Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

puntos especiales de interes:

Mejorando ejecutivo Función
Págs. 1-2

¿Qué es EF?
Pág. 3

Entendiendo EF ..
Págs. 5-7

Cómo mejorar la ESR... ..
págs. 8-11

También en este número:

Reseñas de libros 12

Visuales 13

Autismo 13

Consultor

Contacto

Diciembre de 2021 / Enero de 2022

Volumen 10, Número 4/5

Agenda del autismo

Programa Regional de Autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade

MEJORA DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA Por Meghan Barlow, PhD.

Las personas a menudo se refieren 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.

Está cambiando la forma en que pensamos sobre la función ejecutiva y enseñamos las habilidades asociadas con los procesos que componen la función ejecutiva. 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 efectivos 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:

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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....

UTILIZAR (BUENOS) VISUALES

Los padres y 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 está usando 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" a lo largo de su rutina matutina en la fotografía. Al usar 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 cesta.

Finalmente, 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".

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 de manera más flexible.

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

Usando imágenes, muéstrele a su hijo cuál es el producto terminado (es decir, estar listo por la mañana) ing) parece. 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 secuencie 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 según las necesidades individuales de su hijo / 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 una mayor responsabilidad, habiendo aprendido un sistema (planificar hacia atrás, ejecutar hacia adelante) en el que confiar.

Para obtener más información, visite: 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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

¿QUÉ ES EL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO?

¿Qué es el funcionamiento ejecutivo?

El funcionamiento ejecutivo se refiere a la capacidad de una persona para procesar información. Incluye habilidades como:

1. Organizar
2. Planificación
3. Prestando atención
4. Inhibir respuestas inapropiadas

Muchas personas con autismo tienen dificultades con el funcionamiento ejecutivo. Pueden tener problemas con ciertas habilidades como planificar, mantenerse organizados, secuenciar la información y autorregular las emociones.

Algunas personas prestan atención a los detalles menores, pero tienen problemas para ver cómo estos detalles encajan en un panorama más amplio.

Otros tienen problemas para mantener su atención en el aula o en otros entornos.

Al prepararse para hacer una tarea, a algunos les puede resultar difícil organizar sus pensamientos y acciones para determinar qué secuencia de pasos se necesitan.

Las dificultades del funcionamiento ejecutivo también pueden estar asociadas con un control deficiente de los impulsos.

Algunos tienen dificultad con el pensamiento complejo que requiere tener más de un hilo de pensamiento al mismo tiempo. Por ejemplo, Temple Grandin dijo una vez: "No puedo retener un dato en mi mente mientras manipulo el siguiente paso de la secuencia".

Los problemas de funcionamiento ejecutivo pueden causar desafíos en el salón de clases. El libroUna guía para padres sobre el síndrome de Asperger y el autismo de alto funcionamiento ofrece algunos consejos para ayudar a los estudiantes con autismo a tener éxito en el aula:

- Use un registro de tareas semanal que se pueda enviar de la escuela a la casa y viceversa, para mantener a todos informados sobre cuándo debe realizarse el trabajo y el progreso.

- Ofrezca listas de verificación de asignaciones para dividir las tareas grandes y, a menudo, abrumadoras en partes más manejables.

- Anime a los estudiantes a usar un planificador diario para mantenerse organizado

- Publique los horarios del aula para mantener a todos los estudiantes al día

- Deje tiempo suficiente para dar instrucciones, repetir instrucciones y luego ofrecer asistencia individual a los estudiantes.

- Coloque el escritorio del estudiante en un lugar que esté cerca del maestro y lejos de distracciones.

https://www.autismspeaks.org/executive-functioning

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

SERIE DE VIDEOS GRATUITA: DESBLOQUEAR Y EN OBJETIVO

La serie de videos gratuitos puede ayudar a los niños a estar 'despejados y enfocados'

https://youtu.be/cRfGJrhPgJk

BALTIMORE - Los padres conocen estas escenas muy bien:

- Su hijo se niega a vestirse y prepararse para la escuela.
- Un cambio de planes hace que su hijo se moleste.
- Las exigencias del trabajo desde casa impiden atender la pregunta de su hijo de inmediato.

