puntos especiales de interes:

Función Ejecutiva, que ..
Págs. 1-3

Mejorando Ejecutivo….
Págs. 4-5

Manteniéndolo unido….
Págs. 6-9

Mejora EF con bricolaje .. Pgs. 10-11

También en este número:

Reseñas de libros 12

Visuales 13

Autismo 13

Consultor

Contacto

Información

Enero de 2021

Volumen 9, Número 5

Agenda del autismo

Programa Regional de Autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade

Función ejecutiva: ¿qué es y cómo la apoyamos en personas con autismo? Parte I

Por. Maureen Bennie 19 de marzo de 2018

La función ejecutiva es un término que se usa ampliamente en los círculos del autismo para describir una amplia gama de habilidades que tienen que ver con las habilidades de un individuo. función cognitiva . Algunas fuentes dicen que hasta el 80% de las personas con autismo sufren un trastorno de la función ejecutiva, lo que genera dificultades para administrar el tiempo, completar tareas y hacer que lo que para muchos de nosotros serían tareas simples, como limpiar nuestras habitaciones, sea muy complicado o aparentemente imposible.

Para algunas personas con TEA, las dificultades sociales y de comunicación no son el problema principal. Están socialmente comprometidos y hacen todo lo posible para comunicarse con frecuencia, pero no pueden responder de manera oportuna y organizada a las solicitudes de padres y maestros, ni para organizar e iniciar juegos sofisticados porque tienen considerables dificultades con la función ejecutiva.

¿QUÉ ES FUNCIÓN EJECUTIVA?

La definición técnica de función ejecutiva es: los procesos cognitivos que nos ayudan a regular, controlar y gestionar nuestros pensamientos y acciones. Incluye planificación, memoria de trabajo, atención, resolución de problemas, razonamiento verbal, inhibición, flexibilidad cognitiva, iniciación de acciones y seguimiento de acciones. Pero, ¿cómo se ve eso en la vida real?

Cynthia Kim, en su blog *Reflexiones de un Aspie* dice:

En la práctica, la función ejecutiva es un concepto escurridizo. A veces parece responsabilidad. A veces parece autodisciplina. A veces parece ser un adulto competente.

Si tiene una EF deficiente, la gente podría confundirlo con desorganizado, vago, incompetente, descuidado o simplemente no muy brillante. ¿Por qué? Porque la función ejecutiva abarca muchas áreas esenciales de la vida diaria. Casi todo lo que hacemos requiere áreas de función ejecutiva. Cocinando. Limpieza. Crianza de los hijos. Trabajo. Colegio. Cuidados personales.

Continúa en la página 2.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

FUNCIÓN EJECUTIVA, QUÉ ES ... CONTINÚA ....

Una de nuestras colaboradoras, Rebecca Moyes, describió la función ejecutiva de esta manera:

(Los déficits de la función ejecutiva) se pueden comparar con un empleado que trabaja para una empresa donde el supervisor no está organizado e ineficiente. Nada parece ir bien, las cosas se pierden y el caos general parece ser la regla operativa. Es muy parecido a eso para los niños con trastornos del espectro autista. El ejecutivo a cargo de su cerebro no es efectivo y por eso los procesos de planificación sufren.

CUÁLES SON LOS ASPECTOS DE NUESTRA FUNCIÓN EJECUTIVA

Es importante saber que no todas las personas con TEA tienen problemas con todos los aspectos de la función ejecutiva. Por ejemplo, una persona puede tener la capacidad de planificar, pero carece de la iniciación para seguir adelante. Es posible que puedan resolver el problema una vez que se den cuenta de que en realidad hay un problema, pero no pueden verbalizarlo. Aquí hay una lista de nuestras funciones ejecutivas y sus descripciones básicas.

Planificación:
La planificación es la capacidad de pensar hacia adelante y elegir las acciones necesarias para alcanzar una meta, decidir el orden correcto, asignar cada tarea a los recursos cognitivos adecuados y establecer un plan de acción. Aquellos en el espectro pueden tener dificultades para formular planes para pasar el día y organizar las tareas en secciones completables.

Resolución de problemas:
Para resolver un problema, una persona debe identificar un problema y luego formular una estrategia para resolverlo. La resolución de problemas utiliza casi todas las demás funciones ejecutivas, incluido el razonamiento, la atención, la planificación, la iniciación, la memoria de trabajo y el seguimiento. Dependiendo de con cuál de las funciones ejecutivas luche el individuo, ahí es donde se romperá la cadena de resolución de problemas.

Memoria de trabajo:
Los individuos en el espectro tienen notoriamente deficiencias y fortalezas de memoria específicas. Aparentemente, pueden recordar cada nombre, rango y número de serie Jedi en las diez películas de Star Wars, pero tienen problemas para recordar comer, qué día es o cuál es el orden de los pasos al cepillarse los dientes. La memoria de trabajo es la capacidad de recordar recuerdos específicos a corto plazo necesarios para ejecutar una función o tarea diaria.

Atención:
La atención está estrechamente ligada a la memoria de trabajo y, nuevamente, aquellos en el espectro pueden mostrar grandes fortalezas en algunas áreas y desafíos severos en otras. Las personas con TEA a menudo tienen una gran capacidad para concentrarse, pero dirigir ese enfoque puede ser un desafío. Si la persona con TEA tiene problemas sensoriales, entonces es posible que todo lo que pueda enfocar su atención sea el sonido de las luces zumbando o los olores de las otras personas en la habitación. La capacidad de un individuo para concentrarse afecta directamente lo que puede guardar y recordar de su memoria a corto plazo.

Continúa en la página 3.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

FUNCIÓN EJECUTIVA, QUÉ ES ... CONTINÚA ....

Razonamiento:

El razonamiento, o razonamiento verbal, es la capacidad de comprender, analizar y pensar críticamente sobre conceptos presentados en palabras, y luego transmitirlos o integrarlos con éxito. Muchos de los que están en el espectro luchan con la agudeza verbal. El razonamiento verbal también puede verse obstaculizado por significados sociales que no son obvios para las personas con autismo.

