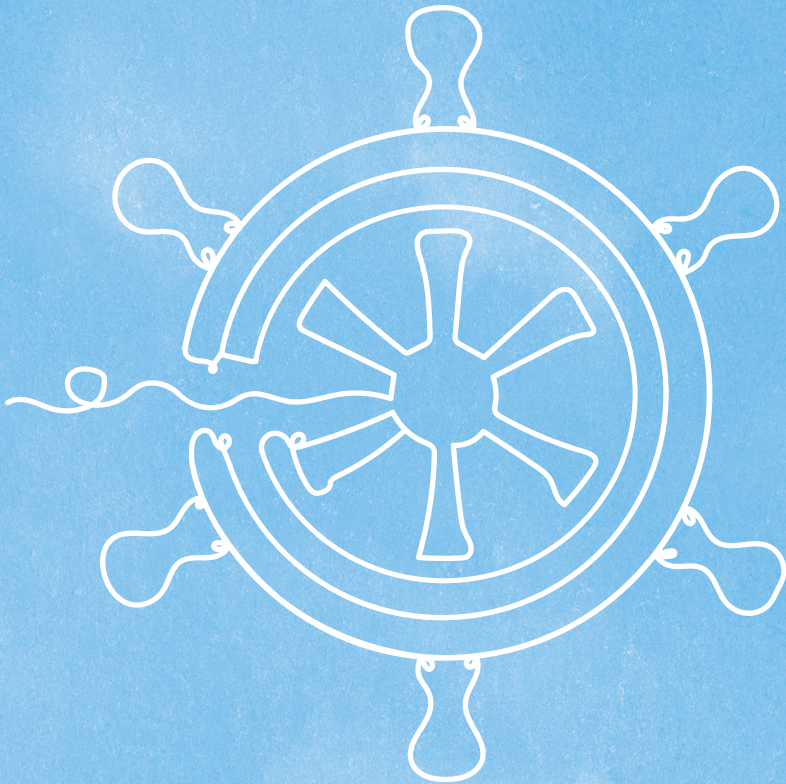
ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN, 147

- El arte de enfocar. Atención selectiva, 150
- Modo pulpo... ¡activado! Atención dividida, 164
- De aquí... para allá. Atención alternada, 178
- Sin parpadear. Atención sostenida, 196
- ¡Con todos los sentidos! Otros tipos de atención, 214

Fuentes, 237

CAPÍTULO 1

Vivir en piloto automático





He escrito y borrado tantas veces estas líneas que ya no sabría deciros cuántas veces lo he hecho. Tengo muy claro el objetivo de este libro, lo que no tenía tan claro es cómo transmitirlo. Así que, al final, he decidido hacerlo tal y como soy yo en todos los ámbitos de mi vida: de forma clara, natural y como si estuviese charlando con cada uno de vosotros mientras nos tomamos un café. Porque, después de tanto tiempo haciéndolo en redes sociales, sois como mi familia.

Así que vayamos al grano. En este libro voy a hablaros de una habilidad que, a lo largo de mi trayectoria profesional, he visto cada vez más mermada en los últimos años, especialmente después de la pandemia de la COVID-19: la atención, nuestra capacidad atencional, pero sobre todo la capacidad atencional de niños y adolescentes hoy en día.

Como sabéis, cuando la tarea que estamos haciendo nos motiva, somos capaces de mantener nuestra atención durante largos periodos de tiempo porque no necesitamos estar constantemente focalizándonos. Pero a diario, en mi día a día, veo a niños y adolescentes a los que les cuesta horrores concentrarse y mantener la atención en una tarea que no les motiva lo suficiente, algo de lo que hablaré más adelante en otro capítulo. Pero lo cierto es que estas dificultades atencionales van mucho más allá de eso, como veremos a lo largo del libro.

