Actividades para adolescentes

CUIDADORES

Actividades

Deportes organizados

Los deportes a nivel competitivo permiten que los adolescentes mejoren sus habilidades, como la capacidad de atención, la toma rápida de decisiones y la flexibilidad de respuesta.

Yoga y meditación

Las actividades que fomentan un estado de atención plena o la conciencia no crítica de las experiencias de cada momento pueden ayudar a las adolescentes a desarrollar la atención sostenida y reducir el estrés, y pueden promover comportamientos y decisiones más calculados y menos impulsivos.

Música

Al desarrollar las habilidades necesarias para tocar un instrumento, cantar o bailar, se ven involucradas la memoria, la capacidad de atención y la flexibilidad mental. En especial cuando se trata de canciones complicadas que varían mucho, que tienen ritmos sofisticados y que requieren de improvisación.

Teatro

Muchas escuelas y comunidades ofrecen a los adolescentes la oportunidad de participar en musicales, obras de teatro y otras presentaciones. Estas actividades desafían la memoria, la capacidad de atención y el manejo de la conducta de los adolescentes.

Juegos de estrategia y de lógica

Los juegos clásicos, como el ajedrez, ejercitan la memoria, la planificación y la atención.

Habilidades para el estudio

En la escuela, se espera que los adolescentes sean cada vez más independientes y organizados en sus tareas. Las habilidades organizativas básicas pueden ser muy útiles. **La siguiente lista es una buena referencia para los adolescentes:**

DESGLOSAR

Divide cada proyecto en partes manejables.

PREPARAR UN PLAN

Arma un plan razonable (con plazos) para cada parte. Asegúrate de detallar cada paso, y de reconocer y celebrar cuando completes cada uno.

MONITOREAR NUESTRO TRABAJO

Programa una alarma periódica para acordarte de ver si estás prestando atención y comprendiendo todo. Si no estás comprendiendo algo, ¿cuál puede ser el problema? ¿Hay palabras que no conoces? ¿Tienes claras las instrucciones? ¿Hay algo con lo que te puedan ayudar? ¿Te serviría repasar tus apuntes? Si has dejado de prestar atención, ¿qué te distrajo? ¿Qué podrías hacer para volver a concentrarte? Identifica horarios clave para este automonitoreo (por ejemplo, antes de entregar una tarea, al salir de tu casa, etc.).

REDUCIR LAS DISTRACCIONES

Sé consciente de los momentos en los que es fundamental concentrar la atención. Hacer varias cosas a la vez dificulta el aprendizaje. Halla maneras de reducir las distracciones (como apagar los aparatos electrónicos o buscar una habitación silenciosa).

UTILIZAR AYUDAMEMORIAS

Utiliza ayudamemorias para organizar las tareas. Las reglas mnemotécnicas son muy útiles para recordar información. Desarrollar el hábito de anotar las cosas también ayuda.

LLEVAR UN CALENDARIO

Lleva un calendario para registrar las fechas límite y los próximos pasos de tus proyectos.

REFLEXIONAR SOBRE LA TAREA

Tras completar una tarea, reflexiona sobre lo que funcionó bien y lo que no. Haz una lista de lo que te ayudó a concentrarte de manera sostenida, a organizarte bien, a memorizar y a completar el proyecto. Busca maneras de asegurarte de aprovechar todo eso en los próximos proyectos.

PENSAR CÓMO MEJORAR

Piensa en lo que has aprendido de las tareas que no salieron bien. ¿Fue por falta de información, porque debes mejorar en determinados aspectos, por administrar mal el tiempo, etc.? ¿Qué harías distinto la próxima vez?