Cómo Ayudar a los

Funciones Ejecutivas

Las autoras mencionan y definen las siguientes funciones ejecutivas:

1. **Inhibición** la habilidad para detener la conducta en el momento apropiado, incluso detener acciones y pensamientos.
2. **Flexibilidad** la habilidad para moverse libremente de una situación a otra y para pensar flexiblemente para responder apropiadamente a la situación.
3. **Control emocional** la habilidad para modular las respuestas emocionales haciendo que el pensamiento racional apoye los sentimientos.
4. **Iniciación** la habilidad para comenzar una tarea o actividad y para generar ideas, respuestas o estrategias de solución de problemas independientemente.
5. **Memoria de trabajo** la capacidad para mantener información en la mente con el propósito de completar una tarea.
6. **Planificación/Organización** la habilidad para manejar las demandas de las tareas presentes y futuras.
7. **Organización de materiales** la habilidad para imponer orden en los espacios de trabajo, juego y almacén.
8. **Auto-monitoreo** la habilidad para monitorear la ejecución de uno mismo y para compararla con los estándares de lo que se requiere o se espera.

CHADD does not endorse products, services, publications, medications or treatments, including those advertised in this magazine.

Niños con el Funcionamiento Ejecutivo

de Joyce Cooper-Kahn, PhD y Laurie Dietzel, PhD

¿Cómo podemos mejorar la probabilidad de que los niños y adolescentes con deficiencias ejecutivas tengan éxito en la vida? Los padres y los maestros juegan dos roles principales ayudando a los niños con estas dificultades. El primero es ayudar a los niños a ser exitosos en la vida diaria. El segundo es enseñarles las destrezas y los acercamientos que les permitan a los niños ser independientes más adelante en la vida. Si sólo proveemos apoyos temporeros, tal vez estamos reforzando la dependencia excesiva y la indefensión aprendida. Sin embargo, si no les ofrecemos el apoyo adecuado a corto plazo, mientras nuestros niños desarrollan mejores destrezas ejecutivas, entonces pueden experimentar una gama de consecuencias académicas y emocionales negativas, con efectos a largo plazo.

Metas a corto plazo: Construir un ambiente protésico

Al igual que se le provee una prótesis a alguien que de otra manera no podría caminar, los niños con dificultades ejecutivas necesitan que los adultos adapten el ambiente y las tareas cuando todavía ellos no tienen la competencia ejecutiva suficiente para tener éxito por sí mismos. Por esta razón, el Dr. Russell Barkley se refiere al proceso de acomodarse a los niños como construir un "ambiente prostético".

Los límites, la supervisión y el apoyo externos pueden ser tipos de prótesis. Los apoyos necesarios cambian con el tiempo, y con suerte, tal vez no se necesiten eventualmente.

Todas estas estrategias de corto plazo están diseñadas para aliviar la carga del sistema ejecutivo. Esto se logra modificando la naturaleza de las tareas o proveyendo apoyo y complementando el sistema ejecutivo del niño. Esto permite que el niño sea más exitoso en la vida diaria. A pesar de que a estas estrategias son de corto plazo, es importante entender que muchos niños podrían necesitar ayuda durante años, no sólo durante semanas o meses, con la meta de que eventualmente aprendan a manejar independientemente las tareas y las demandas.

Ayudar a un niño a ser más exitoso en la vida diaria reduce el riesgo de que confronten problemas secundarios graves, tales como depresión, ansiedad y autoestima baja. Estos problemas secundarios pueden surgir de la desmoralización constante causada por la dificultad para cumplir con las expectativas día tras día. Además del aumento en la vulnerabilidad a dificultades emocionales, las personas con deficiencias en el control de impulsos, monitoreo y juicio corren mayor riesgo de usar sustancias controladas y de incurrir en conducta riesgosa. Alentamos a los padres a hacer valer límites más estrictos y a proveerles supervisión cercana a los adolescentes con estos factores de riesgo.

