



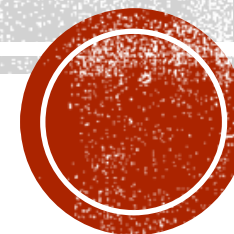
FUNCIONES EJECUTIVAS ¿QUÉ SON?

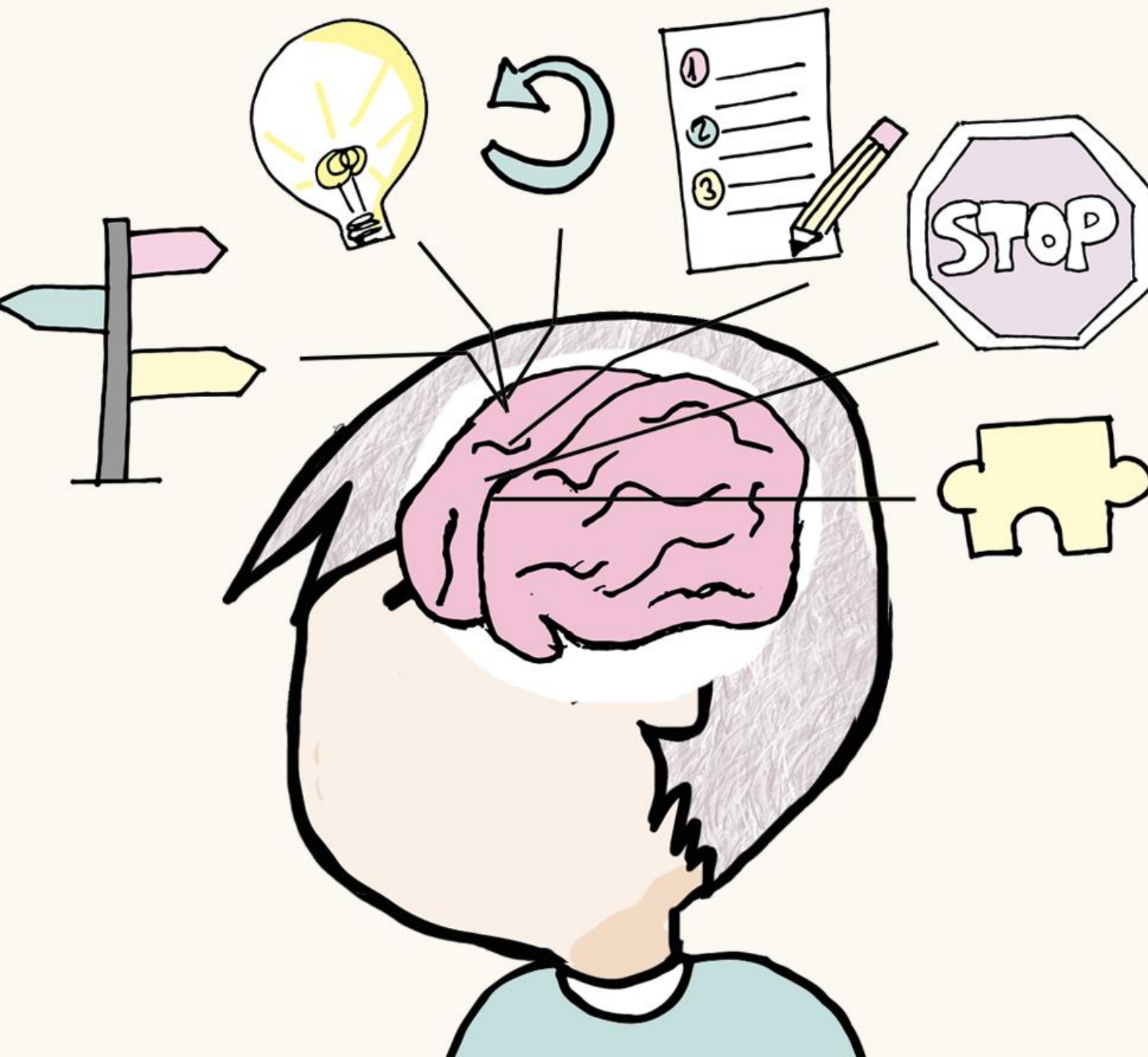
¿Dónde están?, ¿Cuáles es su importancia?, ¿Cuáles son?

