



INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS



EDUCACIÓN
ESPECIAL

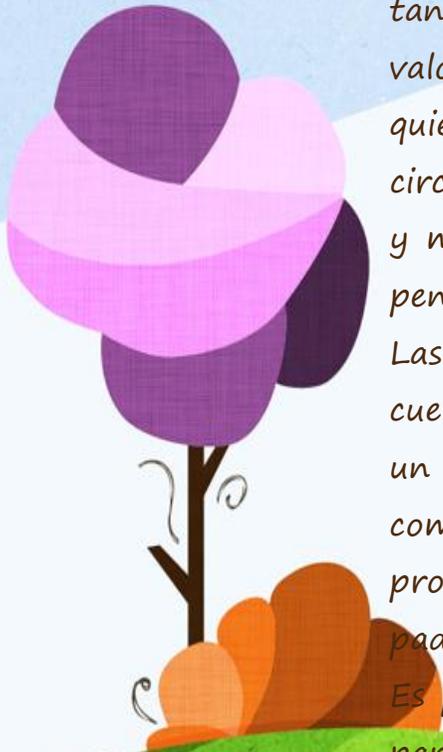
Manual para mejorar las habilidades cognitivas de mi hij@ desde casa

Mtra. María del Rosario Ramos Cuevas

Asesor Técnico Pedagógico
Zona 04 de Educación Especial

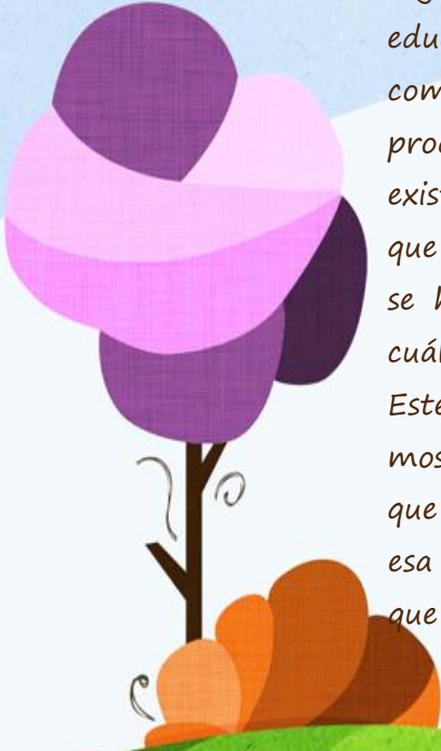
PRESENTACIÓN

Ante estas circunstancias de confinamiento como estrategia preventiva por la emergencia sanitaria por COVID-19, muchos padres de familia se están enfrentando a la difícil tarea de ser padres y maestros dentro de un espacio que sólo debería llamarse hogar y que por lo tanto sólo debería cumplir con las funciones nutritivas más poderosas como el amor, los valores y el desarrollo de esas habilidades que no se estudian sino que se aprenden de quienes nos rodean. Adicionalmente debemos reconocer que los padres en estas circunstancias se encuentran demasiado agobiados por el cuidado de los hijos, la salud física y mental, la alimentación, el cuidado de la casa, entre muchas otras labores como para pensar que además deban ocuparse de la función docente. Las habilidades del pensamiento y las funciones cognitivas más importantes con las que cuenta el ser humano no se estudian en libros, sino que requieren del acompañamiento de un adulto. El niño necesita que en sus primeros años y hasta la adolescencia el adulto le comparta formas de hacer o no hacer las cosas, maneras de resolver situaciones y problemas, le muestre opciones que quizá él no ha visto. Esto lo hacen diariamente los padres, muchas veces sin darse cuenta, pero son ellos los que median el desarrollo. Es por esto que estoy convencida de que muchas de las cosas que podemos hacer en casa para mejorar las habilidades cognitivas de nuestros hijos simplemente es tomar conciencia de lo que hacemos diariamente pero sobre todo de cómo lo hacemos, así que pequeñas variantes, cuestionamientos, juegos o retos podrán coadyuvar al desarrollo de estas funciones esenciales en la vida del ser humano. Este trabajo no sólo será útil en «tiempos del COVID» sino que es urgente en los «tiempos del siglo XXI»



