

## Actividades de función ejecutiva de 5 a 7 años

Los juegos pueden ejercitar la función ejecutiva y las habilidades de autorregulación de los niños (y permitirles practicar estas habilidades) de formas diferentes. En esta edad, los niños empiezan a disfrutar juegos que tienen reglas, pero lo hacen con niveles de interés y habilidad que varían enormemente. Ya que tener un desafío constante es un aspecto importante para desarrollar estas actividades, es importante elegir juegos que sean exigentes pero no demasiado difíciles para cada niño. Conforme los niños jugadores se familiarizan con estos juegos, intenta reducir el papel del adulto tan pronto sea posible; el desafío es mayor para los niños si recuerdan y siguen las reglas de manera independiente. Únicamente prepárate con algunas técnicas para negociar los conflictos. Lanzar una moneda al aire o sacar un palito son algunos de los métodos utilizados por Tools of the Mind, un programa de educación temprana diseñado para construir la autorregulación.



### JUEGOS DE CARTAS Y JUEGOS DE MESA

■ **Los juegos que requieren que los jugadores recuerden** la situación de determinadas cartas son geniales para ejercitar la memoria de trabajo. En el nivel más fácil, *Las parejas*, en el que los niños descubren las cartas y tienen que recordar la ubicación de su pareja. En un nivel más complicado están los juegos que requieren seguir los tipos de cartas además de recordar su ubicación, incluyendo *Go Fish*, *Old Maid*, *Happy Families*, y *I Doubt It*.

■ **Los juegos en los que el niño puede emparejar** las cartas, ya sea por palo o por número, también son buenos para practicar la flexibilidad cognitiva. Algunos ejemplos son *Ocho loco/burro loco*, *Uno*, y *Cucharas*. *Blink* y *SET* son juegos de cartas más nuevos en los que las cartas pueden ser emparejadas de más de dos dimensiones.

■ **Los juegos que requieren respuestas rápidas** y control son también buenos para desafiar la atención y la inhibición. *Snap* y *Slapjack* son juegos de cartas que entran en esta categoría. *Perfection* fomenta habilidades similares.

■ **Cualquier juego de mesa que implique algo de estrategia** es una oportunidad importante para hacer un plan y tenerlo en mente durante varios movimientos, considerar las reglas cambiantes que pesan sobre las diferentes piezas, y ajustar la estrategia en respuesta a los movimientos del oponente. A través de la estrategia, la memoria de trabajo del niño, su control inhibitorio y su flexibilidad tienen que trabajar juntas para apoyar el juego efectivo y basado en planes. *Sorry!*, *Hundir la flota*, *Parcheesi (parchís)*, *mancala*, *las damas*, y *las damas chinas* son algunos de los muchos ejemplos de este tipo de juegos para niños a esta edad.

### ACTIVIDADES/JUEGOS FÍSICOS

■ **Los juegos que requieren atención** y respuestas rápidas ayudan a los niños a practicar la atención y la inhibición. Estos incluyen *hielo (estatuas musicales)*; *el juego de las sillas musicales*; *Red Light, Green Light*; o *Pato ñato/huevo podrido* para niños más pequeños. Algunos de estos juegos requieren que la persona que «la liga» o «la lleva» siga mentalmente los movimientos de otros,

desafiando también a la memoria de trabajo; estos juegos incluyen *Abuelita, ¿cuántos pasos doy?* y *Abuelita, ¿qué hora es?* Otros requieren respuestas selectivas y prueban la inhibición, como el *Juego de la palabra mágica*, en el que los niños esperan una «palabra mágica» para empezar una acción.

■ **Los juegos de pelota rápida**, como *las cuatro esquinas*, *balón prisionero*, y *pelota en el espiro/*

*continúa*

*pelota atada*, requieren un control constante, seguir las reglas, toma de decisiones rápida y autocontrol.

■ **Simón dice es otro juego estupendo** para la atención, la inhibición y la flexibilidad cognitiva, conforme el niño tiene que entender qué regla aplicar y cambiar las acciones según corresponda. Otras versiones son la australiana *Do This, Do That* o la variación, *Do As I Say (Not As I Do)*.

