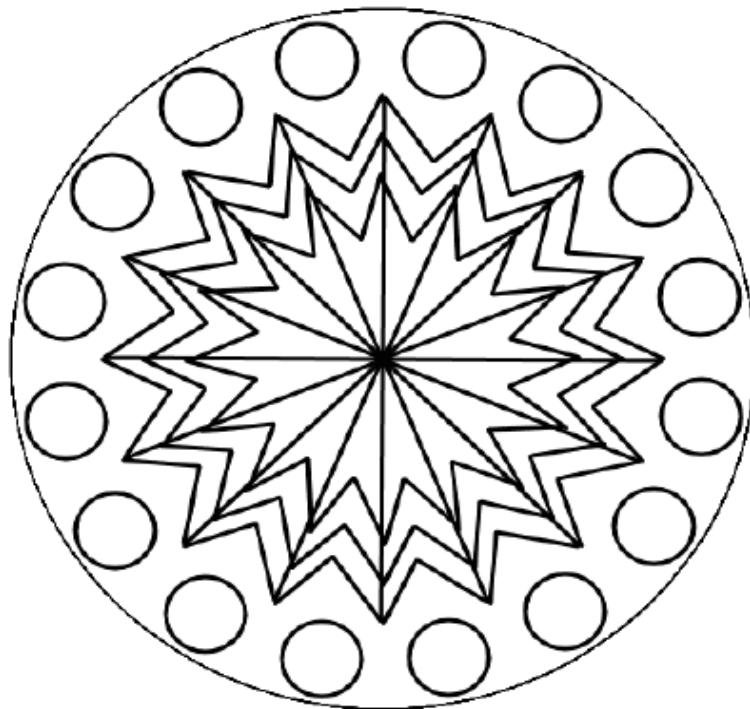




5°  
**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°6**



**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

Contacto Psicóloga PIE: [paula.vmora@gmail.com](mailto:paula.vmora@gmail.com)



**PARA TU APODERADO...**

### **SUGERENCIAS PARA DISMINUIR LAS DIFICULTADES DE ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN NUESTRA HIJA**

- ✓ **Dormir lo necesario por la NOCHE:** Si el sueño nocturno de la niña no es el suficiente, tendrá dificultades durante el día para prestar atención y estará más inquieta. Si toma 1 hora de siesta o se acuesta más allá de las 22:00 hrs., lo más probable es que su sueño nocturno no sea lo suficiente para su descanso.
- ✓ **Ambiente Familiar Tranquilo:** Un ambiente familiar que se caracterice por el estrés, el apuro, el desorden, los cambios frecuentes o la falta de rutina, provocan problemas de atención y nerviosismo en los niños. Al contrario, un ambiente familiar con una rutina diaria sin muchos cambios, donde la niña pueda anticipar lo que va a ocurrir a continuación, donde no hay gritos ni apuro constante; favorece su tranquilidad, y por consiguiente, disminuye su distractibilidad.
- ✓ **Mejorar las Pautas Educativas:** Las pautas educativas son las estrategias que los padres, madres o cuidadores utilizan para educar y regular la conducta de los niños. Algunas de estas pautas pueden empeorar su inquietud, como por ejemplo: que no hayan normas claras, que no se cumplan los acuerdos establecidos, la sobreprotección excesiva, la falta de acuerdo entre la pareja, etc.
- ✓ **Reducir el Uso de Videojuegos:** Se sugiere no utilizar juegos tecnológicos, previo al desarrollo de tareas escolares.
- ✓ **Garantizar un tiempo de juego:** Los niños deben disponer de una hora de juego al día (como mínimo) a fin de desarrollar su creatividad y canalizar su energía y vitalidad.
- ✓ **Realizar juegos que favorecen la atención:** Si dedicamos un tiempo semanal a realizar las actividades de las guías de estimulación cognitiva u otros juegos relacionados, como puzzles, dominos o sopa de letras, vamos a favorecer el desarrollo de la concentración y de otras capacidades cognitivas en la niña.



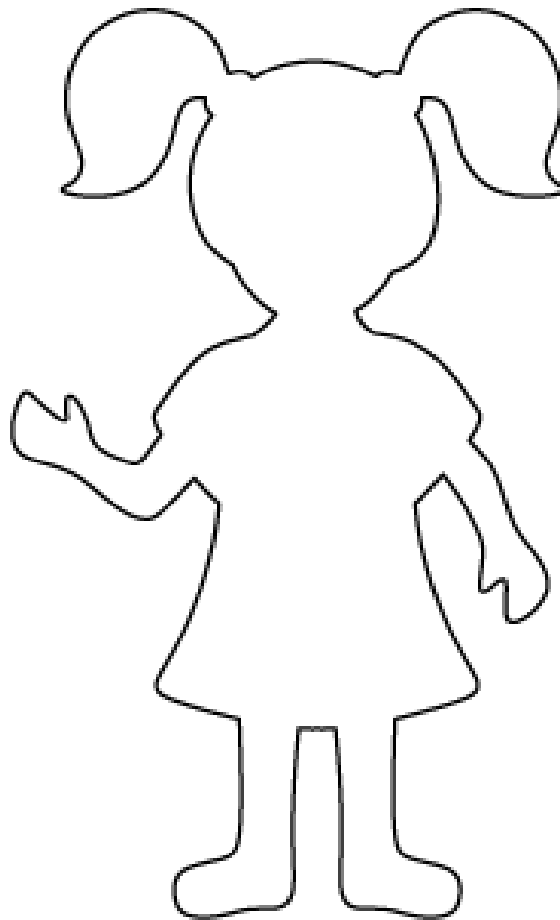
**Y si nada funciona, lo mejor es consultar con un especialista que pueda evaluar sus dificultades.**



## ¿CÓMO SENTIMOS LAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO?

¿Recuerdas las emociones y los colores que usaste en el cuadernillo anterior? **Con la ayuda de un adulto**, ¡vas a usar esos colores para mostrar o señalar en qué parte de tu cuerpo sientes esas emociones!

