

TREBALLEM LES FUNCIONS EXECUTIVES



Guia per poder treballar les funcions executives a casa, en els/les nostres fills/es

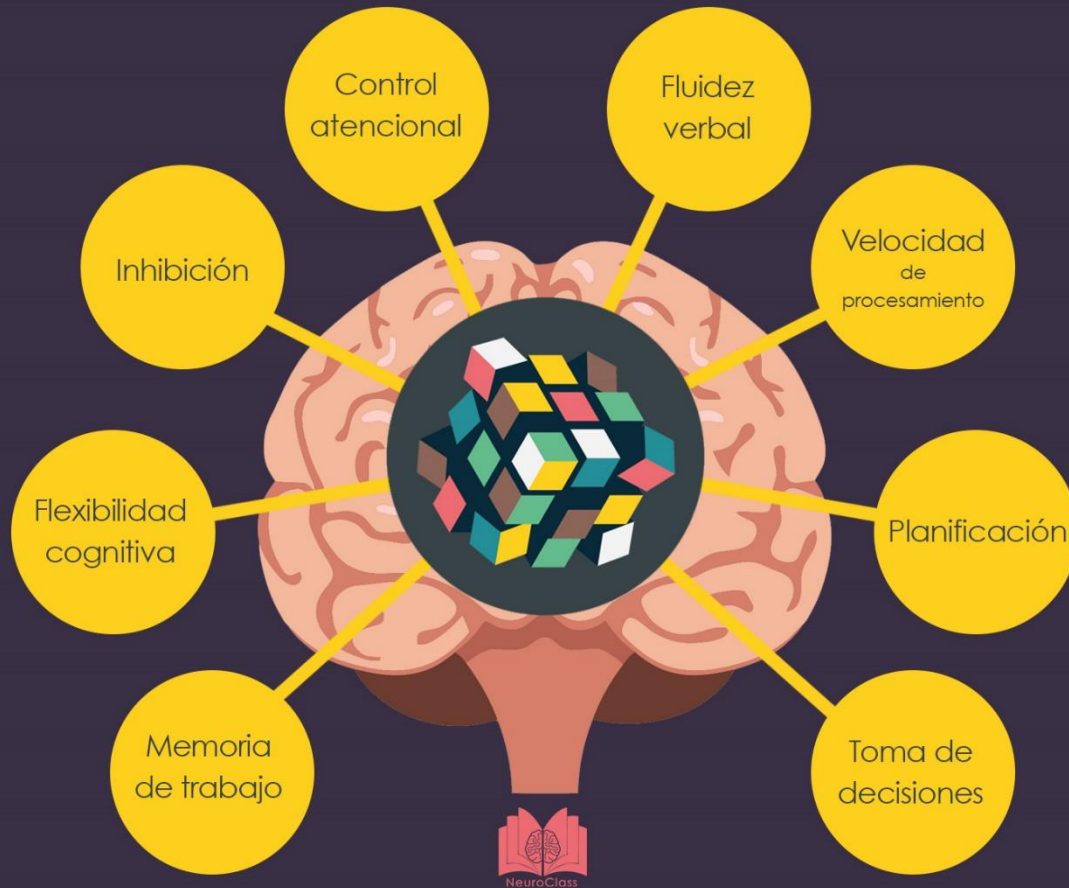
Un/a xiquet/a motivat/da enfocarà millor la seua atenció i la mantindrà més temps.

Per aconseguir-ho, és molt important la implicació dels adults de referència.

Cal recordar aquesta premissa a l'hora de posar en pràctica els jocs que es proposen a continuació.

FUNCIONES EJECUTIVAS

Los componentes de las funciones ejecutivas son:



Les **funcions executives** son les habilitats cognitives necessàries per controlar i regular els nostres pensaments, emocions i accions front a conflictes o distraccions.

Existeixen moltes classificacions. En esta Guia anem a utilitzar la que apareix a aquesta Infografia publicada en la Web “**Neuro Class**”.