Camila Troncoso Bahamonde

Fonoaudióloga

soltroncoso@gmail.com



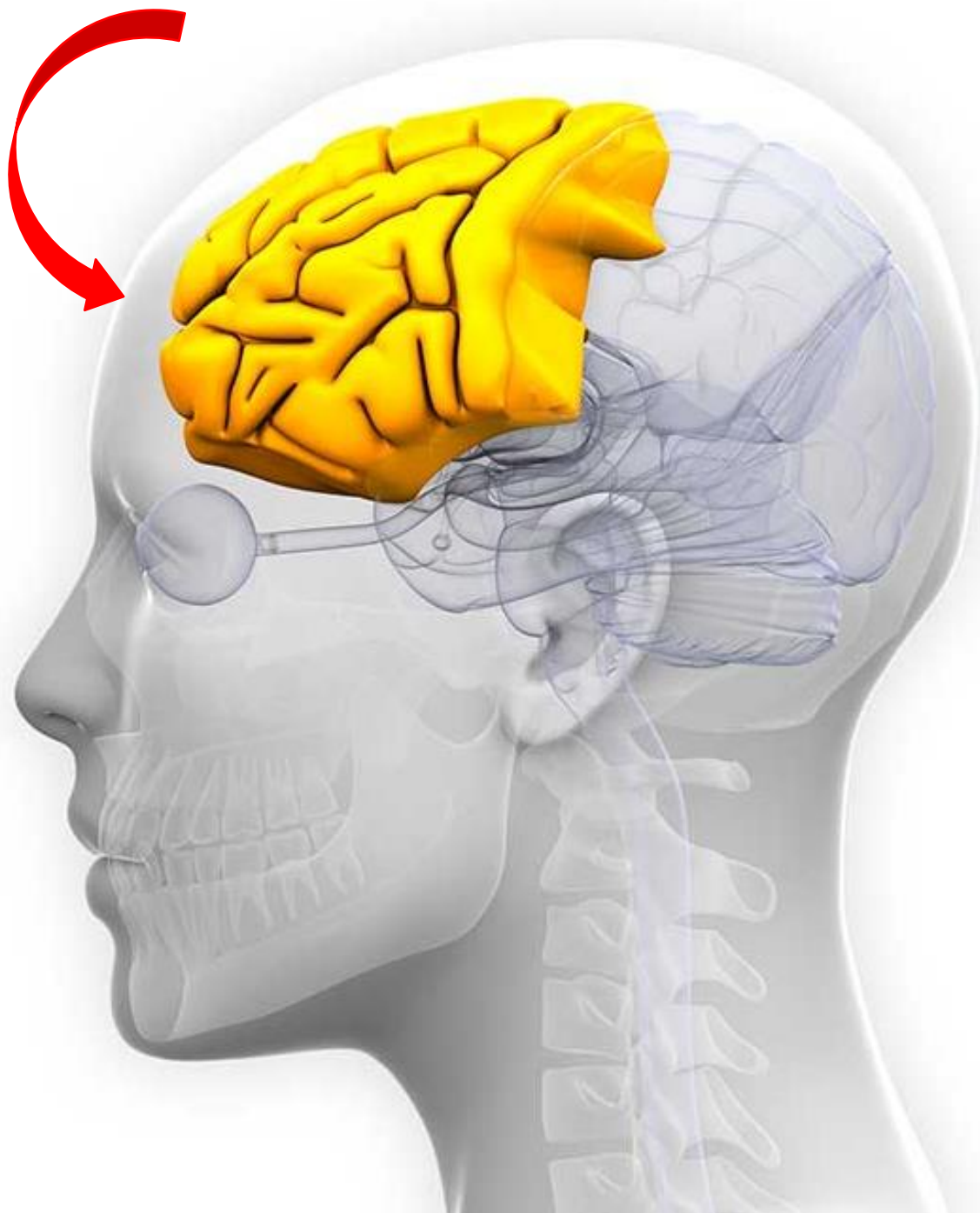


¿QUÉ SON?

Las funciones ejecutivas se conciben como un conjunto de habilidades que se hallan implicadas en la generación, la supervisión, la regulación, la ejecución y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar objetivos complejos, especialmente aquellos que son considerados por el individuo como novedosos y precisan una solución creativa

Pueden estudiarse solo desde una aproximación funcional, sin embargo, es importante conocer como se desarrolla y madura anatómicamente para comprender como funciona y se organiza el cerebro de los niños.





¿DÓNDE LAS ENCONTRAMOS?