¿Cuál es la mejor estrategia para ayudar al niño a responder y evitar un colapso?

Las respuestas a esas preguntas y más ahora están disponibles en la serie de videos de consejos y trucos Unstuck y On Target Parent Support. Estos consejos son especialmente útiles para los padres y cuidadores de niños en edad escolar primaria con trastorno del espectro autista (TEA) o trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

El *serie de videos educativos gratuitos* está diseñado para ayudar a los padres y cuidadores a abordar los problemas emocionales y temas de comportamiento para ayudar a los niños a mantenerse organizados, planificar y alcanzar sus metas, ser pensadores flexibles y regular sus sentimientos. Los especialistas en comportamiento llaman a estas habilidades funcionamiento ejecutivo.

Siguiendo los consejos y habilidades en los videos, los padres pueden ayudar a sus hijos a tener éxito, evitar crisis y negatividad, y desarrollar un lenguaje compartido y formas de interactuar para lograr días más tranquilos y productivos.

La serie de videos fue desarrollada y producida por el La Oficina de Tecnología y Medios Educativos para Unstuck and On Target del Instituto de Innovación e Implementación (The Institute) de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Maryland, un programa diseñado para mejorar el pensamiento flexible, la planificación y el autocontrol de los niños de primaria con TEA o TDAH.

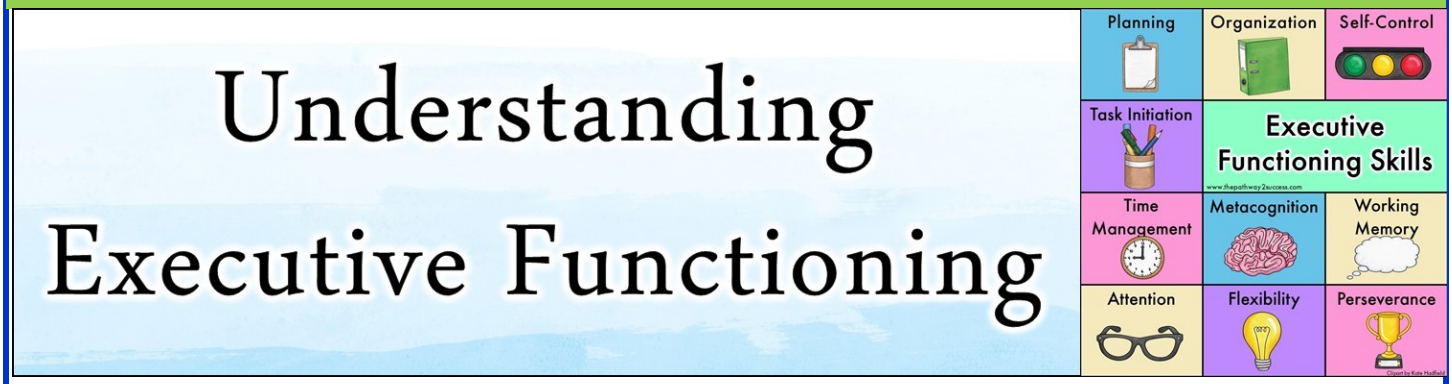
Fue posible gracias al trabajo del Instituto con el Children's National Hospital en Washington, DC, y la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado, y se financió a través de un Premio a la Difusión e Implementación del Instituto de Investigación de Resultados Centrados en el Paciente. Los videos están disponibles en inglés y español.

Se presenta un conjunto básico de habilidades de crianza a lo largo de la serie de videos: buscar comprender el comportamiento de un niño, modelar comportamientos exitosos que un cuidador quiere que emule y usar constantemente palabras clave para recordarle al niño las habilidades de funcionamiento ejecutivo que puede emplear. .

Para leer el artículo completo y para obtener más información, visite: https://www.umaryland.edu/news/archived-news / november-2021 / parenting-video-series-can-help-kids-be-unstuck-and- en el objetivo durante la pandemia.php

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

ENTENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO



¿Qué son las habilidades de funcionamiento ejecutivo?

