

MEMORIA EXTREMA

GUÍA PRÁCTICA CONTRA LA DESCONCENTRACION DE TUS HIJOS

A través de consejos de fácil aplicación, quiero que abordemos el camino para eliminar la desconcentración de tu hijo/a de 11 a 17 años

MEMORIAEXTREM



Índice

CONTENIDOS

01 MI EXPERIENCIA CON LA DESCONCENTRACIÓN

Quiero explicarte de forma personal mi experiencia.

02 ¿SÓLO LE PASA A MI HIJO/A? ¿ES UN CASO AISLADO?

Quiero que desterremos mitos y que veas como afecta este problema en otros alumnos

03 MIS CONSEJOS PARA ACABAR CON ÉLLA

A través de 9 consejos clave.

04 CONCLUSIONES





HOLA, SOY PAULA

Sé perfectamente que uno de los mayores enemigos con los que se tienen que enfrentar vuestros hijos e hijas es precisamente el tema que vamos a tratar en esta guía,
LA DESCONCENTRACIÓN

Por eso desde mi experiencia, quiero que hagamos un recorrido por los principales consejos que quiero ofrecerte, para que puedas erradicarla por completo.

Un besito, Paula

VAMOS A ELLO!!



1

**TE QUIERO
CONTAR**

mi experiencia

**PARA QUE ME
CONOZCAS**

mejor

1

TE CUENTO MI EXPERIENCIA

Antes de empezar con el análisis de cada consejo que te voy a dar, quiero que conozcas

Mi experiencia personal

Desde pequeña fui una persona muy inquieta, despistada y desconcentrada, y eso hizo que desarrollara **mis propias técnicas de estudios** para poder encajar en un sistema educativo, que a veces, no es para todo el mundo.

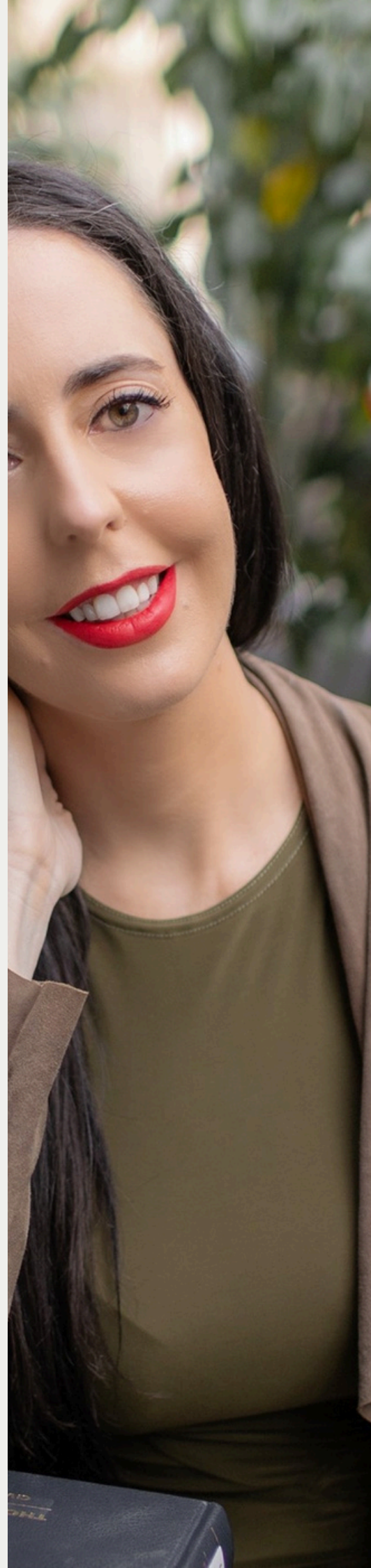
Tiempo después, vino el diagnóstico, y la respuesta a mi forma de ser:

TDA: TRASTORNO DE DEFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.

Esta forma de ser, me ha acompañado a lo largo de mi vida, y no por ello, me ha impedido pasar por todas mis etapas educativas con excelencia académica, con esfuerzo y técnicas desarrolladas por nosotras mismas.

