

Función Ejecutiva en Casa (Parte 4 de 4)

por Ashley Eaton, M.A.T. y Dani Kinsley, OTR/L

A medida que los niños crecen, las demandas mentales sobre ellos aumentan considerablemente. **Función ejecutiva**, 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 también sean capaces de generalizarlos, o usarlos en diferentes entornos, como en la escuela y el hogar. Los padres y los cuidadores pueden apoyar las habilidades de funciones ejecutivas en formas fáciles y naturales que probablemente conducirán a un hogar más pacífico y mejor éxito en la escuela.

1. Flexibilidad

Personas que luchan con el pensamiento flexible pueden tener dificultades para adaptarse a nuevas situaciones, también pueden experimentar dificultad con la resolución creativa de problemas, pueden ser molestos cuando los planes o las rutinas tiene que cambiar, o puede tener dificultades para tomar la perspectiva de otra persona. Ayude a tu niño que se mejore su pensamiento flexible con las siguientes estrategias:



- Trate de advertir a su hijo sobre próximos ajustes a sus planes o rutinas, y formas de resolver problemas para hacer frente al cambio de antemano, si es posible. Si usted puede practicar el manejo del estrés, afrontamiento o comunicación juntas antes cambios de horario imprevistos, entonces los niños son más propensos para poder aplicar esas habilidades cuando más los necesitan.



- Hable sobre la toma de perspectiva leyendo historias contadas por el punto de vista de otra persona o estudiando una variedad de ilusiones ópticas. Señale cómo la



toma de perspectiva puede ayudar con la resolución de conflictos durante argumentos



- Práctica flexible y creativa resolución de problemas descomponiendo tareas en pasos más pequeños, y trabajar juntos para llegar a diferentes maneras de resolver cada problema si es posible. Puede ser especialmente útil para ayudar a los niños con este proceso si nota que a menudo se “atascan” sobre el mismo problema o intenta usar una estrategia fallida repetidamente.



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

2. Autoconciencia y Regulación Emocional

Hay muchas maneras en que las personas aprenden a reconocer y regular sus emociones en una variedad de situaciones y entornos. La regulación emocional incluye aspectos de autocontrol, control de impulsos y reconocimiento de las propias emociones y/o nivel de excitación (energía). La regulación emocional también requiere autoconciencia o autocontrol, que son otras áreas de la función ejecutiva que normalmente se desarrollan con el tiempo y con apoyo. Un niño que lucha con la regulación emocional puede sentirse abrumado con facilidad o puede exhibir arrebatos, comportamiento impulsivo o incluso períodos de "cierres total" durante momentos de estrés. Aquí hay algunas estrategias para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de regulación emocional y autoconciencia:



- Una forma de promover la emocional regulación incluso con los niños muy jóvenes es practicar la corregulación. La corregulación se refiere al proceso de demostrar una presencia tranquilizadora cuando los niños están molestos, lo que puede ayudarlos a relajarse de un estado de agitación. Los adultos de confianza pueden promover co-regulación manteniendo una calma y voz firme, subiéndose al niño y ofreciendo opciones como escapar a un espacio tranquilo o un abrazo (si el niño aprecia y se siente cómodo con abrazos).



- También es muy útil enseñar a los niños cómo reconocer y nombrar a sus emociones y estados de energía (excitación). Puedes decir cosas como, "Sé que te sientes frustrado y enojado



cuando era hora de irse de la fiesta", o, "Parece que tengas mucha energía en tu cuerpo ahora mismo, tal vez nosotros deberíamos ir a jugar afuera por un rato!"

- Enseñe a los niños cómo reconocer cuando se necesitan un descanso y cómo pedirlo. Enseñar a los niños a darse cuenta cuando comienzan a sentirse sobre estimulados, es vital para ayudarlos a descubrir cómo abogar por sus propias necesidades. Cree un espacio de "descanso" que proporcione a ellos, con materiales o ambientales adaptaciones que pueden ayudarlos a calmarse. Por ejemplo, algunos niños simplemente necesitan ser retirados de un lugar lleno de gente o ambiente sobreestimulante para calmarse mientras que otros pueden querer retirarse a un fuerte de mantas u otro lugar oscuro y tranquilo para ayudarlos a autorregularse.

Handy Handouts® relacionados:

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

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

[654 – Función Ejecutiva en Casa \(Parte 3 de 4\)](#)

[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