Las habilidades de funcionamiento ejecutivo (EF) son las habilidades en nuestro cerebro que nos ayudan a completar las tareas diarias. Estas habilidades incluyen planificación, organización, gestión del tiempo, metacognición, memoria de trabajo, - control, atención, flexibilidad y perseverancia. A veces, es útil pensar en las funciones ejecutivas como un controlador de tráfico aéreo en nuestro cerebro. El centro EF está asignando tareas a cada una de las diferentes habilidades. Por ejemplo, nos dice que nos concentremos y escuchemos realmente mientras alguien está hablando (atención), mientras nos recuerda que debemos comenzar cuando tengamos una tarea pendiente al final de la clase (inicio de la tarea). Todas estas habilidades funcionan juntas para asegurarnos de que estemos trabajando de manera eficiente y efectiva mientras completamos las tareas diarias.

¿Qué significa cada una de las habilidades EF?

Cada habilidad juega un papel importante para ayudar a lograr tanto las responsabilidades diarias como las metas a largo plazo. Al leer sobre las diferentes habilidades de funcionamiento ejecutivo y sus trabajos, es importante tener en cuenta que a menudo trabajan juntas de diferentes maneras.

- **Planificación** está desarrollando una estrategia bien pensada antes de comenzar una tarea. Esto implica pensar en lo que se necesita antes de comenzar algo y crear una lista de pasos para ayudar a lograr ese objetivo de manera efectiva. Las sólidas habilidades de planificación pueden ayudar a los alumnos a utilizar mejor su tiempo y a completar bien las tareas, sin necesidad de volver atrás y revisar el trabajo después del hecho.
- **Organización** es mantener sistemas limpios y ordenados en su lugar. Ser organizado incluye tener un lugar para todo, desarrollar un plan para mantener los materiales ordenados y limpiar. Los alumnos con sólidas habilidades organizativas pueden encontrar mejor lo que necesitan cuando lo necesitan.
- **Inicio de la tarea** significa empezar de inmediato. Eso incluye no postergar, incluso cuando sea una tarea menos deseada (como comenzar la tarea o lavar los platos). Las habilidades con la iniciación de tareas son críticas porque son uno de los pasos iniciales para realmente levantarse y comenzar un trabajo.
- **Gestión del tiempo** está usando bien el tiempo para completar las tareas. Esto nos ayuda a estimar cuánto tiempo tomarán las tareas, priorizar las tareas y usar el tiempo de manera inteligente. Con sólidas habilidades de administración del tiempo, los estudiantes están en mejores condiciones de hacer su mejor y más concentrado trabajo en los trabajos al mismo tiempo que completan las tareas a tiempo.

- **Atención** nos permite concentrarnos en una persona o tarea durante un período de tiempo, ignorar los distractores y reenfocarnos cuando sea necesario. Las habilidades de atención sólidas pueden ayudar a garantizar que los alumnos escuchen y comprendan las instrucciones, se concentren bien durante las conversaciones y se concentren en tareas más largas.

Continúa en la página 6.

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

ENTENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO CONTINUACIÓN ...

- **Metacognición** está pensando en nuestro pensamiento. Eso significa considerar lo que sabemos y lo que no sabemos sobre un tema a medida que aprendemos. Esta puede ser una habilidad crítica al estudiar para evaluaciones, completar tareas desafiantes e incluso simplemente comprender nuevo material de aprendizaje.