INTRODUCCIÓN

Las funciones psicológicas superiores son un conjunto de procesos que permiten al ser humano interactuar con el mundo de manera voluntaria y consciente. Existen muchos procesos psicológicos importantes, baste decir que todos ellos podrían clasificarse de manera sencilla en procesos cognitivos y afectivos. En lo que respecta a los procesos cognitivos la mayor parte del tiempo los educadores, maestros y padres nos preocupamos y ocupamos de funciones altamente reconocidas como el lenguaje, la psicomotricidad, la visopercepción, la percepción espacial y sin duda los procesos del pensamiento matemático y el lenguaje escrito. Sin embargo es importante señalar que existen otros procesos de gran relevancia para la vida del hombre que al ser «silenciosos» pareciera que no los reconocemos, ocurren de manera implícita en el curso de todos los demás. Estos procesos se hacen llamar funciones ejecutivas. En las siguientes páginas trataremos de explicar qué son, cuáles son y qué relevancia tienen en el desarrollo del niño y el adolescente. Este manual está organizado presentando cada una de estas funciones ejecutivas por separado y mostrando una serie de actividades en las que esa función está involucrada de manera más fuerte que el resto; lo cual no quiere decir que no haya una participación de otras funciones ejecutivas en esa misma actividad o de otras funciones como el lenguaje, la percepción, etc. Lo anterior se debe a que el cerebro funciona a manera de un sistema sumamente complejo en el que todo se relaciona.



CONSIDERACIONES GENERALES PARA PADRES

Las actividades estimuladoras que aquí se proponen pretenden estar relacionadas con las actividades de la vida diaria del niño, ya sean de apoyo en el hogar o incluso de ocio, y para llevarlas a cabo no necesitará absolutamente de ningún material. La herramienta más poderosa con la que contamos como padres es la posibilidad que tenemos de «mediar el desarrollo» de nuestros hijos y para ello necesitaremos: una taza de observación, una cucharada de escucha, $\frac{1}{2}$ kilo de intervención guía y preguntas oportunas; y amor al gusto.

Recuerde, este manual no es para cumplir ningún requisito escolar así que tómelo en sus manos, revíselo y decida el momento adecuado de empezar y usarlo, puede ser en estos momentos de confinamiento pero si lo desea puede utilizarlo como una guía que lo acompañe fines de semana, vacaciones o incluso alguna tarde en la que se sienta de ánimo.

Para hacer su labor más comprensible considere los siguientes puntos:

1. Este es un manual con juegos o retos breves y la mayoría sólo requieren trabajo mental. Usted no requerirá ningún tipo de material, no se trata de proyectos o tareas.
2. Usted puede realizar las actividades escogiendo una función de las que aquí se proponen y una sola actividad. Se trata de que realice los juegos una vez al día, días alternados o sólo los fines de semana. Sólo trate de ser constante.
3. Hágalo cuando usted se sienta con el ánimo para «mediar el desarrollo».

¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son funciones cognitivas de orden superior que permiten al ser humano tener una vida organizada y con ella una conducta eficaz, creativa y socialmente aceptada.

Van mas allá de la psicomotricidad, el lenguaje, la percepción y otras funciones más conocidas.



- ✚ Tienen una acción mediadora sobre todas nuestras acciones.
- ✚ Son procesos mentales que nos permiten resolver problemas internos y externos.
- ✚ Se activan ante tareas novedosas o complejas que exigen la formulación de nuevos planes y estrategias.
- ✚ Se vinculan con las emociones, la personalidad y las formas de interacción social.
- ✚ Algunas de ellas son: planeación, flexibilidad, memoria de trabajo, atención, monitoreo, anticipación, toma de decisiones, etc.