■ **Los niños ya son lo suficientemente mayores** para disfrutar actividades físicas estructuradas, como los deportes organizados. Se ha demostrado que los juegos que requieren coordinación y promueven el ejercicio aeróbico, como el fútbol, dan apoyo a mejores habilidades de atención. Las actividades físicas que combinan conciencia y movimiento, como el yoga o el Tae Kwon Do, también ayudan a los niños a desarrollar su habilidad para centrar la atención y controlar sus acciones.

## JUEGOS DE MOVIMIENTO/CANCIONES

■ **Los juegos de imitación**, en los que la persona que imita ha de tener en mente las acciones del modelo, requieren memoria de trabajo. *Punchinella* es un ejemplo, con el modelo mirando durante el segundo verso («I can do it, too»). Las canciones de llamada y respuesta proporcionan un reto de escucha similar, como *Boom Chicka Boom* y *I Met a Bear*.

■ **Las canciones que repiten** y añaden a las secciones anteriores (ya sea a través de palabras o de movimientos) también son un reto para la memoria de trabajo, como los movimientos de *Al auto de mi jefe*, o la letra de *Bought Me a Cat*. Los juegos de memoria clásicos como *Fui al mercado y compré...* o *Packing a Suitcase for Grandma's*

también entran en esta categoría. Los niños más mayores pueden disfrutar el desafío añadido de alfabetizar la lista.

■ **Cantar en rondas** es un reto para los niños más mayores que requiere el uso de la memoria de trabajo y la inhibición. *Row, Row, Row Your Boat* es una ronda simple con la que empezar, pero hay muchas más con mayor complejidad.

■ **Las canciones complicadas de palmas** también ayudan a practicar la memoria de trabajo, la inhibición y la flexibilidad cognitiva, y han sido populares entre generaciones de niños de muchas culturas. *En la calle veinticuatro Down Down Baby* son ejemplos conocidos.

## ACTIVIDADES TRANQUILAS QUE REQUIEREN ESTRATEGIA Y REFLEXIÓN

■ **Los niños son cada vez más independientes** a esta edad, y los libros de puzzles y acertijos que incluyen laberintos, sopas de letras, juegos de unir, etc., ejercitan la atención y las habilidades de resolución de problemas (que requieren memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva).

■ **Los juegos de lógica y razonamiento**, en los que las reglas sobre lo que es posible necesitan ser aplicadas para resolver puzzles, empiezan a ser interesantes y proporcionan grandes retos a la memoria de trabajo y a la flexibilidad cognitiva. ThinkFun, una empresa de juegos y puzzles, proporciona algunas versiones atractivas y apropiadas a la edad con *Traffic Jam* y *Chocolate Fix*, mientras que *Mastermind* es otro clásico favorito que ahora tiene una versión más

simple para niños más pequeños. Las páginas web educativas con juegos en línea también proporcionan muchas actividades similares.

■ **Los juegos de adivinanzas** también son populares y requieren que los jugadores utilicen la memoria de trabajo y el pensamiento flexible para mantener en la mente respuestas anteriores, mientras desarrollan y descartan posibles teorías. Algunos ejemplos son *20 preguntas* o *Guess My Rule* (a menudo se juega con bloques de diferentes colores, tamaños y formas, para que los niños intenten adivinar qué atributo o conjunto de atributos define la regla del conjunto).

■ **I Spy y los libros que se derivan de este juego** hacen que los niños piensen sobre categorización y utilicen su atención selectiva para el tipo correcto de objeto.

## RECURSOS

### Juegos en línea

- [www.coolmath.com](http://www.coolmath.com)
- [pbskids.org/lab/games](http://pbskids.org/lab/games)

### Reglas de juegos

- [www.pagat.com](http://www.pagat.com)
- [en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_traditional\\_children%27s\\_games](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_traditional_children%27s_games)

### Canciones divertidas

- [www.scoutsongs.com](http://www.scoutsongs.com)

### ThinkFun

- [www.thinkfun.com](http://www.thinkfun.com)

### Tools of the Mind

- [www.toolsofthemind.org](http://www.toolsofthemind.org)

### Ayudar a que tu hijo gestione el juego social

- <http://bit.ly/MITMplay>