- **Memoria de trabajo** es mantener información en nuestras cabezas mientras la usamos. Usamos la memoria de trabajo cuando resolvemos problemas matemáticos complejos y hacemos malabares con los números en nuestra cabeza. También usamos la memoria de trabajo cuando recordamos detalles críticos en una historia o simplemente pensamos en las instrucciones dadas en clase.
- **Autocontrol** es detenerse y pensar para tomar una decisión más positiva en el momento. Eso implica aprender a "presionar el botón de pausa", calmarse cuando las emociones se intensifican, pensar en una situación y tomar una buena decisión para el presente y el futuro. Los alumnos utilizan el autocontrol en el momento, como levantar la mano antes de hacer una pregunta en clase, y a largo plazo, como elegir quedarse en casa para terminar una tarea en lugar de salir con amigos.
- **Flexibilidad** está afrontando el cambio de forma eficaz. Esto significa tener la mente abierta, probar nuevos enfoques y seguir la corriente cuando las cosas no salgan según lo planeado. Ser un pensador flexible también significa ser capaz de ver una situación de más de una forma, lo cual es fundamental para la resolución de problemas y la toma de perspectiva.
- **Perseverancia** está trabajando a través de desafíos y obstáculos que surgen en el camino. Esto significa poder probar nuevas estrategias, seguir trabajando cuando una tarea es difícil e incluso pedir ayuda cuando sea necesario. Las habilidades de perseverancia sólidas son necesarias para el éxito en todas las áreas de la vida, ya que los desafíos seguramente surgirán aquí y allá.

¿Por qué es importante concentrarse en las habilidades de funcionamiento ejecutivo?

Las habilidades de funcionamiento ejecutivo están en todo lo que hacemos. Los usamos cuando planeamos un proyecto a largo plazo, cuando organizamos nuestros materiales y cuando usamos el autocontrol para no gritar cuando alguien más está hablando. Estas habilidades son la base del éxito dentro y fuera de la escuela.

¿Se pueden mejorar las habilidades de funcionamiento ejecutivo?

¡Sí! Al enseñar y practicar explícitamente las habilidades EF, nos aseguramos de que todos los alumnos tengan la base sólida que necesitan para tener éxito dentro y fuera del aula. La idea es que podamos entrenar nuestro cerebro para mejorar habilidades básicas como organización y autocontrol.

Los niños y los adultos jóvenes también pueden aprender valiosas estrategias compensatorias para ayudarlos a superar sus luchas para mantenerse organizados, prestar atención y perseverar a través de los desafíos. Esto no solo brinda a los alumnos beneficios inmediatos a corto plazo, sino que también brinda apoyo a largo plazo. A continuación se presentan algunas estrategias simples, pero efectivas, para enseñar y practicar las habilidades del funcionamiento ejecutivo.

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

ENTENDIENDO EL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO CONTINUACIÓN ...

Incorporar habilidades en el plan de estudios. Dedique tiempo a enseñar habilidades de funcionamiento ejecutivo a través de su contenido y plan de estudios actuales. Por ejemplo, enseñe a los estudiantes cómo planificar cuándo se asigna un trabajo de investigación. Dedique unos minutos a dar consejos de organización al limpiar un cuaderno viejo. Discuta estrategias para memorizar palabras al aprender vocabulario nuevo. Integrar las habilidades de EF en lo que ya está haciendo puede ser una estrategia muy eficaz para el éxito.

Resolución de problemas a través de escenarios. Enseñe a los alumnos cómo superar los desafíos trabajando en escenarios con ellos. Pregunte a sus alumnos: "Si se dirige a clase y se da cuenta de que no tiene un lápiz. ¿Qué puedes hacer?" e "Imagina que estás haciendo una prueba, pero no puedes concentrarte. ¿Qué podrías intentar para ayudarte a ti mismo? " Crea el tuyo propio o usa estostarjetas de tareas de funcionamiento ejecutivo Para empezar. Trabajar en estas situaciones cuando no son estresantes es una gran clave. Esta práctica de resolución de problemas puede desarrollar nuevas estrategias, habilidades y confianza.

Utilice juegos y actividades lúdicas. Usa los descansos para jugar de forma divertida y educativa. juegos que pueden desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo. Por ejemplo, juegue a Jenga al final de la semana como recompensa para concentrarse en practicar la planificación y el autocontrol. Utilice acertijos por la mañana como calentamiento para practicar la flexibilidad y la perseverancia. Las opciones son infinitas y los niños se divertirán mientras aprenden.

Enseñe habilidades explícitamente. Cuando los alumnos tienen deficiencias importantes en el funcionamiento ejecutivo, es importante enseñar las habilidades de manera explícita. Eso significa explicar la habilidad, discutir las razones para aprenderla y darles práctica a los estudiantes. Utilizar estaconjunto de funciones ejecutivas de un año para comenzar con sus alumnos mayores (o pruebe esto EF establecido si trabajas con estudiantes más jóvenes).