¿Qué es la PLANEACIÓN?

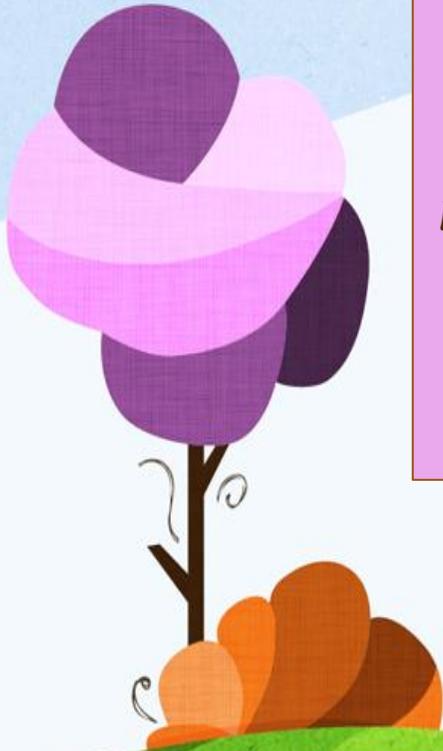
Es la capacidad por medio de la cual una persona puede **generar** y **evaluar** los pasos que necesita para llegar de un punto a otro y cómo estos pasos pueden ser mejor ejecutados.

Para mejorarla necesitamos traerla al plano consciente para poder manipular dichos pasos.

Es tan compleja que a su vez involucra otras funciones ejecutivas.

Los niñ@s y jóvenes requieren que un adulto medie este proceso.

La ocupamos en todo momento: al hacer la lista del súper, para organizar nuestro día, para saber qué le vamos a decir al amigo con el que nos enojamos, para resolver un problema económico.



Sugerencias para estimular la capacidad de PLANEACIÓN

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
Colocar trastes en el escurridor	<p>Requiere de la capacidad de visualizar un plan acorde con la cantidad de trastes, y considerar los materiales, plástico, vidrio, madera etc. Así como los tamaños. De manera que todos quepan ahí sin caerse. Hay que anticipar posibles caídas e ir corrigiendo el acomodo en caso necesario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Explique la tarea apoyándose en algunos puntos de la columna anterior. ✚ Hágalo en el contexto de una actividad diaria. ✚ Casualmente de alguna retroalimentación. ✚ Organice concursos entre hermanos.
Organizar un estante de la despensa	<p>Demanda visualizar una meta ¿Cómo quiero que quede?, generar un plan considerando todo lo que tengo por acomodar y ajustar al espacio que tengo, demanda la posibilidad de modificar o cambiar de idea o estrategia durante. Implica también la capacidad de clasificar los productos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Pídaselo como ayuda. ✚ Permanezca a su lado (es una tarea grande y externa), haciendo énfasis en los puntos de la columna anterior. ✚ Comparta sus propias ideas: «Yo lo haría así, pero ¿tú cómo ves?» ✚ Tome fotos del antes y el después
Reorganizar sus juguetes	<p>Implica clasificar los materiales, deshacerse de algunos de ellos y organizar dependiendo el espacio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Asigne la tarea ✚ Deje que lo haga solo (es una tarea pequeña y es personal) y ocasionalmente vaya a apoyarlo haciendo preguntas, orientando, retroalimentando. ✚ Verifiquen juntos el resultado.
Limpiar y ordenar un cajón		

