

Consejos para compensar el Déficit de Atención

Motívese para levantarse por la mañana:

Al despertar, piense en cosas o actividades que puede hacer durante el día que le encantan, esto le motivará a salir de la cama e iniciar el día.



Use un pastillero

Si tiene medicación y le sucede que con frecuencia se le olvida tomar sus medicamentos, use un pastillero semanal que ubique en un lugar visible, eso le ayudará a recordar que tiene que tomarlos.

Haga deporte:

El ejercicio físico mejora mucho la capacidad de atención sostenida. Trate de dedicar 1 hora, 3 veces por semana, a hacer ejercicio, esto mejorará sus funciones ejecutivas.



Prepare esquemas todos los días:

Cada día elabore esquemas de lo estudiado y resalte con colores los diferentes contenidos según su importancia. Así, 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.



Consejos para compensar el Déficit de Atención

"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 tener dominio de su celular y no al revés. Ya usted sabe que el teléfono interrumpe la concentración cuando estudia. El esfuerzo de apagarlo o silenciarlo le dará muchas ventajas.

Utilice listas de "cosas por hacer":

No se fíe de su memoria, en las personas con déficit de atención, no suele ser muy buena. Haga una lista de tareas la noche anterior póngala en sitios visibles donde pueda comprobarlas cada día.



Acepte que requiere usar estrategias:

Busque estrategias que supervisen sus actividades diarias. Usted presenta una condición que le exige tener mucha más organización que otras personas. Las estrategias le ayudarán a hacer las cosas como quiere o como te gustaría.

Oficina de Orientación
<https://orientación.ucr.ac.cr>