Los padres que proveen apoyos adecuados para sus hijos con deficiencias ejecutivas pueden ser acusados de tratar de protegerles de las realidades de la vida. Creemos que tiene sentido proveer un nivel de protección y un amortiguador que le ayude al niño cuando todavía no tiene las destrezas para manejar las demandas por sí

Este artículo se adaptó del libro **Late, Lost, and Unprepared** [Tarde, Perdido y sin Preparar], de Joyce Cooper-Kahn, PhD y Laurie Dietzel, PhD, publicado por Woodbine House, 6510 Bells Mill Rd., Bethesda, MD 20817. Comuníquese con el publicador al número 800-843-7323 o a través de woodbinehouse.com

MNIEVES / ISTOCK

Joyce Cooper-Kahn, PhD, *es psicóloga clínica infantil que se especializa en trastornos del aprendizaje y de la atención. Es madre de un hijo adulto con el TDA/H y deficiencias en las funciones ejecutivas.*

Laurie C. Dietzel, PhD. *es psicóloga clínica especializada en la evaluación neuropsicológica y el diagnóstico del TDA/H, los problemas de aprendizaje, los trastornos generalizados del desarrollo y otros trastornos del neurodesarrollo.*

mismo. Si no proveemos esto, aun los chicos más brillantes y talentosos comenzarán a verse a sí mismos como incompetentes e inefectivos. Dependiendo del temperamento, podrían tornarse excesivamente autocríticos o rendirse debido a su ejecución inconsistente. Sin expectativas y apoyos apropiados que nivelen el campo de juego, estos jovencitos pueden experimentar desempeño académico deficiente, obtener empleos por debajo de sus capacidades y presentar problemas interpersonales.

Cuando los apoyos funcionan y los niños obtienen logros, aprenden que es posible ser exitosos. Con la guía de los adultos, pueden comenzar a entender los tipos de apoyo que necesitan y dónde conseguirlos, de tal modo que, con el tiempo, pueden aprender a utilizarlos según sea apropiado.

Para la mayor parte de la gente con la que hemos trabajado, no fue hasta tarde que lograron reconocer la necesidad de ayuda y conseguir el apoyo apropiado. Con frecuencia, la guía de los padres continúa siendo necesaria en la escuela superior, y para algunos, aun en los años universitarios y los primeros años de la vida adulta. Esta guía debe balancearse con la necesidad de permitirle paso a la independencia emocional y práctica que están buscando los adolescentes y los adultos jóvenes. ¡Este no es un asunto fácil! Es importante que los adultos evalúen continuamente si pueden retirar un poco el apoyo directo.

Póngales música, ritmo o pasos de baile a las instrucciones simplificadas.

La carrera es de largo alcance: desarrollando destrezas ejecutivas

Si sólo nos enfocamos en metas a corto plazo con nuestros hijos, entonces sólo estamos haciendo parte del trabajo. Es importante también proveerles la enseñanza explícita y la práctica vital para aumentar la aptitud o competencia ejecutiva. Los niños pueden desarrollar destrezas con la ayuda de los padres, maestros, tutores, terapeutas y otros adultos importantes.

Las intervenciones a largo plazo enfocan en el fortalecimiento del sistema ejecutivo y en el desarrollo de un repertorio de destrezas efectivas de manejo propio para compensar por las debilidades ejecutivas. Estas intervenciones permiten que nuestros niños sean competentes a medida que se van independizando.

Una de las formas más efectivas de desarrollar destrezas ejecutivas es desarrollar hábitos y rutinas que eventualmente se hagan automáticas. El desarrollo de hábitos requiere repetición, repetición y más repetición. Estas son las buenas noticias: Cuando ya no tenga que pensar para hacer algo, usted ha logrado en gran medida circunvalar o bordear el sistema ejecutivo. Estas son las malas noticias: Verdaderamente se necesita repetición, ad nauseam, para que los niños con deficiencias ejecutivas internalicen estas conductas. Recuerde, este no es un problema de conocimiento. Al igual que los adultos que están tratando de cambiar su conducta (¿ha tratado usted alguna vez de perder peso?), los niños con frecuencia saben lo que deben hacer, pero tienden a recurrir a los viejos hábitos. Una vez que las conductas se vuelven automáticas, ya no requieren esfuerzo conciente. La ejecución independiente de la conducta deseada será inconsistente hasta que se tornen automáticas. Es por esto que es tan importante proveer el ambiente protésico mientras las conductas todavía se están desarrollando.

