

La atención en el síndrome de Down: estrategias de intervención

Roser Fernández-Olaria
Fundación Aura, Barcelona

Jesús Flórez
Fundación Síndrome de Down de Cantabria
Fundación Iberoamericana Down21

La atención se debe trabajar desde los primeros años de vida en las personas con síndrome de Down. Durante los primeros meses se debe centrar la intervención en la atención visual, el contacto visual. Asimismo, se debe acompañar de atención auditiva utilizando diversos estímulos sonoros.

La mediación del adulto, sobre todo el papel de la familia, es fundamental para llamar la atención e interés del bebé. Todos los recursos posibles que la familia pueda emplear serán los más eficaces para establecer y mantener el vínculo afectivo y potenciarán un desarrollo óptimo del niño. Las expresiones faciales, la voz humana, las canciones, etc., le preparan para poder seguir consignas e instrucciones verbales en las etapas posteriores.

Los niños que participan de los programas de atención temprana adquieren habilidades atencionales que les ayudarán a progresar. Muy pronto responderán cuando se les llame por su nombre, reaccionando y mirando a la persona con la que están interactuando. Es en ese momento cuando podrán atender también al objeto e incluso seguir alguna instrucción o consigna. Poco a poco irán progresando en su nivel atencional adquiriendo mayor capacidad para mantener su atención y durante períodos de tiempo cada vez mayores.

Para mejorar su atención es conveniente mirarles a la cara cuando se les habla, comprobar que atienden y evitar bombardearles con diferentes estímulos al mismo tiempo, evitando la participación de distractores que entorpezcan el trabajo que se está realizando. La distracción perturba directamente la efectividad del aprendizaje. Para conseguir momentos de concentración en la tarea es imprescindible buscar estrategias que favorezcan la motivación y el mantener la atención. Para ello se deben programar ejercicios que fortalezcan el mantenimiento de la atención del niño con síndrome de Down, de manera que vaya en aumento de manera paulatina, a ser posible con programas expresamente dirigidos hacia este objetivo. Asimismo, para favorecer su motivación y, por tanto, centrar su atención, se han de emplear actividades variadas y amenas, al alcance de sus posibilidades y adaptadas a su interés personal y en las que encuentren una utilidad inmediata o cercana. En los recuadros 1 y 2 se exponen pautas muy concretas dirigidas a promover, desarrollar y potenciar la atención en diversas etapas de la vida.

Es importante la influencia que puede ejercer la acción docente, particularmente mediante las estrategias de motivación. La motivación se debe trabajar a través de acciones sorprendentes, utilizando variedad de material, actividades cortas, visualmente manipulables. El papel del lenguaje es también muy importante, tanto el uso de consignas cortas y claras como el uso de una adecuada y variada prosodia. Asimismo, las actividades de atención conjunta potenciarán el mantenimiento del interés por la actividad, promoverán la actitud activa (ponerse en marcha), asegurarán la comprensión y escucha, darán tiempo a seguir instrucciones en orden y a adquirir hábitos y rutinas más generales. Es importante animarles a que realicen actividades en común con otros niños, como ojear libros o compartir juegos dado que les ayuda a aumentar sus períodos de atención y además aprenden a escuchar, a implicarse en actividades conjuntas y a seguir instrucciones.

Las habilidades tempranas de autorregulación emocional deben tenerse en cuenta desde los primeros años porque ayudarán en gran medida a que poco a poco adquieran mayor responsabilidad y autonomía personal, autocontrol y autorregulación (Whitebread y Basilio, 2012). El desarrollo de la autorregulación (la habilidad metacognitiva de la autorregulación) es

fundamental para el desarrollo de la atención, el funcionamiento ejecutivo y el control cognitivo, la regulación social y emocional. Todo ello se puede y debe entrenar desde pequeños. Cuidar los aspectos emocionales, el hacerlos sentir capaces de hacer las cosas por ellos mismos para aumentar su autoestima, guarda una íntima relación con el desarrollo de la atención (v. [link de Cuadrado](#)).

Asimismo, no se debe olvidar el trabajar la memoria, en concreto, la memoria operativa (recordarle las cosas y a ser posible utilizar una agenda) y la metacognición ayudará en gran medida a mejorar los niveles atencionales.