Iniciación:

La iniciación es la capacidad de iniciar una actividad, plan o tarea. Para aquellos con dificultades en la función ejecutiva con la iniciación, es posible que quieran jugar a cierto juego, hacer sus deberes o tocar un instrumento, pero a menos que la actividad sea iniciada por otra persona, no sucede. No tiene nada que ver con el deseo o "querer", se trata de carecer de la función de "simplemente hacerlo".

Inhibición:

La inhibición es el control de los impulsos; la capacidad de tener reacciones emocionales, cognitivas o físicas sobre las que no se actúa en el momento. Entonces, cuando una persona con TEA comienza a "descargar información" todos los nombres y canciones de sus 500 grupos favoritos de K-pop, esto sería una falta de control cognitivo de los impulsos. Los arrebatos emocionales, el aleteo de las manos o la estimulación pueden ser formas emocionales y físicas en las que el control de los impulsos no está en su lugar (aunque algo de estimulación puede ser relajante y ayuda a la concentración si está controlada y no es dañina). Algunos niños con TEA simplemente no pueden controlar sus impulsos lo suficiente como para participar en situaciones estructuradas.

Flexibilidad cognitiva:

La flexibilidad cognitiva en términos simples es la capacidad de seguir adelante. Las personas con autismo son bien conocidas por necesitar estructura y previsibilidad
el cambio puede ser un gran desafío. Esto también puede provocar rigidez de opiniones y opiniones, así como horarios y rutinas.

Supervisión:

El monitoreo es normalmente un proceso inconsciente que se activa cuando estamos en piloto automático realizando tareas normales. Por ejemplo, si está caminando por la calle y hablando con alguien al mismo tiempo, normalmente solo una pequeña parte de su cerebro se dedica a caminar. Ya sabes cómo caminar, por lo que la parte de monitoreo del cerebro se hace cargo y evita que te tropieces con cosas mientras conversas. Para alguien con problemas con la función ejecutiva, si estuviera cansado o sobrecargado, de repente tendría problemas con la configuración del "piloto automático" en las actividades básicas, cayendo o tropezando con cosas, o simplemente no podría prestar atención de maneras que podrían ser peligrosas. como caminar por una calle muy transitada.

¿Cómo ayudamos a las personas con autismo a superar los desafíos de la función ejecutiva?

La función ejecutiva es algo que la mayoría de nosotros damos por sentado. Es posible que tengamos áreas desafiantes aquí y allá, tal vez no estemos tan organizados como nos gustaría, o tal vez nos falte algo de iniciativa o autocontrol, pero para aquellos con trastornos de la función ejecutiva, incluso lo básico puede ser difícil. Entonces, ¿cómo puede ayudar? Repasaremos algunas ideas sobre cómo ayudar en nuestra próxima publicación de blog. (Parte 2: https: // autismawarenesscentre.com/supporting-executive-function-in-children-with-autism-part-2/)

---

https://autismawarenesscentre.com/executive-function-what-is-it-and-how-do-we-support-it-in-those-with-autism-part-i/

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

MEJORA DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA

Por: Meghan Barlow, Ph.D.

La gente a menudo se refiere a la función ejecutiva como el "CEO" del cerebro porque es lo que nos ayuda a establecer metas, planificar y hacer las cosas. Es un término que los profesionales y los laicos han usado durante años y es probable que lo haya usado o escuchado en referencia a personas con autismo, que a menudo tienen problemas con las funciones ejecutivas.

La forma en que pensamos sobre la función ejecutiva y enseñamos las habilidades asociadas con los procesos que componen la función ejecutiva está cambiando. De hecho, podemos empezar descartando la metáfora de un CEO. La función ejecutiva es, como se señaló, un conjunto de procesos, más que una habilidad general. Es importante reconocer cuán complejo y cuán involucrado es nuestro funcionamiento ejecutivo en absolutamente todo lo que hacemos durante todo el día, todos los días, a fin de brindar apoyos e intervenciones efectivas para quienes tienen deficiencias en la función ejecutiva.

Por ejemplo, prepararse por la mañana requiere que planifique cuánto tiempo necesitará para realizar sus tareas, recuerde programar una alarma y, por la mañana, decida apagar la alarma y levantarse de la cama (como opuesto a presionar la repetición una y otra vez). A continuación, debe ser capaz de secuenciar y organizar correctamente las tareas de "preparación". Debe controlar su tiempo a medida que avanza en cada tarea, recordar la siguiente tarea y poder iniciar la siguiente una vez que se completa una tarea. Si alguien te interrumpe, tendrás que poder desviar tu atención momentáneamente y luego volver a concentrarte. La dificultad con estas "meta" habilidades, en lugar del acto real de vestirse o comer, es lo que generalmente se interpone en el camino de una rutina matutina fluida.

Aunque nuestro funcionamiento ejecutivo es un sistema muy complejo, proporcionar intervenciones efectivas no tiene por qué serlo. Aquí hay algunos pasos que puede seguir para ayudar a una persona con trastorno del espectro autista (TEA) que tiene problemas con la función ejecutiva:

USAR (BUENOS) VISUALES

Los padres y los profesionales que trabajan en el campo del autismo han estado incorporando elementos visuales en sus intervenciones durante mucho tiempo. Ser capaces de imaginarnos y visualizar nuestro camino a través de tareas específicas, así como hacia el futuro, nos ayuda a planificar, organizar y ejecutar tareas más grandes y complejas.

