

Actividades de función ejecutiva de 7 a 12 años

Estos juegos proporcionan retos y sirven de práctica de la función ejecutiva y las habilidades de autorregulación entre los niños en edad escolar. Para niños en esta franja de edad, es importante aumentar paulatinamente la complejidad de los juegos y actividades.

JUEGOS DE CARTAS Y JUEGOS DE MESA

■ **Los juegos de cartas en los que los niños han de seguir la pista** a las cartas ejercitan la memoria de trabajo y promueven la flexibilidad mental al servicio de la planificación y la estrategia. *Corazones*, *Dama de picas*, y el *Bridge* son ejemplos populares.

■ **Los juegos que requieren evaluación y respuestas rápidas** son geniales para poner a prueba la atención y la toma de decisiones rápida en los niños de esta edad. *Spit*, por ejemplo, requiere atender a tu propia jugada así como al progreso del contrincante.

■ **Para los niños más pequeños, los juegos de cartas de emparejar** por palo o número siguen probando la flexibilidad cognitiva. Los juegos de *Rummy* incluyendo *gin rummy*, son ejemplos populares. Los juegos con opciones más complicadas, como el *póker* y *mahjong*, pueden ser un reto para niños más mayores.

■ **Cualquier juego que implique estrategia** proporciona una práctica importante en tener movimientos complicados en mente, planificar con muchos turnos de antelación y luego ajustar los planes, en respuesta tanto a los resultados imaginados como a los movimientos de los oponentes. Con la práctica, los niños pueden desarrollar verdadera habilidad en juegos clásicos de estrategia como *Go* o *el ajedrez*, mientras ponen a prueba su flexibilidad cognitiva. Existen también muchos otros juegos modernos de estrategia. *Mensa*, la asociación de alto



coeficiente intelectual, celebra una competición anual para probar nuevos juegos, y publica una interesante lista de favoritos.

■ **Los niños a esta edad también disfrutan juegos más complejos** que implican juego de fantasía, lo que requiere mantener en la memoria de trabajo información complicada sobre lugares visitados en mundos imaginarios, reglas sobre cómo se pueden usar los personajes y materiales, y estrategia para conseguir objetivos autodeterminados. *Minecraft* es un juego popular de computadora de este tipo, mientras que *Dragones* y *Mazmorras* es un favorito de los juegos de cartas de toda la vida.

ACTIVIDADES/JUEGOS FÍSICOS

■ **Los deportes organizados** se vuelven muy populares para muchos niños durante este período. Desarrollar las habilidades en estos juegos pone en práctica la capacidad del niño para tener en mente reglas complicadas y estrategias, controlar sus propias acciones y las de los demás, tomar decisiones rápidas y responder con flexibilidad al juego. También hay pruebas de que altos niveles de actividad física, en particular actividad que requiera coordinación, como el fútbol, puede mejorar todos los aspectos de la función ejecutiva.

■ **Los variados juegos de la cuerda de saltar** son también populares entre los niños a esta edad. Los niños pueden volverse muy habilidosos saltando a la cuerda, a la cuerda doble, a la goma elástica, y en otros desafíos similares. Desarrollar la habilidad en estos juegos requiere práctica concentrada, así como control a la atención y memoria de trabajo para recordar las palabras de la canción mientras se controlan los movimientos.

■ **Los juegos que requieren control constante** del entorno y tiempos de reacción rápidos

continúa

también son un desafío para la atención selectiva, el control y la inhibición. Para niños más pequeños, los juegos de escondite/pillar, en concreto los que se juegan en la oscuridad, como *flashlight tag* y *tinieblas*, son divertidos. Los niños más mayores disfrutan juegos como *ellaser tag* y el *paintball*. Muchos videojuegos también proporcionan práctica

de estas habilidades, pero pueden incluir contenido violento, por lo que se debe tener cuidado para seleccionar opciones apropiadas y poner límites temporales razonables. Common Sense Media, una organización neutral de información sobre los medios de comunicación, proporciona análisis útiles sobre juegos populares.

MÚSICA, CANTAR Y BAILAR

■ **Aprender a tocar un instrumento musical** puede poner a prueba la atención selectiva y la autoevaluación. Además de la habilidad física que se requiere, esta actividad es un desafío para la memoria de trabajo al mantener la música en la mente. También hay algunas pruebas de que la práctica de coordinación con las dos manos brinda mejor apoyo a la función ejecutiva.

■ **Tanto si el niño aprende o no a tocar un instrumento, participar en clases de música** o en eventos de la comunidad puede exigirles seguir patrones rítmicos, en especial cuando implica cierta improvisación (p. ej., aplaudir o tocar el tambor). Esto puede ser un reto para su coordinación de la memoria de trabajo, la atención, la flexibilidad cognitiva y la inhibición.

■ **Cantar por partes y turnos**, como se hace en los grupos de canto infantiles, es también un desafío divertido, ya que requiere una coordinación similar de la memoria de trabajo, el control y la atención selectiva. Conforme



crecen las habilidades musicales de los niños, los adultos pueden proporcionarles desafíos cada vez más grandes.

■ **Bailar** también brinda muchas oportunidades para desarrollar la atención, el autocontrol y la memoria de trabajo, ya que los bailarines deben mantener la coreografía en mente mientras coordinan sus movimientos con la música.

JUEGOS DE LÓGICA

Los puzzles que requieren guardar la información y manipularla en la memoria de trabajo pueden ser desafíos fantásticos.

■ **Los crucigramas** están disponibles para todos los niveles de habilidad, y trabajan con la manipulación de letras y palabras en la memoria de trabajo así como con la flexibilidad cognitiva.

■ **Los sudokus** proporcionan un reto similar, pero trabajan con números y ecuaciones en

lugar de letras y palabras.

■ **Los rompecabezas espaciales clásicos** como el Cubo de Rubik requieren que los niños sean mentalmente flexibles y tomen en consideración la información espacial para idear posibles soluciones.

■ **Cogmed y Lumosity** proporcionan juegos de rompecabezas por computadora y retos que están diseñados para ejercitar la memoria de trabajo y la atención.

RECURSOS

Common Sense Media

- www.commonsensemedia.org
- www.commonsensemedia.org/game-reviews

Lista de juegos ganadores de las competiciones de Juegos Mentales de Mensa en Estados Unidos

- mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/

Otros programas

- www.cogmed.com
- www.lumosity.com

Consejos para usar videojuegos

- www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-learning-and-videogames.pdf