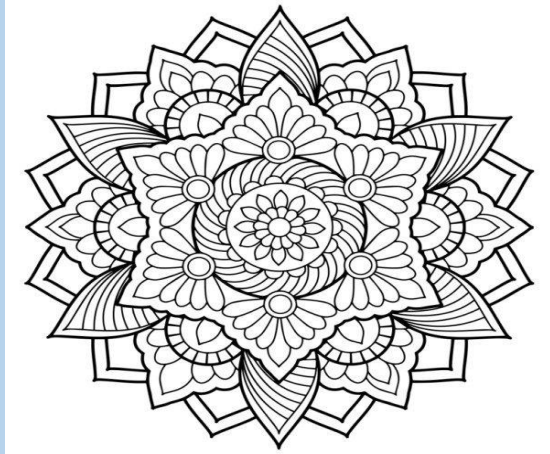
Els/les xiquets/es amb dificultats d'atenció i d'autocontrol solen tindre dificultats en les funcions executives.

Per poder treballar aquestes funcions en els/les xiquets/es és molt important primer conèixer que son, comprendre les dificultats que el/la nostre/a fill/a pot tindre en relació a aquestes, però sense oblidar totes les seues forteses, que de segur té moltes. Així podrem entendre'l/la en la seua totalitat i ficar el focus d'atenció en els punts forts per reforçar-li, motivar-li i crear un bon vincle amb ell/ella.

A partir d'eixe moment podrem treballar junts, mitjançant el joc, els seus punts febles.

A continuació teniu una recerca d'activitats/jocs classificades (amb fotos i/o explicacions), que podeu fer a casa per tal de desenvolupar aquestes habilitats.

1. CONTROL ATENCIONAL



Jocs en els que realitzar dues tasques a la vegada:

“Jugar al Veo-veo mentre donem colps a un globus ”

“Dir paraules que comencen per..... mentre donem bots”

“ Dir paraules que pertanyen a la família de..... mentre
(qualsevol moviment que se vos ocorra)”

Jocs per alternar l'execució de varies tasques:

“Cantar una cançó o contar una història i quan l'adult done l'ordre, parar per a fer un recadet/moviment i després tornar a la història o cançó i continuar on s'havia quedat”. Aquest tipus de jocs els ajuda a recuperar l'atenció després d'un imprevist.



“El conte boig”

L'adult conta un conte avisant al xiquet/a que en algun moment dirà alguna cosa incoherent. El xiquet haurà d'estar molt atent per poder donar-se conte. Açò els afavoreix molt a l'hora de seguir el fil d'una conversa, d'una explicació,...

“Història inacabada”

L'adult llig un conte o un escrit diguent-li al xiquet/a que en qualsevol moment parará i haurà de ser ell/ella qui la continue donant-li sentit i coherència.

2. FLUÏDESA VERBAL

Capacitat d'accés al lèxic, de recuperar informació que tenim a la memòria semàntica.

	COLOR	FRUTA	PAÍSES	NOMBRES
A	Azul	Aguacate	Argentina	Ana
B	Blanco	Banana	Bolivia	Beatriz

ALTRES POSSIBLES JOCS:

“Veo-veo”

Paraules que comencen per.....

Paraules que pertanyen a la família de..... (ex. animals)

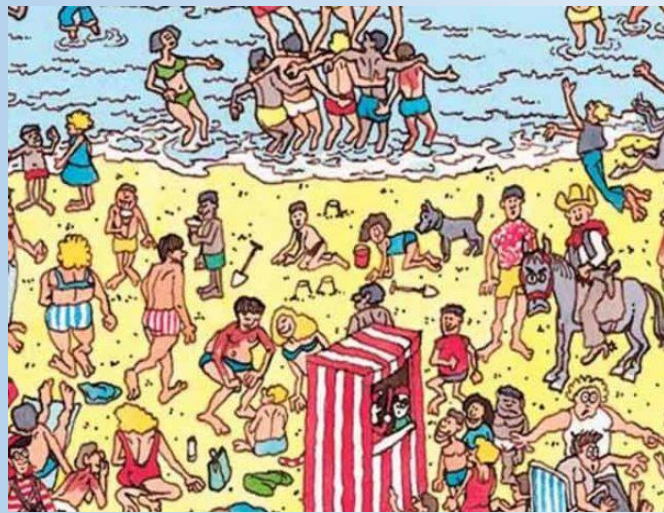
“Alto el lápiz” (Pensar i escriure paraules, de diferents categories semàntiques prèviament acordades, que comencen per.....)