RECUADRO 1

La educación de la atención

María Victoria Troncoso, Mercedes del Cerro, Emilio Ruiz

En el desarrollo durante los primeros meses de la vida extrauterina se trabaja en primer lugar la atención visual, con el objetivo de conseguir cuanto antes un buen contacto ocular y un adecuado seguimiento ocular. Simultáneamente, como refuerzo mutuo, se trabaja la atención auditiva -más desarrollada en el momento del nacimiento- utilizando diversos estímulos sonoros: sonajeros, música clásica, campanillas.

El estímulo más recomendado, por su interés y eficacia, es el rostro y la voz humanos, preferentemente los de la madre. Los ojos, los movimientos faciales que tanto interesan a los niños, los variadísimos sonidos, voces, canciones que una voz humana puede emitir, preparan al niño, mejor que ningún otro estímulo, para la atención a la persona y a las instrucciones y órdenes verbales, que tanto necesitará después, y sirven de enorme ayuda para reforzar el vínculo afectivo.

Muy pronto se planteará el objetivo de que el niño reaccione y atienda adecuadamente cuando se le llama por su nombre. Esta atención podrá mostrarla interrumpiendo su actividad, volviendo la cabeza al origen de la llamada, mirando a la persona que le llama, en actitud de alerta y espera. En este momento, con el niño mirando, atendiendo y esperando, es cuando puede dársele la instrucción o información que precisa, o mostrarle y entregarle un objeto concreto.

La mayoría de los niños con síndrome de Down que han participado en un buen programa de atención temprana, ya han adquirido la habilidad de atender a su nombre y habitualmente responden a la llamada desde que son pequeños. Por tanto será preciso progresar más, adquiriendo niveles superiores de atención y manteniéndola durante periodos más prolongados. Tendrá que aprender a atender a la indicación física o instrucción verbal que le dé el educador, dirigiendo su mirada al lugar adecuado. Después desarrollará la capacidad de atender alternativamente a la persona y al objeto-estímulo, para ejecutar la acción que le indican, confrontando si lo hace bien y pidiendo ayuda en caso necesario.

Instrumentos para el desarrollo de la atención

Es frecuente que los niños con síndrome de Down comiencen a dar respuestas motoras a nuestras órdenes sin haber procesado bien la información recibida y haber elaborado la respuesta correcta. Conviene, por tanto, darles tiempo y enseñarles a controlarse para darse a sí mismos unos segundos de reflexión. Su cerebro procesa y asocia con cierta lentitud la información sensorial recibida, y les falla la "sincronización" de la respuesta motora que dan con la respuesta adecuada. Esto no se debe a falta de comprensión o de conocimientos, sino a sus diferentes "tiempos". Una estrategia sencilla consiste en que el educador sujete suavemente las manos del niño para que no actúe mientras se le da la orden y así el niño la recibe, la procesa, elabora la respuesta hasta que muestra con su actitud o con su mirada, que va a ejecutar la acción correcta. Si, a pesar de esos segundos de tiempo, el niño se dirige al

objeto o estímulo que no corresponde, el adulto puede tapar con su mano dicho objeto, así el niño tiene la oportunidad de volver a pensar y responder con acierto. Si la actividad se realiza en una hoja de papel, antes de darle la pintura o el lápiz, se pedirá al niño que señale con el dedo dónde está el objeto que debe tachar o subrayar, o que siga con su dedo la trayectoria que debe realizar. Cuando lo haga bien, se le entregará el instrumento para escribir.