Por eso, porque he pasado por ello,

quiero enseñarte todo lo que aprendí en mi paso por todas las etapas educativas, para luchar contra la desconcentración, para que **te pueda servir de ayuda en la etapa de formación de tus hijos.**



2

**NO PIENSES QUE
ES EL *único*
AFECTA A *todos*
EN MAYOR O
MENOR MEDIDA**

2

¿SÓLO LE PASA A MI HIJO/A?



ESTO ES UNA PREGUNTA (A VECES AFIRMACIÓN)

que me plantean muchas veces mis alumnas y mis seguidores que me comentan el caso de sus hijos/as

“no sé si a los demás les pasa lo mismo, pero es que esta SUUUUPER DESCONCENTRADO/A”

La respuesta es clara:

NO

No es un caso aislado, y seguramente, tu hijo/a no tenga TDA COMO YO.

SIMPLEMENTE, LA VIDA ACTUAL EN LA QUE VIVIMOS, HACE QUE NUESTROS HIJOS/AS PIERDAN LA CONCENTRACIÓN CADA VEZ MÁS.

Es normal que tras venir de muchas horas del cole, de estudio, extraescolares, RRSS... le hagan estar más desconcentrado de lo habitual.

Por ello tenemos que atajarlo



PARTE 3

3

VAMOS
CON

los consejos
PARA VENCER

la desconcentración

MEMORIA EXTREMA

9 Consejos PARA LA DESCONCENTRACIÓN

01

EL INTERVALO DE ESTUDIO QUE MEJOR LE VA ES EL 90-30

Estoy segura que has oído hablar de la técnica **POMODORO**, o estudio por intervalos, y le puede servir a tu hija/o

Por resumirte, se pueden hacer varios intervalos de ESTUDIO-DESCANSO, pero desde mi experiencia el que mejor nos viene a las personas altamente desconcentradas, es el **INTERVALO 90min estudios-30min de descanso**:

ES DECIR, ESTUDIAS SEGUIDO 90 MÍNUTOS Y DESCANSAS 30 MINUTOS SEGUIDOS.

Por qué creo q es mejor?

Porque en este intervalo se puede permitir ciertas “moscas revoloteando” que en intervalos más intensivos, como el de 30 (5) no puedes hacerlo.

02

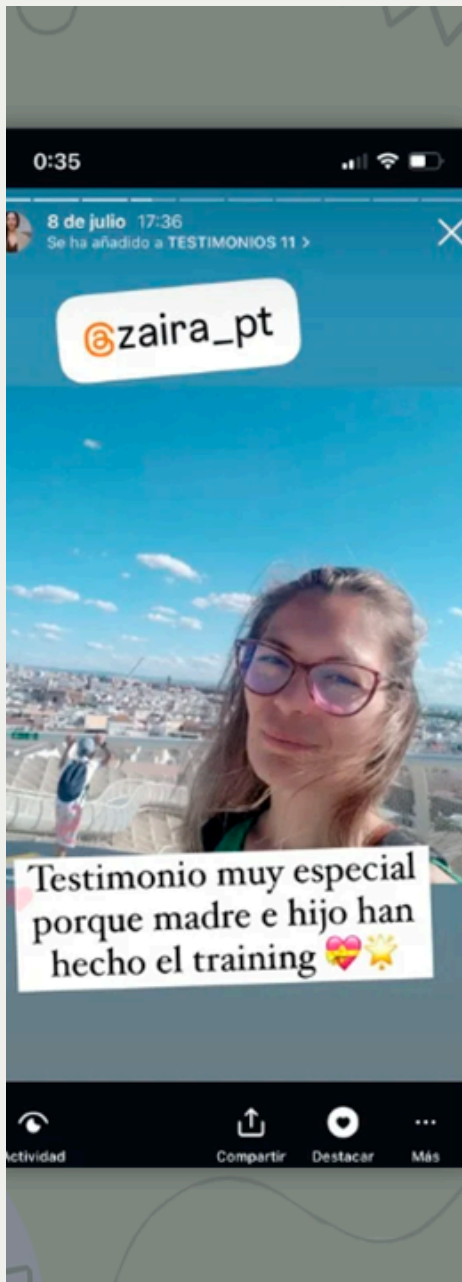
CONTROLA EL RELOJ

Si bien es cierto que mucha presión no es buena, es muy necesario que para evitar desconcentraciones tu hijo/a siempre tenga **el reloj en mano**

y asignemos un tiempo determinado a una tarea concreta

No puede ser que se ponga sin control, dure lo que dure, porque así sin una mínima presión, la desconcentración campará a sus anchas.