¿En qué habilidades debería centrarme primero?

Es importante tener en cuenta nuevamente que todas las habilidades de EF funcionan juntas. Por ejemplo, los alumnos serán mejores planificadores si se mantienen organizados y pueden administrar bien su tiempo. Dicho esto, cada persona tiene fortalezas y debilidades de funcionamiento ejecutivo individual. Eso significa que algunos alumnos pueden tener dificultades para mantenerse organizados, mientras que otros necesitan apoyo adicional para practicar el autocontrol.

Una excelente manera de saber en qué habilidades trabajar es utilizar la autoevaluación gratuita del funcionamiento ejecutivo. ¡Únase a Pathway 2 Success para obtener su copia gratuita!

Para obtener recursos y asistencia adicionales, y para acceder al artículo en línea, vaya a:

https://www.thepathway2success.com/executive-functioning-skills/

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

Cómo mejorar la autorregulación emocional en niños con autismo y trastornos de atención

¿Su hijo se distrae fácilmente y necesita que le recuerden repetidamente que complete una tarea simple? ¿Parece que su habitación ha sido golpeada por un tornado y constantemente pierden artículos personales? ¿Tienen arrebatos emocionales cuando los planes cambian repentinamente?

Para los padres, muchos de estos comportamientos pueden parecer familiares. Pero muchos niños con un desarrollo típico pueden mejorar sus habilidades de autogestión, o funciones ejecutivas, a medida que crecen y asumen más responsabilidades. Algunos, incluidos los niños diagnosticados con trastorno del espectro autista (TEA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad, dislexia, lesión cerebral traumática y otras discapacidades de aprendizaje, tienen más dificultades y pueden enfrentar déficits de funciones ejecutivas.

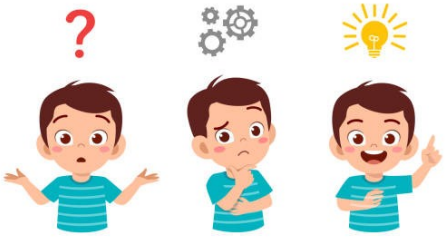
¿Qué es una función ejecutiva?

Definición tradicional: El sistema operativo principal ubicado en la región prefrontal del cerebro se utiliza para participar en los procesos cognitivos necesarios para el comportamiento dirigido a objetivos.

Lo que esto realmente significa: Todo lo que haces todos los días para controlar tu propio comportamiento.

Los procesos comunes de la función ejecutiva para el comportamiento dirigido a objetivos incluyen:

- Memoria de trabajo
- Inicio de la tarea
- Atencion sostenida
- Inhibición
- Flexibilidad
- Planificación
- Organización
- Resolución de problemas



Aunque las funciones ejecutivas a menudo se consideran funciones cerebrales, el Dr. Adel Najdowski, director del programa de Maestría en Ciencias en Psicología del Comportamiento en la Universidad de Pepperdine, dice que todas las funciones ejecutivas involucran el comportamiento. Por lo tanto, las personas con deficiencias pueden aprender comportamientos específicos para mejorar el desempeño de sus funciones ejecutivas. En su manual recientemente publicado, Flexible and Focused: Teaching Executive Function Skills to Individuals with Autism and Attention Disorders, Dr. Najdowski, quien también enseña con OnlinePsychology @ Pepperdineprograma, describe los principios, procedimientos y actividades que los profesionales, educadores y padres pueden utilizar para mejorar las habilidades de las funciones ejecutivas de los alumnos con deficiencias. Esta lección es una adaptación de una sección de su libro sobre autorregulación emocional. Para obtener explicaciones más detalladas sobre cada lección, lea*Flexible y enfocado: enseñanza de habilidades de funciones ejecutivas a personas con autismo y trastornos de la atención.*

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINÚA ...

¿Qué es la autorregulación emocional y por qué es importante?

