

Pasos para el proceso de préstamo de lobulos prefrontales

PASO 1: Hacer modificaciones ambientales conforme se vayan necesitando.

PASO 2: Enseñar las habilidades que se requieren.

PASO 3: Identificar y motivar cuando las habilidades sean utilizadas.

PASO 4: Modelar la habilidad y utilizar la técnica de “pensar en voz alta”.

PASO 5: Ayudar a los niños a definir y resolver sus problemas para fomentar la disposición.

Catálogo de préstamo de habilidades ejecutivas

Atención

1. Supervisar: notar, señalar o describir lo que ves en lugar de juzgar. Describir y notar enfoca la atención. Juzgar habla sobre el valor que le damos a la persona, el momento o la situación.
2. Usar estrategias para captar atención como canciones.
3. Mostrar cuánto tiempo tomará la actividad y cuánto tiempo queda por medio de una descripción visual (señalar el reloj, usar relojes como mensajes visuales).
4. Hacer que la tarea o actividad sea interesante y divertida.
5. Estructurar la tarea en sub-actividades y dar descansos cerebrales (brain breaks).
6. Usar slogans visuales de autorregulación.
7. Si es necesario, dar a los niños motivación extra para terminar la actividad.
8. Establecer tiempos de inicio y de terminación.

Administración del Tiempo

1. Crear una rutina diaria predecible y mostrarla con imágenes visuales. Retomar esta rutina visual a lo largo del día.
2. Hablar sobre el tiempo que toma hacer ciertas cosas. Los niños no comprenden el concepto de tiempo hasta que llegan a segundo año de primaria.
3. Hacer calendarios y horarios con imágenes visuales.
4. Usar materiales de toma de tiempo como relojes, alarmas o relojes de arena.

Organización

1. Crear un sistema visual involucrando lo más posible a los niños (etiquetas).
2. Supervisar y guiar a los niños motivándolos para que utilicen el sistema.
3. Si los padres tienen dificultades para la organización, ayúdalos con libros de imágenes que apoyen rutinas o procedimientos complejos como hacer la tarea, recoger después de jugar, etc. Dentro de la escuela, podemos hacer libros que muestren rutinas o procedimientos como dar el lunch, organizar mochilas, etc.



Establecimiento de Prioridades

1. Con la ayuda de los niños crear un libro/poster de “Hagamos un plan” escribiendo o ilustrando con fotografías los pasos a seguir para llevar a cabo algunas rutinas.
2. Involucrar a los niños lo más posible. Preguntarles “¿Que debemos hacer primero?”
3. “Puedes _____ cuando hayas terminado de _____”
4. Enseñar a planear y a priorizar primero con actividades que los niños disfrutaran, después enseñarles a planear para limpiar su cuarto o rutinas tediosas.
5. Dar instrucciones simples de uno o dos pasos. “Nos levantaremos y caminaremos de manera segura a la puerta. Miren como lo hago yo.” (demostrar la acción)
6. Preguntar a los niños “¿Que harás primero?” Y “¿Qué harás después?”

Memoria de Trabajo

1. Establecer contacto visual antes de dar instrucciones.
2. Reducir al mínimo las distracciones externas (apagar la música, etc.)
3. Tener recordatorios visuales sobre lo que se hará.
4. Pedir que el niño repita lo que se le acaba de decir. Hacer una cancioncita.
5. Ensayar con el niño antes de realizar la acción: “Cuando compremos los boletos para el zoológico, tú primero _____, después _____. Vamos a practicar” “Vamos a pensar en algunas palabras que podamos utilizar para apoyar a nuestros amigos. Vamos a practicar.”
6. Crear formas divertidas de recordar ciertas cosas por medio de cancioncitas, rimas o trabalenguas.
7. Utilizar muchas canciones. Usar frases incompletas para que el niño las termine: “ Mi trabajo es mantenerte_____” “¡Seguro!”
8. Hacer recordatorios frecuentes: “Recuerden guardar sus sillas para que sus amigos estén seguros.”
9. Alarmas / sistema visual de tiempo.
10. Tener una agenda / libro de horario.
11. Recordatorios visuales colocados en lugares estratégicos.

Control de impulsos

1. Utilizar rutinas y mostrarlas en imágenes.
2. Hacer un “Libro de lo que me molesta” (conocer y reconocer botones)
3. Enseñar a usar técnicas y estrategias de reducción de estrés en el safe place. Ayudar al niño a ser consciente de sus reacciones emocionales (enojo= pegar) para ayudarlos a cambiarlas (enojo= respirar profundamente para calmarme, pedir lo que quieres)
4. Enseñar al niño a utilizar un guion para la solución de problemas (“No me gusta_____ Porfavor_____”).
5. Leer cuentos donde los personajes muestren los comportamientos que queremos que el niño aprenda (libros de Shubert).
6. Regular el entorno para que el niño no esté sobre estimulado.
7. Anticiparse a situaciones problemáticas y preparar al niño con imágenes visuales sobre qué hacer y ensayar las acciones.