Estrategias para ayudar al niño que tiene dificultad para seguir instrucciones

(del Capítulo 14, "Helping Children Handle Working Memory Issues [Ayudando a los Niños a Manejar los Asuntos relacionados con la Memoria de Trabajo]")

1. Modifique la forma de presentar la información para que sea más fácil de recordar. Por ejemplo:

- Organice y simplifique las instrucciones.
- Organice la información para crear puntos que ayuden a recordarla ("Recuerda, debes escribir sobre tres puntos importantes: Cuál era el problema, cómo lo resolvió la gente y cuál fue el resultado. Recuerda, quiero ver tres puntos". O "Johnny, esta mañana tenemos algunas tareas de limpieza que hacer en la casa, antes de que podamos ir a nadar. Tienes que hacer tres cosas. Estas son: "Primero, pon toda la ropa sucia en el cesto. Segundo, trae el cesto al cuarto de lavado. Tercero, guarda tus muñecos de súper héroes. ¿Entendiste? Hay tres cosas en tu lista. ¿Recuerdas cuáles son? Repítelas para asegurarme de que las entendiste todas".)
- Simplifique las instrucciones para que la información más importante se destaque. "Jackie, quiero que busques tu abrigo, traigas los libros que están en la mesa del comedor y vuelvas acá a la cocina. ¿Entendiste? Abrigo. Libros. Cocina. Ve".

Idea:

Para organizar y simplificar las instrucciones, necesita filtrar la información que le va a comunicar a su niño. Esto significa que tiene que eliminar información superflua, como por ejemplo, las consecuencias que tendría para el desarrollo futuro de su hijo el que no limpie el cuarto, cómo lo que hace se refleja en su carácter o cómo usted tenía que caminar cuatro millas por la nieve para llegar a la escuela cuando era niño. Ok, sabemos que esta es una exageración del proceso, pero usted entiende. Simplificar el mensaje es una buena cosa, porque de otro modo, su hijo se perderá en el montón de palabras y en las emociones y preocupaciones complejas que usted está expresando. Enfoque en el aquí y ahora, y automáticamente enfocará en la información más importante.

RB FRIED / ISTOCK

2. Use estrategias multisensoriales para ayudar a recordar. La enseñanza multisensorial es el proceso de conectar múltiples entradas sensoriales al material que se va a aprender. Esto se hace utilizando estrategias que conectan el nuevo aprendizaje con la información que llega por los ojos, los oídos, la voz y las manos. Por ejemplo:

- "Vamos a cantar las instrucciones".
- "Golpea la mesa por cada una de las cosas que tienes que hacer".
- "Vamos a hacer una lista ilustrada de todas las cosas que tenemos que hacer antes de que lleguen Abuela y Abuelo".

¡Pruebe Esto!

Póngales música, ritmo o pasos de baile a las instrucciones simplificadas. Si usted es de estilo juguetón, capture esa alegría ocasional y espontánea para acentuar sus esfuerzos formales de crianza. ¡Unos cuantos versos que contengan "Abrigo, libros, cha, cha, cha", acompañados de pasos de baile, les ayudarán a salir por la puerta con sonrisas en la cara!