¡Mira la historia de Óliver y qué nota has sacado ahora!



Alumnos

TESTIMONIO OLIVER DE ANTES

Antes del curso no sabía cómo organizarse, la verdad es que se ponía a estudiar y nada! Se le iban las horas y no memorizaba nada, al final muchas horas para poco resultado, y claro, así no tenía motivación y no quería estudiar

20:03

1- cuál era tu situación antes del curso?

Muy mala, porque la verdad es que como estudiaba antes en el cole era leer y leer y no me sabia nada, porque aunque estudiaba bastante en el examen no tenia nada seguro.

Era como si todo el tiempo estudiando no sirviera mucho

1- cuál era tu situación antes de empezar el Training?

Ó: No sabía cómo estudiar. Mi madre tenía que ayudarme a hacer esquemas porque en el cole no nos dicen cómo tenemos que hacerlo, solo nos dicen lo que tenemos que estudiar



9 Consejos PARA LA CONCENTRACIÓN



PLANIFICACIÓN DESDE EL PRINCIPIO DEL DÍA

Si tu hijo/a tiende a desconcentrarse, no puede empezar su jornada de estudio **sin haberse planificado muy bien el día.**

Si se pone a estudiar directamente, pensando “**bueno, lo que rinda, sin más**”, te puedo asegurar que la desconcentración campará a sus anchas.

Es más, te recomendaría completamente que la planificación del día, hora por hora, la hicieras con tu hijo/a **la noche antes:**

En muchas ocasiones reservar la planificación de las tareas diarias para el momento justo antes de empezar, hace que con las prisas o la urgencia de querer aprovechar lo máximo, te saltes este paso, y al final al no tener un control horario, todas las distracciones campan a sus anchas.

MOTÍVATE CON LA PLANIFICACIÓN GLOBAL

A veces, un aliciente para que la desconcentración campe a sus anchas en el estudio de tu hija/o (y seguro que te sientes indentificad@ en este punto, porque esto también nos pasa a los adultos) es **que tu hijo/a no visualiza exactamente ni el cómo ni el día** en que llegará con todo bien memorizado para el día del examen:

Precisamente por esto, por esta sensación de incertidumbre, que al final, seamos sinceros, es una especie de **desmotivación**, hace que seamos más permisivos con la desconcentración, y a los niños/as y adolescentes les pasa exactamente lo mismo.

Y al contrario: si tenemos una planificación, en la que vemos que si cumplimos día a días con la tarea programada, llegamos seguro, esto será un chute de motivación que mentendrá a raya la desconcentración de tus hijos/as.



9 Consejos

PARA LA DESCONCENTRACIÓN

5

DESCANSO ENTRE HORAS DE ESTUDIO

Estoy segura que esto te suena familiar:

con la mejor de sus intenciones, tu hijo se pone a estudiar y tras estar estudiando quizás, una hora y media, con tal de exprimir el tiempo y aprovechar lo máximo posible, piensa:

"sigo hasta que me cansé por completo"

Esto, aunque el estudiante de cualquier etapa educativa lo haga con la mejor de las intenciones, es un

COMPLETO ERROR:

Lo único que conseguirá así es que a partir de cierto tiempo (cada persona es única en este sentido) su mente empezará, literalmente, a volar por su cuenta.

En este sentido, recomiendo que analicéis cual es exactamente la medida de tiempo a partir de la cual, su mente empieza a desviarse, y que justo ahí comience su descanso.

NUNCA INFRAVALORES LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO.