Sugerencias para estimular la capacidad de PLANEACIÓN

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<p><i>Idear qué hacer de comer con lo que hay en casa</i></p>	<p><i>Implica generar una idea creativa tomando como insumos sólo lo que hay en el refrigerador o despensa. Demanda hacer una búsqueda mental de posibles platillos que él ya ha comido y buscar posibles adaptaciones en función de lo que hay en casa. A diferencia de seguir una receta, no se trata de seleccionar un platillo, ir a comprar todos los ingredientes y seguir las instrucciones; sino que requiere una búsqueda activa y creativa. El objetivo de esta actividad es generar la idea, no necesariamente la elaboración.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ <i>Involúcrelo en el momento de «la hora de hacer la comida»</i> ✚ <i>Es una tarea difícil, acompañelo.</i> ✚ <i>Pídale que trate de recordar todas las cosas que usted le hace de comer y vaya checando si hay o no los ingredientes</i> ✚ <i>Puede ir haciendo clasificaciones de platillos: los que llevan carne, los que llevan chile, los que llevan pollo y así ir descartando posibilidades.</i> ✚ <i>Anímelo y ayúdelo con la adaptación o modificación del platillo.</i> ✚ <i>Explique lo que se necesita: freír, hervir, cocer, picar, moler, etc.</i> ✚ <i>Verifiquen juntos la viabilidad de la propuesta.</i>
<p><i>Hacer una lista de cosas o juegos para hacer en la semana</i></p>	<p><i>Implica planear a futuro en base a sus posibilidades, lo cual requiere visualizar metas, reconocer a dónde quiero llegar, qué quiero hacer, qué quiero jugar, qué quiero ver.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ <i>Pídaselo como ayuda.</i> ✚ <i>Ayúdelo a identificar lo que quiere y si es factible.</i> ✚ <i>Elabore la lista y péguela en un lugar visible.</i> ✚ <i>Al término de la semana verifique si se realizaron dichas actividades.</i>

Sugerencias para estimular la capacidad de PLANEACIÓN

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<p><i>Hacer la lista del súper</i></p>	<p>Demanda organizar mentalmente todos los ámbitos de la vida en el hogar: limpieza, aseo personal, alimentación, etc. Verificar mental o concretamente lo que falta y hacer una proyección de lo que está por acabarse y decidir lo que se va a poner en la lista. La decisión también puede estar en función del lugar al que se irá a hacer la compra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Pídale que lo ayude «tráete una hoja y una pluma» ✚ Vaya haciendo con él el recorrido mental por los ámbitos del hogar y vaya haciéndole preguntas de lo que hay o no hay. Si el niñ@ no recuerda pídale que vaya a verificar. ✚ Haga preguntas sobre la proyección: «si ya queda esto de shampoo ¿alcanza para dentro de 2 semanas que volvamos a ir al súper?» ✚ Pregunte por su decisión: «¿Lo anotamos?» ✚ Verifiquen juntos la lista
<p><i>Pensar qué querrán hacer al término de la cuarentena/vacaciones, etc.</i></p>	<p>Implica pensar en el orden de las ideas, generar un plan con personas que no puede ver, con actividades que no puede realizar, en lugares a los que no puede acudir. Se trata de una planeación a futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Propóngalo como una actividad recreativa. ✚ Procure que piense en cosas factibles y oriente sus propuestas. ✚ Pídale que vaya tomando decisiones: ¿a quién va a invitar?, ¿qué van a hacer?, ¿a dónde van a ir? ✚ Elabore un cuadro, tabla, esquema o escrito en donde plasme su plan.

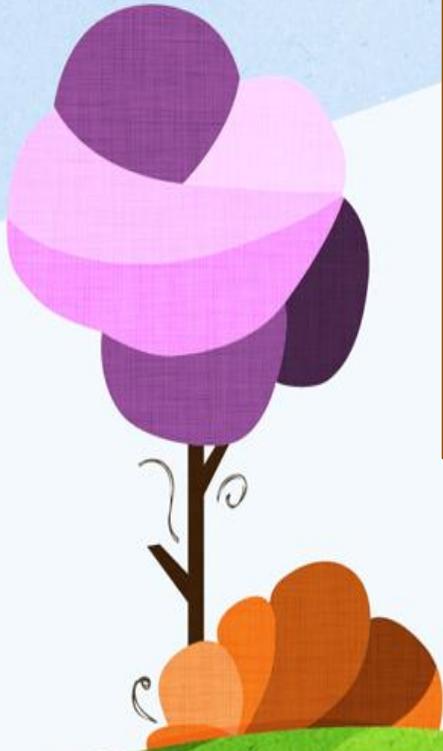
¿Qué es la FLEXIBILIDAD?