Para que la intervención basada en la evidencia sea aún más efectiva, use fotografías de los materiales y espacios que su hijo realmente usa y en los que vive en lugar de imágenes prediseñadas o fotos genéricas. Por ejemplo,
en lugar de enumerar imágenes para un programa visual de rutina matutino, tome una fotografía del dormitorio del niño. A continuación, pídale a su hijo que use sus dedos para hacer "tapping" en su rutina matutina en la fotografía. Al utilizar este programa de actividades visuales, en realidad estarán ensayando su camino a través de la rutina matutina, imaginándose a sí mismos en el espacio donde deben prepararse. Ellos “recorren” todos los pasos para prepararse mientras señalan su camino desde la cama hasta la cómoda y la canasta.

Por último, puede aumentar el impacto de los horarios de actividades visuales utilizando narrativas sociales para ayudar a guiar a un niño con TEA a través de los pasos de una rutina matutina. Por ejemplo, "cuando me despierto, me levanto de la cama y me pongo la ropa para el día".

Continúa en la página 5.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

MEJORA DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA CONTINÚA….

GESTOS, GESTOS, GESTOS!

Un creciente cuerpo de literatura explora el papel de los gestos en el funcionamiento ejecutivo. Un hallazgo particularmente interesante de esa investigación es que los niños neurotípicos que usaban muchos gestos se desempeñaban mejor en las tareas cognitivas que los niños que no usaban muchos gestos, incluso cuando se les pedía que lo hicieran. Debido a las deficiencias básicas subyacentes en la comunicación social, muchas personas con TEA tienen dificultades para usar y comprender los gestos. Al prestar atención directa a la enseñanza y estimular el uso de gestos, los padres, maestros y proveedores tienen el potencial de ayudar a las personas con TEA a mejorar su capacidad para resolver problemas, lograr metas, mantener información en su memoria de trabajo y cambiar de una tarea a otra con mayor flexibilidad.

Por ejemplo, hacer tapping y señalar la rutina matutina en el mapa visual es una forma de gesticular. Si su hijo mira el mapa visual y habla en voz alta sus pasos sin tocar la fotografía, pídales que se lo muestren señalando. Si su hijo lo requiere, puede comenzar con una indicación de mano sobre mano para ayudarlo a avanzar en el proceso.

PLANIFICAR HACIA ATRÁS, EJECUTAR HACIA ADELANTE

Utilizando imágenes, muéstrele a su hijo cómo se ve el producto terminado (es decir, estar listo por la mañana). Si su hijo puede, ayúdelo a hablar sobre cómo se sentiría cuando esté listo a tiempo y preparado para el día. Este paso ayuda a su hijo a desarrollar su pensamiento futuro. Ahora, trabaja al revés. Ayude a su hijo a seguir los pasos de lo que debe hacerse para alcanzar el producto terminado y lo que debe tener listo para seguir los pasos. Tomar fotografías de cada paso a lo largo del camino y hacer que su hijo secuencia los pasos de izquierda a derecha (en lugar de hacia arriba y hacia abajo) le ayudará a pensar en el proceso de preparación.

Si bien un análisis de tareas visual como ese se usa comúnmente con personas con TEA, a menudo se ilustra con imágenes genéricas, en lugar de fotos. Además, los pasos a menudo se enumeran desde la parte superior de la página hasta la parte inferior. El uso de fotografías de la persona que realiza esas tareas, además de secuenciar los pasos de izquierda a derecha, son ligeras modificaciones de las intervenciones comunes, que pueden desempeñar un papel importante para ayudar a una persona a desarrollar mejores habilidades de funciones ejecutivas. Por supuesto, los padres, maestros y proveedores deberán diseñar horarios visuales apropiados basados en las necesidades individuales de su niño / estudiante.

Cuando se concentre en desarrollar la independencia, debe recordar esta simple frase “hacer con, no para; haz menos, no más ". Como en el caso del programa de actividades visuales, las intervenciones deben realizarse con la mayor participación posible del niño, no simplemente creadas y luego entregadas a un niño. Con el tiempo, los adultos pueden tomar menos protagonismo en el proceso y el niño puede asumir más responsabilidad, habiendo aprendido un sistema (planificar hacia atrás, ejecutar hacia adelante) en el que confiar.

Para obtener más información sobre cómo desarrollar, implementar y mantener programas visuales, consulte estos recursos: Módulo NPDC sobre soportes visuales

"Uso de horarios visuales: una guía para padres" de la Universidad de Indiana

Seminarios de pensamiento 360

Al incorporar elementos visuales, enseñar e impulsar el uso de gestos y planificar la ejecución de las tareas de manera inteligente, los padres y los proveedores pueden fortalecer la base para un funcionamiento ejecutivo mejorado e independiente.

https://researchautism.org/improving-executive-function/

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

Mantenerlo todo junto durante el aprendizaje en línea: ayudar a los niños con su funcionamiento ejecutivo

Por. Andrés Luceno

Cuando el funcionamiento ejecutivo se rompe

Dado que el aprendizaje en línea es el modo de ejecución del programa en el futuro previsible, muchos cuidadores están luchando para ayudar a sus hijos a hacer su trabajo. En algunos casos, los cuidadores se ven obligados a dejar a su hijo en casa sin supervisión. En el mejor de los casos, hay un adulto en casa que puede estructurar un tiempo de estudio y trabajo escolar significativo para ayudar a su hijo a mantenerse al día. Pero no siempre es una tarea sencilla. Puede encontrar que su hijo:

- lucha para priorizar, estructurar y hacer el trabajo en el orden correcto (es decir, planificación)
- que tardan mucho en comenzar (es decir, inicio de tareas)
- tal vez tengan dificultades para concentrarse (es decir, prestar atención) en una tarea durante un período de tiempo cuando hay tantas distracciones alrededor.

La planificación, la iniciación de tareas y la atención son procesos denominados funciones ejecutivas. Están siendo puestos a prueba durante esta situación única de aprendizaje en línea en la que nos encontramos.

