

## Función Ejecutiva en Casa (Parte 2 de 4)

por Ashley Eaton, M.A.T.

A medida que los niños crecen, las demandas mentales en ellos aumentan exponencialmente. Las habilidades funcionales son esencialmente en el "sistema de gestión del cerebro" (Belsky). Habilidades como la planificación, la organización, la tarea, iniciación, gestión del tiempo y regulación de las emociones son parte de la función ejecutiva. Es importante que los niños no sólo aprendan estas habilidades, pero tienen que ser capaz de generalizarlas, o utilizarlas en diferentes entornos, como en la escuela y hogar. Los padres y los cuidadores pueden apoyar habilidades de funciones ejecutivas en casa de forma fácil y de maneras naturales, que probablemente conducirá a un hogar más armonioso y éxito en la escuela.



### 1. Organización

Piense en la mochila de su hijo. ¿Está limpia? ¿con papeles sueltos en la carpeta correcta, lápices en un estuche para lápices, sin migas y al azar cosas a la vista? ¿O es un desastre, y un poco da miedo entrar? Si es lo último, usted y su hijo puede sentirse frustrado por ello, especialmente cuando se extravían los formularios de permiso para excursiones o la tecnología se arruina dentro de una mochila desordenada. La organización es una habilidad que muchos niños necesitan que se les enseñe y luego se les recuerde hasta que se conviertan en una segunda naturaleza. Aquí están algunos consejos de organización para su hijo:



- Asegúrese de que su hijo tenga lo que necesitan ser organizados – carpetas, estuche para lápices, espacios dedicados a su ropa, sus artículos de tocador y sus útiles escolares pueden ser útil para etiquetar elementos y espacios, utilizando palabras y/o imágenes.



- Reserve tiempo para organizarse. Se necesita tiempo para que ambos se organizan y se mantengan organizados. Escoge un tiempo, todos los días, para ayudar a su hijo organizar sus cosas y/o su habitación. Esto también le dará una oportunidad de revisar un día para hablar de lo que está pasando o sucedió.



- Anime a su hijo a poner inmediatamente las cosas donde pertenecen, especialmente después de terminar una tarea. Esto ayuda a normalizar organizando, haciéndolo parte del día a día.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)

## 2. Gestión del tiempo

La gestión del tiempo es organizar el tiempo de uno. Cuando trabaja en algo, ¿su niño se dé tiempo para completar la tarea? El tiempo es abstracto y puede ser difícil. para que los niños comprendan y utilicen lo mejor posible. Ayude a su hijo a desarrollar un tiempo fuerte con habilidades de gestión utilizando los siguientes consejos:



- Comience a cronometrar algunas de las tareas que su niño lo hace, para que ambos puedan sentir cuánto tiempo se tarda en lavar los platos o prepárate para ir a la cama. Una vez que sepa cuánto tiempo se tarda para hacer las tareas, puede sostener su niño a tiempos establecidos y ayudar a él utilizar su tiempo de manera eficiente.



- Si su hijo trae a casa un gran proyecto, siéntese y parta el proyecto, fijando fechas para terminar varios componentes, por lo que el proyecto sea más manejable.



- Use un cronómetro para ayudar a su hijo a quedarse a tiempo. Los relojes de arena a menudo distraen menos a los niños, y así pueden centrarse en los números y cuentas regresivas con un temporizador tradicional.



- Handy Handouts® relacionados:**
- [647 – Función Ejecutiva en Casa \(Parte 1 de 4\)](#)
  - [104 – Buenos Hábitos de Estudios y las Habilidades Organizativas Crean Estudiantes Exitosos](#)
  - [334 – Enseñando el Manejo de Tiempo en el Hogar](#)
  - [274 – Relojes Visuales](#)

Recursos:

- <https://www.hillcenter.org/7-executive-functioning-skills-your-child-should-have/#:~:text=Executive%20functioning%20skills%20facilitate%20the,%2C%20time%20management%2C%20and%20organization.>
- <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>
- <https://www.understood.org/en/articles/what-is-executive-function>
- <https://www.thepathway2success.com/10-executive-functioning-skills-the-ultimate-guide/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)