3. Enseñe estrategias y técnicas para compensar por las deficiencias en la memoria de trabajo. Por ejemplo:

- Enseñe al niño a visualizar. "Así que tienes que empacar para tu viaje a esquiar. Imagínate a ti mismo durante todo un día de vacaciones y piensa acerca de lo que vas a necesitar desde que te levantas hasta que te acuestas. Luego, consigue todos los artículos mientras piensas sobre ello". Usted podría incluso sugerirle al niño que haga una lista mientras está visualizando y que luego consiga todos los artículos y los tache de la lista. Si su hijo es más pequeño o necesita más apoyo, ofrézcase a hacer la lista mientras él o ella le dicta. Usted puede tachar los artículos a medida que el niño o la niña los empaca.
- Enseñe al niño a repetir las instrucciones varias veces en su cabeza, de tal modo que grabe la información. ("Ir a la página 15 y sacar mi libreta y mi lápiz. Página 15, libreta y lápiz. Página 15, libreta y lápiz".)
- Enseñe al estudiante a leer las instrucciones en voz baja antes y después de completar las tareas. ("Cuando termines el examen, vuelve a leer todas las instrucciones y asegúrate de que has hecho todo lo que se espera".)
- Enseñe a su niño a usar mnemotecnia en forma de rimas cortas o palabras especiales para recordar listas. ("Puedes recordar las notas de la clave de sol repitiendo lo siguiente: **Mi sol**dado **si**gue **re**mando **fá**cilmente". O, "Puedes recordar la lista de cosas que me gustaría que trajeras de la tienda si piensas en la palabra "pala": **p**an, **a**rroz, **l**eche, **a**ceitunas".)

Tarjetas para Mantener al niño en la tarea.

MONKEY BUSINESS IMAGES / DREAMSTIME

4. Provea plantillas o patrones para procedimientos o rutinas que se repiten. Una plantilla ilustra los pasos habituales que se requieren para completar una tarea repetitiva y puede ser útil para varias demandas en el hogar y la escuela. Son particularmente útiles para aquellos que tienen dificultad con la planificación y la organización, además de deficiencias en la memoria de trabajo. Las plantillas pueden irse retirando lentamente cuando el procedimiento se haga automático. Sin embargo, deben supervisarse cuidadosamente, de tal modo que puedan volverse a utilizar si se descubre que se han retirado muy pronto. Por ejemplo:

- Use tarjetas para mantener al niño en la tarea, según sugiere el Dr. Russell Barkley. Estas tarjetas enumeran los pasos para completar un trabajo en particular. Usted y su niño pueden crear las tarjetas cuando por primera vez introduzca una tarea nueva. Será útil tener una lista sencilla y numerada de todas las partes que componen la tarea. Por ejemplo, para limpiar la habitación del niño:
  1. Botar la basura
  2. Poner la ropa sucia en el cesto
  3. Guardar la ropa limpia
  4. Libros en el librero
  5. Juguetes en el lugar apropiado
  6. Tender la cama

  Luego, a la hora de hacer las tareas, usted le da al niño la tarjeta correspondiente a la tarea que tiene que completar. "Byron, aquí está la tarjeta para esta mañana. Sólo sigue los pasos que están en la tarjeta. Tráeme la tarjeta cuando termines la tarea".
- Provea una plantilla para destrezas académicas específicas. Por ejemplo, desarrolle una plantilla que contenga los pasos para hacer una división larga. Esto le quita al estudiante el peso de tener que recordar los pasos al mismo tiempo que trata de entender el proceso de división.
- Cree listas de cotejo para las rutinas diarias. Esto puede ser útil para niños que tienden a saltar pasos al empacar sus bultos, al llevar a cabo la rutina de higiene matutina, al llegar a la sala de clases o al empacar los materiales que necesitarán en la casa para hacer las tareas.

5. Enseñe el uso de sistemas concretos de almacenaje externo para quitar la carga del sistema interno de memoria de trabajo. Por ejemplo:

- Con los niños más pequeños, use láminas o ilustraciones para hacer una lista de cosas por hacer o un itinerario. Esto también puede ayudar a los niños que tienen dificultad para llevar a cabo los pasos de sus rutinas matutinas o nocturnas. Incluso puede laminarlos de tal modo que el niño pueda usar un marcador borrable para tachar los pasos según los completa. Este componente visual le enseña al niño competencia y, en última instancia, desarrolla confianza y motiva el éxito futuro.

