

Actividades de función ejecutiva de 3 a 5 años

La función ejecutiva de los niños y las habilidades de autorregulación crecen a un ritmo rápido durante este periodo, con lo que es importante adaptar las actividades a las habilidades de cada niño. Los niños más pequeños necesitan mucho apoyo para aprender las reglas y estructuras, mientras que los niños más mayores pueden ser más independientes. Al final, el objetivo es hacer que el niño deje de depender de las reglas del adulto, por lo que cuando el niño parezca preparado, intenta reducir el apoyo que le proporcionas.



JUEGO IMAGINARIO

Durante el juego imaginario intencional, el niño desarrolla reglas para guiar sus acciones en los papeles del juego. También pueden mantener ideas complejas en mente y dar forma a sus acciones para que sigan dichas reglas, inhibiendo los impulsos o acciones que no cumplen el «papel». Los jugadores a menudo toman ideas de sus propias vidas, como ir a la consulta del médico. Pueden actuar como «enfermos», ser examinados por el doctor y recibir una vacuna. El «doctor» habla y actúa como un doctor (tranquilo y reconfortante), el «niño enfermo» habla y actúa como un niño enfermo (triste y asustado), y el niño en el papel de «padre» o «madre» habla y actúa como un padre o madre preocupado (nervioso y atento). Mientras que los niños más pequeños tienden a jugar en solitario o en paralelo, los niños en este rango de edad están aprendiendo a jugar de forma cooperativa y a menudo regulan el comportamiento del otro, un paso importante para desarrollar la autorregulación.

Formas de apoyar el juego imaginario de alto nivel:

■ **Lee libros, salid de excursión y usa vídeos** para asegurarse de que los niños saben lo suficiente sobre el escenario y los papeles para dar apoyo al juego de ficción.

■ **Proporciona un conjunto variado de accesorios y juguetes** para animar a este tipo de juego. Los preescolares pequeños pueden necesitar accesorios más realistas

para comenzar el juego (p. ej., un botiquín médico de juguete), mientras que los niños más mayores pueden reutilizar otros objetos para convertirlos en accesorios para el juego (p. ej., un tubo de papel absorbente puede ser utilizado como escayola para un «brazo roto»). Reutilizar los objetos comunes de una nueva forma también pone en práctica la flexibilidad cognitiva.

■ **Permita a los niños hacer sus propios accesorios de juego.** Los niños deben determinar lo que se necesita, mantener esta información en mente y seguir el proceso sin distraerse. También ejercitan la atención selectiva, la memoria de trabajo y la planificación. Si los planes originales no salen adelante, los niños necesitan adaptar sus ideas y volverlo a intentar, lo que desafía su flexibilidad cognitiva.

■ **Los planes de juego pueden ser una buena manera para organizar el juego,** como muestra un programa de educación temprana diseñado para construir la autorregulación, Tools of the Mind. Los niños deciden quién van a ser y qué van a hacer antes de comenzar a jugar, y luego dibujan su plan en papel. La planificación significa que el niño piensa primero y luego actúa, practicando así el control inhibitorio. Planificar el juego en grupo también anima a los niños a planificar juntos, mantener estos planes en la mente y aplicarlos durante la actividad. También alienta la resolución de problemas social, así como el lenguaje oral.

CONTAR HISTORIAS

Los niños adoran contar historias. Sus historias tempranas suelen ser una serie de acontecimientos, cada uno relacionado con el anterior, pero que carecen de mayor estructura. Con la práctica, los niños desarrollan tramas más complejas y organizadas. Conforme crece la complejidad de contar cuentos, los niños practican la capacidad de mantener y manipular la información en la memoria de trabajo.

Formas de fomentar la narración de historias de los niños:

■ **Anima a los niños a que te cuenten historias** y escríbelas para leer con el niño. Los niños también pueden hacer dibujos y crear sus propios libros. Volver a recordar la historia, ya sea revisando los dibujos o las palabras, fomenta una organización más intencionada y mejor elaboración.

continúa

■ **Cuenta historias en grupo.** Un niño empieza la historia, y cada persona en el grupo añade algo a la historia. Los niños necesitan prestar atención al otro, reflexionar sobre posibles giros argumentales y ajustar sus añadidos a la trama, con lo que desafían su atención, su memoria de trabajo y su autocontrol.