06

DUERME BIEN

Si hay **algo que es esencial y que a veces sacrificamos niños y adultos**, (ya que lamentablemente con el ajetreo del colegio, extraescolares u obligaciones derivadas de la rutina, incluso esa serie por la noche que le apetece un montón ver, se nos va el tiempo) **ES EL SUEÑO.**

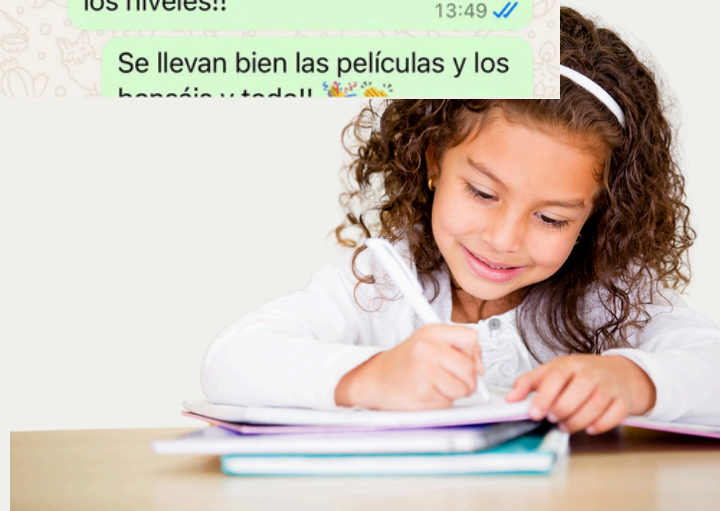
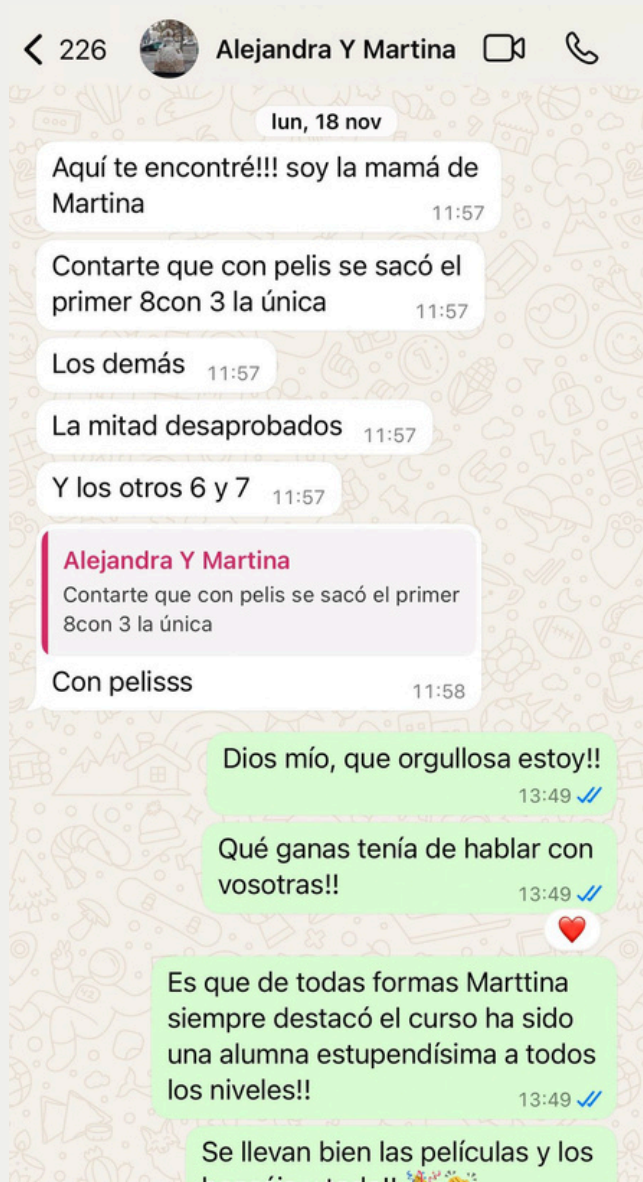
ROBAR HORAS DE CALIDAD DEL SUEÑO lo puede hacer un día, pero si lo hace constantemente, la mente empezará a fallar.

Dormir entre 7-8 horas, desde mi punto de vista, hará que tu hijo/a se desconcentre mucho menos, al estar descansado.