- Enseñe a su niño a anotar la información verbal. La información escrita se convierte en una clave concreta que se puede volver a inspeccionar cuantas veces sea necesario luego de que ya no se cuente con la información verbal. Por ejemplo:
  - "Marina, necesito que vayas al mercado y me compres algunas cosas mientras yo recojo la ropa lavada. ¿Tienes un papel? ¡Excelente! Estas son las cuatro cosas que necesitamos. Escríbelo".
  - "Richard, estoy de acuerdo con que necesitas una libreta nueva. También me mencionaste ayer que necesitas unas medias. Anota las cosas que necesitas en la pizarra de tu cuarto para que me acuerde de comprarlas cuando vuelva a la tienda".
- Enseñe a su niño o adolescente a tomar algunas notas cuando la maestra está impartiendo instrucciones verbales. Escribir algunas palabras clave garantizará que el niño trabaje en la tarea correspondiente y que no pierda tiempo en la página equivocada.
- Use la tecnología para compensar por las dificultades en la memoria de trabajo. Por ejemplo, "Cuando piensas en algo que tienes que hacer, graba un mensaje en tu teléfono móvil, envíate a ti mismo un mensaje electrónico de recordatorio o llama a tu grabadora telefónica y deja un mensaje".
- Pregúntele a la maestra de su niño si está de acuerdo con que grabe las lecciones o clases. Un niño que tiene dificultades para enfocar en lo que se está diciendo mientras toma notas puede beneficiarse de tener una grabación que pueda volver a escuchar.

6. Provea apoyos razonables para ayudar al niño con deficiencias en la memoria de trabajo. Por ejemplo:

- Repita las instrucciones, según sea necesario, y hágalo paciente y sensiblemente.
- A los adolescentes, pregunte cómo puede proveerles recordatorios o claves sin ser molestoso. Sea flexible y esté dispuesto a probar cualquier forma razonable de ayuda.
- Avise antes de ofrecer instrucciones verbales. ("Te voy a dar algunas instrucciones. Por favor, mírame para saber que estás enfocado").
- Solicite acomodos en la sala de clase que ayuden a crear un apoyo para las deficiencias de memoria de su hijo. Estos podrían incluir intervenciones tales como el que la maestra provea una copia escrita de las instrucciones y las tareas, y el que la maestra revise y firme la agenda del estudiante para indicar que ha escrito completa y correctamente las asignaciones y que no ha omitido nada.
- Enseñe a su niño la importancia de tener los números telefónicos de al menos dos compañeros de clase para que pueda llamarles en caso de que necesite cotejar alguna tarea o asignación. Enseñe a su niño a seleccionar chicos que sean buenos estudiantes, ¡Este no debe ser un amigo que también olvida lo que hay que hacer!
- Ofrezca apoyo y comprensión cuando el niño experimenta frustración o fracaso. Por ejemplo:
  - "Es difícil tener un registro de tantas cosas a la vez. ¿Sería útil si yo hago una lista para que podas cotejar cada uno de los pasos?"
  - "A veces es difícil manejar las instrucciones complejas. Vamos a leer esto en voz alta y luego lo hacemos un paso a la vez".
  - "Lamento que hayas invertido tanto tiempo y hayas trabajado tan duro en tu proyecto, pero tu maestra indicó que no habías terminado el ensayo. Veamos si puede darte una segunda oportunidad para que lo termines".

Estrategias para ayudar a un niño que hace las tareas pero que no las entrega

(del Capítulo 15, "Helping Children Plan and Organize [Ayudando a los niños a planificar y a organizarse]")

1. Repase el proceso con el niño. Por ejemplo:

- Hay muchas maneras en las que alguien puede perder el hilo en el proceso de entregar las tareas a la maestra. Discuta el proceso con el estudiante. ¿Las tareas se pierden en la casa? ¿Las tareas se pierden en el fondo del bulto o de la mochila? ¿Las hizo en la libreta apropiada, pero no llevó la libreta a la sala de clases? Una vez que haya identificado la dificultad, piense sobre lo que necesita añadirse a la rutina para resolver el problema.
- Con aquellos que pierden el hilo de las tareas en la casa, considere implantar la siguiente rutina (de *Enabling Disorganized Students to Succeed* [Ayudando a los Estudiantes Desorganizados a ser Exitosos], de Suzanne Stevens): "Las tareas no se hacen hasta que estén escritas en la libreta apropiada, la libreta esté dentro de tu bulto o mochila, y tu bulto esté en el lugar designado para esto". Pruebe diferentes maneras de organizar las asignaciones o tareas para encontrar lo que más le funciona a su niño. Algunos estudiantes funcionan mejor si tienen una libreta separada para las asignaciones, de tal modo que todo lo que tiene que hacer esté organizado en un solo lugar. Otros funcionan mejor cuando organizan las tareas por materia. Si las maestras han establecido un sistema que no funciona con el niño, hable con ellas y discuta las alternativas. Esto también puede hacerse como parte de un plan individualizado formal, tal como un plan 504.