“EN EL CEREBRO, EL LÓBULO FRONTAL, A NIVEL DE LA CORTEZA PREFRONTAL”

La corteza prefrontal ocupa un lugar privilegiado para organizar todas estas funciones, ya que es la región del cerebro que integra (recibiendo y enviando) la información de todos los sistemas sensoriales y motores.

En su extensión, abarca casi una cuarta parte de toda la corteza cerebral y se localiza en las superficies lateral, medial e inferior del lóbulo frontal.



IMÁGENES DEL DESARROLLO DEL CEREBRO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES (DE 5 A 20 AÑOS DE EDAD)

5 ← EDADES → 20

VISTA LATERAL

VISTA DESDE ARRIBA

El azul representa la maduración de las áreas del cerebro.

El desarrollo de las funciones ejecutivas durante la infancia y la adolescencia implica el desarrollo de una serie de capacidades cognitivas que han de permitir al niño:

1. mantener información, manipularla y actuar en función de ésta.
2. autorregular su conducta, logrando actuar de forma reflexiva y no impulsiva.
3. adaptar su comportamiento a los cambios que pueden producirse en el entorno.

Durante los primeros años de vida, la conducta y su respuesta depende netamente de los estímulos ambientales. En lugar de actuar, los niños reaccionan.

En edades tempranas es posible observar un desarrollo incipiente de conductas que sugieren la aparición de habilidades cognitivas que integran las funciones ejecutivas.



¿CÓMO ENTENDERLAS?... VEAMOS ESTE EJEMPLO

Si un día nos levantamos para ir a trabajar, solemos seguir una rutina establecida, de forma automática.

Tomamos café, nos vestimos, nos lavamos los dientes, levantamos a los niños para ir al colegio...

¿Qué pasa si, por casualidad, uno de los niños se levanta enfermo?

Se rompe la rutina. Tenemos que elaborar un plan que resuelva esa situación novedosa e inesperada que desestabiliza toda nuestra planificación.

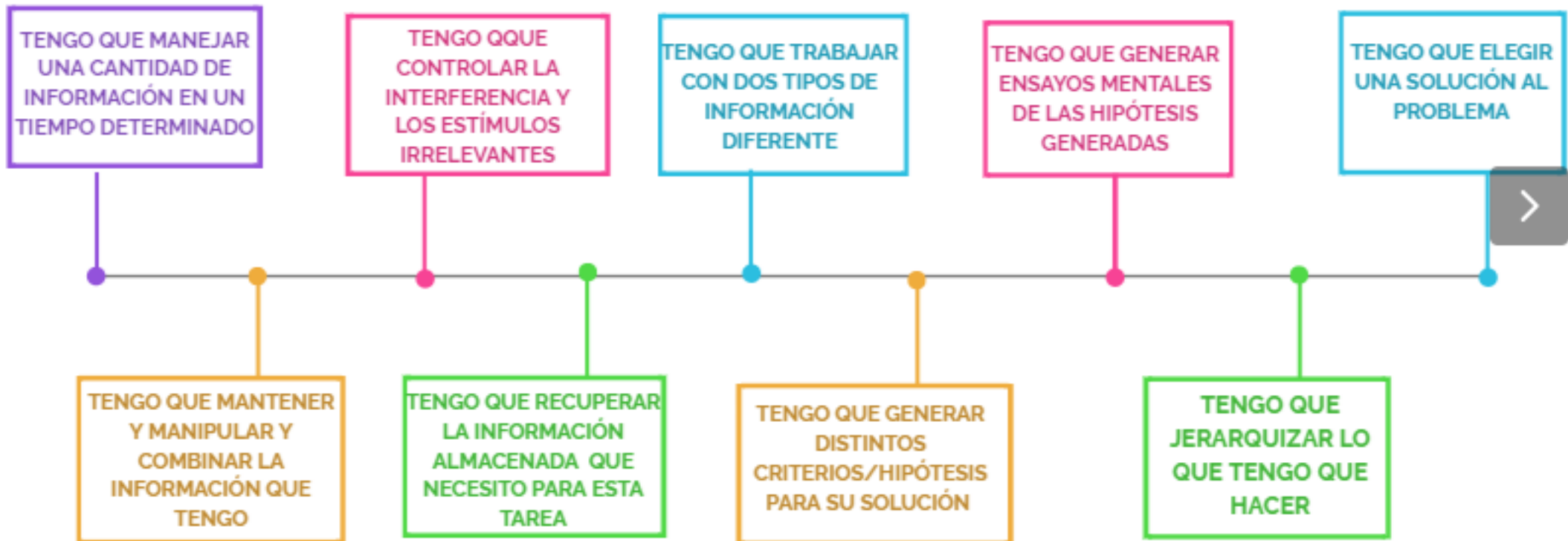
Ahí se ponen en marcha las llamadas funciones ejecutivas.



