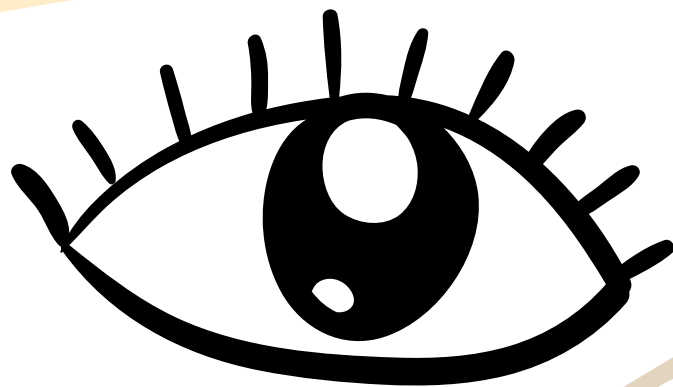


# DÉFICIT ATENCIONAL



**AUTO ENTRENAMIENTO**

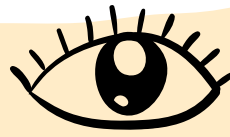
**¿TE IDENTIFICAS?**

**BREVE  
GUÍA**

**@psico\_morienta**



# DÉFICIT ATENCIONAL



**¿ TE IDENTIFICAS ?**

**Estar enfocado en muchas COSAS**

**INQUIETO**

**Ser muy ESPONTÁNEO**

**CREATIVO**

**Estar muy FRUSTRADO**

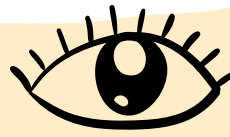
**AUSENCIA RUTINA**

**Escuchar TODO a su alrededor**

**AUTO ENTRENAMIENTO**



# DÉFICIT ATENCIONAL



**¿ TE IDENTIFICAS ?**

**Dificultad toma de decisiones**

**ANSIOSO**

**Enfocado en cosas secundarias**

**MAL manejo del TIEMPO**

**Mentalmente ACTIVO 24 h**

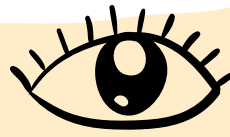
**ARRIESGADO**

**Dificultades MEMORIA a corto plazo**

**AUTO ENTRENAMIENTO**



# DÉFICIT ATENCIONAL



**¿ TE IDENTIFICAS ?**

**Mejora su rendimiento con reforzadores motivantes**

**Aprenden rápido cuando el contenido les interesa**

**No siempre debe ir asociado a hiperactividad**

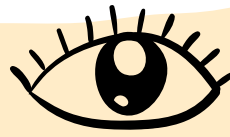
**Pueden mostrar altas capacidades**

**Hiperatención en detalles secundarios**

**AUTO ENTRENAMIENTO**



# DÉFICIT ATENCIONAL



## ¿RUTINAS?

ÓRDENES  
CLARAS  
SENCILLAS

ENTORNO  
CALMADO  
LIBRE DE TENSIÓN

HORARIO  
ESTRUCTURADO

ENTRENAMIENTO  
ATENCIONAL

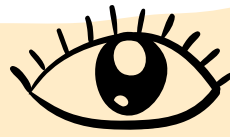
TÉCNICAS  
RELAJACIÓN

ENTRENAMIENTO  
AUTOCONTROL

E  
R  
E  
S  
V  
A  
L  
I  
D  
O

AUTO ENTRENAMIENTO





# DÉFICIT ATENCIONAL

# ESTUDIO

GESTIÓN TIEMPO

ESCRIBE TUS TAREAS

USA COLORES PARA DESTACAR INFORMACIÓN

ELABORA ESQUEMAS

RETIRA DISTRACCIONES



## P MEJORAS CONCENTRACIÓN

O **1** ESTUDIO INTENSO

M **DESCANSO**  **25min**

O **2** ESTUDIO INTENSO

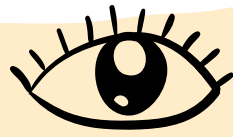
D **DESCANSO**  **25min**

O **3** ESTUDIO INTENSO

R **DESCANSO**  **25min**

O **4** ESTUDIO INTENSO

 **25min**



**DÉFICIT ATENCIONAL**

# **DECÁLOGO**

**Sin prisas y con refuerzo**

**Reduce EXIGENCIAS**

**Altas dosis de PACIENCIA**

**RUTINAS y supervisión**

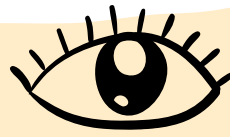
**Establece REGLAS en el hogar**

**Castigos y gritos STOP**

**Organización de HORARIOS**

**AUTO ENTRENAMIENTO**





# DÉFICIT ATENCIONAL

## NECESIDADES BÁSICAS

**AUTO ENTRENAMIENTO**



Hacer  
tareas

CERO  
DISTRACCIONES

QUEMAR  
EXCESO  
ENERGÍA

FOMENTAR  
EJERCICIO FÍSICO  
y  
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

**AUTOCONTROL**

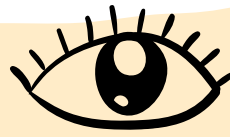
FOMENTAR PENSAMIENTO REFLEXIVO

**REGULAR PATRONES SUEÑO**

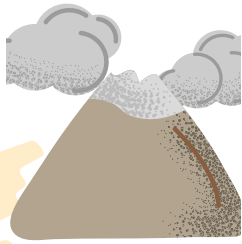
Eliminar estimulantes (café, azúcar, cafeína,...)