Es la capacidad para cambiar de respuestas, de ideas, de opiniones, implica aprender de los errores y generar estrategias alternativas de solución. Se vincula con la atención y nos permite dividir la atención y procesar simultáneamente varias fuentes de información.

La flexibilidad también permite el desarrollo de la creatividad.

Esta función continúa su desarrollo hasta la adolescencia. Todos podemos tratar y practicar ser más flexibles.

La flexibilidad del pensamiento nos permite adaptarnos en tiempos tan cambiantes y a circunstancias diferentes e inesperadas como esta contingencia sanitaria.



Sugerencias para estimular la FLEXIBILIDAD

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<p><i>Formar los bultos de ropa para lavar</i></p>	<p><i>Implica separar la ropa bajo diferentes criterios de clasificación e ir cambiando sus criterios hasta lograr el más adecuado.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ <i>Pídale que lo ayude con la tarea</i> ✚ <i>Vacíe toda la ropa en el piso</i> ✚ <i>Pídale que forme los bultos</i> ✚ <i>Pídale que cambie sus bultos y forme otros diferentes, cuantas veces sea posible.</i> ✚ <i>MotíVELO ya que se puede llegar a impacientarse.</i> ✚ <i>No es una tarea de clasificación sino de buscar que el niño modifique sus respuestas.</i>
<p><i>Desechar juguetes y ropa que no use</i></p>	<p><i>Requiere que sea lo suficientemente flexible como para «soltar» algo que pudo haber sido muy preciado. Implica cambiar, implica renunciar a la rigidez de pensamiento.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ <i>Usted conoce a su hijo, en función de eso pídale que escoja un par de juguetes o ropa (si es posible más, ¡adelante!)</i> ✚ <i>Si la rigidez es demasiada, ayúdelo en su selección utilizando preguntas como: ¿aún lo usas?, ¿quién te lo regaló?, ¿para qué lo quieres?, ¿dónde lo pondremos si lo conservas por tanto tiempo?</i> ✚ <i>Ayúdelo a decidir qué hará con los objetos seleccionados.</i> ✚ <i>Si es necesario y se trata de un objeto muy preciado, pídale que le escriba una carta de despedida.</i>

¿Qué es la MEMORIA DE TRABAJO?

Hace referencia a un tipo de memoria específico que permite el almacenamiento temporal de información, por breves periodos y que además posibilita el procesamiento simultáneo de información. Es decir, nos permite tener en la mente una información con la que al mismo tiempo estamos pensando u operando.

Funciona tanto en su forma verbal como visoespacial y con información reciente o pasada.

Es diferente a los tipos de memoria más conocidos como de corto y largo plazo.

La memoria de trabajo funciona mientras hacemos algo con la información, por ejemplo en un problema matemático me acuerdo de las cifras mientras las sumo, después las olvido.



Sugerencias para estimular la MEMORIA DE TRABAJO

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<p><i>Recordar el nombre de todos sus compañeros de grupo</i></p>	<p><i>Implica traer a la memoria presente una gran cantidad de información guardada en almacenes antiguos y manipularla mentalmente, así como ir verificando si dicha información es correcta y completa.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Plantéelo como un reto</i>✚ <i>Ayúdelo con preguntas, no le diga los nombres.</i>✚ <i>Pídale que use alguna estrategia como decir primero las niñas y después los niños, que los diga por como se sientan, de los que son más sus amigos hasta los que no lo son.</i>✚ <i>Si el reto es difícil pídale que lo escriba.</i>✚ <i>Verifiquen juntos sus respuestas</i>
<p><i>Salir de una habitación y enumerar lo que hay ahí</i></p>	<p><i>Implica la capacidad de recordar objetos con los que convive diariamente pero que ha dejado de prestarles importancia. Exige que la información que ha pasado a un nivel automatizado e implícito la traiga de manera consciente y explícita.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Plantéelo como un juego.</i>✚ <i>Ayúdelo con las ubicaciones espaciales de los objetos: ¿Qué hay en la pared de la izquierda?, ¿Qué hay enfrente?, etc.</i>✚ <i>Promueva que verifique sus respuestas</i>✚ <i>Invente variantes con los objetos de la despensa, estanterías, alacena, etc.</i>