En un periodo muy corto de tiempo nuestro cerebro realiza todas estas tareas para encontrar una solución adecuada...

FUNCIÓN EJECUTIVA

ANTE UNA SITUACIÓN NOVEDOSA...



¿QUÉ RESPUESTAS PODRÍAMOS PENSAR?





CONTROL INHIBITORIO

Es la capacidad que nos permite inhibir o controlar de forma deliberada conductas, respuestas o pensamientos automáticos cuando la situación lo requiere.

A los niños a los que les cuesta inhibir los impulsos responden sin reflexionar, buscan recompensas inmediatas o tienen dificultades para proponerse objetivos a largo plazo, por ejemplo, en la práctica, es más fácil para un niño comprometerse en una tarea o finalizarla si entiende las opciones que tiene antes de decidirse a actuar, reconoce cómo le afecta esa acción o puede visualizar la opción correcta para esa tarea

“El test del marshmallow”

Se trata de un estudio relativamente “simple” de ejecutar; a un niño que está sentado junto a una mesa, se le entrega un plato con un marshmallow. El adulto, le dice que saldrá de la habitación a hacer algo, pero que volverá en 15 minutos, si el niño no se come el marshmallow, como recompensa, recibirá un segundo marshmallow. Pero si se lo come, no recibirá nada más.

En el siguiente enlace podrán observar el video:

https://www.youtube.com/watch?v=OX_oy96l4HQ



MEMORIA DE TRABAJO

Se puede comprender como un tipo de memoria a corto plazo que permite mantener y manipular información que es necesaria para realizar tareas cognitivas complejas como razonar o aprender.

Cuando el niño manifiesta déficits en su memoria de trabajo tiene dificultad para pensar en varias cosas a la vez u olvida el significado de lo que va escribiendo, dibujando o escuchando, por ejemplo.

La narración de historias constituye una estupenda forma de ejercitar la memoria de trabajo del niño porque focaliza la atención durante periodos de tiempo prolongados y necesita recordar todo lo que va sucediendo, como la identidad de los distintos personajes o detalles concretos de la historia, e integrar la nueva información en lo ya sucedido.





FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Es la capacidad para cambiar de adaptarse al realizar distintas tareas, operaciones mentales u objetivos. Requiere el manejo de estrategias fluidas que nos permiten adaptarnos a situaciones inesperadas liberándonos de automatismos poco eficientes, por ejemplo, cuando el niño participa en una actividad en la que debe hablar o escuchar dependiendo de las indicaciones que da el profesor. O cuando tiene que elegir entre diferentes estrategias para resolver un problema y se presenta la necesidad de ser creativo en sus respuestas.

El desarrollo de la flexibilidad cognitiva se puede facilitar si utilizamos analogías y metáforas, planteamos problemas abiertos, permitimos diferentes opciones para la toma de decisiones o asumimos con naturalidad el error en el proceso de aprendizaje.

Tareas como elevar un volantín, jugar a fútbol o caminar por un entorno natural conllevan un uso adecuado de la flexibilidad mental, porque se han de ir ajustando las decisiones a las circunstancias que se van dando.



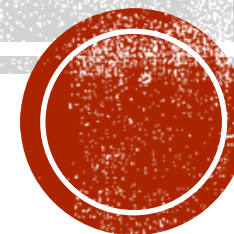


¿CÓMO PUEDO TRABAJAR DESDE CASA Y CUMPLIR CON TODO LO DEMAS?

Camila Troncoso Bahamonde

Fonoaudióloga

soltroncoso@gmail.com



GRAN DESAFÍO

1. Primero, lo fundamental: Planificar el día

Antes de esta pandemia, contábamos con un espacio físico para trabajar distinto al hogar. Esto facilitaba la organización tanto de tiempo como de tareas. Hoy, el trabajo desde casa hace mas difícil separar tiempos, roles, espacios. Por esto, la planificación es sumamente importante para poder cumplir, dentro de lo posible, con todas las tareas que debemos hacer. Por ello, planea tu día. Haz un horario en el cual incluyas tanto tus actividades laborales, como las tareas domesticas, el cuidado de los niños. Si compartes la crianza con tu pareja, o tienes ayuda de abuelos que vivan en el mismo hogar, genera un dialogo para distribuir tareas, responsabilidades y horarios.