La autorregulación emocional es la capacidad de adaptar el comportamiento cuando se involucra en situaciones que pueden provocar emociones como estrés, ansiedad, molestia y frustración. Una persona con fuertes habilidades de regulación emocional puede:

- Fíjate cuando se cargan emocionalmente.
- Considere las consecuencias de su respuesta.
- Participe en actividades que los muevan hacia su objetivo, incluso si sienten emociones negativas.

Alternativamente, una persona que carece de autorregulación emocional puede:

- Reaccionar de forma exagerada a situaciones en comparación con compañeros de la misma edad.
- Experimente emociones negativas durante más tiempo que sus compañeros de la misma
- edad. Tenga mal genio y participe en arrebatos emocionales.
- Tiene cambios de humor.

LECCIÓN: TE AC HI NG EM OTI ON AL AUTO - RE GU L AT ION

Antes de comenzar la lección, es importante tener en cuenta que el niño ya debería ser capaz de identificar y etiquetar las emociones. Las actividades deben iniciarse cuando el niño esté de buen humor. Esta lección también debe tomarse por etapas con el niño pasando al siguiente paso después de haber desarrollado con éxito un dominio del paso anterior.

1. Cree una tabla de niveles emocionales.

Emotional Level	I feel this way when...
feeling good	
a little upset	
upset	
very upset	

Cree una ayuda visual que represente los diferentes niveles de emociones que un niño puede sentir, permitiéndole crear sus propias etiquetas para cada nivel. Por ejemplo, los niveles se pueden etiquetar como "sentirse bien", "un poco molesto", "molesto" y "muy molesto". El cuadro debe tener dos columnas con los niveles emocionales en una columna. Titula la otra columna, "Me siento así cuando ..." y deja las filas en blanco para que el niño las complete.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 10.

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINÚA....

Emotional Level	I feel this way when...
feeling good	
a little upset	
upset	I can't figure out an answer on my home-w ork.
very upset	I can't wear my favorite shirt.

2. Enséñele al niño a asignar niveles emocionales a determinadas situaciones.

La persona que trabaja con el niño puede motivarlos de varias formas. Pídale al niño que escriba diferentes situaciones que le hagan sentir niveles emocionales específicos. Otra opción es presentar un escenario y pedirle al niño que identifique cómo le haría sentir esa situación. Por ejemplo, pregúntele al niño cómo se sentiría si no se le permitiera usar su camisa favorita e indíquele que complete el espacio en blanco junto a la emoción correspondiente.

3. Hable con el niño sobre cuáles deberían ser las reacciones apropiadas ante diferentes escenarios.

Utilice los escenarios en la tabla de niveles emocionales para identificar qué debe tratarse como un gran problema y qué debe ignorarse. Por ejemplo, hable con el niño sobre cómo no poder usar su camisa favorita debería molestarlo un poco, en lugar de molestarlo mucho.

Descargue una tabla de niveles emocionales en blanco. (PDF, 130 KB) Enlace externo:open_in_new

Emotional Level	I feel this way when...
feeling good	
a little upset	Should be here: I can't wear my favorite shirt.
upset	I can't figure out an answer on my homew ork.
very upset	I can't wear my favorite shirt.

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINÚA ...

4. Enséñele al niño estrategias de afrontamiento.

Identifique estrategias que los niños puedan usar cuando se sientan molestos o muy molestos y practique las estrategias. Déle al niño situaciones hipotéticas y haga un juego de roles sobre cómo usar esas estrategias.

Estrategias de afrontamiento

Tomando profundo respiraciones	Contando hasta 20	Pidiendo ayuda	hablando con una amiga
Pensando en un compromiso	Alejarse	Dejándolo ir	Pensando en algo cosa que hace que el aprendiz feliz

6. Practique estrategias de afrontamiento en un entorno natural.

Una vez que el niño haya aprendido a afrontar una situación con anticipación, pregúntele qué hará si la situación surge en la vida real. Recuérdeles que siempre deben estar preparados para la posibilidad de que surja una situación.