¿Cuántas veces te ha pasado que vas caminando por la calle, con la cabeza en tus cosas, y de pronto alzas la vista y te das cuenta de que has llegado a tu destino sin

saber cómo? ¿Cuántas veces te has puesto a hacer una tarea a medio gas, pensando en otros asuntos y sin prestarle la atención que se merece? A mí, es algo que me ocurre todos los días. Y es que, sin darnos cuenta, llevamos el piloto automático puesto, y aunque bien es cierto que nuestra capacidad atencional nos permite hacer ciertas tareas de manera automática, hay otras que requieren una atención más centrada en el momento para hacerlas de forma correcta y, sobre todo, para disfrutarlas.

Vivimos en un mundo de inmediatez, en el que queremos que todo ocurra de forma rápida, en el que el esfuerzo cada vez tiene menos sentido, en el que pesa más cuánto seas capaz de producir y de realizar que la calidad de lo que estás haciendo. Y eso repercute en nuestra salud mental y, a su vez, es una forma de ver la vida que estamos transmitiendo a los más pequeños, sin percibir que ni es lo natural ni es lo más adecuado.

Y aunque el objetivo de este libro no es hablar de salud mental, sí lo es reflexionar sobre la forma que tenemos de hacer las cosas en nuestro día a día, las pequeñas tareas, para que tomemos conciencia de la función tan importante que desempeña nuestra atención. En este libro voy a hablar de la atención —qué es, cómo se desarrolla, qué tipos de atención existen— y propondré diferentes actividades para estimular cada una de ellas con tus peques.

Pero, antes de empezar, me gustaría que respondas a algunas preguntas:

- ¿Tu hijo/a o alumno/a pierde su concentración de forma rápida?
- ¿Cambia de juego o de actividad de forma constante?
- ¿Se bloquea ante actividades que requieren mantener la atención en varias tareas a la vez?

- ¿Tiene dificultades en procesos o tareas que requieren alternar una tarea con otra?
- ¿Se frustra con facilidad ante tareas que requieren esfuerzo y exigen mantener la atención durante un tiempo prolongado?
- ¿Realiza ciertas tareas de forma rápida, sin prestar atención, para acabar lo antes posible?
- ¿Tiene dificultades para inhibir los estímulos de su alrededor que no tienen que ver con la tarea que está realizando?

Si has respondido que sí a varias de estas preguntas posiblemente necesitas trabajar la atención con tu(s) peque(s). Pero no te apures, porque tener ciertas dificultades atencionales no es igual a tener un trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad (TDAH). De hecho, en este libro no vamos a detenernos a hablar sobre este trastorno del neurodesarrollo, sino que nos centraremos en conocer los distintos aspectos de la atención y cómo podemos estimularla para extraer su máximo potencial en nuestros niños.

Pero, a ver...

**¿por qué es tan importante la atención
en el día a día de nuestros peques?**

La atención es un proceso cognitivo que nos permite seleccionar, enfocar y procesar información relevante para alcanzar nuestros objetivos, inhibiendo aquellos estímulos que no son necesarios para ello. Se trata de una habilidad muy presente en nuestro día a día pues interviene en todo tipo de tareas, desde las pequeñas y sencillas hasta las

más complejas y minuciosas, de ahí que desarrollarla de manera adecuada será una garantía de éxito y favorecerá el rendimiento académico de nuestros hijos. Vivimos en un mundo en el que los estímulos nos asaltan a cada paso, por lo que una buena habilidad atencional siempre jugará a su favor en la partida.

A estas alturas te estarás preguntando por qué la atención es una habilidad tan importante en la vida cotidiana. Pues bien, quiero que te imagines la siguiente situación:



Tu hijo está en el patio del colegio con sus amigos y, aunque no lo creas, incluso para eso va a necesitar cierta capacidad atencional. Durante la hora del recreo entablará conversaciones con sus compañeros, jugará con ellos, comentarán lo sucedido en clase... Y ahí, en todas esas tareas que creemos tan banales, intervienen muchos pequeños procesos necesarios.

Por ejemplo, simplemente para mantener una conversación fluida con sus compañeros tu hijo necesitará:

- Atender a lo que sus compañeros dicen (escucha activa).
- Responderles de forma apropiada (para lo que tendrá que estar muy atento a sus intervenciones y a los comentarios que intercambien).
- Prestar atención al lenguaje no verbal que acompaña estos intercambios (lo que le permitirá también descifrar las emociones y sentimientos de sus amigos).