Alumnos TESTIMONIOS

- 1- Era normal lo que pasa es que quería mejorar, ahorrar tiempo y ganar memoria 😊
- 2- ¡Todos! Porque los 2 se pueden utilizar para diferentes cosas y memorizas las cosas igual de bien
- 3- Memorizo más rápido todo
- 4- De momento solo he tenido exámenes técnicos
- 5- Muy bien y muy cercanos ya que aportáis mucha confianza 😊
- 6- Del 1 al 10 un ¡¡9,5!!

6:26



SI QUIERES SABER CÓMO PODEMOS AYUDAR A TU HIJO DE FORMA INDIVIDUAL



SI TE HA GUSTADO, Y QUIERES SABER CÓMO
PODEMOS AYUDAR A TU HIJO A QUE SE CONCENTRE Y
OBTENER UN EXPDIENTE DE SOBRESALIENTE

-PUEDES CONTARNOS TU CASO A TRAVES DE NUESTRAS
REDES SOCIALES

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES
@MEMORIAEXTREMA

AGENDAR SESION EN EL LINK QUE TE DEJO AQUÍ
DEBAJO: PARA QUE ANALICEMOS EL CASO Y VEAMOS
CUAL PUEDE SER LA MEJOR SOLUCIÓN PARA TI Y TUS
HIJOS

AGENDAR SESIÓN GRATIS
INFORMATIVA



9 Consejos PARA LA CONCENTRACIÓN



DESCANSO DIARIO: NO LOS SOBRECARGUES

Si en el anterior consejo te recomendaba sin duda que el **descanso nocturno es importante**, es este apartado te haré hincapié sobre la relación directa entre

LA CONCENTRACIÓN -DESCANSO DIURNO

Sí, es verdad! los niños/as tienen obligaciones escolares, y tienen que rendir porque es su principal obligación en esta etapa de sus vidas.

Pero no podemos obviar el hecho de que son NIÑOS/ADOLESCENTES: una rutina demasiado cargada de obligaciones hará que su mente se sobrecargue, y llegue un momento que no pueda concentrarse bien, porque todos, niños y adultos, necesitamos ocio y descanso de calidad.

FUERA MOVIL Y REDES SOCIALES

A día de hoy, a nadie le es desconocido que **el móvil y las redes sociales** son unos de los **PRINCIPALES FACTORES DE DESCONCENTRACIÓN:**

Que si notificaciones, que si la dinámica adictiva de apps como tiktok e instagram...

Te pones a mirarlo lo que en principio iba a ser un “**ratito**” y se convierte mágicamente en **1 hora de desconcentración, y esto hay que confesarlo, nos pasa a adultos, niños y adolescentes!**

ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO EL MOVIL DURANTE EL ESTUDIO, SIN EXCUSAS!!

Te recomiendo totalmente, para que no dependa de su fuerza de voluntad, **una app de bloqueo** programada durante su tiempo de estudio, o que directamente durante ese tiempo lo tengas un ratito “**confiscado**”, porque la tentación es alta.



9 Consejos

PARA LA DESCONCENTRACIÓN

09

CONTROLAR LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

Vamos con el noveno y último consejo, que para mí, quizás es de los más **importantes**, puesto que de forma personal, fue uno de los **hándicaps contra el que más tuve que luchar**:

Los pensamientos intrusivos

Los pensamientos intrusivos vienen claramente de la **ANSIEDAD**, y nos pueden pasar tanto a **adultos como a niños de todas las edades**.

-bien sea una ansiedad que proviene de la vida cotidiana (cole, deberes, extraescolares, rutinas etc...)

-o bien sea causada **por la propia presión de sacar buenas calificaciones en el cole/instituto** (o lo que es lo mas común, por una combinación de ambas)

¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

TAREAS DEL DÍA A DÍA : el niño/a se distrae pensando en los deberes que no ha hecho, los que tendrá que entregar la semana siguiente...)

RECUERDOS O CONVERSACIONES PASADAS O INCLUSO HIPOTÉTICAS (generalmente, como no, negativos)

(fulanita me djo que no jugaba bien al futbol, así que mejor que me ponga de defensa, qué se habrá creído, porque me harán esto...)

MIEDOS RESPECTO AL FUTUTO ACADÉMICO

(Y si suspendo esta asignatura, o si me quedan varias no paso de curso y no sé cómo estudiarlas, cómo se lo digo a mis padres...)

