

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

EL AULA: REMANSO DE PAZ

# 14- Reeduación de la Vista

- EL AULA:REMANSO de PAZ - El Aula: Remanso de Paz -



Fecha de publicación : Lunes 21 de septiembre de 2009

## **Description :**

Técnicas para aumentar la concentración visual.

Conscientes e Inconscientes.

---

@El Aula: un remanso de paz@

---

# REEDUCACIÓN DE LA VISTA

Ejercicios: Conscientes.

## Concentración en la lectura:

- ▶ Los típicos ejercicios de **tomar un texto y tachar una letra** determinada en un tiempo limitado. He usado textos de periódicos en Inglés, para que no entendiendo el texto, tacharan el mayor número posible de letras "a". En otras ocasiones, hojas de prensa española. Les daba 1 minuto para tacharlas. Luego, pasado ese minuto, hacía una pausa y, cada alumno le daba su papel al compañero. Éste tenía un tiempo de 2 minutos para comprobar cuántas vocales se había dejado sin señalar. Ganaba quien menos errores cometía. Si ser conscientes, repetían las pruebas de atención visual.
- ▶ **La repetición de ese ejercicio** hasta superar el rendimiento obtenido con anterioridad.

## Técnicas de estudio:

- ▶ Se trata de **enseñar las técnicas de resumen del texto** (comprensión lectora) o realizar **esquemas o subrayados** y aplicar dichas técnicas en las materias de Conocimiento del Medio.

## Concentración mental:

- ▶ 1ª Se trata de **dibujar en el aire**, con la ayuda del dedo, figuras geométricas que vamos aprendiendo.
- ▶ 2ª **Atender obligaciones.** - Se trata de dar responsabilidades a los alumnos y temporizar sus obligaciones:
  - ▶ **Responsable de grupo:** comprobar a diario la realización de tareas. Subir y bajar sillas o verificar que lo hagan.
  - ▶ **Responsable de plantas interiores:** regar plantas cada lunes, miércoles y viernes.
  - ▶ **Responsable de plantas exteriores:** regar plantas cada lunes y viernes.
  - ▶ **Responsable agua acuario:** reponer 1/3 cada semana.
- ▶ Etc.

## Ejercicios inconscientes:

- ▶ 1º Al explicar algo **hacer mucha mímica**, simulando tener el objeto en mi mano. (Ejemplo: un triángulo, un arco,

la hormiga que corre, etc.).

Apoyándome en la mímica aumentaba su poder de concentración visual sobre lo que les transmitía.

- ▶ **2º Montaje de una ciudad para las hormigas.** Con un hormiguero artificial en clase y la observación de las costumbres de las hormigas.
- ▶ **3º Juego de los 7 errores** sacados de los periódicos, revistas y tebeos.
- ▶ **4º Un juego educativo:** echar sobre la mesa un puñado de lentejas o granos de trigo y luego contarlos ayudándose de un palillo y anotar el resultado. Los contrincantes tratarán de hablarle y distraerle. Se comienza con pocos granos y grandes (avellanas), y luego con mayor número o con más pequeños. Gana el que más veces termine con menos errores.

## Ejercicios subconscientes

- ▶ Al tener **la presencia del acuario** (llegamos a tener dos) las lentas y graciosas evoluciones de esos pececillos (llegamos a contar con 12) trazan los dibujos que antes he comentado. La atracción que ejercen sobre los niños. El seguir sus movimientos tan variados, persecuciones, apareos, etc.
- ▶ **La presencia de peces nadando relaja.** Es un hecho evidente que muchos médicos dentistas incorporan acuarios en la antesala de sus consultas. Hay que sumar el hecho de que, además de las formas de los peces, está **el sonido del caer del agua.** Una forma de relajar que incorporaron los árabes al poner fuentes con chorros cantarines en jardines y plazas.

- **Los acuarios han supuesto más logros de los que en principio cabe esperar.**

Por un lado, los diferentes peces tienen hábitos de natación distintos. Unos son ágiles y constantemente están de arriba abajo. Otros son más serenos, más tranquilos. Otros defienden los territorios. **La observación de su comportamiento ha sido otra curiosidad más que ha servido para aumentar la lógica, el razonamiento, la memoria cercana. Y hasta la musculación ocular,** se podría decir que se ha visto favorecida.

- ▶ El acuario, como rincón de la naturaleza, cercano al alumno, es tremendamente útil en clase. Y como el que antes destacué: sacar partido al ejercicio de **madurar en responsabilidad** con los cargos .



acuario

- ▶ **Creo firmemente que la falta de interés por lo que leemos, oímos o hacemos, o la mayor repulsión, atractivo o importancia que concedemos a lo que deseamos o tenemos, son los mayores enemigos de la concentración.** Las fobias o ideas parásitas, las preocupaciones o pasiones desenfrenadas, son las que más distracciones causan. **El remedio consiste, ante todo, en descubrir ese foco perturbador, y en debilitarlo y aun destruirlo.** Al mismo tiempo, **hay que suscitar el interés y gusto por lo que estudiamos o hacemos, viendo su utilidad, conveniencia y aun facilidad.** Y, mejor aún, verlo a la luz y al calor del ideal, lo que creará el entusiasmo.

*¿Y el color de la clase o las cosas que le rodea, es importante ?  
En el próximo artículo hablaremos de eso..la DECORACIÓN*