NOMBRE	PROFESIÓN	COZA	ANIMAL	CIUDAD	PRENDA	COMIDA	MARCA	PUNTOS



3. VELOCITAT DE PROCESSAMENT

Resposta ràpida a un estímul de l'entorn.

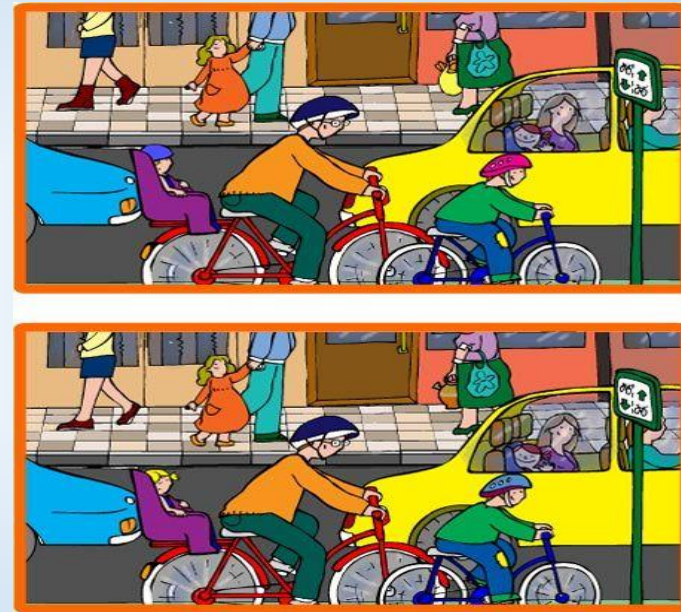
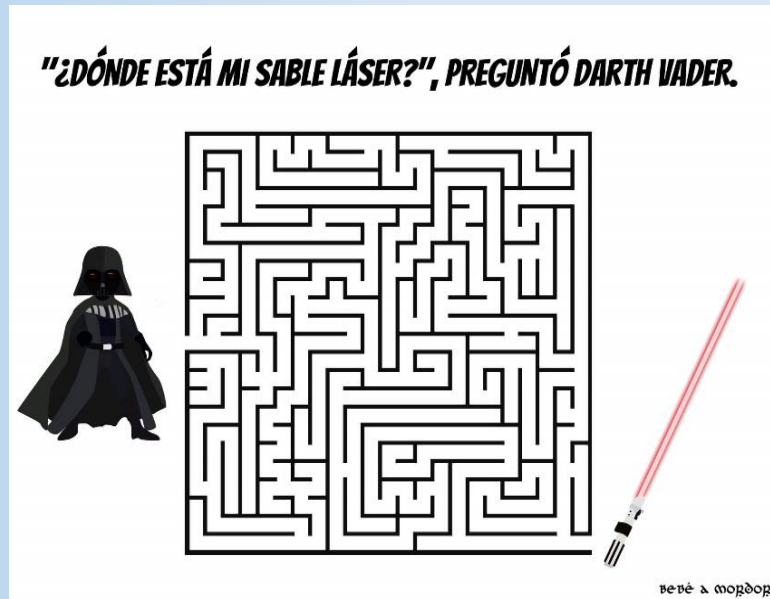


C	I	M	E	V	Q	U	K	U	A	O	K	G	T	F	G
E	P	Q	S	A	T	U	R	N	O	R	F	C	B	G	O
H	E	G	E	U	G	U	X	B	M	Y	D	E	X	E	E
L	G	S	K	I	C	I	Y	I	E	C	Z	G	F	E	E
S	X	U	E	K	Y	T	P	O	R	U	K	U	V	S	D
Y	I	Y	Z	A	T	E	G	J	C	U	W	H	E	G	K
J	P	E	X	X	Y	L	P	O	U	S	T	I	N	U	J
E	L	E	G	K	Z	E	R	C	R	D	Y	M	U	K	A
X	U	A	L	C	V	S	D	O	I	N	H	O	S	O	E
X	N	Y	X	B	O	C	S	M	O	E	M	A	R	T	E
A	A	K	U	K	O	O	E	M	P	B	Y	N	Y	V	
O	U	Z	O	B	I	P	L	T	E	T	U	R	A	N	O
T	I	E	R	R	A	I	L	A	W	U	A	O	H	A	K
O	F	P	L	W	A	O	J	U	E	N	O	V	A	F	T
G	A	L	A	X	I	A	H	S	W	O	D	Y	U	Q	E
J	Ú	P	I	T	E	R	E	S	T	R	E	L	L	A	A

saturno	urano	mercurio
cometa	tierra	nova
telescopio	galaxia	júpiter
sol	luna	neptuno
venus	martes	estrella