... ¡Y mucho más!

Si no logra ejecutar todos estos pequeños procesos porque no es capaz de mantener la atención durante un periodo de tiempo prolongado quizá sus relaciones sociales puedan verse afectadas: surgirán más conflictos, establecerá menos relaciones interpersonales, fomentará menos confianza y empatía, habrá más dificultades en el desarrollo de sus habilidades sociales...

En definitiva, la atención es fundamental para una comunicación efectiva e influye en la calidad de las relaciones.

Pero esto no termina ahí, porque... ¿has pensado qué ocurre durante el juego? Es la atención la que nos permite escuchar y atender indicaciones, comprender las normas del juego, seguir instrucciones, comunicarnos con los otros jugadores o compañeros... por lo que es una habilidad fundamental que, junto a otras, afectará tanto al rendimiento en el juego como a la propia experiencia que nos reporte. Mantener la atención durante un juego nos permite concentrarnos en el objetivo que queremos alcanzar, tomar decisiones más adecuadas, manejar diferentes elementos a la vez, frustrarnos menos, compartir con los compañeros, seguir las normas adecuadamente... y, por lo tanto, disfrutar más mientras estamos inmersos en él.

Y no, si te lo estás preguntando, no utilizamos únicamente nuestra capacidad de atención sostenida, de la que hablaré con más detalle en otros capítulos, sino que usamos otros tipos de atención igualmente importantes, pero al mismo tiempo mucho menos conocidos, como pueden ser la atención dividida o la atención alternada.

Como ves, el mundo de la atención es mucho más amplio de lo que parece y estoy convencida de que no le damos la importancia que realmente tiene en nuestro día a día y en la vida de nuestros niños.

Está claro que la atención es importante a nivel social, pero... ¿a nivel educativo?

La respuesta es sencilla: es una habilidad fundamental. Piénsalo. Tanto si se trata de tu hijo o de tu alumno, tanto si es pequeño o más mayor... ¿eres consciente de la cantidad de pequeñas tareas que debe realizar cuando está en clase? ¿Eres realmente consciente de la importancia que tiene la atención en todas ellas?

¿Quieres ver cómo sucede?



El profesor está explicando un tema de Ciencias Sociales. Tu hijo, como alumno, debe prestar atención a las explicaciones de profesor y, a la vez, en función del curso en el que se encuentre, tomar apuntes de aquellas cosas importantes que su maestro indique. Por supuesto, mientras realiza todo esto, debe estar muy atento por si acaso el profesor escribe alguna fecha relevante en la pizarra, ya sea para un examen o para la entrega del algún trabajo. Y todo ello inhibiendo a su compañero de al lado —que está haciendo ruido con el bolígrafo—, los sonidos del exterior, la bulla que meten los de la clase de al lado preparando la función de Navidad, y un largo etcétera.

Fácil, ¿verdad?

En el entorno educativo los niños y adolescentes deben aplicar diferentes habilidades cognitivas para responder a todas las demandas de su entorno, entre ellas la atención. Utilizan la atención sostenida para concentrarse

mientras leen un texto, la atención dividida para tomar notas mientras escuchan las explicaciones del profesor; la atención alternada para realizar una actividad que requiere combinar la tarea de lectura con la de búsqueda de información...

Desarrollar estas habilidades será fundamental para que su aprendizaje sea más eficaz y para adaptarse a las diferentes situaciones que habrán de afrontar. Además, hay que tener en cuenta que no todos los profesores tienen la misma metodología ni el mismo estilo de enseñanza, por lo que cuantas más habilidades adaptativas tengan nuestros hijos y alumnos, mejor. Todo esto los prepara para el futuro y para el entorno laboral.

Ahora te hago yo la pregunta: ¿crees que realmente es importante desarrollar una buena capacidad atencional?

¿Afecta la capacidad atencional al rendimiento académico?