Muchos niños con buenas habilidades de pensamiento (cognitivas) y habilidades académicas tienen dificultades para comenzar las tareas y cumplir con los plazos. Independientemente de lo brillantes que sean, tienen dificultades para hacer el trabajo escolar y mantenerse al tanto de las tareas, especialmente fuera de la rutina normal del aula. Una posible explicación es que los procesos mentales que nos permiten planificar con anticipación, comenzar y terminar tareas y administrar nuestro tiempo (es decir, funciones ejecutivas) necesitan trabajo. El funcionamiento ejecutivo puede afectar lo que hacemos en el presente y también cómo planificamos y organizamos el futuro. Estas habilidades influyen en:

- nuestra capacidad para coordinar múltiples tareas al mismo tiempo,
- cómo interactuamos con los demás,
- qué tan bien controlamos nuestras emociones, y
- si aprendemos o no de los errores del pasado.

Por una buena razón, algunos expertos se refieren al funcionamiento ejecutivo como el "jefe cerebral".

Cuando hay un problema con el funcionamiento ejecutivo, un niño a menudo demostrará problemas similares en todas sus materias. Pueden tener dificultades para comenzar a trabajar, mantenerse concentrados en las tareas, completar el trabajo y anotar los plazos. Estos niños pueden ser vistos como “vagos” o “desmotivados”. La realidad es que no saben cómo empezar, qué hacer primero y cómo crear un entorno de aprendizaje libre de distracciones. Apoyar a los niños en el desarrollo de su funcionamiento ejecutivo puede ayudarlos a superar estas barreras para que puedan mostrar su mejor trabajo.

Continúa en la página 7.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

MANTENIENDO TODO JUNTO DURANTE EL APRENDIZAJE EN LÍNEA CONTINÚA….

Los niños no nacen con habilidades de funcionamiento ejecutivo, nacen con el potencial de desarrollarlas. Entonces, afortunadamente, los cuidadores y maestros pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo que son esenciales para el éxito. ¿Alguna vez ha preparado una comida para mucha gente? ¿Alguna vez te has preguntado cómo todos esos platos de comida aparecen mágicamente en la mesa en el momento adecuado? Planear alimentar a un grupo de personas a la vez requiere funcionamiento ejecutivo:

- necesitas comprar ingredientes,
- limpiar la casa,
- Pon la mesa,
- Precalentar el horno,
- comience a cocinar los alimentos en el momento adecuado para que salga caliente y asegúrese de
- que haya suficiente para todos.
- Incluso puede preparar un poco de comida extra en caso de que aparezca alguien inesperado. Tener un funcionamiento ejecutivo débil es muy parecido a cocinar un pavo congelado. Puede tener todos los ingredientes que necesita (el pavo aquí representa buenas habilidades cognitivas y habilidades académicas), pero sin planificar con anticipación, ¡nadie se comerá el plato principal!

Me gusta usar el ejemplo de preparar comidas para el funcionamiento ejecutivo porque

1. la gente parece entenderlo y
2. Podemos usar la preparación de comidas como una estrategia para enseñar a los niños habilidades de funcionamiento ejecutivo en casa. En el futuro, el enfoque de este artículo estará en las funciones ejecutivas de atención, inicio de tareas y planificación junto con algunas estrategias para apoyar esas áreas.

Atención

Muchos niños luchan por concentrarse sin distracciones obvias y el entorno de estudio en casa puede crear desafíos adicionales. Los niños pueden tener acceso a dispositivos (por ejemplo, tableta, teléfono inteligente, computadora), la televisión, bocadillos en la despensa, hermanos a su alrededor, juguetes y su cama. Desde la perspectiva del niño, hay muchas cosas interesantes que hacer además del trabajo escolar, por lo que los cuidadores necesitan
trabajar más duro para estructurar un entorno de aprendizaje adecuado durante todo el día en casa. El aprendizaje a distancia es un territorio algo nuevo para la mayoría de nosotros, lo que significa que podríamos necesitar apoyar a nuestros hijos de maneras únicas. Estructurar el entorno de aprendizaje para que nuestros niños puedan hacer su mejor esfuerzo es un gran comienzo.

Considere las siguientes sugerencias:

- Trate de que el día escolar de aprendizaje en línea de su hijo se vea como uno típico. Anímelos a que sigan el horario habitual, duerman a la misma hora y se despierten como de costumbre. Los niños con rutinas inconsistentes pueden tener dificultades para concentrarse y mantener sus emociones bajo control (¡todos hemos estado allí!), Por lo que una rutina constante es realmente importante.

Continúa en la página 8.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

MANTENIENDO TODO JUNTO DURANTE EL APRENDIZAJE EN LÍNEA CONTINÚA….

- Crea un entorno de estudio sin distracciones. No existe una estrategia única para todos para eliminar las distracciones de nuestras vidas por completo, pero podemos intentarlo. Hable con su hijo sobre las distracciones que enfrenta cuando intenta trabajar desde casa (por ejemplo, YouTube, Snapchat) y haga un plan para minimizarlas. Puede decidir mantener sus teléfonos inteligentes durante el día escolar o usar una solución tecnológica para bloquear ciertos sitios web cuando los niños necesitan concentrarse más.

- Haga que su hijo trabaje en un lugar bien iluminado y organizado donde pueda controlarlo periódicamente. Cuando los niños son supervisados y tienen una clara comprensión de las expectativas, es más probable que se concentren en la tarea. Considere hacer que su hijo trabaje en la mesa de la cocina en lugar de en su dormitorio, donde será más difícil supervisarlo.

- Su hijo puede beneficiarse del uso de auriculares con amortiguación de sonido o tapones para los oídos para bloquear los ruidos que distraen en la casa, especialmente cuando toda la familia está físicamente aislada.

