



Estrategias para la atención

Ayudándole a concentrarse

Este folleto explica los 4 tipos de atención. También da estrategias que le ayudan a concentrarse cuando la atención se ve deteriorada.

¿Qué es la atención?

La atención es la capacidad de concentrarse en una idea o actividad y de manejar las interrupciones mientras estamos haciendo esto. La atención es una actividad compleja que nos permite interactuar con los demás, completar las tareas diarias y aprender y recordar información nueva.

La atención puede deteriorarse en varios grados. Y hay diferentes tipos de atención que pueden verse afectados.

Tipos de atención

- **Atención sostenida:** la capacidad para concentrarse en una cosa durante un período de tiempo prolongado, tal como mirar una película o leer un libro.
- **Atención selectiva:** la capacidad de concentrarse en una cosa cuando hay otras distracciones. Un ejemplo es leer mientras otra persona está hablando por teléfono.
- **Atención alterna:** la capacidad de cambiar su atención de una tarea a otra y volver su atención a una tarea después de una interrupción. Un ejemplo es cuando suena el teléfono mientras usted está pagando las cuentas – usted lo responde y luego vuelve a sus cuentas.
- **Atención dividida:** la capacidad de concentrarse en dos o más actividades al mismo tiempo. Un ejemplo es cuando usted está conduciendo un vehículo y habla con un pasajero.

Cómo ayudar a mejorar su atención

- Disminuya las distracciones a su alrededor:
 - Apague la televisión o la radio.
 - Cierre la puerta si hay un sonido o movimiento en otra habitación.
 - Apague el timbre del teléfono.
 - Vaya a una zona más tranquila o pida a los demás que salgan de la habitación cuando esté tratando de concentrarse.



Una forma de ayudar a mejorar su atención es apagando el televisor y la radio.

- Ajuste la iluminación que se adapte a sus necesidades.
- Haga un proyecto a la vez:
 - Recoja el desorden.
 - Mantenga un espacio de trabajo despejado que sea solo para usted.
- Incluya las rutinas en su horario diario, tal como una rutina en la mañana al levantarse, tomar desayuno y tomar sus medicamentos.
- Tome descansos:
 - Programe descansos regulares.
 - Deténgase y descanse cuando comience a cometer errores o se sienta frustrado.
 - Los descansos pueden incluir siestas, ejercicio, escuchar música o cerrar los ojos y descansar.
- Programe las tareas difíciles en su “mejor” momento del día, cuando su mente esté más aguda.
- Dígase mentalmente “concéntrate”.
- Al principio trabaje por períodos más breves, después prolongue su tiempo de trabajo a medida que su resistencia mejore.
- Esté consciente de los efectos de la fatiga y el dolor. Cuando está cansado o siente dolor, esto podría afectar su capacidad para concentrarse.
- Esté al tanto de los efectos de sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden afectar su capacidad para concentrarse.
- Mantenga un buen contacto visual cuando esté atendiendo a los demás.
- En un grupo, pida a las personas que estén hablando que hablen uno a la vez.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas, por favor póngase en contacto con su Patólogo del Habla y del Lenguaje:

Attention Strategies

Helping you focus

This handout explains the 4 types of attention. It also gives strategies to help you focus when your attention is impaired.

What is attention?

Attention is your ability to focus on an idea or activity and to manage interruptions while you are doing this. Attention is a complex activity that allows you to interact with others, complete daily tasks, and learn and recall new information.

Attention may be impaired to varying degrees. And, there are different types of attention that can be affected.

Types of Attention

- **Sustained attention:** the ability to focus on one thing for an extended amount of time, such as watching a movie or reading a book.
- **Selective attention:** the ability to focus on one thing when there are other distractions. An example is reading while someone else is talking on the phone.
- **Shifting attention:** the ability to shift your attention from one task to another and return your attention to a task after an interruption. An example is when the phone rings while you are paying bills – you answer it and then return to your bills.
- **Divided attention:** the ability to focus on two or more activities at the same time. An example is when you are driving a car and talking with a passenger.

How to Help Improve Your Attention

- Decrease distractions around you:
 - Turn off the TV and radio.
 - Close the door if there is sound or movement in another room.
 - Turn off the phone ringer.
 - Go to a quieter area or ask others to leave the room when you are trying to focus.



One way to help improve your attention is to turn off the TV and radio.

- Adjust lighting to fit your needs.
- Do one project at a time:
 - Clear away clutter.
 - Maintain a clear workspace that is just for you.
- Include routines in your daily schedule, such as a morning routine of waking up, eating breakfast, and taking your medicines.
- Take breaks:
 - Schedule regular breaks.
 - Stop and rest when you start making mistakes or feel frustrated.
 - Breaks can include naps, exercise, listening to music, or closing your eyes and resting.
- Schedule difficult tasks at your “best” time of day, when your mind is sharpest.
- Tell yourself to mentally “focus.”
- At first, work for shorter periods, then lengthen your work time as your endurance improves.
- Be aware of the effects of fatigue and pain. When you are tired or in pain, this could affect your ability to focus.
- Be aware of the effects of your medicines. Some medicines can affect your ability to focus.
- Keep good eye contact when you are listening to others.
- In a group, ask people who are talking to speak one at a time.

Questions?

Your questions are important. If you have questions or concerns, please call your Speech and Language Pathologist:
