

Estrategias para mejorar la concentración

El problema de concentración puede suceder cuando usted (su hijo) está enfocado en el zumbido de oídos y no pueden participar en otras actividades o tareas. Las siguientes estrategias pueden usarse para ayudarlo a usted (su hijo) mejorar la concentración.

1. Eliminar distracciones

- Asigne un tiempo para estar preocupado o soñar despierto antes que necesite trabajar (asigne un tiempo en la mañana antes de ir a la escuela para que hable con su hijo acerca de los que le preocupen)
- Escoja un entorno cómodo
- Elimine ruido indeseado
- Evite (su hijo) estar hambriento o cansado

2. Ajuste sus (su hijo) hábitos de trabajo

- Trabaje en lapsos de tiempo cortos
- Establezca un ritmo realista
- Tome descansos cuando los necesite
- Premíese a usted mismo (su hijo) cuando (él/ella) complete la tarea

3. Manténgase enfocado (ayude a su hijo a estar enfocado)

- Activamente participe en tomar notas, hacer preguntas, etc. (aliente a su hijo a que participe activamente)
- Repita la información (aliente a su hijo a que repita la información)
- Organice y categorice puntos importantes (enseñe a su hijo cómo organizar y categorizar puntos importantes)

4. Considere la dificultad de la tarea

- Trate tareas fáciles y difíciles (aliente a su hijo a tratar tareas difíciles y fáciles)
- Varíe la cantidad de tiempo y considere la cantidad de tiempo que necesite cada tarea
- No se restrinja solo a las tareas mundanas
- Trate tareas que presentan más desafíos (aliente a su hijo para que haga tareas con más retos)

5. Tome control de su atención: no se enfoque o ponga atención al zumbido de oídos

- Practique (con su hijo) controlando el foco de su atención bajo varias condiciones
- El foco de su atención es en gran medida bajo control voluntario
 - Cambie su atención de un objeto visual a otro
 - Cambie su atención de un sonido a otro
 - Cambie su atención del zumbido de oídos a otro sonido
 - Practique leer con varios sonidos en el cuarto y cambie su atención de esos sonidos al libro

6. Disminuya la importancia de su (su hijo) zumbido de oídos con el sonido de fondo

- Ruido de banda ancha, como por ejemplo estática o sonido de un ventilador, humidificador, purificador de aire, etc.
- Sonidos de la naturaleza
- Música