



La distracción no siempre es sinónimo de déficit de atención, a veces es signo de que nuestros hijos tienen sus pensamientos en cosas más significativas para ellos.

Para saber distinguir, cuando es un caso o el otro, es necesario conocer muy bien a nuestros hijos y tener clara su forma cotidiana de reaccionar, así podremos saber si en verdad no nos quieren hacer caso o si su pensamiento está ocupado en otras cosas.

Es real que para nosotros como papás es complicado saber guiar a este tipo de niños pues requiere de mucho conocimiento y cercanía con ellos, de mucha paciencia y empatía, por eso hoy te dejo mis *5Tips* para lograrlo.

PRIMERO. Busca que enfoquen su atención.

Para estar seguros de que nuestros hijos nos están poniendo atención y están comprendiendo lo que les pedimos es necesario hacerlos que nos vean a los ojos y así darles la explicación o hacerles la petición, de esta forma evitaremos que se distraigan y nos daremos cuenta si sus pensamientos están en lo que les pedimos o están en sus proyectos.

Además es bueno que al finalizar la explicación o la orden les preguntemos que les dijimos o pedimos, de esta forma sabremos si nos pusieron atención, si les quedó claro el punto o si hay que volver a explicar las cosas.

A veces damos por sentado que nuestra explicación fue clara que nuestros hijos la escucharon y comprendieron sin darnos cuenta de que no fue así. De aquí vienen las confusiones y malos entendidos.

Siempre es mejor tomarnos unos minutos más para verificar que todo ha quedado claro y que nos han comprendido.

Otra forma de verificar que hayan comprendido las cosas es pedirles que hagan un dibujo de lo que les hemos explicado, así además, podremos ver qué fue lo que comprendieron pues lo reflejarán en el dibujo.

Aún hay una forma más de verificar que nuestros hijos están poniendo atención en lo que deben y es hacer listas de comprobación donde ellos puedan ir palomeando lo que van alcanzando en caso de ser una serie de acciones consecutivas.

Esto lo podemos hacer tan creativo y divertido como queramos, dependiendo de la edad de nuestros hijos. Mientras más pequeños requieren de más apoyos visuales y conforme van creciendo se van haciendo autónomos y ya solo hay que sugerir o reforzar las instrucciones y que ellos aprendan a hacerse responsables de sus actos y también de sus omisiones.

SEGUNDO. Que terminen lo que comienzan.

Es muy común que si un niño es distraído y está muy metido en sus pensamientos, tienda a hacer lo que está pensando sin terminar lo que debe hacer.

Es muy importante que nosotros como papás les ayudemos a que se acostumbren a terminar lo que empiezan, es decir, a cerrar ciclos.

Si empiezan jugar con algo y de pronto les llega una nueva idea, es necesario que recojan lo anterior para que tomen lo nuevo. Lo mismo pasa si están dibujando y de pronto les nace la idea de hacer una torre de bloques de plástico, es necesario que aprendan a dominarse y fortalecer su voluntad y guardar lo que estaban usando para que, con orden, puedan tomar lo que sigue.

Esto les dará mucha estabilidad emocional y les hará el hábito de la responsabilidad.

TERCERO. Que aprendan a dar prioridades.

Es común que estos niños sean impacientes y que quieran que todo salga bien como por arte de magia, pero es necesario situarlos en la realidad y que aprendan a dar prioridades.

Es necesario hacer una lista de tareas a realizar y que les demos prioridades para que primero se realicen las más importantes y después las que son intrascendentes, pero que para ellos implican algún deseo.

Si estamos al pendiente de que sigan con la misma tarea desde el inicio hasta que quede concluida, les estaremos ayudando para enfocarse y que se den cuenta que el que persevera alcanza su meta, siempre poniendo atención en lo que están haciendo.

CUARTO. Hay tiempo para todo. Una cosa a la vez.

Nuestros hijos, pequeños o grandes, deben ubicar que hay un tiempo para todo y

que por más que busques adelantarnos, jamás lo lograremos.

Hay personas que tienen la capacidad de hacer varias cosas a la vez y esto es muy útil, pero la mayoría de las personas solo pueden hacer una cosa a la vez bien. Esto es muy respetable pero es necesario que enseñemos a nuestros hijos que es mejor hacer algo y enfocarnos al cien por ciento a que quede bien hecho y luego continuar con lo siguiente, de esta forma estaremos educándolos en el orden.

Si nuestros hijos son más grandes, nunca es tarde para implementar reglas del juego y horarios, así les ayudaremos a dar el paso a la vida virtuosa y a que puedan concretar y alcanzar metas que se deben ir poniendo en su vida.

Y QUINTO. La empatía debe ser nuestra aliada.

Lo menos que podemos hacer con nuestros hijos es tratar de ver por sus ojos y de sentir con su corazón. Esto es la empatía y la necesitamos pues a veces, lo que para nosotros es muy importante para nuestros hijos no lo es y por esto piensan o sienten que pueden no hacerlo.

No existe una mala intención de no obedecer, pero si implica que ellos no le ven importancia y por lo mismo no ponen todo de ellos para realizar las cosas, para comprometerse.

Debemos lograr que nuestros hijos sepan que comprendemos lo que sienten, lo que les gusta y lo que les disgusta y así sobran que siempre buscamos suben, a pesar de que a veces debemos hacer cosas que no nos gusten tanto.

Si logramos hacer que nuestros hijos distraídos se enfoquen en una tarea a la vez, les estaremos apoyando sobre manera pues les daremos las armas para llegar muy lejos pues podrán sacar adelante grandes proyectos, poniendo toda su atención en ellos y buscando soluciones correctas a situaciones precisas porque serán capaces de poner toda su atención en cada situación.

Y no digo que no los dejemos que echen a volar su imaginación y hagan planes, para nada, esto es lo mejor que pueden hacer ya que así van forjando su futuro y van marcando la pauta de por dónde comenzaran a caminar para alcanzar su meta de vida.

No nos quita nada supervisar de vez en cuando lo que hacen y ofrecer nuestra ayuda desinteresada y después esperar para ver como manejan cada situación nuestros hijos.

Recuerda que cada hijo es distinto y tienen características muy diferentes y cualidades muy diversas y esta en nosotros apuntalarlos y potenciar las cualidades para que se hagan virtud.

¿Ves como la falta de atención no siempre es mala? Solo es cuestión de encausarla adecuadamente