4. PLANIFICACIÓ

Passos a seguir per aconseguir un objectiu

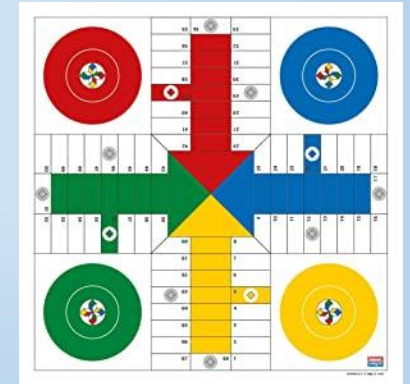
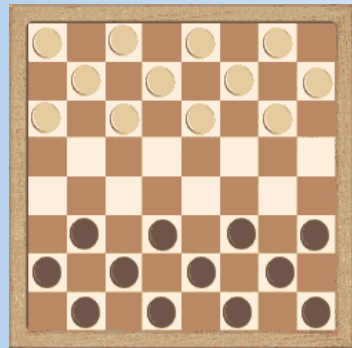
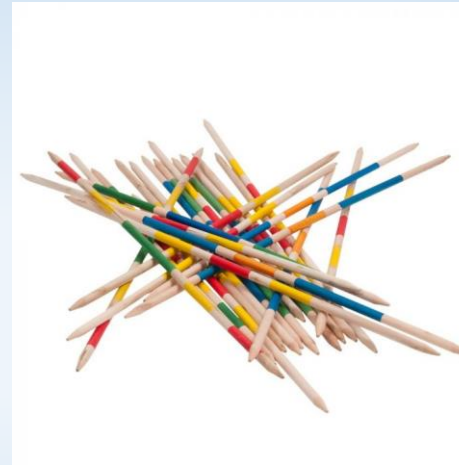
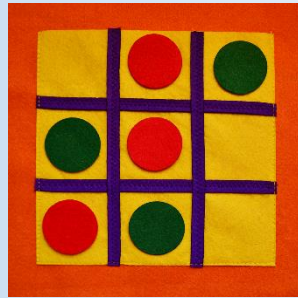


Altres jocs a casa poden ser: cuinar, fer manualitats o construir un circuit en diferents activitats o moviments a fer,...

5. PRESA DE DECISIONS

Valorar les conseqüències de les nostres accions abans de fer-les per poder triar la més convenient.

5	3		7			
6			1	9	5	
	9	8				6
8			6			3
4			8		3	
7			2			6
	6				2	8
			4	1	9	
			8			7
						9



6. MEMÒRIA DE TREBALL

Mantenir la informació activa al cap, processar-la i poder emetre una resposta que resolga la tasca



Altres tipus de jocs a casa poden ser:

1. Amagar paraules (Joc de memòria visual)

Tria 5 paraules d'un paràgraf i escriu-les en targetes, i altres 5 paraules inventades que no estiguin al paràgraf en altres 5 targetes.

