

3 consejos para que tus niños se concentren estudiando en casa

Es normal que a cierta edad los niños no se concentren demasiado en sus tareas escolares, especialmente si están en el hogar. ¿Quieres saber por qué y cómo mejorarlo? En el siguiente blog te damos 3 consejos para que los niños se concentren estudiando en casa.

El período de confinamiento debido a la pandemia ha traído diferentes problemas dentro de casa, en especial a los niños. **En principio, puede que hayan pensado que se trataba de unas extrañas vacaciones, pero a medida que el tiempo ha pasado, se va haciendo notorio que a pesar de la cuarentena, los niños y niñas deben seguir sumando conocimientos y desarrollándose académicamente.** Entonces, ¿cómo hacer posible que se concentren estudiando en casa?

De acuerdo con el blog *Abc del bebé*, el neuropsiquiatra infantil Álvaro Izquierdo explica que “la concentración es la capacidad que tiene el ser humano para lograr mantener la atención en un estímulo o actividad de su interés, por un tiempo determinado”. Ahora bien, cada niño es diferente, por lo tanto, no todos tienen la misma capacidad de concentración ni los mismos intereses.

De hecho, en la actualidad tienen a su alcance herramientas tecnológicas como la televisión, el computador, el teléfono y/o los videojuegos para entretenerse y pasar el tiempo en casa. Ante ello, puede que sentarse a estudiar y concentrarse en sus actividades no resulte tan atractivo.

Sin embargo, la educación en casa es ahora una realidad. Adaptarse a una nueva forma de estudio puede que no resulte fácil al principio, pero es necesario que, como padres, ayudemos a nuestros hijos e hijas en su formación. Por esa razón te contaremos 3 consejos para que los niños se concentren estudiando desde casa.

Fomenta el silencio

Te recomendamos mantener el silencio, en la medida de lo posible, durante el tiempo que tu hijo o hija pase estudiando. El silencio estimula el aprendizaje. Además, está comprobado que ayuda a la concentración y permite la regeneración cerebral, tal como lo afirma el portal de *La Vanguardia*. Por lo tanto, te sugerimos que adaptes un espacio en casa formando una especie de mesa de trabajo en el que tus hijos se sientan a gusto, en silencio y sin tantas distracciones externas.

Implementa el método Pomodoro

De acuerdo con el blog *Educative*, el método Pomodoro es una herramienta de gestión y organización del tiempo que se le dedica a cada tarea, bien sea a lo largo de la jornada laboral o durante el tiempo de estudio. En el caso particular de los niños, consiste en organizar el tiempo de estudio en espacios de tiempo cortos pero de alta intensidad, seguidos por breves descansos para nivelar la actividad cerebral. Por lo general se habla de aplicar 25 minutos de estudio y 5 de descanso. Cada intervalo de 25 minutos equivale a un pomodoro.

Usa la tecnología a tu favor

Más allá de impedirles a tus hijos e hijas usar los teléfonos o tablets durante su tiempo de estudio, te aconsejamos que, al momento de realizar sus actividades, limites el uso de apps, ayudándolos a emplear solo aquellas que puedan aportar valor a sus conocimientos y concentración. Existen muchas aplicaciones destinadas a este propósito: algunas de ellas son Writing Wizard, Fun English, o Inventioneers.

Conclusión

Como ves, ayudar a que tus hijos e hijas se concentren en sus actividades requiere más que solo imponer que presten atención. Es un ejercicio constante, una práctica que se debe llevar a cabo con frecuencia, de modo que se vuelva un hábito. Te aseguramos que con paciencia y ternura, fomentando el silencio, implementando métodos de estudio y usando la tecnología a tu favor lo lograrás. ¡No te dejes vencer por el confinamiento!