FOCO KIDS

GUÍA PARA PADRES Y MAESTROS

Cómo aplicar los retos paso a paso



BONO 4

FOCO KIDS

👋 Bienvenida

Gracias por elegir Foco Kids. Este material nació para ayudar a las familias y a los docentes a ofrecer a los niños momentos cortos de concentración, lejos de las pantallas, con actividades que se sienten como un juego.

🎯 Qué es la atención

La atención es la capacidad de dirigir la mente hacia una tarea y mantenerla ahí aunque haya distracciones. Como cualquier habilidad, mejora con práctica frecuente, en dosis pequeñas y con un nivel de dificultad adecuado.

🧠 Qué trabajan los retos

Atención selectiva (encontrar lo importante entre muchos estímulos), memoria de trabajo (guardar información mientras se usa), planificación (laberintos, caminos), lógica (sudoku, secuencias), control de impulsos (colores tramposos) y coordinación ojo-mano (trazos, copias).

ℹ️ Qué no es este material

Foco Kids es un material educativo y recreativo. No es un tratamiento ni sustituye la evaluación de un profesional de la salud o de la educación.

Antes, durante y después

Antes

Elige un lugar tranquilo, con buena luz, mesa despejada y sin pantallas cerca. Ten a mano lápiz, goma y colores. Explica el reto con pocas palabras y muestra un ejemplo.

Durante

Deja que el niño intente solo. Si se traba, en lugar de dar la respuesta, haz preguntas: ¿por dónde empezarías?, ¿qué ves que se repite? Si la frustración crece, propone una pausa con una carta de calma.

Después

Anoten el tiempo, coloreen las estrellas y conversen: ¿qué fue lo más difícil?, ¿qué truco usaste? Esa reflexión ayuda a que el niño aprenda a organizar su propio pensamiento.

Cuánto tiempo

3 a 5 años: entre 5 y 10 minutos. 6 a 9 años: entre 10 y 15 minutos. 10 a 14 años: entre 15 y 20 minutos. Es mejor terminar con ganas de más que con cansancio.

Si el niño se frustra

Equivocarse es parte del aprendizaje. Estas ideas ayudan a que el error no se convierta en un drama:

Baja un escalón

Vuelve a un reto del nivel anterior para recuperar la confianza.

Divide el reto

Tapa con una hoja parte de la actividad y resuelvan una fila por vez.

Nombra la emoción

Dile: veo que estás frustrado, es normal cuando algo es difícil. Usa las cartas de emociones.

Haz una pausa

Un minuto de respiración o de movimiento y luego vuelven a intentarlo.

Elogia el proceso

En vez de 'qué inteligente', di 'qué bien que seguiste intentando'.

Compite contigo mismo

Compara el tiempo de hoy con el de otro día, nunca con el de otro niño.

Ideas para el aula

Rutina de inicio

Usa un reto de 5 minutos al empezar la clase o después del recreo para ayudar al grupo a 'aterrizar'.

Rincón del foco

Deja una carpeta con retos impresos para quienes terminan antes la tarea.

Retos en pareja

Uno resuelve y el otro marca el tiempo; luego cambian. Fomenta la cooperación.

Pizarra gigante

Proyecta o dibuja un laberinto o una tabla del foco y resuélvanla en grupo.

Inclusión

Adapta el nivel a cada alumno: dos niños de la misma edad pueden trabajar en niveles diferentes.

Plan sugerido de 4 semanas

Semana 1

Nivel adecuado a la edad, 1 reto por día. Empiecen el Reto Foco 7 Días.

Semana 2

1 o 2 retos por día, alternando tipos: un laberinto, una memoria, una sopa de letras...

Semana 3

Repitan retos que costaron y comparen el tiempo. Introduzcan la rutina visual.

Semana 4

Prueben algunos retos del nivel siguiente. Al terminar, entreguen el diploma.

Cuándo buscar ayuda profesional

Si notas dificultades persistentes de atención, aprendizaje, lenguaje o conducta que afectan la vida diaria en casa o en la escuela, conversa con el pediatra, el psicopedagogo o el equipo de la escuela. Una mirada profesional siempre suma.