

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA

Instrucciones:

Las funciones ejecutivas no solo se desarrollan durante la terapia. Cada día, en actividades tan simples como vestirse, ordenar la ropa o poner la mesa, existen oportunidades para fortalecer habilidades que ayudarán a tu hijo a prestar atención, recordar instrucciones, organizarse, controlar sus impulsos y resolver problemas.

1. Separar la ropa para lavar



¿Cómo hacerlo?

Invita a tu hijo a ayudarte a separar la ropa en cestos antes de ponerla en la lavadora.

Puede clasificarla por:

- Ropa blanca.
- Ropa de color.
- Toallas.
- Ropa interior.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Mantener la atención.
- ✓ Recordar dónde va cada prenda.
- ✓ Pensar antes de actuar.
- ✓ Cambiar de una categoría a otra.

2. Pares de calcetines



¿Cómo hacerlo?

Después de lavar la ropa, coloca varios calcetines sobre la cama o una mesa.

Pídele que encuentre cuáles forman pareja.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Observar con atención.
- ✓ Comparar.
- ✓ Recordar.
- ✓ Organizar la información.

Puedes hacerlo más desafiante:

Utilizando más calcetines o diseños muy parecidos.

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA



3. Guardar las compras



¿Cómo hacerlo?

Después de llegar del supermercado, pídele que ayude a guardar los productos. Primero puede agruparlos. Luego llevarlos a su lugar.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Clasificar.
- ✓ Recordar instrucciones.
- ✓ Organizar.
- ✓ Resolver pequeños problemas.

Puedes hacerlo más desafiante, dándole , instrucciones de dos o tres pasos.

Por ejemplo:

"Primero guarda la leche y después lleva el papel al baño."



4. Poner la mesa



¿Cómo hacerlo?

Antes de comer, pídele que prepare la mesa para toda la familia.

Puede colocar:

- Platos.
- Vasos.
- Cubiertos.
- Servilletas.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Recordar qué necesita cada persona.
- ✓ Organizar una tarea.
- ✓ Revisar antes de terminar.

Puedes hacerlo más desafiante. Preguntándole:

"¿Qué nos falta?"

En lugar de decirle la respuesta.

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA



5. Rutina del baño



¿Cómo hacerlo?

Invita a tu hijo a realizar su rutina del baño siguiendo siempre el mismo orden. Por ejemplo: desvestirse, entrar a la ducha, enjabonarse, enjuagarse, secarse y ponerse la ropa.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Recordar una secuencia de pasos.
- ✓ Organizarse de manera independiente.
- ✓ Mantener la atención hasta terminar la rutina.
- ✓ Revisar que no haya olvidado ningún paso.

Puedes hacerlo más desafiante:

Anímalo a completar la rutina con cada vez menos ayuda o pregúntale: "¿Qué viene ahora?" antes de darle la respuesta.



6. Lista de compras



¿Cómo hacerlo?

Antes de ir al supermercado, invita a tu hijo a participar en la elaboración de la lista. Pueden revisar juntos qué alimentos faltan en casa y anotarlos.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Planificar.
- ✓ Recordar necesidades.
- ✓ Organizar información.
- ✓ Pensar antes de actuar.

Puedes hacerlo más desafiante:

Pídele que recuerde algunos productos sin mirar la lista o que los agrupe por categorías, como frutas, lácteos o productos de limpieza.

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA

7. Hacer la cama



¿Cómo hacerlo?

Invita a tu hijo a hacer su cama cada mañana. Puede comenzar estirando las sábanas, acomodando la almohada y colocando el cubrecama.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Seguir una secuencia de pasos.
- ✓ Organizar una tarea de principio a fin.
- ✓ Mantener la atención hasta terminar.
- ✓ Revisar su trabajo antes de darlo por finalizado.

Puedes hacerlo más desafiante:

Pídele que haga la cama sin ayuda o pregúntale al finalizar: "¿Crees que falta algo por acomodar?" antes de corregirlo.

8. Guardar los juguetes



¿Cómo hacerlo?

Al terminar de jugar, invita a tu hijo a guardar sus juguetes. Puede clasificarlos por tipo, tamaño o por el lugar donde van guardados antes de ordenarlos.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Organizar y clasificar.
- ✓ Planificar por dónde comenzar.
- ✓ Mantener la atención hasta terminar.
- ✓ Controlar el impulso de dejar la tarea a medias.

Puedes hacerlo más desafiante: pídele que guarde los juguetes siguiendo un orden específico o que piense cuál es la forma más rápida de dejar todo organizado.

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA

9. Preparar la mochila



¿Cómo hacerlo?

Antes de ir al colegio o de salir de casa, pídele que prepare su mochila siguiendo una lista o recordando qué necesita llevar.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Recordar lo que necesita.
- ✓ Planificar antes de actuar.
- ✓ Organizar los materiales.
- ✓ Revisar antes de salir de casa.

Puedes hacerlo más desafiante:

Pregúntale: "¿Estás seguro de que no falta nada?" antes de revisar juntos la mochila o pídele que recuerde los elementos sin mirar la lista.

10. Rutina de higiene



¿Cómo hacerlo?

Invita a tu hijo a realizar su rutina de higiene siguiendo siempre el mismo orden. Por ejemplo: lavarse las manos, cepillarse los dientes, lavarse la cara y peinarse. Al principio puedes acompañarlo y, poco a poco, darle cada vez más autonomía.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Recordar una secuencia de pasos.
- ✓ Organizarse de forma independiente.
- ✓ Mantener la atención hasta terminar la rutina.
- ✓ Revisar que no haya olvidado ningún paso.

Puedes hacerlo más desafiante: pídele que realice toda la rutina sin recordatorios o pregúntale al finalizar: "¿Ya terminaste todo o crees que falta algún paso?" antes de ayudarlo.

Manual de rutinas de Funciones Ejecutivas

PARA APLICAR EN CASA

11. Buscar productos en el supermercado



¿Cómo hacerlo?

Entrégale una pequeña lista o pídele que busque algunos productos específicos mientras recorren el supermercado.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Mantener la atención.
- ✓ Recordar instrucciones.
- ✓ Resolver pequeños problemas.
- ✓ Organizar la búsqueda.

Puedes hacerlo más desafiante:

Pídele que encuentre los productos siguiendo un orden o que recuerde dos o tres productos antes de buscarlos.

12. Preparar la ropa del día siguiente



¿Cómo hacerlo?

La noche anterior, invita a tu hijo a elegir y preparar la ropa que usará al día siguiente según el clima o las actividades que realizará.

¿Qué estamos fortaleciendo?

- ✓ Planificar con anticipación.
- ✓ Tomar decisiones.
- ✓ Organizar materiales.
- ✓ Resolver pequeños problemas.

Puedes hacerlo más desafiante:

Pregúntale: "¿Qué pasaría si mañana hace frío?" o "¿Necesitas llevar algo más?" para que reflexione antes de decidir.