

TIPS PARA COMPENSAR EL DÉFICIT ATENCIONAL

- ¿Presenta déficit de atención y le molesta porque interfiere mucho en su desempeño académico?
- ¿Muchas veces impide que haga cosas que sabe y quiere hacer?

Para poder atender y compensar su déficit atencional, le compartimos algunos tips que le pueden ayudar a desempeñarse mejor en sus actividades académicas:

MOTÍVESE PARA LEVANTARSE POR LA MAÑANA

Hay días en que cuesta mucho levantarse, sobre todo si se tienen muchos pendientes por hacer. Al despertar, piense en cosas o actividades que puede hacer durante el día que le encantan, o en cosas que podrían suceder y que está anhelando, esto le motivará a salir de la cama e iniciar el día.

USE UN PASTILLERO

En algunos casos, las personas con Déficit de Atención están medicadas para poder controlar algunos de los síntomas que se presentan con esta condición. Si este es su caso y le sucede que con frecuencia se le olvida tomar sus medicamentos, o bien, no recuerda si ya los tomó o no, use un pastillero semanal que ubique en un lugar visible, eso le ayudará a recordar que tiene que tomarlos y también a tener control de lo que ya ha tomado durante el día.

HAGA DEPORTE

El ejercicio físico mejora mucho la capacidad de atención sostenida. Aunque se pierda algo de tiempo de estudio, dedicar 1 hora 3 veces por semana a hacer ejercicio mejorará sus funciones ejecutivas.

PREPARE ESQUEMAS TODOS LOS DÍAS

Cada día, cuando esté cumpliendo su horario de estudio (el cual es importante tener y seguir, aunque no se esté en período de exámenes), elabore esquemas de lo estudiado y resalte con colores los diferentes contenidos según su importancia. De esta forma, cuando tenga que estudiar para el examen solo tendrá que estudiar de los esquemas y le será mucho más fácil memorizarlo.

ESTUDIE EN VOZ ALTA

Cuando la información llega al cerebro por el oído se fija en la memoria más fácilmente que cuando sólo se lee en silencio.

"LUEGO ES NUNCA"

Aplazar la realización de trabajos, tareas y estudio, casi siempre supone que se quedan sin hacer. Repita mucho en su cabeza "luego es nunca"

PONGA EL CELULAR EN SU SITIO

Usted debe ser "dueño y señor (a)" de su celular y no al revés. Ya usted sabe que el teléfono interrumpe la concentración cuando estudia y también le roba tiempo de sueño cuando te lo lleva a la cama al irse a dormir por la noche. El esfuerzo de apagarlo o silenciarlo (aunque no es fácil), le dará muchas ventajas.

UTILICE LISTAS DE "COSAS POR HACER"

Como hacen los pilotos cada vez que despegan o aterrizan, con las tareas rutinarias. No se fíe de tu memoria, ya que ésta, en las personas con déficit de atención, no suele ser muy buena. Haga una lista de tareas la noche anterior (idealmente) o antes de salir de casa por la mañana y póngala en sitios visibles donde pueda comprobarlas cada día, como si fuera la primera vez.

ACEPTE QUE REQUIERE UN "GUARDAESPALDAS"

Igual que los famosos y poderosos tienen guardaespaldas que discretamente velan por su seguridad, usted necesita hacer uso de estrategias que supervisen sus actividades diarias. No se lo tome a mal, usted presenta una condición que le exige tener mucha más organización que otras personas. Acepte que su déficit de atención a veces le impide hacer las cosas como quiere o como te gustaría. Sus "guardaespaldas" o estrategias le ayudarán a conseguirlo.