Inicio de la tarea

Para la mayoría de los niños, la iniciación de la tarea es el mayor obstáculo para completarla. Especialmente en un entorno de aprendizaje en línea, no tener un adulto que ayude con este paso podría significar no comenzar en absoluto. A muchos adultos les cuesta entender por qué a su hijo le cuesta tanto comenzar con las tareas (es decir,

dilación). Incluso podríamos decirles: "Si pudieras empezar, no te tomará mucho tiempo, ¡ya verás!" Pero hay muchas razones posibles por las que los niños se sienten paralizados en este paso. La próxima vez que su hijo se atasque al comenzar, pregúntele lo siguiente:

Task Initiation

Task:	Understand (clarify)	Brainstorm	Materials
How much time?	Double Check Work	What are the steps?	Stay focused
What I need:	I need materials.	I need help.	I need more time.
I need something else to do.	I need to stay on task.	I need a quick break.	I need to clean up/organize materials.
Positive Self-Talk:	It's okay to make mistakes.	I am open to learning new things.	I will complete my tasks.
I am focused.	I can do it!	I can take deep, slow breaths.	I am brave enough to ask for help.

- ¿Sabes cómo empezar (por ejemplo, qué viene primero)?
- ¿Tiene lo que necesita para tener éxito (por ejemplo, materiales / recursos, detalles de la asignación)?
- ¿Puede manejar esta tarea (por ejemplo, ha aprendido lo que es necesario para hacer esto)?
- ¿Te preocupa fallar?

Si un niño tiene dificultades con alguna de esas preguntas, es hora de ayudarlo. Con el tiempo, debemos esperar que nuestro hijo piense, responda y aborde esas preguntas por sí mismo, lo que lo llevará a una mayor independencia. Luego refuerce siempre el concepto de "Terminado es mejor que perfecto porque lo perfecto nunca se hace".

A continuación, trabaje con el cerebro, no contra él. Limite la cantidad de tiempo que su hijo pasará sentado y trabajando en una tarea de 20 a 25 minutos (antes de tomar un descanso rápido), a veces más dependiendo de su edad. Hay dos razones por las que esto es importante. Primero, limitar la cantidad de tiempo promueve realmente enfocarse en el inicio de la tarea y no en la atención sostenida. En segundo lugar, es más fácil para un niño comenzar una tarea si sabe que puede completarla rápidamente, en lugar de sentir que es solo el comienzo de un proceso largo y prolongado. Si bien 20 minutos no parece mucho tiempo, debemos recordar que nuestros recursos de atención se agotan y los descansos nos ayudan a recargarnos.

Continúa en la página 9.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

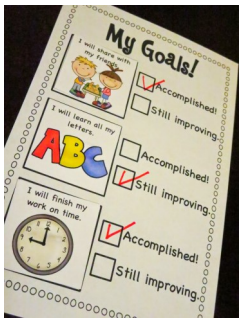
MANTENIENDO TODO JUNTO DURANTE EL APRENDIZAJE EN LÍNEA CONTINÚA….

Por último, consulte con su hijo periódicamente para motivarlo y realizar un seguimiento de su progreso. Puede ayudarlos a pensar en un punto de partida para ponerlos en marcha, lo que puede ser especialmente útil cuando tienen que completar tareas de escritura. Otra opción es que su hijo hable con alguien familiarizado con la tarea (p. Ej., Maestro, compañero de clase) y le pregunte cómo recomendaría comenzar. De cualquier manera, es importante que nuestro hijo se sienta lo suficientemente cómodo como para pedir ayuda cuando la necesite. Ayudar a su hijo a pedir ayuda (por ejemplo, a través de un juego de roles) es una gran estrategia para ayudarlo a desarrollar su independencia.

Planificación

La planificación y la priorización son inseparables. Ayudar a su hijo a determinar qué es lo primero y cómo hacerlo podría marcar la diferencia entre navegar sin problemas y mucha frustración y estrés.

Trabaje con su hijo para determinar qué tarea debe realizarse primero y si hay suficiente tiempo para completarla de manera realista. Tener algún tipo de sistema de planificación visual es esencial (por ejemplo, una pizarra o calendario grande, usar notas adhesivas para secuenciar los pasos de planificación, usar tecnología como calendarios digitales). Un sistema visual ayudará con el establecimiento de metas y recompensas y creará un equilibrio durante la semana escolar. A continuación, familiarícese con el poder de dividir las tareas, dividiéndolas en partes más pequeñas y manejables. Chunking ayuda a los niños a:



- fijar metas,
- anticipar contratiempos,
- Estime mejor cuánto tiempo tomará una tarea y
- Reduzca algo del estrés que puede experimentar al asumir una tarea abrumadora.

La investigación apoya la fragmentación como un motivador porque a medida que los niños completan pequeños pasos, sus cerebros los recompensan con dopamina. La dopamina es la sustancia química feliz que libera el cerebro cuando recibimos un mensaje de texto o cuando jugamos un videojuego favorito. Por lo tanto, existen beneficios prácticos y neurológicos para las estrategias de planificación eficaces.

Enseñar habilidades de funcionamiento ejecutivo

Los niños necesitan que se les enseñen las habilidades del funcionamiento ejecutivo. De hecho, el área del cerebro principalmente responsable del funcionamiento ejecutivo (es decir, la corteza prefrontal) no está completamente desarrollada hasta alrededor de los 25 años. Eso significa que los cuidadores pueden ayudar a los niños buscando formas de enseñar habilidades de funcionamiento ejecutivo en casa, ya sea a través de una tarea escolar o una tarea doméstica. Realmente podemos ayudar a nuestros hijos dándoles algo de práctica para eliminar distracciones, iniciar tareas y planificar cuando hay poco en juego y pueden permitirse cometer errores. Dar a los niños tareas de planificación en la casa (p. Ej., Planificar una comida, limpiar su habitación), jugar juegos en familia (p. Ej., UNO) sin distracciones, prohibir cualquier tipo de dispositivo en la mesa de la cena (es importante que los adultos modelen esto) , y alentar a su hijo a realizar cualquier tarea importante y dividirla en pequeños pasos, son formas en las que podemos reforzar constantemente el desarrollo de las habilidades de funcionamiento ejecutivo en el hogar. Lo bueno de practicar esas habilidades en casa es que son transferibles a todas las áreas de la vida.

