

Actividades de función ejecutiva para bebés de 6 a 18 meses

Estas actividades animan a los infantes a centrar la atención, utilizar la memoria de trabajo y practicar habilidades básicas de autocontrol. Durante esta etapa del desarrollo, los infantes están desarrollando activamente sus habilidades principales de función ejecutiva (FE) y de autorregulación (AR). Las interacciones de apoyo y reacción con adultos son la base para el desarrollo saludable de estas habilidades. Sin embargo, ciertas actividades pueden fortalecer los componentes clave de las habilidades de FE/AR.

Al usar estas actividades, los adultos deben atender los intereses de los infantes y seleccionar actividades que son divertidas, mientras permiten al infante determinar durante cuánto tiempo jugar.



JUEGOS EN EL REGAZO PARA NIÑOS PEQUEÑOS

Generaciones de familias han jugado con los bebés mientras los sostienen en el regazo. Diferentes juegos ayudan a practicar diferentes habilidades, pero todas son predecibles e incluyen algunas reglas básicas para guiar el comportamiento del adulto y del niño. La repetición ayuda a los infantes a recordar y gestionar su propio comportamiento para ajustarse a las reglas del juego.

■ **Cucú/dónde está** — los juegos de escondite como este ejercitan la memoria de trabajo, porque retan al bebé a recordar quién se está escondiendo, y también a practicar habilidades

básicas de autocontrol ya que, en algunas variaciones, el bebé espera a que el adulto se descubra. En otras versiones, el bebé controla el momento en el que mostrarse; esto proporciona una práctica importante al regular la tensión que rodea a una sorpresa esperada.

■ **Aserrín, aserrán; Cinco lobitos tiene la loba; Al paso, al trote, al galope** — las rimas predecibles que acaban con una sorpresa estimulante pero esperada son muy queridas. Los infantes ejercitan la memoria de trabajo conforme desarrollan familiaridad con la rima y practican la anticipación de la sorpresa, inhibiendo sus reacciones anticipatorias mientras gestionan altos niveles de estimulación.

JUEGOS DE ESCONDERSE

Los juegos de esconderse son una genial manera para retar la memoria de trabajo.

■ **Esconde un juguete bajo una tela** y anima al infante a buscarlo. Una vez que los infantes pueden encontrar rápido el juguete, escóndelo, muestra al infante que lo has movido, y anímale a encontrarlo. Haz más movimientos para aumentar el desafío. Mientras el infante recuerda lo que había ahí y sigue el movimiento, ejercita la memoria de trabajo.

■ **A los infantes más mayores les puede gustar esconderse** y escucharte buscarles en

voz alta mientras rastrean mentalmente tu posición.

■ **También puedes esconder un objeto** sin enseñarle al infante mayor dónde está y luego dejar que el infante lo busque. Él o ella practicará el llevar la cuenta de las ubicaciones en las que ya ha buscado.

■ **Otra versión compleja** de estos juegos consiste en poner un conjunto de vasos en una superficie giratoria, esconder un objeto bajo un vaso y luego girar la superficie giratoria. Esconder más de un objeto también puede aumentar el desafío.

JUEGOS DE IMITACIÓN O COPIAR

A los infantes les gusta copiar a los adultos. Cuando imitan, tienen que seguir el rastro de tus acciones, recordarlas, esperar su turno y luego recordar lo que hiciste. Al hacerlo, practican la atención, la memoria de trabajo y el autocontrol.

■ **Estos juegos tienen varias formas**, desde hacer turnos, hacer gestos simples (p. ej., saludar), hasta organizar los juguetes de determinada manera y pedir al niño que te copie (p. ej., colocando los juguetes de

animales en el granero), o construyendo edificios simples poniendo un bloque encima de otro y derribándolos para reconstruirlos.

■ **Conforme las habilidades del infante mejoran**, haz más complicados los patrones que ellos copian.

■ **Los adultos también pueden enseñarles** maneras para jugar con juguetes, como hacer galopar a un caballo de juguete o acunar a un muñeco-bebé. Esto introduce el concepto de usar los juguetes como símbolos de los objetos reales.

SIMPLE JUEGO DE ROLES

Los niños mayores en este rango de edad disfrutan haciendo las tareas que ven que tú haces.

■ **Haz turnos en cualquier actividad** que interese al niño, como barrer el suelo, recoger juguetes, quitar el polvo, etc. Estos juegos introducen las bases del juego imaginario y con ellos se practica la memoria de trabajo, el autocontrol y la atención selectiva, porque el

infante debe mantener la actividad en la mente para completarla mientras evita distracciones e inhibe el impulso de hacer otras cosas.

■ **Los infantes pueden recordar y desempeñar** papeles más complicados conforme se hacen mayores. También comenzarán a iniciar actividades. Proporcionar los materiales necesarios (p. ej., una escoba, una caja de juguetes, un paño) puede ayudar a que los infantes disfrute y mantenga este tipo de juego.

JUEGOS CON LOS DEDOS

Las canciones con movimientos de mano simples son muy divertidas para los infantes, y desarrollan el autocontrol y la memoria de trabajo, así como el lenguaje. Los infantes pueden aprender a copiar los movimientos de una canción y, con la práctica, recordarán la secuencia. *Palmas palmitas; Pulgarcito, ¿dónde estás?* y *Abre, cierra* son ejemplos, pero estos juegos con los dedos se pueden encontrar en muchas lenguas y culturas.



CONVERSACIONES

Simplemente hablar con un infante es una manera maravillosa de construir la atención, la memoria de trabajo y el autocontrol.

■ **Con los niños más pequeños**, empieza siguiendo la atención de los infantes y nombrando en voz alta las cosas que le llaman la atención. El infante seguramente mantendrá su atención un poco más de tiempo, centrándose activamente y manteniendo la atención.

■ **Conforme los infantes crecen**, señalar y hablar sobre objetos o sucesos interesantes

les puede enseñar a centrar su atención en algo que el adulto haya identificado. Conforme los bebés aprenden el lenguaje, también desarrollan su memoria de lo que se dijo, relacionando finalmente las palabras a los objetos y las acciones.

■ **Las conversaciones en cualquier idioma** aparte del inglés también ayudan. Se ha descubierto que los niños bilingües de diferentes edades tienen habilidades de función ejecutiva mejores que los niños monolingües, por lo que la experiencia utilizando un idioma adicional es una habilidad importante.

RECURSOS

Canciones y juegos

- www.piercecountylibrary.org/files/library/wiggletsticklesall.pdf
- www.turben.com/media-library/8702756_infanttoddlerplaybook.pdf
- www.zerotothree.org/child-development/grandparents/play-o-12-mths-final.pdf