La posición y la postura del niño

Una buena preparación para el desarrollo de la atención con fines escolares, es que el niño con síndrome de Down comience a permanecer sentado adecuadamente en una silla, desde edades muy tempranas, en cuanto el niño es capaz de mantenerse sentado en el suelo, con la espalda recta, con buena estabilidad del tronco, sin caerse. La mayoría estarán maduros para sentarse en un banquito o silla baja antes de los 12 meses de edad. Desde el primer momento de sentarle en una silla, incluida la silla alta, conviene habituarle a una postura correcta, que convendrá vigilarla para que la mantenga siempre, porque, además de ser lo mejor para su cuerpo, le facilitará una buena ejecución de las tareas de mesa. El niño debe tener las piernas juntas con los pies apoyados en el suelo o en una plataforma con las rodillas flexionadas en el borde del asiento, formando un ángulo recto. No se permitirá que el niño suba las piernas y se coloque en posición "buda" o que las separe una a cada lado del asiento. El apoyo permanente de los pies le da estabilidad, permitiéndole mover los brazos libremente y girar cabeza y tronco sin perder el equilibrio, y por tanto sin distraerse por ello. La altura de la mesa será la adecuada para el tamaño del niño, de modo que, sentado como se ha explicado, sus brazos pueden quedar apoyados sobre la mesa sin tener que levantarlos y sin que el niño se eche hacia delante. Conviene tener sillitas y mesas de diferentes alturas, o tacos de madera y cojines no muy blandos que permitirán comprobar que el niño tiene siempre el mobiliario adecuado a su estatura. El educador debe colocarse de modo que sea fácil el mantenimiento del contacto ocular con el niño y que éste pueda recibir con facilidad una ayuda gestual o física. Lo más adecuado es que el adulto se siente también en una sillita baja, frente al niño o a su lado. La cercanía física y la misma altura facilitan los aspectos afectivos y de motivación, evitando los de dominio e imposición.

Cada vez que el niño se cansa y relaje su postura, echando su cabeza, separando las piernas, ocultando una mano, etc., habrá que recordarle que debe estar bien colocado, utilizando frases como: "*¡Ponte bien!*" "*¡Siéntate bien!*" "*¡Levanta la cabeza!*" "*¿Dónde tienes los pies?*" "*¿Dónde está la otra mano?*" "*¿Estás bien sentado?*".

Todo el tiempo que se emplee en la educación de la atención con las condiciones posturales que la facilitan, es una buena inversión para toda la vida. Por tanto, vale la pena dedicar el tiempo que sea preciso para este entrenamiento y no permitir que se retroceda en otros ámbitos o en otras actividades o en fases posteriores del programa. La mala posición del cuerpo termina molestando y distrayendo la atención del niño hacia la tarea que está realizando.

Realización de tareas

Con el niño bien sentado, tranquilo, mirando al adulto y en espera de la tarea, es cuando puede empezarse el trabajo. El primer paso es, evidentemente, que el niño mire al adulto y que éste le hable, proponiéndole la tarea, o el material. No debe empezarse una sesión de trabajo con un niño que no atiende, que mira a otro lado, que está moviéndose. A veces basta con sujetarle suavemente las manos y decirle "*¡mírame!*", "*¿quieres que...?*", y entonces se le indica que mire, y el niño tendrá que desarrollar y practicar la habilidad de mirar sucesiva y alternativamente al adulto o al material, según la necesidad del momento.

La acción manipulativa sobre los objetos y materiales es el medio fundamental por el que todos los niños aprenden conceptos y desarrollan capacidades lingüísticas y cognitivas. Por tanto, se tendrá un cuidado exquisito en todo cuanto se haga y diga durante el trabajo, con el objetivo de lograr la máxima eficacia durante la sesión. Después de que el niño ya está bien

atento, dispuesto y se empieza el trabajo, conviene simultanear el estímulo visual con el auditivo. Debe mantenerse la comunicación verbal con el niño para mantener su atención y para que aprenda más y mejor sobre lo que ve y sobre lo que hace. A través de las acciones propias o ajenas, captará los conceptos. Las palabras que utilizamos para designarlos aumentarán sus capacidades cognitivas y lingüísticas.

El lenguaje del educador debe ser claro, conciso, firme, cordial, preciso, realzado en su entonación, pero sin gritos: "¡Mira aquí!" "¿Dónde está?" "Ponlo encima" "¡Abre-cierra!" "¡Dentro-fuera!", "¡Más-más!" "Haz una raya" "Mételo dentro" "¡Fíjate bien!" "¡Se acabó!" etc. Se tendrá sumo cuidado en el uso de los términos de modo que la información verbal que el niño reciba sea la más exacta posible y no le induzca a error. Por ejemplo, en lugar de decirle "deja la pintura en la caja" o "pon tu mano en la mesa", será mejor decirle "deja la pintura dentro de la caja" y "pon tu mano encima de la mesa". Se evitará que el adulto sea un espectador silencioso ante un niño "aislado" en su tarea manipulativa. El educador intervendrá verbalmente, sin largos párrafos, para informar, ayudar, animar, corregir, llamar la atención, etc.

