

Función Ejecutiva en Casa (Parte 1 de 4)

by Ashley Eaton, M.A.T.

A medida que los niños crecen, las demandas mentales en ellos aumentan exponencialmente. Las habilidades funcionales son esencialmente en el sistema de gestión del cerebro” (Belsky). Habilidades como la planificación, la organización, la tarea. iniciación, gestión del tiempo y regulación las emociones son parte de la función ejecutiva. Es importante que los niños no sólo aprendan estas habilidades, pero también que sean capaces de generalizarlas, o utilizarlas en diferentes entornos, como en la escuela y hogar, los padres y cuidadores pueden apoyar habilidades de funciones ejecutivas en casa de forma fácil y de maneras naturales, que probablemente conducirá a un hogar armonioso y éxito en la escuela.



1. Planificación

¿Su hijo salta directamente a los proyectos o tareas, lucha para hacer un plan para lograr una tarea, o cuando se trabaja hacia una meta está por todos lados? Ellos quizás tengan escasas habilidades de planificación. Planificación, informal o formalmente, es importante para todo tipo de tareas y metas, desde preparar una comida hasta completar un proyecto para la clase de ciencias. Aquí hay algunos consejos para ayudar a apoyar a su hijo con la planificación:



- Hable sobre su propia planificación con su hijo mientras está haciendo cosas como mientras corre recados (es decir, explique por qué ir a las tiendas también tiene que tener su orden) o mientras prepara una comida (es decir, explique qué empieces con la comida que tarda más en cocinarse, así que todo está terminado alrededor del mismo tiempo).



- Modele, usando un calendario o planificador, planificación de eventos para la familia. Muestra cómo te permite el calendario mirar hacia adelante y averiguar cuándo hay que hacer las cosas y cuando podría ser mejor momento para reprogramar u omitir actividades.

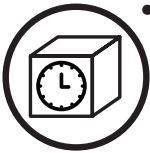


- Modele la creación de listas de tareas antes de empezar a trabajar en cosas o planificar el día. Deje que su hijo vea sus listas y ayúdelos a hacer sus propias listas. No olvides volver a sus listas para marcar las cosas!

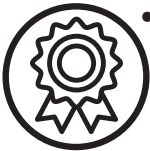
Free informational handouts for educators, parents, and students
(cont.)

2. Inicio de la tarea

Cuando llega el momento de trabajar, ¿empieza su lucha infantil? Ellos procrastinan o pierden tiempo, tienen un millón de preguntas fuera del tema, necesitan cosas urgentes sin relación con lo que deberían estar haciendo? A veces simplemente comenzar una tarea es la parte más difícil para la gente. Ayuda a tu hijo a desarrollar consejos de iniciación de tareas más fuertes con los siguientes consejos:



- Invierta en un cronómetro, digital o reloj de arena y déjele saber a su hijo cuando el temporizador se apaga es el momento para comenzar, o que cuando el temporizador se apaga pueden tomar un descanso si fuera necesario. Haciendo más tiempo hormigón para niños puede hacer maravillas para iniciar una tarea, especialmente una tarea no preferida.



- Proporcione a su hijo una recompensa o la opción de tarea preferida en el final de una tarea no preferida para animarlos a que se pongan en marcha de una tarea. Considere usar "si... entonces..." declaraciones. A medida que los niños crecen puede ser apropiado proporcionar aún más estructura agregando parámetros, como "Si terminas de lavar los

platos a las 5, entonces puedes ver la televisión." o "Si terminas de leer tu libro, entonces puedes ver la televisión hasta 6:30."



- Hable con su hijo sobre la importancia de comenzar una tarea, y simpatice con el si no está emocionado de detener una tarea preferida o actividad para una tarea no preferida o actividad. Un poco de entendimiento va un largo camino.



Handy Handouts® relacionados:

[268 – ¡Planificando un viaje ayuda a los niños a practicar muchas habilidades!](#)

[334 – Enseñando el Manejo de Tiempo en el Hogar](#)

[492 – Horarios visuales para las rutinas diarias](#)

[553 – Reforzar la educación de su hijo en el hogar](#)

Recursos:

<https://www.hillcenter.org/7-executive-functioning-skills-your-child-should-have/#:~:text=Executive%20functioning%20skills%20facilitate%20the,%2C%20time%20management%2C%20and%20organization.>

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>

<https://www.understood.org/en/articles/what-is-executive-function>

<https://www.thepathway2success.com/10-executive-functioning-skills-the-ultimate-guide/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com