Alumnos TESTIMONIOS

Hola guapa 😍 me me dijo su tutor y he visto en clase que domina los bonsáis como una crack eh???

Telita con ella jaja 😂😂😂😂

16:46 ✓✓

Si! No sabes que contentas estamos las dos!

En el examen de Science ha sacado un 9.5! Y antes le costaba

Esta muy muy contenta, la primera semana le costó pero luego ya se acostumbró y ahora muy contenta

16:49

Que brutal!! 😍 y otras asignaturas?

Para cuando tiene los próximos exámenes?

16:50 ✓✓

No sabemos, pero en 3 semanas creemos que será el de lengua...

Lourdes, qué tal Arnau? Va muy bien con las notas no? 😍

20:31 ✓✓

Hola paula 😊 Quería escribirte hace unos días
Estamos muy contentos, la verdad Arnau ha mejorado mucho en lengua y biología, que ya sabes que es las que le quedaron
En los exámenes que tenía pendientes ya le dieron las notas y sacó un un 9 en biología y un 8 y medio en lengua, la verdad que imposible pensar antes q sacaría estas notas!
De verdad, ya te lo he dicho, pero de nuevo muchas gracias! 🙏🙏

Editado 20:36

Dios mío cuanto me alegro!! 😍😍

20:38 ✓✓

Y hace cuanto sabéis esas notas!

20:38 ✓✓

El tiene que estar muy contento?

20:38 ✓✓

No? 20:38 ✓✓



9 Consejos

PARA LA DESCONCENTRACIÓN

09

¿CÓMO COMBATIR ESTOS PENSAMIENTOS?

1 SI VES QUE LE PASAN EN UN DÍA CONCRETO
Que salga y desconecte!

Su cuerpo le está mandando **señales que está ansioso y saturado!**

Que salga con amigos y se relaje, a hacer deporte, a tomarse un helado si hace buen tiempo...

PERO POR FAVOR, Y AUNQUE LE TIENTE:

QUE NO SE PONGA CON LAS REDES SOCIALES!!

2 SI VES QUE SON CONTINUADOS, Y A DIARIO
Aquí te recomendaría los siguientes consejos:

-**QUE ESTUDIE CON ALGUIEN:** con una amiga/o, con un compi del cole/instituto, con un familiar presente...

-**A LA BIBLIOTECA:** si ves que es complicado contar con alguien para que estudie a diario con tu hija/o, que no se quede en casa, que vaya a la biblioteca para que vea más gente estudiando y genere una especie de compromiso.

-**SI VIENEN DE TAREAS PENDIENTES**

Cuaderno de distracciones: deberá apuntar todo lo pendiente para que no lo tenga en la cabeza, y de este forma "exorcizar" todas esas cuestiones.

Resuélvelo: si es posible, que lo resuelva y se lo quite de la cabeza

MEMORIA EXTREMA

ES IMPORTANTE

Que se concentre
**EN SUS PROPIAS
METAS,
Y QUE CELEBRÉIS
CADA**

Logro

MEMORIA EXTREMA

GRACIAS POR LEER ESTA GUÍA

ESPERO QUE TE HAYA SERVIDO DE UTILIDAD CADA UNO DE LOS
CONSEJOS PARA LUCHAR CONTRA LA DESCONCENTRACIÓN



SI TE HA GUSTADO, Y QUIERES SABER CÓMO
PODEMOS AYUDAR A TU HIJO A QUE SE CONCENTRE Y
OBTENER UN EXPDIENTE DE SOBRESALIENTE



- PUEDES CONTARNOS TU CASO A TRAVES DE NUESTRAS
REDES SOCIALES

WWW.MEMORIAEXTREMA.ES
[@MEMORIAEXTREMA](https://www.instagram.com/MEMORIAEXTREMA)



AGENDAR SESION EN EL LINK QUE TE DEJO AQUÍ
DEBAJO: PARA QUE ANALICEMOS EL CASO Y VEAMOS
CUAL PUEDE SER LA MEJOR SOLUCIÓN PARA TI Y TUS
HIJOS

AGENDAR SESIÓN GRATIS
INFORMATIVA