Siempre que sea posible, y lo es en muchas ocasiones, se dará a elegir al niño qué prefiere hacer. Un alumno que se "compromete" al decidir sobre una tarea, o un material, o un modo concreto de trabajo, es un alumno que mantendrá su atención con más facilidad o al que podemos ayudar a ser consecuente y responsable de sus decisiones: "Me lo has pedido", "Tú lo has elegido, por tanto vamos a acabar antes de...". Es cierto que el educador es quien tiene claro el objetivo u objetivos de la sesión, pero un buen educador sabe que esos objetivos pueden trabajarse de modos muy diferentes, con materiales variados y que un cambio en el orden de las actividades no tiene importancia. La flexibilidad controlada, permitirá un mejor aprovechamiento del tiempo. La imposición de una tarea que el niño no desea, es un fracaso seguro para todos. El truco educativo es conseguir que el niño "quiera" hacer aquello que el educador cree que le conviene hacer.

Al ofrecerle el material y explicarle la tarea, se seguirá ayudando al niño en su atención, que en estos momentos debe dirigirse visualmente al objeto que se le presenta. Si es preciso se le ayudará en su tarea de observación. Si se trata de una lámina, o un tablero, se comprobará que hace un rastreo visual completo. Conviene que adquiera el hábito de mirar de izquierda a derecha y de arriba abajo, no sólo para abarcar todos los dibujos o colores o huecos, sino para que se acostumbre al movimiento ocular necesario para nuestro sistema de lectura y escritura. Si se le ofrecen varias piezas pequeñas, maderitas, tacos, vasos, también se colocarán de modo que puede observarlos todos antes de pensar y realizar una acción. Si es suficiente la ayuda verbal, diciéndole por ejemplo: "¿Has mirado bien? ¿Las has visto todas?", no se le ayudará físicamente. El educador debe tener sumo cuidado en no dar pistas innecesarias que hacen que el niño las siga, sin pensar por sí mismo. Por ejemplo, es frecuente que el adulto mire al lugar adecuado sin darse cuenta, y el niño aprende muy pronto a seguir esa mirada en lugar de buscar por sí mismo. Sólo en caso necesario el adulto señalará con el dedo el lugar hacia donde debe mirar el niño o incluso le sujetará suavemente la cabeza para ayudarlo a dirigir su atención al lugar indicado.

Algunos niños necesitan mucho entrenamiento, mientras que otros adquieren estas habilidades en pocas sesiones.

RECUADRO 2**Pautas para mejorar la atención****Emilio Ruiz***En: Cómo mejorar la atención de los niños con síndrome de Down.**Rev Síndrome de Down 2013; 30: 63-75*

Algunas medidas educativas que pueden ayudar a focalizar y sostener la atención de los niños con síndrome de Down en las diferentes situaciones de aprendizaje a las que han de enfrentarse, son las siguientes:

- Evitar en lo posible toda fuente de estimulación que no proceda del propio material de trabajo. Por ejemplo, es conveniente colocar al alumno alejado de las ventanas, la puerta y los lugares del aula donde pueda distraerse, bien porque tenga acceso a otros materiales o porque reciba estímulos externos que puedan atraer su atención. En algunos casos, sentarle cerca del profesor puede permitir un mejor control de su nivel de concentración en cada momento. Es recomendable, también, retirar de su mesa los objetos que no vaya a utilizar en ese momento, por su posible efecto distractor.
- Estructurar al máximo las situaciones de aprendizaje y presentar la tarea que ha de realizar de forma muy definida, de manera que sepa en todo momento lo que ha de hacer y lo que se espera de él. El programa ha de ser predecible y lo más simplificado posible, alejado de situaciones de incertidumbre, para favorecer la concentración y el trabajo autónomo.
- La confección de paneles visuales o pictogramas con los horarios del niño, en los que quede claramente especificada la actividad que ha de realizar en cada momento, resulta sumamente eficaz para que organice su horario y centre más fácilmente su atención.
- El material de aprendizaje deberá estar detallado paso a paso y organizarse paulatinamente desde las situaciones más simples hasta las más elaboradas.
- Hacer comprender al niño cuáles son los estímulos importantes, que ha de determinar el profesor al comenzar la tarea. Mostrarle aquello que es esencial para completar la actividad y retirar o minimizar la presencia de información innecesaria.
- Se puede también aumentar la intensidad de los estímulos significativos para atraer visualmente la atención del niño. Los títulos, los gráficos, las imágenes, los esquemas y los organizadores previos de las lecciones son muy útiles para este cometido.
- En el caso de las fichas de lectura, por ejemplo, se ha de comenzar utilizando letras más grandes o marcadas de forma más intensa, con colores que recalquen claramente sus contornos sobre el fondo. Más tarde, se irán adaptando progresivamente a su nueva capacidad de atención, a medida que ésta vaya mejorando. En las actividades de pre-escritura, se comenzará con puntos y líneas más gruesas, que le resulten más fáciles de seguir para, poco a poco, ir reduciendo el tamaño y la presencia de esos apoyos visuales.
- Facilitarle material altamente estimulante y atractivo, de forma que llame su atención y le sea sencillo concentrarse en él. No obstante, también se ha de procurar no presentarle estímulos excesivamente intensos, que puedan originar estados de tensión o de ansiedad. Se da el caso de algunos niños con síndrome de Down a los que las situaciones excesivamente ruidosas o con multitud de estímulos, como fiestas, celebraciones o actos públicos, les ponen nerviosos y les resultan especialmente molestas.
- La duración de las tareas debe ser corta, de tal manera que se adecue al tiempo que puede mantener su atención. En este sentido, es más eficaz realizar muchos ejercicios de poca duración que se irán alternando cuando se compruebe que le cuesta continuar con ellos. También se ha de tener en cuenta que necesitarán tiempo para cambiar de una tarea a otra, por lo que los cambios han de estar bien planificados y se les ha de avisar de ellos con suficiente antelación.

- De forma complementaria, se ha de ir alargando paulatinamente la duración de los ejercicios, intentando que poco a poco se vaya acostumbrando a mantener su concentración durante periodos cada vez más largos de tiempo.
- Supervisar con bastante frecuencia el trabajo para orientar al alumno y centrarlo en la tarea. Es recomendable que el maestro tenga previstos determinados momentos a lo largo de cada sesión de clase para realizar comprobaciones periódicas de la actividad que está realizando. Al principio el niño requerirá de la presencia frecuente del profesor, que le dirá alguna frase o le conminará a continuar, pero más tarde un simple gesto o una mirada han de bastar.
- Como contrapunto a la anterior medida, es imprescindible ir disminuyendo el grado de dependencia del adulto progresivamente, de forma que el niño sea capaz de realizar las tareas sin la presencia y el ánimo permanente del educador. El trabajo autónomo ha de constituirse en un objetivo prioritario dentro de la planificación educativa con este tipo de alumnado.
- Insertar breves momentos de descanso entre aquellas actividades que exijan una fuerte concentración. Por ejemplo, tener previstos juegos, actividades lúdicas o periodos de deambulación controlada entre las tareas de clase.
- Intercalar ejercicios de diferente nivel de dificultad, de forma que uno que precise más esfuerzo de atención sea seguido por otro más sencillo, con menor exigencia atencional, o más motivador, de mayor interés para el niño.
- El entrenamiento en autoinstrucciones verbales puede también ser útil como estrategia para entrenar al alumno en el control autónomo de su atención (Kendall et al., 1980; Kirby y Grimley, 1986; Miranda et al., 1998; Orjales y Polaino, 2004). Con frecuencia, los niños con síndrome de Down se hablan a sí mismos en voz baja, repitiendo las instrucciones que han recibido para realizar una determinada actividad. Los pasos en el proceso de entrenamiento pueden ser:
 - Modelado de la tarea por el educador, mientras describe en voz alta lo que está haciendo. El educador mostrará al niño lo que ha de hacer realizándolo en su presencia y expresando de viva voz cada uno de sus movimientos.
 - Seguir siempre la misma secuencia a la hora de expresar el contenido de las verbalizaciones: a) Definición del problema o tarea ("¿qué tengo que hacer?"). b) Aproximación al problema planificando la estrategia general y focalizando la atención en cada uno de los pasos ("ahora tengo que..."). c) Mensajes de autorrefuerzo ("bien, lo estoy haciendo bien"; "tengo que seguir así"); d) Autoevaluación y generación de alternativas de corrección de errores (ej.: "eso es"; "debo ir más despacio"; "tengo que pensar antes de continuar", etc.). Esta secuencia se puede resumir en un cartel o lámina en la que se recojan, bien por escrito o bien con imágenes o pictogramas, los pasos del proceso, de forma que esté siempre a la vista del niño cuando lo necesite.
 - Realización de la tarea por el niño, con la dirección de las verbalizaciones del instructor en voz alta.
 - Realización de la tarea por el niño, mientras que se da las instrucciones a sí mismo en voz alta.
 - El alumno ejecuta la tarea al mismo tiempo que susurra las autoinstrucciones.
 - En la fase final el niño realiza la tarea bajo la dirección de las autoverbalizaciones internas, que acaba automatizando.
- Es práctico también el entrenamiento en auto-observación de la propia conducta, haciéndole consciente de sus actuaciones y sus errores (Miranda et al. 1998). Hacer ver al niño su propia actuación le ayudará a centrarse en lo que hace y a mejorar su atención en las diferentes actividades.
- Algunos ejercicios que pueden ser realizados para entrenar la atención, tanto en las sesiones de clase como en las de apoyo individual, son los siguientes (Miranda et al., 1998; Orjales y Polaino, 2004):

