

## Apoyar el desarrollo de la función ejecutiva

Alicia, una niña de tres años, interrumpe el cuento que Roberta, su cuidadora familiar, está leyendo a un pequeño grupo de niños mientras esperan a que Sasha, la asistente de Roberta, termine de preparar el almuerzo. Alicia grita con voz chillona: "¡No quiero el cuento!". Roberta responde a Alicia con voz tranquila diciendo: "Sé que seguramente tienes hambre y que es casi la hora de comer. ¿Por qué no cantamos una canción mientras esperamos? Podemos terminar el cuento después de comer". Roberta deja el libro a un lado y comienza a cantar "Cabeza, hombros, rodillas y dedos de los pies" y pronto todos los niños del grupo están haciendo los movimientos y cantando. A medida que los niños se van turnando para lavarse las manos y sentarse a comer, Roberta le comenta a Alicia: "Sé que puede ser muy difícil esperar y me alegro mucho de que hayamos podido encontrar algo que hacer para hacerlo más fácil. Has trabajado mucho mientras esperabas el almuerzo y ahora es hora de comer".



### ¿Qué es la función ejecutiva?

La función ejecutiva incluye un conjunto de habilidades de pensamiento de alto nivel que se localizan en la zona del córtex prefrontal del cerebro. La función ejecutiva trabaja conjuntamente con la autorregulación e incluye la memoria, el pensamiento flexible y el autocontrol, que son necesarios para realizar tareas que implican concentrar la atención, demorar la gratificación, elaborar y llevar a cabo un plan,

### ¿Por qué es importante?

La función ejecutiva incluye habilidades que son esenciales para aprender y ser miembro de un grupo social. El córtex prefrontal es la última zona del cerebro en desarrollarse, por lo que los niños no nacen con habilidades de función ejecutiva, sino con la capacidad de desarrollarlas. La función ejecutiva sigue desarrollándose en la edad adulta. El aumento de la memoria, el pensamiento flexible y el autocontrol a lo largo del tiempo permite incrementar el aprendizaje y las interacciones sociales positivas cuando los niños reciben el apoyo adecuado para desarrollar la función ejecutiva.

### ¿Cómo desarrollan los niños la función ejecutiva?

Los niños reciben apoyo para desarrollar las habilidades de la función ejecutiva en el contexto de relaciones positivas y saludables. Cuando los niños saben lo que les espera a través de la consistencia y las rutinas, y los adultos en los que confían para que les ayuden cuando lo necesiten y les sirvan de modelo de comportamientos positivos, pueden practicar este tipo de habilidades. Esto significa que los cuidadores son conscientes de los distintos niveles de función ejecutiva y autorregulación de los niños y adaptan las experiencias para apoyar a los niños en función de su nivel de desarrollo.



Estrategias que los cuidadores pueden utilizar para ayudar a los niños:

- **Redirigir la atención** de los niños hacia otra cosa que no sea el objeto que desean, como jugar en el arenero mientras esperan su turno con una bicicleta.
- **Apoyar verbalmente** las experiencias que los niños encuentran desafiantes reconociendo que algo puede ser difícil y dividiendo el desafío en partes más pequeñas y manejables, como indicando que hay dos niños más apuntados para pintar en el caballete antes de su turno y que podrían imaginar lo que pintarán cuando sea su turno mientras esperan.
- **Modele las interacciones** sociales positivas y las formas adecuadas de manejar las reacciones emocionales, por ejemplo, verbalizando cómo le hizo sentir otra persona, así como la estrategia que utilizó para autocontrolarse ("Cuando tiraron mi torre me enfadé mucho, así que tuve que alejarme y respirar profundamente para calmarme antes de poder hablar del tema con ellos").
- **Establezca rutinas consistentes** para ayudar a los niños a saber qué esperar a lo largo del día y permitir patrones predecibles. Por ejemplo, leer un libro antes de la hora de la siesta cada día ayuda a los niños a realizar una transición suave.
- **Ofrezca oportunidades** para que los niños practiquen la elaboración de un plan y lo lleven a cabo según su edad. Por ejemplo, un niño de edad preescolar podría expresar su interés en hacer un libro y usted podría pedirle que haga una lista de lo que necesitan para su proyecto y ayudarlo a conseguir los materiales y a realizar algunos de los pasos del proyecto, como escribir sus palabras.
- **Maneje las expectativas** teniendo en cuenta que cada niño desarrollará la función ejecutiva a un ritmo diferente y que puede experimentar retrocesos. Por ejemplo, cuando los niños experimentan cambios, ya sea en su familia (como el nacimiento de un nuevo hermano), o internamente (como un crecimiento acelerado), pueden tener dificultades con el autocontrol mientras se adaptan al cambio.

Hay variaciones en el ritmo y la forma en que se desarrolla la función ejecutiva. Las expectativas sobre la función ejecutiva y la autorregulación de los niños deben tener en cuenta

**La edad:** Mientras más joven sea el niño, menos capacidad tendrá para cosas como esperar y controlar los impulsos y más apoyo necesitará de los cuidadores para aumentar sus habilidades. Con el tiempo y la práctica, los niños tendrán más memoria, flexibilidad en su pensamiento y autocontrol.

**Diferencias individuales:** El desarrollo de la función ejecutiva de los niños puede variar debido a las diferencias de temperamento: los niños más reactivos o sensibles necesitan más apoyo para desarrollar la autorregulación y los niños más reservados y tímidos necesitan apoyo para ser flexibles. Las variaciones también pueden estar relacionadas con diferencias físicas, mentales, de aprendizaje o de desarrollo.

**Estrés:** Cuando un niño o una familia experimentan un estrés continuo, es difícil que los padres apoyen plenamente a los niños en las formas que podrían necesitar para desarrollar las habilidades de la función ejecutiva y la energía que el niño necesita



para desarrollar estas habilidades podría estar centrada en el manejo del estrés. Los cuidadores que reconocen el papel que el estrés puede jugar en el desarrollo pueden apoyar a los niños y a las familias para ayudar a reducir el estrés en

sus vidas, poniéndolos en contacto con recursos esenciales en la comunidad y proporcionando un entorno cariñoso y seguro para que los niños reciban cuidados de apoyo.

#### Recursos:

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). From neurons to neighborhoods. *The Science of Early Childhood Development*.: National Academy Press: Washington DC.

<http://developingchild.harvard.edu>

<https://www.zerotothree.org/early-development/brain-development>