# DÉFICIT ATENCIONAL



## AUTOCONTROL



QUÉ COSAS ME ENFADAN

QUÉ  
POR QUÉ  
DÓNDE  
CÓMO

E  
R  
U  
P  
C  
I  
O  
N



Mi listado

PIENSA

# SIENTES

CONTAMOS 1 a 10

4 seg INHALA

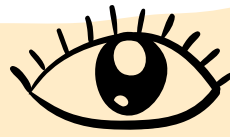
4 seg SOSTÉN



4 seg SOSTÉN

4 seg EXHALA





# DÉFICIT ATENCIONAL

## PENSAMIENTO REFLEXIVO

Detección del PENSAMIENTO

# STOP

## AUTOAFIRMACIONES

DIALOGO INTERNO POSITIVO "Voy a lograr calmarme y pensar opciones"

## ENSAYO MENTAL(tu teatrillo)

Visualiza la situación y su solución, tu eres el ACTOR PROTAGONISTA

## CAMBIO ENFOQUE

Ponte en el lugar de la otra PERSONA

## VALORA PROS/CONTRAS

Mi listado de SOLUCIONES

## ACCIÓN

Expresa y repite lo que vas a HACER

1 a/10 contamos

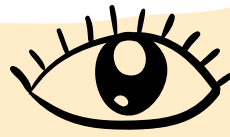
ESCRIBE UNA CARTA  
Querida X: Imagino cómo te sientes...

PENSAMIENTO\_EMOCIÓN\_CONDUCTA

AUTO ENTRENAMIENTO



# DÉFICIT ATENCIONAL



ENTORNO ESTRUCTURADO y PREVISIBLE

ESTABILIDAD

LISTADO de tareas

RUTINAS diarias

ANTICIPAR CAMBIOS

ORDEN

HORARIO



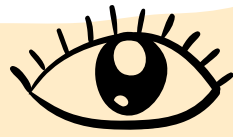
TIEMPO descanso

TIEMPO de EJERCICIO

Usar temporizador

AUTO ENTRENAMIENTO





# DÉFICIT ATENCIONAL

## PAUTAS

Altas dosis de FRUSTRACIÓN cuando los obligas a estar PARADOS

La inactividad los ABURRE, INQUIETA e IRRITA

POTENCIA SU CREATIVIDAD

Colorear MANDALAS

Hacer PUZZLES

Sopa de LETRAS

Buscar diferencias

DESCARGA DE ENERGÍA

Cóctel de ENERGÍA efervescente

EMPLER DE MÚSICA RELAJANTE

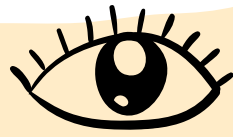
LENGUAJE POSITIVO

CALENDARIOS visuales

AUTO ENTRENAMIENTO



# DÉFICIT ATENCIONAL



## ACEPTA

Su energía 24h  
Su curiosidad 24h  
Sus emociones 24h  
Su habla excesiva 24h

## EVITA

EXIGENCIAS  
GRITOS  
PERFECCIÓN  
INACTIVIDAD  
CORRECCIONES  
CORRECCIONES

AUTO ENTRENAMIENTO



**DÉFICIT ATENCIONAL**

# **EMOCIONES**

Crea un ambiente **SEGURO**,  
permítele **EXPRESAR** que siente  
(habla excesiva)

**No EVITES** la decepción,  
acompaña a afrontarla

**FELICITA SUS LOGROS**

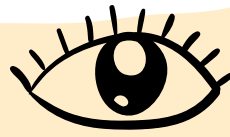
**R E C U E R D A**

Ofrece **INSTRUCCIONES** sencillas  
Divide en **PASOS** las actividades  
Evita **COMPARACIONES**

Ofrece más **TIEMPO**

**LUGARES TRANQUILOS**

**AUTO ENTRENAMIENTO**



# DÉFICIT ATENCIONAL

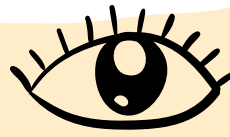
# EJERCICIOS

AUTO ENTRENAMIENTO



3 casas diferentes





# DÉFICIT ATENCIONAL

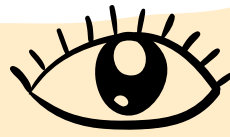
# EJERCICIOS



Encuentra casas iguales

AUTO ENTRENAMIENTO





# DÉFICIT ATENCIONAL

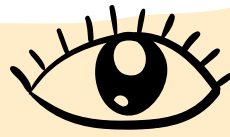
## EJERCICIOS



Encuentra parejas de casas

AUTO ENTRENAMIENTO





# DÉFICIT ATENCIONAL

# EJERCICIOS

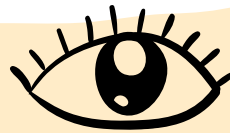
Encuentra esta casa



AUTO ENTRENAMIENTO



**DÉFICIT ATENCIONAL**



# **EJERCICIOS**

**Cuántos animales VES**

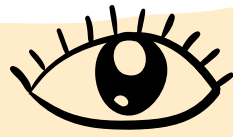


**AUTO ENTRENAMIENTO**



**@psico\_morienta**

**DÉFICIT ATENCIONAL**



**EJERCICIOS**

Cuántas letras VES



**AUTO ENTRENAMIENTO**



**@psico\_mporienta**