Para conocer algunos datos breves sobre las habilidades del funcionamiento ejecutivo, eche un vistazo a estos Datos breves sobre funciones ejecutivas de Childmind.org. Inteligente pero disperso por Peg Dawson y Richard Guare ha sido un libro de consulta para muchos padres que desean ayudar a sus hijos a ser más eficientes y exitosos mediante el desarrollo de habilidades de funcionamiento ejecutivo. Finalmente, La Universidad de Harvard ha desarrollado algunas actividades gratuitas que puede utilizar en casa para ayudar a su hijo en esta área a .: Es importante tener en cuenta que los déficits en las funciones ejecutivas a menudo se interponen en el camino de la capacidad de nuestro hijo para dar lo mejor de sí. Aún así, podemos ayudarlos a desarrollar estas habilidades para que tengan más éxito.

https://www.foothillsacademy.org/community-services/parent-education/parent-articles/keeping-it-all-together

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

Mejore las funciones ejecutivas con proyectos Hágalo usted mismo (DIY)

Publicado el 23 de diciembre de 2020 por James Daley

Nuestro equipo en LearningWorks for Kids recomienda jugar videojuegos como una herramienta para practicar funciones ejecutivas porque requieren resolución de problemas, pensamiento flexible y concentración y esfuerzo sostenidos. Estas habilidades ejecutivas no solo son importantes para jugar videojuegos, pero es fundamental para obtener lo mejor de la educación del niño. También sugerimos usar el juego como una herramienta de enseñanza porque a los niños generalmente les encanta pasar gran parte de su tiempo frente a las pantallas. Los pedidos de estancia en casa influenciados por COVID-19, el aprendizaje remoto y las restricciones de las actividades extracurriculares típicas han hecho que el tiempo frente a la pantalla sea menos atractivo. Los niños buscan otras actividades para hacer durante la pandemia durante los últimos 9 meses. Nuestro equipo quisiera orientarlo hacia proyectos de hágalo usted mismo que también pueden servir para mejorar las funciones ejecutivas.

Podría preguntar, ¿cómo puede su hijo mejorar las funciones ejecutivas con proyectos de hágalo usted mismo (bricolaje)? En muchos sentidos, los proyectos de bricolaje son la mejor manera debido a la naturaleza práctica del aprendizaje, incluso mejor que los videojuegos, para practicar y mejorar las funciones ejecutivas. Al igual que los videojuegos, son atractivos, mantienen la atención y la perseverancia, requieren planificación, organización y gestión del tiempo. Los proyectos de bricolaje a menudo también involucran habilidades de planificación de creatividad y flexibilidad y tienen el propósito de alejar a los niños de sus pantallas. La mayoría de los proyectos de bricolaje adecuados para niños practicarán y mejorarán las funciones ejecutivas porque, como a menudo implican un proceso paso a paso, un niño necesita evaluar sus activos, hacer modificaciones cuando sea apropiado y trabajar duro para completarlo.

Muchos de los mejores proyectos de hágalo usted mismo combinan los intereses de un niño con las habilidades para resolver problemas. Por ejemplo, esto podría incluir capacidades mecánicas, la capacidad de seguir instrucciones e incluso aprender a usar nuevas herramientas. Algunos proyectos de bricolaje requieren la integración de tecnología para el proyecto. Por ejemplo, las instrucciones o la investigación para completar un proyecto de bricolaje pueden comenzar buscando en Internet direcciones o un video. Considere cuántos adultos (y ahora niños también) aprende a cocinar viendo videos de cocina.

Encontrar el mejor proyecto de bricolaje para practicar y mejorar las funciones ejecutivas es una cuestión de interés y etapa de desarrollo del niño. Al ayudar a su hijo a seleccionar proyectos, considere su edad, estilo de aprendizaje, pasiones y capacidad de atención. Por ejemplo, si un niño tiene poca capacidad de atención, busque un proyecto que pueda completar con éxito en menos de una hora. Asegúrese de que las instrucciones para un proyecto de bricolaje estén escritas a un nivel que su hijo comprenda y pueda seguir. La finalización exitosa de los proyectos alentará más esfuerzos en el futuro.

Aquí hay algunas otras herramientas para mejorar las funciones ejecutivas con proyectos de hágalo usted mismo (DIY):

13 proyectos de bricolaje que toda su familia puede hacer juntos

Trece proyectos de bricolaje para trabajar juntos y formar una familia. Los proyectos varían en dificultad, desde pintar rocas hasta construir una casa en el árbol. Estos divertidos proyectos se pueden hacer con la ayuda de uno de los padres, o incluso puede ser un proyecto para que los adolescentes lo completen por su cuenta.

41 ideas divertidas de manualidades para que los niños hagan en casa

Una lista de toneladas de manualidades para que los niños hagan en casa para vencer el aburrimiento. Muchas de las ideas de manualidades también incluyen demostraciones de videos de YouTube y sitios web que brindan instrucciones, lo que hace que los proyectos sean menos complicados de hacer.

Continúa en la página 11.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

MEJORA LAS FUNCIONES EJECUTIVAS CON PROYECTOS DE BRICOLAJE CONTINUACIÓN. . .

Actividades de Home Depot para niños

Home Depot tiene una gran recopilación de guías de proyectos de manualidades para niños. Es fácil decidir qué proyecto es el más adecuado para usted en función de la información proporcionada en la descripción general de los proyectos. La descripción general proporciona un resumen rápido, el nivel de dificultad de un proyecto y el tiempo estimado de finalización. Es una forma rápida de escanear proyectos para encontrar el que desea hacer.

11 ideas de manualidades fáciles para que los niños hagan con cosas que tienes en casa

Una de las partes más difíciles de realizar proyectos de manualidades es tener que comprar todos los suministros necesarios antes de comenzar. Parents.com tiene una lista de manualidades fáciles que se pueden hacer con materiales que se encuentran en casa. Esto hace que los padres disfruten de una experiencia sin estrés, mientras que los niños aún pueden divertirse haciendo manualidades.