8. Enseñar al niño habilidades sociales como pedir y mantener la atención de otro niño.
9. Práctica extra y ayuda activa en el Safe Place.
10. Estructurar el entorno para ayudar a los niños sobre estimulados.

Flexibilidad

1. Reducir la ansiedad hacia las rutinas y cosas nuevas al presentar e introducir una cosa a la vez.
2. Avisar de manera anticipada lo que pasará después (si es posible utilizar imágenes visuales)
3. Enseñar al niño el guion para manejar la ansiedad: “Estoy seguro, sigo respirando, puedo manejar esto.”
4. Hacer la actividad un paso a la vez.
5. Dar opciones (elecciones).
6. Crear historias sociales.
7. Crear un libro sobre “Qué hacer cuando el cerebro se atora.”
8. Acompañar al niño durante la situación que le produce ansiedad, tomando fotos de la situación para crear un libro o esquema.
9. Replantear situaciones con una intención positiva.

Empatía y Autorregulación Emocional

1. Prestar atención al rostro de los niños y hablar por ellos hasta que aprendan a utilizar su propia voz. “Su cara está así (demostrar). Su cara te está diciendo: “¡Ouch! ¡Eso duele! Mejor tócame así.”
2. Observar, describir y etiquetar en lugar de juzgar. “Marco se recorrió para darle a María más espacio, eso fue de gran ayuda”.
3. Durante momentos de enojo observar el cuerpo y reflejar las emociones del niño para después reflejar sus deseos: “Apretaste la boca así, tu cara me está diciendo que tu hubieras querido ser el primero en usar este material. Pareces decepcionado.”

Metacognición

1. Preguntar constantemente a los niños cómo se sienten con respecto a sus esfuerzos, logros, trabajo, amigos, etc. “¿Cómo se siente haber trabajado todo el día en tu proyecto y haberlo terminado?” “¿Cómo te sientes de no haber obtenido buenos resultados en tu examen? ¿Te pareció bien?”
2. Pedir a los niños que reflexionen sobre su trabajo, sus pasatiempos, etc... “¿Cómo sientes que te fue en el juego?” “¿Cuál fue tu parte favorita?” “¿Volverías a hacer algo así?” “¿Cambiarías algo?”
3. Crear imágenes visuales que ilustren cómo se ve “limpio”, “terminado”, etc...
4. Enseñar a los niños preguntas que se pueden hacer ellos mismos: “¿Tengo suficiente espacio en el círculo?” “¿Mis amigos tienen suficiente espacio?” “¿Cómo puedo poner más atención?”
5. Enseñar y mostrar a los niños a pensar en voz alta. “Voy a poner el libro que voy a leer en el círculo junto a mi silla para estar lista.” “Voy a respirar profundamente para calmarme.”
6. Crear rubricas para definir como se ve un trabajo de calidad.



Logro de Metas

1. Cuando el niño exprese lo que desea lograr, hacer un compromiso.
2. Al principio motivar al niño en cada paso de la actividad, después déjalo sólo paulatinamente.
3. “¡Eso es! Mírate ¡Lo estás logrando! Estás___” (Describir la actividad)
4. Dar retroalimentación positiva respecto al esfuerzo, tiempo y progreso “¡Fuiste perseverante con tu proyecto y ya casi lo terminas!” “Hace algunos días comenzaste con una idea y para mañana ya habrás terminado, ¡Bien hecho!”
5. Gradualmente incrementar el tiempo necesario para cumplir metas. Comenzar con metas alcanzables en pocos minutos o en menos de una hora (de acuerdo a la edad).
6. Hacer imágenes visuales para ilustrar el progreso.
7. Celebrar los logros.

Iniciación de Tareas

1. Ayudar al niño a desarrollar sus opciones y después ayudarlo a elegir con cual comenzar.
2. Verbalizar el principio del proyecto para concientizar al niño. “Tu elegiste ____.” “Tu comenzaste con ____.” “Tu escuchaste la historia y ahora has decidido ____.”
3. Ayudar al niño si lo necesita: “Podrías empezar por ____.” Ofrece opciones, “Podrías empezar la tarea haciendo primero la tarea de matemáticas o podrías empezar por la lectura.”
4. Seguir el comienzo del logro del niño por medio de motivaciones como “¡Lo lograste!” o “¡Bien por ti!”
5. Mostrar de manera verbal y visual cuándo y cómo comenzar.
6. Dar pistas visuales (por ejemplo imágenes pegadas al reloj).

Orden del desarrollo de habilidades ejecutivas

- Control de impulsos (6 a 12 meses)
- Memoria de trabajo (6 a 12 meses)
- Empatía y autorregulación emocional (6 a 12 meses)
- Atención (6 a 12 meses)
- Establecimiento de prioridades (6 a 12 meses)
- Flexibilidad (12 a 24 meses)
- Iniciación de tareas (12 a 24 meses)
- Organización (Preescolar)
- Administración del tiempo (Preescolar)
- Logro de metas (Primaria en adelante)
- Metacognición (Primaria en adelante)

Tomado de: 2012 Conscious Discipline® Advanced Institute (CD2)

Traducido y adaptado por: Tanya Snyder

Cuernavaca, Morelos a 25 de enero de 2013.