Rompecabezas de dibujos, letras y figuras geométricas simples.

Secuencias de trazos y ejercicios de punteado. Seguir rutas.

Detección de errores en dibujos sencillos y en dibujos con figuras geométricas.

Buscar diferencias.
 Localización de dibujos repetidos y de dibujos y figuras enmascaradas u ocultas.
 Laberintos.
 Lottos.
 Puzzles, rompecabezas y construcciones.
 Series. Seriación de dibujos, figuras, letras o números.
 Memorys.
 Copia de modelos mediante puntos.
 Copiar o completar figuras en el espacio.
 Sopas de letras.
 Búsqueda de palabras.
 Búsqueda de dibujos, letras o números iguales o diferentes a uno dado.
 Tachar una determinada letra, número o figura.
 Ejercicios de comeletras.
 Identificación de palabras, números o imágenes.
 Ejercicios para completar palabras y frases.

- Organizar la distribución espacial de la clase de forma que se favorezca la atención de todo el alumnado (Vaello, 2011). La distribución en U o en círculo permiten distribuir equitativamente la atención entre todos los asistentes, centrar las corrientes de atención en el profesor y anulan las "zonas de camuflaje" de determinados alumnos. La movilidad del profesor por el aula le permite, de forma añadida, intervenir con gestos o mensajes en voz baja, centrando la atención de determinados alumnos, además de proporcionarle un mayor control visual de la situación de aprendizaje.
- Alternar diferentes modalidades de presentación de los contenidos (exposiciones orales, lecturas de textos o fragmentos de libros, planteamientos de debates, interrogantes, problemas, proyecciones audiovisuales o presentaciones multimedia, entre otros) sirven para combatir la monotonía, la fatiga y el aburrimiento del alumnado y ayudan a centrar la atención.
- Por último, los propios contenidos escolares son, en sí mismos, potentes entrenadores de la atención. Los niños con síndrome de Down acostumbrados a las tareas académicas van mejorando progresivamente su capacidad de atención a medida que se habitúan a completarlas. En ese aspecto, el proceso de enseñanza de la lectura conlleva, paralelamente y entre otros beneficios, una mejoría en la capacidad de concentración de los alumnos que se introducen en este aprendizaje (Troncoso y Del Cerro, 1998).

En casa también se puede trabajar la atención, sirviéndonos de las actividades diarias, los juegos y el entretenimiento:

- Procurar, dentro de lo posible, presentarle situaciones estructuradas en casa. Es conveniente establecer horarios constantes para las comidas, el baño, el sueño y otras rutinas cotidianas. También se ha de procurar evitar ambientes con una estimulación excesiva, de ruidos, luces o actividades y buscar lugares tranquilos para realizar las tareas que requieran concentración.
- Los padres han de crear un ambiente familiar estable, consistente, explícito y predecible (Polaino-Lorente y Ávila, 2004). El ambiente estable implica que las normas instituidas han de ser firmes y su cumplimiento o incumplimiento por parte del niño ha de tener siempre las mismas consecuencias. Ha de ser consistente, de forma que las normas no varíen de un día a otro o en función del estado de ánimo de los progenitores. Las reglas han de estar explicitadas, siendo conocidas y comprendidas por las dos partes. Y un ambiente predecible supone que las normas están definidas antes de que se "incumplan" y no después, por lo que el niño ha de conocerlas con antelación. A la hora de aplicar la normativa, es esencial la constancia, es decir, que las consecuencias se apliquen siempre y, a ser posible, de inmediato (Ruiz, 2009).
- La atención se entrena y refuerza realizando tareas en el hogar de manera habitual. Desde recoger sus juguetes hasta colaborar, por ejemplo, colocando su ropa, poniendo la mesa o realizando compras o recados sencillos, todas estas responsabilidades desarrollan y refuerzan la atención. Es preciso ir exigiendo al niño cada vez más constancia en la

realización de estas tareas, de forma que su atención se prolongue paulatinamente sea cual sea la actividad que lleve a cabo.

- Jugar. El juego continuado sirve de entrenamiento de la atención. Se les ha de enseñar a jugar y una vez aprendido el juego, practicar con ellos hasta que lo automaticen. La permanencia prolongada en el juego es la prueba de que su atención va mejorando. Existen multitud de posibles juegos que los niños con síndrome de Down pueden practicar (Troncoso, 2005), aunque siempre se ha de ser consciente de que necesitarán que se les enseñe a jugar y que en la mayor parte de los casos no jugarán por propia iniciativa hasta que no interioricen y automaticen la dinámica del juego.
- A modo de ejemplo, si juegan a juegos de mesa, como la oca o al parchís, además de aprender a contar (del 1 al 6 en el dado), aprenden a centrar su atención. Se puede empezar con una sola ficha de un color, para pasar después a 2, 3 y 4, de forma que el ejercicio cada vez requiera más concentración.
- Ver la televisión de forma controlada. El niño pequeño apenas podrá permanecer unos minutos centrado en la pantalla, pero al final será capaz de estarse sentado disfrutando de una película completa, lo que le permitirá poder participar en diversas actividades de ocio, por ejemplo, yendo al cine con la familia o en un cumpleaños con otros niños.
- El ordenador y las demás herramientas tecnológicas han demostrado también su funcionalidad para mejorar la atención, empleadas, como en el caso de la televisión, con el correspondiente control por parte de los progenitores.
- Las actividades cotidianas: las conversaciones, la cocina, la compra y el ocio también permiten trabajar la atención y pueden y deben ser utilizadas siempre que se pueda para este fin.

Bibliografía

- Kendall PH, Padawer W, Zupan B. *Developing self-control in children. A manual of cognitive-behavioral strategies*. Minneapolis. Minnesota. 1980.
- Kirby EA, Grimley LK. *Understanding and Treating Attention Deficit Disorder*. Pergamon Press. New York. 1986.
- Miranda Casas A, Roselló Miranda A, Soriano Ferrer M. *Estudiantes con deficiencias atencionales*. Promolibro. Valencia, 1998.
- Orjales Villar I, Polaino Lorente A. *Programas de intervención cognitivo-conductual para niños con déficit de atención con hiperactividad*. CEPE. Madrid. 2004
- Polaino-Lorente A, Ávila C. *Cómo vivir con un niño hiperactivo*. Narcea. Madrid. 2004
- Ruiz E. *Síndrome de Down: La etapa escolar. Guía para profesores y familias*. CEPE. Madrid. 2009
- Ruiz E. *Cómo mejorar la atención de los niños con síndrome de Down*. Rev Síndrome de Down 2013; 30: 63-75.
- Troncoso MV, Del Cerro M. *Síndrome de Down: Lectura y escritura*. Masson. Fundación Síndrome de Down de Cantabria. 1998. Edición on-line. Fundación Iberoamericana Down21. 2009. <http://www.down21materialdidactico.org/librolectura/index.htm>
- Troncoso MV. *El juego y los juguetes para los niños con síndrome de Down*. Revista Virtual Canal Down21. Artículo profesional. Diciembre 2005. Ver en <http://goo.gl/GJNPN>
- Vaello J. *Cómo dar clase a los que no quieren*. Grao. Barcelona. 2011
- Whitebread D, Basilio M. *Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares*. Rev Currículum Formación Profesorado 2012; 16: 15-34.