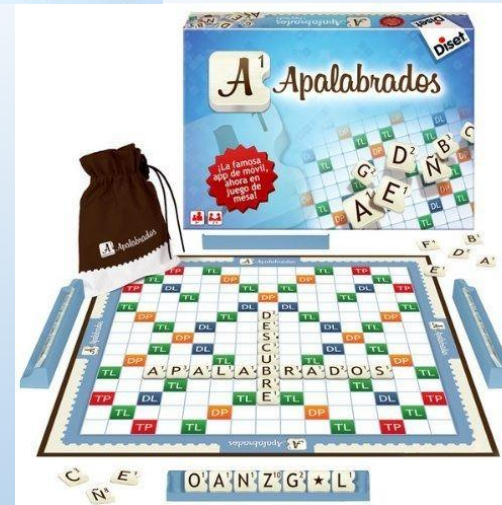
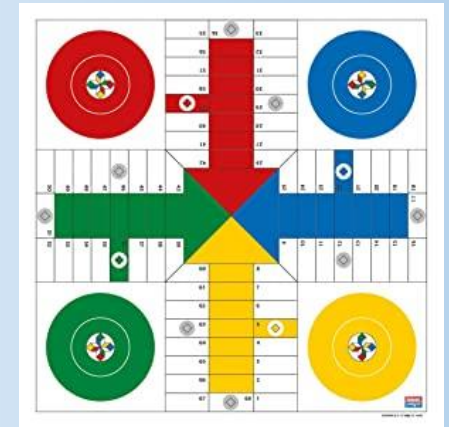
Amagar les 10 targetes per la casa. Després el/la xiquet/a haurà de llegir el paràgraf, buscar les targetes i classificar-les segons si estaven o no al paràgraf llegit.

2. Atenció, atenció!! (Jocs de memòria auditiva)

- Digues 5 paraules al xiquet/a. Primer haurà de recordar-les i dir-les en ordre i després dibuixar-les.
- Selecciona un paràgraf d'un text del seu interès. **1º** l'adult llig 10 paraules soltes que estan al paràgraf, **2º** se'l llig complet i el/la xiquet/a haurà d'aplaudir quan aparega una de eixes 10 paraules.
- En rogle tota la família. Cadascú, per ordre, diu una paraula, una característica seua o un dinar que li agrada,... El següent haurà de dir tot el que han dit els anteriors (amb el seu nom) i després afegir lo seu. També es pot fer amb accions/moviments successives que se van acumulant.

7. FLEXIBILITAT COGNITIVA

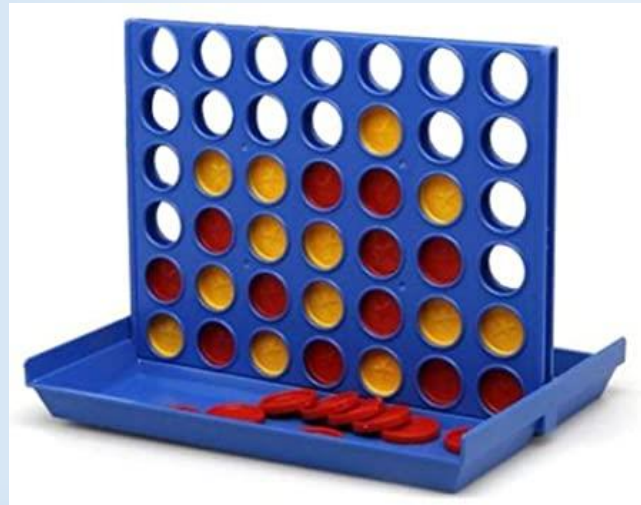
Capacitat per a pensar distintes alternatives de resposta.
Capacitat per adaptar-nos als canvis, als imprevistos.



5	3		7		
6			1	9	5
	9	8			6
8			6		3
4		8		3	
7			2		6
	6			2	8
		4	1	9	
			8		7
					9

8. INHIBICIÓ / AUTOCONTROL

Parar el pensament i elaborar una altra resposta diferent a la 1^a que ens ve al cap



Altres possibles jocs:

“1, 2, 3 Pollito Inglés”

“Bombolles de sabó” (on sols es poden esclatar les que s’indiquen segons les ordres donades)

ALTRES ACTIVITATS QUE CAL TREBALLAR A CASA

LA RESPIRACIÓ, LA RELAXACIÓ I/O LA MEDITACIÓ/MINDFULNES SON PRÀCTIQUES QUE NO ES COMÚ TREBALLAR A CASA I QUE ES MOLT IMPORTANT QUE INCORPOREM A LES NOSTRES RUTINES FAMILIARS DIÀRIES.

AQUESTES PRÀCTIQUES ENS AJUDEM A ENFOCAR MILLOR LES OBLIGACIONS DIÀRIES I SON UNA FERRAMENTA MOLT IMPORTANT EN LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR.

A CONTINUACIÓ VOS PROPOSSEM ALGUNES:

JOCS DE RESPIRACIÓ

El país del silenci

Els xiquets i xiquetes hauran de caminar pel saló sense fer soroll, controlant la seua respiració, ja que ens hem traslladat al país del silenci.