2. Desarrolle plantillas o patrones de los procedimientos repetitivos Por ejemplo:

- Las maestras pueden crear listas de cotejo de las cosas que el niño tiene que hacer cuando entra o sale de la sala de clases.
- Los padres pueden crear listas de cotejo o gráficas ilustradas que ayuden al niño a completar las tareas, a prepararse para tomar el autobús en la mañana, a llevar todo lo que necesita a las prácticas deportivas, etc.

3. Provea acomodos. Por ejemplo:

- Involucre a la maestra de su niño para que

Las tareas no se hacen hasta que estén escritas en la libreta apropiada, la libreta esté dentro de tu bulto o mochila, y tu bulto esté en el lugar designado para esto.

SEXTOACTO / ISTOCK

utilice recordatorios hasta que los patrones de conducta (p. ej., que el estudiante entregue las tareas tan pronto entra a la sala de clases) se convierta en un hábito. Las maestras, entendiblemente, protestan ante la idea de asumir la responsabilidad de hacer que su niño entregue el trabajo. Sin embargo, la acción repetida es lo que hace que una conducta se convierta en hábito; una vez que la conducta se hace automática, ya no existe la carga sobre el sistema ejecutivo. Si usted ayuda a la maestra a visualizar esto como un paso en el proceso de desarrollar destrezas independientes, con la posibilidad de que poco a poco se retiren los recordatorios, entonces la maestra podría entusiasmarse con la idea.

4. Enseñe el uso de trucos y tecnología que ayuden a compensar por las dificultades para organizarse. Por ejemplo:

- Si la agenda es la herramienta principal para organizarse y llevar cuenta de las tareas, también podría servir como un recordatorio para que el estudiante entregue las asignaciones o tareas. Por ejemplo, luego de terminar una tarea en la noche, el estudiante podría escribir una nota en el espacio que corresponda a la misma materia y que se haya asignado para el siguiente día. Luego, al final de la clase, cuando el estudiante anote las asignaciones para el día siguiente, verá la nota y recordará entregar a la maestra la tarea de ese día.
- Existen varios tipos de relojes que pueden programarse para vibrar y mostrar recordatorios a la hora programada. "Entregar la tarea" puede programarse para que vibre al inicio o al final de una clase. Por lo general, los teléfonos móviles también tienen una función de alarma, que puede programarse para hacer recordatorios. Si este truco funciona con su niño, hable con la maestra para que le permita al estudiante usar el teléfono móvil dentro de la sala de clases con este propósito específico solamente.
- Cuando el estudiante imprima una tarea en la casa, recuérdele también enviarla a la maestra y enviársela a sí mismo por correo electrónico. Luego, si se pierde la copia impresa, el niño puede volver a imprimirla durante la clase (con el permiso de la maestra) o durante el tiempo libre.

¡Pruebe esto!

¡Pocos problemas son tan frustrantes para los padres y los chicos como no recibir reconocimiento por las tareas que se realizaron a tiempo pero que no se entregaron! Una estrategia conductual probada es asociar un hábito ya establecido con uno que el niño necesita adquirir. El siguiente ejemplo ilustra esto. Ivan es un estudiante de séptimo grado que olvida casi todo, —¡excepto su emparedado de mantequilla de maní y jalea!—, cuando sale en la mañana para la escuela. Con la ayuda de recordatorios diarios, pone su libreta de asignaciones sobre su almuerzo dentro del refrigerador antes de acostarse en la noche. Luego, resulta muy fácil poner en su bulto la libreta junto con su emparedado. Ivan no sólo obtiene reconocimiento por el trabajo completado, sino que también aprende cómo generar maneras creativas para compensar por sus debilidades. ●