■ **Haz que los niños actúen la historia** que han escrito. La historia proporciona una estructura

que guía las acciones de los niños y requiere que atiendan a la historia y la sigan, inhibiendo su impulso de crear una nueva trama.

■ **Las familias bilingües pueden contar historias en su idioma materno.** Las investigaciones indican que el bilingüismo puede beneficiar una variedad de habilidades de función ejecutiva en niños de todas las edades, por lo que promover la fluidez en un segundo idioma es valioso.

DESAFÍOS DE MOVIMIENTO: CANCIONES Y JUEGOS

Las demandas de canciones y juegos de movimientos apoyan la función ejecutiva porque los niños han de moverse a un ritmo específico y sincronizar las palabras a las acciones y la música. Todas estas tareas contribuyen al control de la inhibición y la memoria de trabajo. Es importante que estas canciones y juegos se vuelvan cada vez más complejas para interesar y desafiar a los niños conforme desarrollan más habilidades de autorregulación.

■ **Proporciona muchas oportunidades** para que los niños se prueben físicamente a través de acceso a materiales tales como estructuras para trepar, barras, balancines, etc. Poner retos a los niños, tales como carreras de obstáculos y juegos que alienten los movimientos complejos (saltar, balancearse, etc.), también puede ser divertido. Cuando los niños prueban actividades nuevas y difíciles, necesitan centrar su atención, controlar y ajustar sus acciones y persistir para conseguir el objetivo.

■ **Anima al control de la atención mediante actividades más tranquilas** que requieran que el

niño reduzca la estimulación y centre la atención, tales como utilizar una barra de equilibrio o poses de yoga que incluyan respiración lenta.

■ **Pon música** y haz que el niño baile muy rápido, y luego muy lento. *El baile de hielo* también es divertido, y se puede hacer más difícil pidiendo al niño que se quede congelado en posturas específicas. (Tools of the Mind utiliza imágenes de monigotes de palitos para guiar a los niños). Cuando la música para, los niños deben interrumpir toda la acción y prestar atención al dibujo para imitar la figura que se muestra.

■ **Las canciones que se repiten y añaden elementos** a secciones anteriores (ya sea a través de palabras o de movimientos) son un gran reto para la memoria de trabajo, como los movimientos de *Al auto de mi jefe se le ha pinchado una rueda*, la letra de *En la granja de Pepito/mi tío*, y las canciones de contar al revés, como *Cinco patitos salieron a nadar* y las canciones que repiten una larga lista (*la Canción del Alfabeto*).

■ **Los juegos de canciones tradicionales**, como *El corro de la patata*, también son divertidas. Las acciones complejas, incluyendo encontrar compañeros, deben cumplirse sin distraerse.

JUEGOS EN SILENCIO Y OTRAS ACTIVIDADES

■ **Los juegos de emparejar y ordenar** todavía son divertidos, pero ahora se puede pedir a los niños que distribuyan con reglas diferentes, promoviendo la flexibilidad cognitiva. Los niños pueden ordenar o emparejar primero según una regla (por colores), y luego inmediatamente cambiar a una nueva regla (por formas). Para una versión más desafiante, juega un juego de emparejar, pero cambia la regla para cada pareja. *Quirkle* y *S'Match* son juegos disponibles en los comercios que retan la flexibilidad cognitiva de esta manera. O jugad un juego de bingo o lotería, en el que los niños tienen que marcar la carta

con lo opuesto a lo que saca el líder (p. ej., para «día», poner una ficha en el dibujo de una noche). Los niños tienen que inhibir la tendencia a marcar el dibujo que corresponde, a la vez que recuerdan la regla del juego.

■ **Los puzzles cada vez más complicados** pueden alentar a los niños de esta edad y ejercitar su memoria de trabajo visual y sus dotes de planificación.

■ **Cocinar también es muy divertido** para los niños pequeños. Practican la inhibición mientras esperan instrucciones, la memoria de trabajo mientras guardan instrucciones complejas en la mente, y la atención centrada cuando miden y cuentan.

RECURSOS

Sugerencias de juego ficticio

■ www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-4-year-old-independent-play.pdf

Actividades Montessori – Caminar por la línea

■ www.infomontessori.com/practical-life/control-of-movement-walking-on-the-line.htm

Canciones

■ kids.niehs.nih.gov/games/songs/childrens/index.htm