El conte dels tres porquets

Després de l'audició del conte dels tres porquets, posant l'accent quan el llop bufa, el dramatitzarem bufant diferents objectes del saló per a veure si podem moure'ls o no. Començarem amb una cosa pesada com un llibre, després amb un llapis per a fer-lo rodar i finalment amb un trosset de paper xicotet.

Com respira el ratolí i l'elefant?

Ensenyarem als xiquets i xiquetes a respirar de manera pausada i fluixa i de manera ràpida i forta. El ratolí és xicotet i respira a poc a poc i lent, però en canvi l'elefant que és gran i fort, necessita respirar ràpid i fort. Els xiquets i xiquetes aprenen que la respiració adequada és la del ratolí. També ens podem ajudar del paper de seda. Així poden observar com el paper no es mou quan respirem com un ratolí però sí quan respirem com un elefant.

El meu cor fa bum-bum

Els xiquets i xiquetes posen la seua mà en el pit i observen que els batecs del seu cor a penes els noten i que la seua respiració és lenta. Després de córrer per la casa observen que el seu cor i la seua respiració s'han accelerat.

També els fem conscients que això és el que ens passa quan ens posem nerviosos. Els fem comprendre que tenim una arma molt valuosa perquè el nostre cor i la nostra respiració vaja més a poc a poc i és a través de jocs de respiració com aquests.

Tinc un globus en la meua panxa

Ara el globus l'omplirem d'aire dins de la panxa, així que aquesta s'unflarà quan inspirem i es buidarà quan expirem. Si ens costa treball podem fer-ho tombats i amb un joguet damunt de la panxa per a poder observar com puja i baixa.

RELAXACIÓ PROGRESIVA

Asseguts/as o tombats/as, en la postura més còmoda, fem una relaxació general contraient i distensant per parts tot el cos.

Estàs assegut/a tranquil·lament. Estàs amb els ulls tancats, no veus res i no et preocupa veure res. Estàs tranquil/a i còmode/a. T'aniré dient algunes coses que has de fer. Cada vegada que contragues una part del cos, concentra't a sentir la diferència entre aquesta situació i l'anterior. És molt important.

- 1. Tanca el puny esquerre amb força –nota la tensió a la mà i l'avantbraç, ara relaxa'l.*
- 2. Tanca el teu puny dret - nota la tensió a la mà i l'avantbraç, ara relaxa'l.*
- 3. Doblega el braç esquerre cap amunt, alçant la monyica i estirant els dits alçats cap al sostre, ara relaxa'l.*
- 4. El mateix amb el braç dret.*
- 5. Toca't els múscles amb els dits, alça els braços, nota la tensió als braços, ara relaxa'ls.*
- 6. Arruga el front tot el fort que pugues, ara relax'l.*
- 7. Tanca els ulls amb força. Nota la tensió en tota la cara, ara relaxa-la.*
- 8. Tanca els llavis amb força. Nota la tensió en el coll i la barbeta. Ara relaxa'ls.*
- 9. Col·loca el cap cap a darrere. Pressiona amb força. Ara relaxa't.*
- 10. Arqueja l'esquena. Ara relaxa-la.*
- 11. Agafa molt aire. *Retin-lo dins i nota la pressió en el pit i a l'esquena. Deixa-ho anar suaument.*
- 12. Fes pressió a l'estómac, amb força; ara relaxa'l.*
- 13. Fes pressió els glutis, fent pressió sobre la cadira. Nota la tensió. Ara relaxa'ls.*
- 14. Estira les cames i contrau-les amb força. Ara relaxa-les.*
- 15. Alça cap amunt els dits dels peus. Nota com la tensió puja per la cama. Ara relaxa-la.*

És convenient que quan ja hagem realitzat aquesta pràctica durant un temps animem al xiquet/a que apunte en una llibreta els moments en els quals practica algun dels passos de la relaxació i l'ajuda a tranquil·litzar-se, això serà un mitjà molt eficaç per a tranquil·litzar-se en moments conflictius.

MEDITACIÓ / MINDFULNES



*Ací vos deixem un exemple de Mindfulness per a xiquets/es.
“El árbol de las preocupaciones”.*