Proyectos de bricolaje para adolescentes

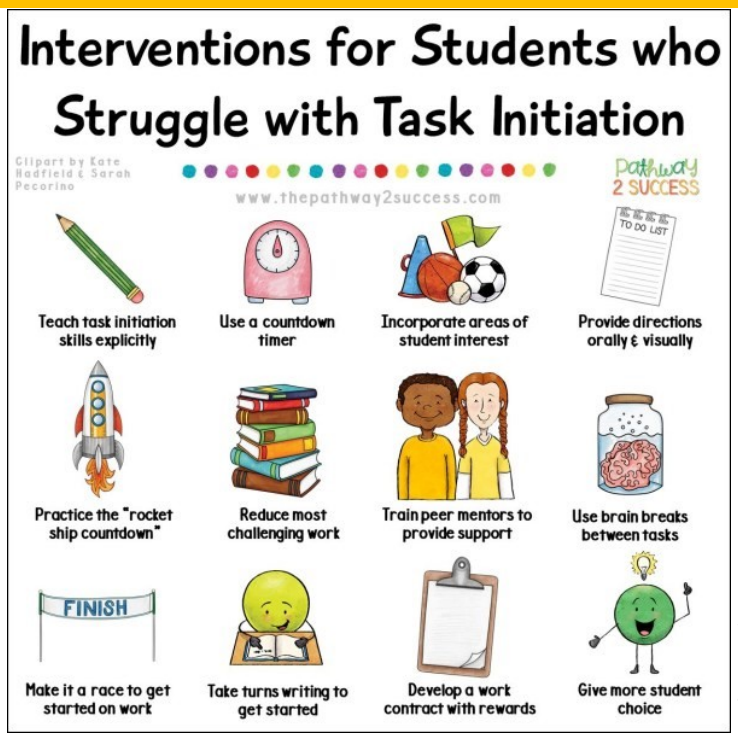
Proyectos de bricolaje para adolescentes parece tener una cantidad infinita de proyectos para adolescentes. El sitio web cuenta con un excedente de artículos, cada uno sobre un tipo diferente de proyecto. Los proyectos de bricolaje se dividen en categorías para encontrar el adecuado para usted. Hay tantas opciones para elegir, como diferentes formas de usar jeans viejos, recetas de tarros de masón de galletas, manualidades con esmalte de uñas y mucho más.

36 proyectos geniales de bricolaje para adolescentes

Puede ser más difícil encontrar los proyectos adecuados para niños adolescentes que sean divertidos y apropiados para su edad. Con 36 proyectos geniales para adolescentes, hay algo para todos. Ejemplos de proyectos son la construcción de cohetes de botella y estantes para patinetas.

https://learningworksforkids.com/2020/12/improve-executive-functions-with-do-it-yourself-diy-projects/

INTERVENCIONES PARA ESTUDIANTES QUE LUCHA…. .



Las estrategias y apoyos para los desafíos del funcionamiento ejecutivo pueden marcar la diferencia, especialmente para los estudiantes que luchan con la iniciación de tareas. Esta es una habilidad muy importante, ya que es como el motor que nos permite comenzar con todas las tareas y asignaciones. Cuando alguien está luchando para iniciar, las tareas toman más tiempo y requieren más esfuerzo …… ..

Vaya a https://www.thepathway2success.com/intervenciones-para-los-desafíos-de-funcionamiento-e / para leer el resto del artículo y conocer las más de 20 intervenciones.

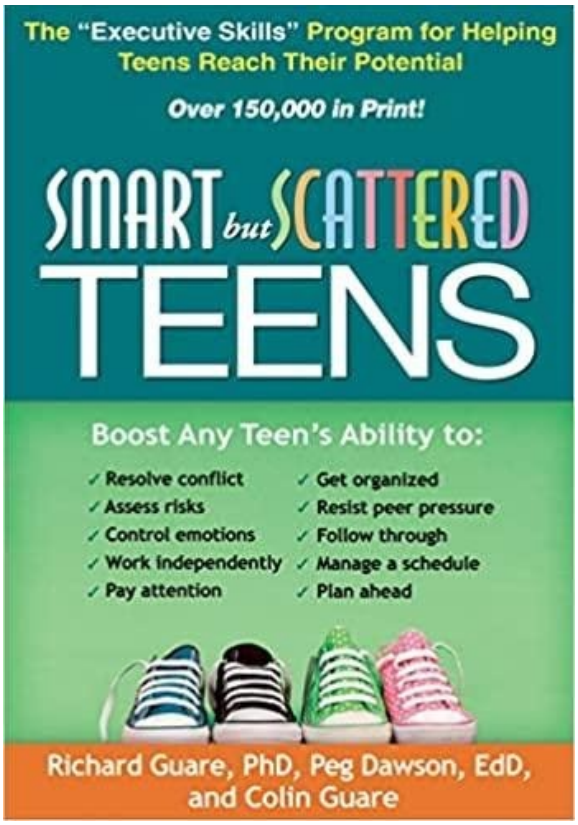
El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