2. Adapta los espacios

Busca un espacio adecuado para tu trabajo, pero también prepara el de tus hijos, para que puedan estar jugando o haciendo actividades, mientras tú estás trabajando. Si son pequeños puede ser un lugar cercano para que puedas vigilar lo que hacen, si son mayores busca un lugar apto para sus responsabilidades como estudiar.



3. Aprovecha las actividades que CEDIN envía para los niños

Aprovecha el material que se envía semana a semana, y los videos CEDIN para mantener a tu hij@ activo.

4. Intenta seguir una rutina similar los días de semana (esto puede cambiar el fin de semana)

Los horarios estables y las rutinas ayudan a los niños a sentirse mas tranquilos y seguros. Cuando las cosas cambian todos los días (horarios de sueño, comida, descanso, trabajo) es fácil que todos los miembros de la familia terminen mas cansados e irritados. Por ello, trata de acordar un horario con los demás adultos con los que convivas, y traten de respetarlo considerando las necesidades de todos los miembros de la familia.





5. Date breaks y alterna trabajo con hogar

Pueden ser recesos breves, pero sin duda ayudan a hacer la jornada mas amable y llevadera.

6. Aprovecha los momentos tranquilos

Si hay **momentos tranquilos en tu trabajo o en la actividad de tus hijos** (por ejemplo, las siestas en niños pequeños), puedes **aprovecharlas para descansar o sacar pendientes personales o familiares.**

7. No dejes de jugar con tus hijos

Así como dedicas tiempo al trabajo, dedica tiempo también, ya sea al final de la jornada o en momentos estratégicos, a **jugar y entretenerte junto a tus hijos.**

8. Descansa

Cada día trae su propio afán. Asegúrate de descansar y estar bien física y emocionalmente, para que también lo **estés con tus hijos y en el trabajo**

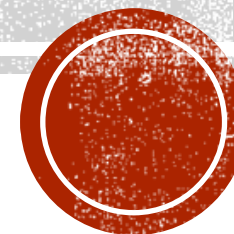
Recuerda que lo mas importante en el contexto actual es mantener tu salud física y mental, y la de tus hijos.





ENGLISH TIP'S

Camila Troncoso Bahamonde
Fonoaudióloga
soltroncoso@gmail.com



FARM ANIMALS

Para esta semana he considerado continuar con los animales , esta vez los de la granja. Para los más pequeños un cuento con sonidos onomatopéyicos y una canción clásica en CEDIN que muchos recordarán. Al final una lámina para colorear.

“Old MacDonald had a farm”

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7T0WvaeGUU>

The farm story

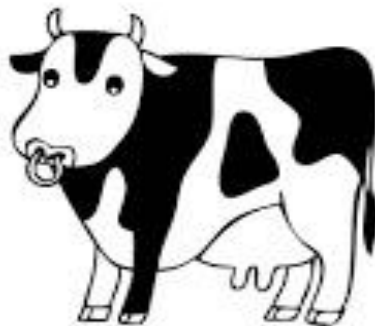
<https://www.youtube.com/watch?v=9OWMRmQ6wTA>



Old Macdonald's Farm



Dog
"Bow-wow"



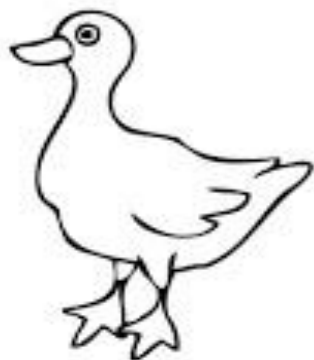
Cow
"Moo-moo"



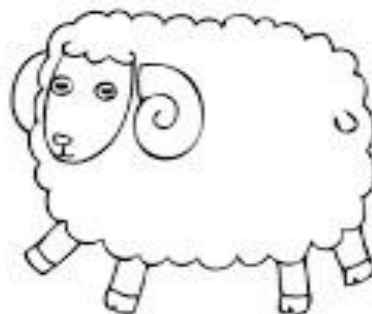
Old Macdonald had a
farm

E-I-E-I-O

And on that farm
he had a ...



Duck
"Quack-quack"



Sheep
"Baa-baa"

**GUÍA
PARA
COLOREAR**

