

Cómo mejorar la atención infantil en la vuelta al colegio: consejos de una neuropediatra

2.9.2026 - | Vithas

La neuropediatra de Vithas Granada, Cristina Cabrera, ofrece tres claves para favorecer la concentración, el aprendizaje y el bienestar infantil durante el nuevo curso escolar.

El inicio del curso escolar supone un importante reto de adaptación para miles de niños y adolescentes. Recuperar rutinas, mantener la atención en clase y afrontar las exigencias académicas tras las vacaciones puede resultar complicado para muchos estudiantes. Por ello, desde **Vithas Granada**, la especialista en Neuropediatría **Dra. Cristina Cabrera**, integrada en el **Instituto de Neurociencias Vithas**, recuerda que pequeños cambios en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia en la capacidad de concentración, aprendizaje y rendimiento de los menores.

Según explica la especialista, "la atención no depende únicamente de la voluntad del niño. Factores como el descanso, la actividad física o la forma en que organizamos el tiempo de estudio influyen directamente en el funcionamiento del cerebro y en su capacidad para aprender".

En este sentido, la Dra. Cabrera destaca tres áreas fundamentales sobre las que las familias pueden actuar desde el comienzo del curso.

Entrenar la concentración con estrategias sencillas

La primera recomendación pasa por adaptar los tiempos de estudio a la capacidad de atención de los menores. Por ello aconseja trabajar en bloques cortos de entre 15 y 20 minutos, alternados con pequeños descansos libres de pantallas.

"Cuando el cerebro afronta una sola tarea cada vez, procesa mejor la información y reduce la sensación de saturación", explica la especialista, quien también recomienda utilizar apoyos visuales como temporizadores, calendarios o listas de tareas para ayudar a los niños a estructurar mejor su tiempo.

Estas herramientas favorecen la organización y permiten que el menor identifique de forma clara los objetivos que debe alcanzar durante cada sesión de estudio.

El descanso: el gran aliado de la atención

La calidad del sueño es otro de los pilares fundamentales para el aprendizaje. Durante las semanas previas al comienzo de las clases, muchos niños alteran sus horarios de descanso, una situación que puede repercutir negativamente en su capacidad de atención y memoria.

Por ello, desde Vithas Granada recomiendan recuperar gradualmente los horarios habituales de sueño antes del inicio de las clases y mantener una rutina estable durante todo el curso.

"La memoria y la atención necesitan un descanso de calidad para consolidarse adecuadamente. Una medida muy eficaz es implantar un apagón tecnológico al menos una hora antes de dormir, evitando móviles, tablets, videojuegos o televisión", señala la Dra. Cabrera.

Actividad física y alimentación para activar el cerebro

La tercera clave para afrontar con éxito la vuelta al colegio está relacionada con los hábitos saludables. Según la especialista, realizar entre 10 y 15 minutos de ejercicio físico antes de sentarse a estudiar puede favorecer el rendimiento cognitivo.

"La actividad física ayuda a activar circuitos cerebrales relacionados con la atención y la motivación, facilitando la concentración en las tareas académicas", afirma.

Asimismo, la doctora recomienda prestar atención al desayuno, evitando el exceso de azúcares refinados que pueden provocar fluctuaciones bruscas de energía durante las primeras horas de clase.

Rutinas saludables para un curso más exitoso

La Dra. Cristina Cabrera insiste en que la combinación de una buena organización del estudio, un descanso adecuado y hábitos saludables constituye una de las mejores herramientas para favorecer el aprendizaje y el bienestar emocional de los niños durante el curso escolar.

"Pequeños cambios mantenidos en el tiempo suelen ofrecer grandes resultados. Lo importante es crear rutinas realistas que permitan a los niños afrontar el colegio con seguridad, motivación y una buena salud cerebral", concluye.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualitat/mejorar-atencion-infantil-vuelta-colegio>