Sugerencias para estimular la MEMORIA DE TRABAJO

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<i>Nombrar los lugares que pasan en su recorrido casa-escuela</i>	<i>Demanda el uso de imágenes de memoria con carga visuo-espacial. Visualizar y recordar un recorrido implica la movilización de procesos diferentes a los exclusivamente verbales. Además esta estrategia puede ser utilizada en el futuro como estrategia mnemotécnica.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Propóngaselo como un reto</i>✚ <i>Pídale que se imagine saliendo de casa y reproduzca en su mente el recorrido.</i>✚ <i>Pídale que recuerde primero el recorrido de ida, lo que está del lado derecho y posteriormente el recorrido de regreso, lo del lado izquierdo.</i>✚ <i>Verifiquen juntos sus respuestas</i>
<i>Recordar los comerciales que pasaron en la pausa de su programa de TV</i>	<i>Demanda una buena carga de memoria de trabajo puesto que implica ir almacenando información e ir guardándola en una especie de almacén temporal para ser usada al momento de terminar el bloque de comerciales.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Propóngalo como un juego familiar.</i>✚ <i>Cuando haya dominado este juego puede inventar más variantes que demanden mayores cargas de memoria de trabajo, es decir, que además de almacenar los comerciales haga algo con esa información por ejemplo: decir del último al primer comercial, decir uno sí y uno no, decir sólo los de comida o bebidas, etc.</i>

NOTA IMPORTANTE

Aunque ver TV no es lo deseable, recuerde que las actividades son por pocos minutos. Usemos el tiempo de ver la TV a nuestro favor.

Sugerencias para estimular la MEMORIA DE TRABAJO

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<p>Recordar la última palabra dicha en un programa de TV antes de comerciales.</p>	<p>Requiere de un trabajo importante de la memoria de trabajo y de otros de carácter no tan inmediato. Además por supuesto de la participación de la atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Propóngalo como un reto familiar. ✚ Puede pedir que al final del programa todos digan su lista de palabras. ✚ Verifiquen entre todos sus respuestas
<p>Aprender una palabra nueva al día</p>	<p>El aprendizaje de nuevo vocabulario se apoya en ciertos componentes fonológicos de la memoria de trabajo, los cuales permiten su almacenamientos y aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ En el contexto de cada familia y cada casa habrá un montón de palabras nuevas por aprender. ✚ Proponga palabras del contexto de su hogar. ✚ Las palabras no sólo designan objetos, recuerde que también utilizamos palabras para referirnos a acciones, cualidades y relaciones.
<p>Recordar algo para el día siguiente</p>	<p>Aunque no se trata de una tarea que requiera propiamente de la memoria de trabajo sino de un sistema más específico denominado memoria prospectiva, ésta sí tiene una relación con las funciones ejecutivas. La memoria prospectiva es muy útil en la vida diaria porque es una especie de «memoria para los pendientes»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Pídaselo como un favor muy importante. ✚ Pídale que «para al rato le recuerde que»...le diga a su papá algo, que le hable a su abuelita, que saque del congelador la carne, etc. ✚ Complique la tarea pidiendo «por favor mañana me recuerdas que...» ✚ Felicítelo por recordárselo.

¿Qué es la ATENCIÓN?