Como te comentaba anteriormente, la atención es una habilidad cognitiva muy importante para un rendimiento académico adecuado, pero además debemos ser conscientes de que una capacidad atencional baja puede afectar a otras habilidades y otros procesos importantes, como pueden ser la comprensión lectora o la organización y planificación del estudio.

Por ello —y aquí meto un consejo profesional que nada tiene que ver con el objetivo del libro—, cuando observéis dificultades específicas en vuestros peques, ya sean en atención como tal, en lectura, en escritura... acudid a profesionales especializados en problemas de aprendizaje y

trastornos del neurodesarrollo. Solo ellos serán capaces de discernir adecuadamente a qué obedecen las dificultades que experimenta tu hijo, ya que algunas señales de alarma que podemos observar en trastornos del aprendizaje como la dislexia (que afecta específicamente a la lectura y la escritura) también podemos detectarlas en otros tipos de trastornos, como el TDAH (trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad) o el TCL (tempo cognitivo lento), o simplemente responden a dificultades atencionales no ligadas a etiquetas diagnósticas.

En tal caso, es probable que un peque que tiene dificultades para mantener la atención durante tiempos prolongados cometa errores en lectura, sustituyendo letras o improvisando finales en los enunciados. Estos errores de lectura pueden dar lugar a una comprensión lectora deficiente. ¿Te suena esta situación?

¿Es la atención la única habilidad necesaria y fundamental para el día a día?

Por supuesto que no, hay otras habilidades a nivel cognitivo que es importante desarrollar para desenvolvernos adecuadamente en nuestro día a día. Pero es cierto que la capacidad atencional es una habilidad que está implicada en prácticamente todo lo que hacemos, por lo que estimularla favorecerá esos procesos.

En definitiva, la atención es un proceso cognitivo complejo que favorece las relaciones interpersonales, un buen rendimiento tanto académico como laboral, la consolidación de la memoria, la capacidad para resolver problemas o conflictos de forma efectiva, la gestión emocional,

la productividad... de ahí que sea fundamental estimularla al máximo en nuestros peques.

A título personal te diré que si estoy escribiendo estas líneas es porque considero muy necesario —y no solo como profesional— hacer divulgación sobre esta habilidad y su importancia. Creo que todo el mundo habla de la atención, pero pocos saben exactamente cuán compleja es. ¿Cuántas veces habrás escuchado decirle a alguien?:

Te despistas con el vuelo de una mosca

Es que no estás atento

No estás prestando atención a lo que te estoy diciendo

Pero, en realidad, ¿sabemos cómo de profundos son todos los procesos implicados en la atención? ¿Sabemos a qué nos referimos realmente cuando decimos estas frases a alguien? Y una reflexión mayor... ¿sabemos cómo afectan este tipo de comentarios a las personas que los reciben, y más concretamente a los niños? ¿De verdad pensamos que una persona, niño o adulto, no presta atención a una exposición oral o a una conversación porque no quiere?

Llevo siete años largos trabajando con familias y si algo he aprendido es que alguien no deja de prestar atención porque le da la gana, sino porque no es capaz de mantenerla durante más tiempo. Algo muy duro de mi trabajo es ver cómo los niños que acuden a mi consulta han metido en sus mochilas etiquetas muy pesadas y difíciles de sacar (solo con intervención profesional y mucho, mucho cariño tanto de sus familiares como de los profesionales que los rodeamos).

¿Para qué voy a intentarlo si es que me despisto?

No soy capaz de hacerlo porque soy tonto

Si me lo tienen que explicar tantas veces es que no tengo capacidad para comprenderlo

Eliminar este tipo de pensamientos, estas etiquetas autoimpuestas, es mucho más difícil que reeducar la atención (o cualquier otra habilidad).

Así que lo primero que debemos hacer antes de continuar leyendo —como adultos que queremos profundamente a nuestros hijos, o a nuestros alumnos— es deshacernos nosotros mismos de todos los prejuicios que podamos tener, abrirnos a entender, sostener y acompañar. Porque sé que si estás aquí y estás leyendo estas páginas es porque amas y proteges la infancia por encima de todo.