

RECOMENDACIONES
DEL EQUIPO DE
INFANTIL
PARA ESTE
VERANO...



LA INCORPORACIÓN
AL SEGUNDO CICLO
DE EDUCACIÓN
INFANTIL
ES UN GRAN PASO
QUE PODÉIS
FACILITAR SI

TRABAJÁIS LAS FUNCIONES EJECUTIVAS, DURANTE EL VERANO Y TAMBIÉN A LO LARGO DE SU VIDA.

LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

El "director del cerebro" que nos ayuda a organizar, planificar y controlar impulsos.

MEMORIA DE TRABAJO	CONTROL INHIBITORIO	FLEXIBILIDAD COGNITIVA	PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN	REGULACIÓN EMOCIONAL
Recordar y usar información en la mente.	Pensar antes de actuar.	Adaptarse a los cambios.	Anticipar y ordenar tareas.	Manejar las emociones.

¡Se desarrollan en el lóbulo frontal!

¡Se pueden entrenar y mejorar!

FUNCIONES EJECUTIVAS

Las habilidades que nos ayudan a planificar, concentrarnos y lograr nuestras metas.

Son un conjunto de procesos mentales que nos permiten establecer metas, organizar acciones, tomar decisiones y adaptarnos a los cambios para conseguir lo que queremos.

1. PLANIFICACIÓN Es pensar qué hay que hacer, cómo hacerlo, cuándo y con qué recursos. EJEMPLOS: - Hacer un plan antes de empezar una tarea. - Organizar los pasos para un trabajo.	2. INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) Es controlar los impulsos, pensar antes de actuar y evitar distracciones. EJEMPLOS: - Esperar mi turno para hablar. - No interrumpir o hacer cosas sin permiso.	3. FLEXIBILIDAD COGNITIVA Es adaptarse a los cambios, ver otras opciones y cambiar de estrategia. EJEMPLOS: - Cambiar de plan si algo no sale como esperaba. - Ver otra forma de resolver un problema.
4. MEMORIA DE TRABAJO Es mantener y usar información en la mente mientras realizamos una tarea. EJEMPLOS: - Recordar instrucciones mientras las ejecutas. - Hacer operaciones mentales (ej: 15+7).	5. ORGANIZACIÓN Es ordenar, clasificar y mantener todo en su sitio: tiempo, materiales y tareas. EJEMPLOS: - Tener el material organizado. - Priorizar tareas importantes.	

¿CÓMO PODEMOS FORTALECER NUESTRAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

Por metas alcanzables.	Usar listas y recordatorios.	Resuelve juegos y acertijos.	Gestiona bien tu tiempo.	Practica los hábitos buenos.	Aprende de los errores.	¡Celebra tus logros!
-------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

RECUERDA

Todas tenemos estas habilidades. Con práctica, paciencia y esfuerzo, podemos mejorar cada día!



Jugando al memory
Seguimiento de órdenes
Aprender canciones
Juegos de construcción



Juegos de mesa
Estatuas musicales
Contar historias con
"palabras prohibidas"
Construcciones



Puzles
Laberintos
Parchís
Juegos de cartas



Manualidades
Cocinar
Pictionary, juegos de
dibujar y adivinar



Hablar de lo que
sentimos para
reconocerlo y poder
expresarlo