Es la capacidad de orientarnos hacia los estímulos del medio, detectar y seleccionar aquellos que son relevantes para llevar a cabo una tarea y mantener el estado de alerta y esfuerzo durante la realización de la misma.

Inicia su desarrollo desde la primera infancia.

Es tan compleja que requiere constante modulación.

Poner atención no significa mantenerse sentado pero tampoco quiere decir que para lograrla se requiera que siempre las actividades sean intensas.



Sugerencias para estimular la ATENCIÓN

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<i>Ver la TV con distractores</i>	<i>Se favorece la atención selectiva que es la capacidad de mantener una respuesta a pesar de distractores o estímulos que compiten.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Usted conoce a su hijo, seleccione distractores auditivos como la música, comentarios o preguntas de usted o bien distractores visuales como atravesarse mientras ve la TV.</i>
<i>Realizar alguna acción como aplaudir ante cada comercial que aparezca de determinada categoría seleccionada (comida, limpieza, belleza, etc.)</i>	<i>Se favorece la atención sostenida que es la capacidad para mantener una respuesta continua durante un periodo de tiempo. Dependiendo de las variantes también se requieren fuertes cargas de inhibición.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ <i>Propóngalo como un juego.</i>✚ <i>Haga variantes como: aplaudir sólo cuando vayan dos comerciales de comida juntos, sólo cuando antes del de comida vaya uno de bebida, etc.</i>✚ <i>Variante para atención alternante: diga al niñ@ que van a jugar con dos categorías, por ejemplo limpieza y comida. En un bloque de comerciales él o ella aplaudirán ante todos los comerciales de comida. Al siguiente bloque ante los de limpieza y así alternarán comida y limpieza. O bien usted puede tener el mando del juego diciendo «cambio».</i>

Sugerencias para estimular la ATENCIÓN

Actividad del hogar	¿Qué favorezco y por qué?	Intervención del adulto
<i>Estimar el tiempo ante diferentes actividades</i>	<i>Se favorece el mantenimiento y regulación de la atención de forma interna mientras se realiza una tarea.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ Pídale al niñ@ que estime el tiempo que ha transcurrido del día: una hora o decir si es medio día, tarde, media mañana.✚ Pídale que estime el tiempo que han tardado desayunando o jugando o cualquier actividad que usted elija.
<i>Identificar cambios sutiles en la disposición de elementos de la casa</i>	<i>Implica orientar la atención hacia los estímulos, mantener un estado de alerta y detectar y seleccionar información relevante para poder identificar el cambio.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ Plantee el reto a toda la familia.✚ Escoja un lugar de la casa (cocina, baño, habitación, etc) cambie de lugar algún objeto y pregunte: «hay algo diferente hoy ¿quién me puede decir?»✚ No son adivinanzas, pídales que pongan atención y brinde algunas pistas.
<i>Alternar cantos con mamá y limpiar la casa</i>	<i>Implica una carga importante de atención alternante y dividida ya que se están realizando dos actividades simultáneamente y de diferente modalidad. Además al cantar la canción de forma alternada se promueve la regulación voluntaria de la atención.</i>	<ul style="list-style-type: none">✚ Mientras hacen las tareas de aseo de la casa dígame que cada uno va a cantar su canción favorita, pero de manera alternada. Cada uno cantará una estrofa de su canción dejando que el otro continúe con la suya y así sucesivamente.

NOTA FINAL

Si usted ha realizado las actividades siguiendo la receta: una taza de observación, una cucharada de escucha, ½ kilo de intervención guía y preguntas oportunas y amor al gusto; verá que se está cocinando un maravilloso resultado.

Acompañando a su hijo en estos juegos y retos, estuvo realizando junto con él operaciones de verificación y evaluación, así que siéntase orgulloso porque además ha estado estimulando una más de las funciones ejecutivas.

*Comentarios al correo electrónico:
charo_ramos@hotmail.com*



MORELOS
2018 - 2024



MORELOS
ANFITRIÓN DEL MUNDO
Gobierno del Estado
2018-2024
