

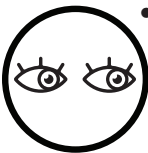
Función ejecutiva en casa (parte 3 de 4)

por Ashley Eaton, M.A.T.

A medida que los niños crecen, las demandas mentales sobre ellos aumentan exponencialmente. Función ejecutiva de las habilidades son esencialmente “el sistema de gestión del cerebro” (Belsky). Habilidades como la planificación, la organización, la iniciación de tareas, la gestión del tiempo y la regulación de las emociones son parte de función ejecutiva. Es importante que los niños no solo aprendan estas habilidades, sino que sean capaces de generalícelos o utilícelos en distintos entornos, como la escuela y el hogar. Padres y cuidadores pueden apoyar las habilidades de la función ejecutiva en el hogar de manera fácil y natural, lo que probablemente conducirá a un hogar más armonioso y éxito en la escuela.

1. Prestar atención

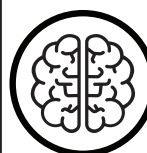
¿Le cuesta a su hijo prestar atención a ¿Tareas? Tal vez se distraigan fácilmente con cosas en su entorno, o tienen un montón de necesidades ajenas a la tarea. Puede sentirse como todos nosotros estamos luchando para prestar atención en un mundo con mucho tiempo frente a la pantalla, pero siendo capaz de dar tareas y nuestra atención indivisa sigue siendo una habilidad importante, especialmente para los niños. Aquí son algunos consejos para ayudar a la atención de su hijo lapso.



- Reduzca las distracciones en el ambiente, especialmente donde trabajan. Un sobre estimulador el medio ambiente es una receta para un niño distraído. Carteles brillantes y obras de arte, inquietudes y más materiales, sentado junto a una ventana abierta, o en una habitación con mucho tráfico puede ser una distracción para un niño.



- Dele a su hijo una cantidad fija de tiempo que necesita para trabajar antes que se detenga o haga una pregunta. Comienzo pequeño, incluso tres o cinco minutos de atención sostenida a una tarea es significativo y se puede construir hasta más y más



tiempo. Este funciona bien para tareas que requieren mucho vigor, como leer y escritura. Comience poco a poco y aumente hasta más tiempo. Para niños mayores puede ser beneficioso tener un gráfico que muestre su crecimiento en prestar atención/ resistencia para tareas como la lectura.

- ¡Permita descansos para el cerebro! Todo el mundo necesita descansos, y los niños son diferentes. Haga que el cerebro se rompa expectativas claras y explicadas qué pasará después del descanso, para que los niños sepan qué esperar.

2. Memoria de trabajo

Cuando se le dan instrucciones, ¿su hijo lucha para recordar todo? Quizás les dices que se vayan a su habitación y se pongan su mochila, y se van a su habitación pero no pueden recordar lo que necesitan agarrar, o cuando se les dan instrucciones de varios pasos, no completes todo o no hagas las cosas en orden (lógico). Tener un trabajo fuerte de memoria, o la capacidad de retener información en tu mente y utilízala o conéctala a otra información, es una habilidad importante para todas las áreas de vida. Usted puede ayudar a su hijo a fortalecer su memoria de trabajo con las siguientes actividades.



- Practique el cálculo mental en casa o mientras esté en la comunidad. Pregunte a tu niño a sumar las compras en el carrito o estimar el costo total. Practique operaciones matemáticas, comenzando con además, con su hijo para construir fluidez matemática y sentido numérico.



- Presente el sudoku a su hijo y practícalo y otros juegos mentales.
- Practicar estrategias para tomar notas y habilidades con su hijo.



Handy Handouts® Relacionados:

[647 – Función Ejecutiva en Casa \(Parte 1 de 4\)](#)

[649 – Función Ejecutiva en Casa \(Parte 2 de 4\)](#)

[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