

Actividades de función ejecutiva de 18 a 36 meses

Durante esta etapa del desarrollo, los niños están expandiendo rápidamente sus habilidades lingüísticas. El lenguaje juega un papel importante en el desarrollo de la función ejecutiva y la autorregulación (FE/AR), ya que ayuda a los niños a identificar sus pensamientos y acciones, reflexionar sobre ellos y hacer planes que guardan en la mente y utilizan. El lenguaje también ayuda a los niños a entender y seguir reglas cada vez más complejas, tanto las que regulan el comportamiento como las que se aplican a los juegos simples. Además, el bilingüismo se asocia a una mejor FE/AR, por lo que los padres con soltura en más de un idioma deberían usar esos idiomas con sus hijos.



JUEGOS ACTIVOS

A esta edad, los infantes están desarrollando activamente muchas habilidades físicas importantes, y adoran los desafíos físicos. Las siguientes actividades requieren que los infantes se centren y mantengan su atención en un objetivo, inhiban las acciones innecesarias e ineficaces, y prueben cosas de nuevas formas si el primer intento falla. Puede que no siempre tengan éxito, pero la práctica es muy importante. Esto es un proceso de aprendizaje. Muchas de estas actividades requerirán recordatorios frecuentes de organizadores adultos, ¡y puede que no duren mucho tiempo!

■ **Proporciona muchos materiales y oportunidades** para probar nuevas habilidades, como lanzar y atrapar pelotas, caminar por un bordillo, subir y bajar una cuesta corriendo, saltar, etc. Establece normas simples a seguir para la memoria de trabajo añadida y los desafíos a la inhibición. Por ejemplo, toma turnos para correr hasta una línea de meta y volver.

■ **Los infantes mayores pueden disfrutar juegos de imitación simple**, tales como *Simón dice*, o juegos de canciones como *Lunes antes de almorzar* o *Sigue, sigue* (“Sigue, sigue, sigue a [nombre del niño/a], sigue, sigue, sigue a [nombre del niño/a]”, todos los niños imitan a [niño/a]). Estas son grandes pruebas para la memoria de trabajo así como para la atención y la inhibición.

■ **Los juegos que requieren inhibición activa** también pueden ser divertidos, como *Hielo* (o

estatuas musicales), aunque no espere que el niño se quede “de hielo” sin un pequeño recordatorio antes. También son eficaces los juegos con canciones que hacen que los niños empiecen y paren, o se muevan lento y luego deprisa, como *Un, dos, tres, pollito inglés*, *Estatuas de animales*, *Ring Around the Rosie* o *Motorboat, Motorboat*.

■ **Los juegos de canciones con muchos movimientos** también son divertidos. Algunos ejemplos incluyen *The Hokey Pokey*; *Teddy Bear*; *Soy una taza, una tetera*; o *Cabeza, hombro, rodilla, pie*. Estas canciones exigen que los niños escuchen la letra de las canciones y las mantengan en la memoria de trabajo, utilizando la canción para guiar sus acciones.

■ **Juegos de dedos, o canciones y rimas con gestos de manos** para imitar, siguen siendo populares con los niños de esta edad, y son igualmente un reto a la atención, la memoria de trabajo y el control de inhibición de los niños.



CONVERSACIÓN Y CUENTACUENTOS

Conforme los niños desarrollan más habilidades del lenguaje hablado, pueden comenzar a tomar parte activamente en la conversación con adultos y a contar historias simples.

■ **Simplemente mirar y narrar sus juegos** puede ser una buena manera de ayudar a los niños muy pequeños a entender cómo el lenguaje puede describir sus acciones. Conforme los niños se hacen mayores, se pueden añadir preguntas, como: «¿Qué vas a hacer luego?» o «Veo que quieres poner la botella en la jarra. ¿Hay otra manera de hacerlo?». Estos comentarios ayudan a los niños a pausar para reflexionar sobre lo que están intentando hacer, cómo ha funcionado lo que han intentado y cómo planificar su siguiente movimiento.

■ **Contar cuentos sobre acontecimientos compartidos** puede ser una excelente manera de reflexionar sobre estas experiencias. La experiencia debe ser retenida en la memoria de trabajo mientras el niño piensa en el orden en que ocurrieron las cosas, por qué las cosas ocurrieron como lo hicieron y lo que significó la experiencia. Estos cuentos también pueden escribirse o dibujarse en un libro simple para revisarlos.

■ **Hablar sobre sentimientos** también es muy importante, ya sea etiquetando los sentimientos de los niños tal y como se perciben («parece que estás muy enfadado ahora mismo») o contando el cuento de una vez que un niño se enfadó. Al dar a los niños el lenguaje para reflexionar sobre sus sentimientos, estas conversaciones pueden dar apoyo al desarrollo de la regulación emocional, la cual es esencial para el empleo de la función ejecutiva.

JUEGOS DE EMPAREJAR/ORDENAR

Los niños de esta edad pueden jugar juegos simples de emparejar o de ordenar, que requieren que el niño entienda la regla que organiza la actividad (ordenar por forma, color, tamaño, etc.), mantener la regla en mente y seguirla.

■ **Pide al niño que juegue un juego de ordenar** en el que tomáis turnos para distribuir los objetos por tamaño, forma o color.

■ **Haga participar a los infantes más mayores en un juego absurdo de ordenar**, como poner las formas pequeñas en un cubo grande y

las formas grandes en un cubo pequeño. Los niños tienden a juntar los objetos similares, por lo que todo cambio es desafiante, y requiere que inhiban la acción esperada y utilicen la atención selectiva y la memoria de trabajo.

■ **Conforme se hacen mayores, los niños también empiezan a disfrutar puzzles simples**, que requieren prestar atención a las formas y colores. Los adultos pueden pedir a los niños que piensen sobre qué forma o color necesitan, dónde podrían poner una determinada pieza, o dónde podrían poner la pieza si no cabe, y así ejercer las habilidades de reflexión y de planificación del niño.

JUEGO IMAGINARIO

Los niños están empezando a desarrollar la capacidad para juegos imaginarios sencillos. A menudo, los niños imitan las acciones de los adultos utilizando objetos que puedan estar disponibles (como barrer con una escoba o fingir cocinar con una cazuela). Cuando llegan a esta edad, las acciones no son simplemente de imitación, sino que pueden ser prolongadas y muestran signos de tramas simples de juego imaginario. Por ejemplo, después de «cocinar» en la cazuela, el niño pondrá la cazuela en la mesa y fingirá comer.

■ **Haz al niño preguntas** sobre lo que está

haciendo. Narra las cosas que ves que suceden.

■ **Juega con el niño**, y deja al niño dirigir el juego. Da al niño la oportunidad para decirte qué papel debes jugar y cómo deberías hacerlo. Regular el comportamiento de otros es una manera importante de que el niño desarrolle sus propias habilidades de autorregulación.

■ **Proporciona una variedad** de objetos familiares de la casa, juguetes y prendas de vestir para alentar el juego imaginario de los niños.

RECURSOS

Música

■ fun.familyeducation.com/toddler/music/37371.html

Otras actividades

■ www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-12-24-mths-final.pdf

■ www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-24-36-mths-final.pdf

Sugerencias de juego de imitación

■ www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-playing-with-household-items.pdf