RESEÑAS DE LIBROS

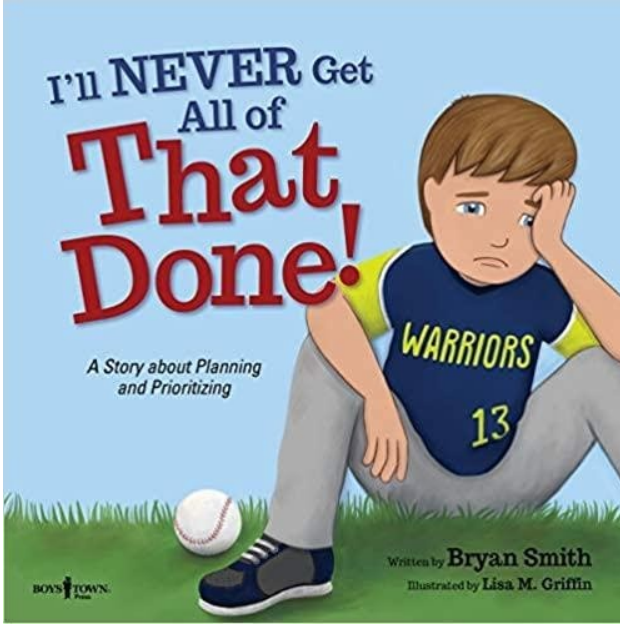
Adolescentes inteligentes pero dispersos

por Richard Guare y Peg Dawson

Si usted es el padre de un adolescente "inteligente pero disperso", tratar de ayudarlo a convertirse en un adulto responsable y autosuficiente puede parecer una batalla sin fin. Ahora tienes una alternativa a la microgestión, el halago o los castigos ineficaces. Esta guía positiva proporciona un programa basado en la ciencia para promover la independencia de los adolescentes mediante el desarrollo de sus habilidades ejecutivas, las habilidades fundamentales basadas en el cerebro que se necesitan para organizarse, mantenerse enfocado y controlar los impulsos y las emociones. Expertos en habilidades ejecutivas Drs. A Richard Guare y Peg Dawson se une Colin Guare, un joven adulto que se ha enfrentado con éxito a estos problemas. Aprenda estrategias paso a paso para ayudar a su adolescente a alcanzar su potencial ahora y en el futuro, mientras fortalece su relación.



Para los estudiantes más jóvenes, consulte el otro libro de los autores, ***Inteligente pero disperso.***



¡Nunca haré todo eso! Una historia sobre planificación y priorización por Bryan Smith

Blake tiene una lista de tareas pendientes que es demasiado larga. ¿Cómo pueden sus padres y maestros esperar que termine su tarea, limpie su habitación Y hornee galletas para la venta de pasteles de béisbol? ¿No saben que hay algo urgente que tiene que hacer ahora, como jugar videojuegos? El consejero escolar y autor galardonado Bryan Smith revela la respuesta en esta historia identificable, escrita para estudiantes de K-5, sobre el poder de seguir las 3 P: priorizar, planificar y publicar un recordatorio de lo que se debe hacer en orden de importancia. . Se incluyen consejos para padres y educadores sobre cómo enseñar a los niños a planificar y priorizar al completar tareas, tareas escolares o cualquier proyecto.

Echa un vistazo a otros títulos de la serie de libros de cuentos Executive FUNction del autor: ¿Cuál es el problema? : Una historia que enseña la resolución de problemas, por supuesto que es un gran problema: Una historia sobre Aprendiendo a actuar con calma y de manera apropiada, ¿cómo te lo perdiste ?: una historia que enseña el autocontrol, mi día está arruinado: una historia que enseña el pensamiento flexible, ¡estaba justo aquí! Iniciativa, arréglalo con enfoque: una historia sobre ignorar las distracciones y permanecer concentrado, y *Cómo puedo* ¿Recuerdas todo eso ?: Una historia para mejorar la memoria de trabajo.

El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.

Linn Benton Lincoln ESD Autismo

regional en cascada

Programa

905 4th Ave SE

Albany, Or. 97321

Tel: 541-812-2600

Fax: 541926-6047

Correo electrónico: webmaster@lblesd.k12.or.us

Consultores de autismo:

Skye McCloud-

skye.mccloud@lblesd.k12.or.us

541-336-2012

Ryan Stanley-

ryan.stanley@lblesd.k12.or.us

541-812-2773

Michelle Helton-

michelle.helton@lblesd.k12.or.us

541-812-2674

Amanda Stenberg

amanda.stenberg@lblesd.k12.or.us

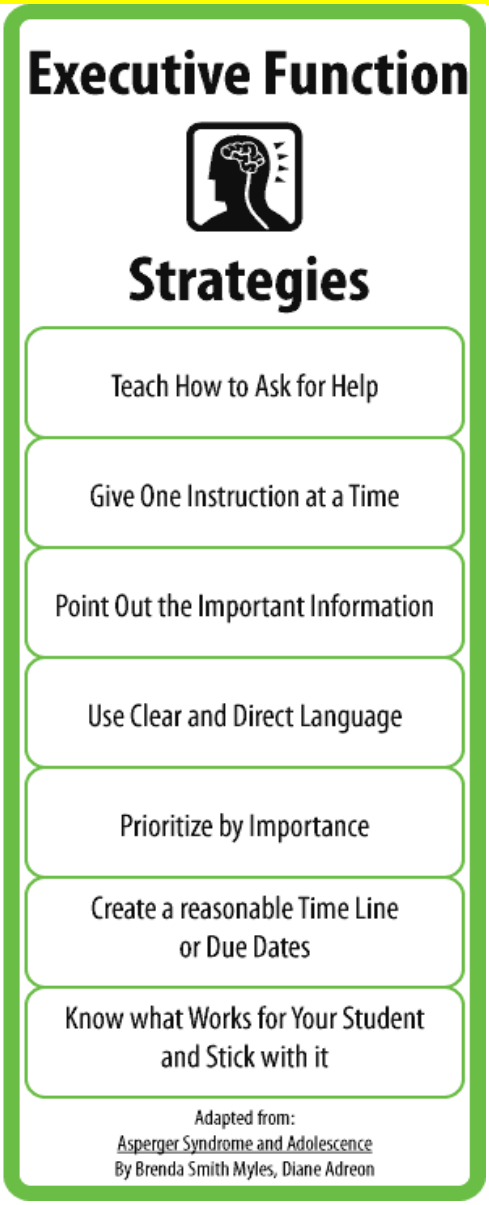
541-812-2676

Michelle Neilson-

michelle.neilson@lblesd.k12.or.us

541-812-2678

VISUALES



El Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la agenda del autismo de LBL ESD; sin embargo, LBL ESD no puede garantizar que no haya errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de toda la nación no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infringiría los derechos de propiedad privada.