- Para cada emoción que escojas, cierra los ojos e imagina que estás sintiendo esa emoción en tu cuerpo en este momento: **¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción?**
- **Pinta** la silueta de la niña con los **colores que usaste en el cuadernillo anterior**, para mostrar los **lugares de tu cuerpo en los que sientes esa emoción**.



**¡Nuestros cuerpos nos dicen cómo nos sentimos!**

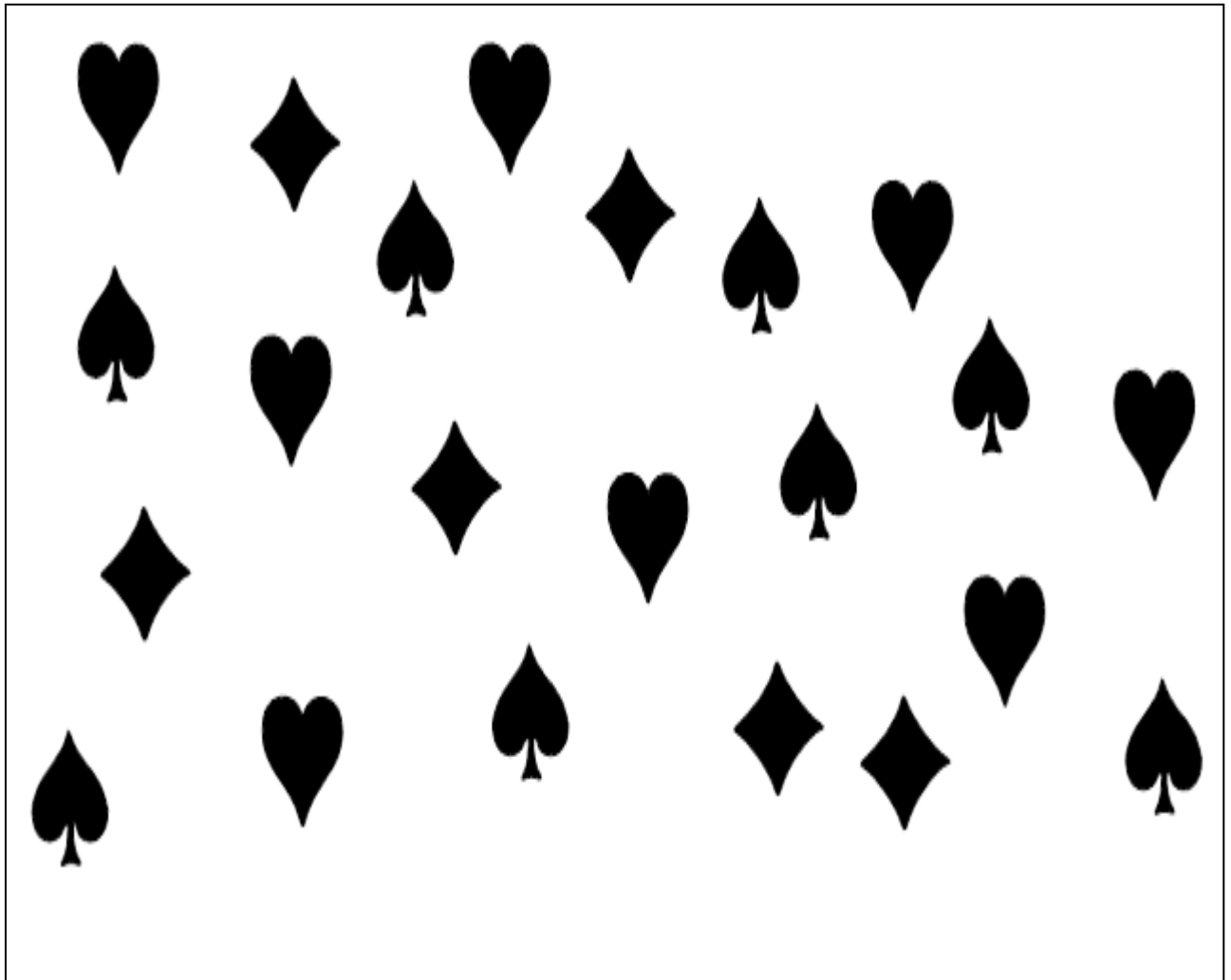




## ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### ❖ ¡PRESTA ATENCIÓN!

Busca y **encierra** en un círculo las figuras que son **iguales** al modelo:





❖ ¡FÍJATE MUY BIEN!

**Agrupar** a los patos de **dos en dos** con un círculo.