7. Mida la efectividad de la intervención.

Use una gráfica para trazar la frecuencia con la que el niño da la respuesta correcta a lo largo del tiempo. Los criterios de éxito pueden ser diferentes en cada etapa. Por ejemplo, en la primera etapa, puede medir la frecuencia con la que el niño identifica correctamente situaciones que lo hacen sentir un nivel emocional específico. Una vez que el niño pueda obtener una puntuación de al menos el 80 por ciento en varias sesiones, puede comenzar la siguiente etapa. Mida según los siguientes criterios:

Criterios a medir para:

- Identifica correctamente situaciones que hacen que el niño se sienta a un nivel emocional, en dos o tres sesiones. Identifica
- correctamente las situaciones que son importantes y las que no lo son, en dos o tres sesiones. Realiza un juego de roles
- correcto sobre los mecanismos de afrontamiento, a lo largo de dos o tres sesiones.
- Implementa con éxito un mecanismo de afrontamiento cuando se le advierte sobre una situación difícil, en tres a cinco sesiones.
- Implementa con éxito un mecanismo de afrontamiento cuando no se le advierte sobre una situación difícil, en tres a cinco sesiones.

RECORDAR :

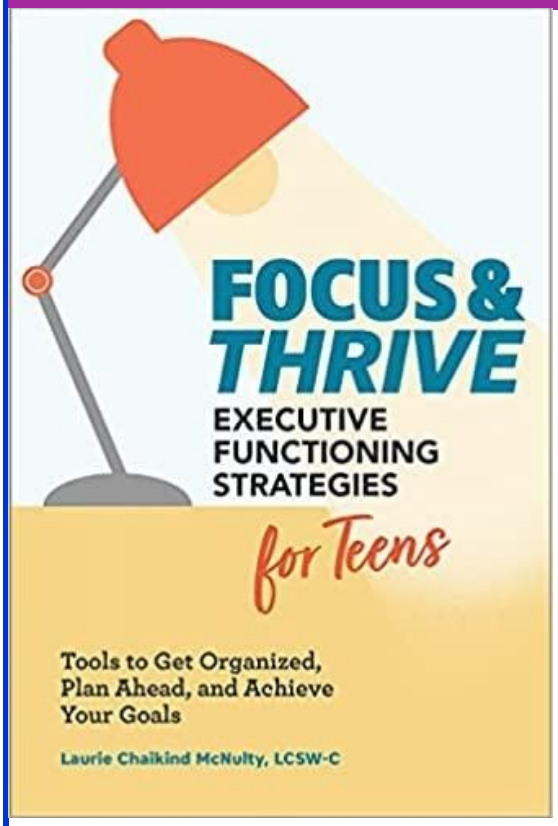
Esta lección no pretende reemplazar las consecuencias significativas del comportamiento de un niño. Los niños que reaccionan negativamente a las situaciones no deben obtener lo que quieren. Los niños que son capaces de utilizar los mecanismos de afrontamiento discutidos deben tener acceso a reforzadores.

Los reforzadores varían de un niño a otro y pueden incluir elogios o activos más tangibles como dulces o calcomanías. Los niños no deben tener acceso regular a reforzadores durante todo el día, y usted debe asegurarse de que el niño quiera ganarse el reforzador y no se aburra con él. Si el niño no responde al reforzador, también puede considerar si necesita un refuerzo más continuo o si debe reforzarlo más rápidamente después de una respuesta positiva.

https://onlinegrad.pepperdine.edu/blog/emotional-self-regulation-children-autism/

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.

RESERVAR SUGERENCIAS



Enfoque y prospere: estrategias de funcionamiento ejecutivo para adolescentes: herramientas para organizarse, planificar con anticipación y alcanzar sus metas

por Laurie Chaikind McNulty

Focus and Thrive está lleno de herramientas prácticas para ayudar a los adolescentes a descubrir fortalezas y desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo como mantenerse concentrado, organizarse, hacer planes y administrar el tiempo. Desde la creación de una lista de verificación hasta el mantenimiento de una rutina diaria, esta guía de apoyo para el funcionamiento ejecutivo puede ayudar a los adolescentes a sentirse más seguros al terminar las tareas diarias en la escuela, en el hogar, en el trabajo y más allá. Este libro de funcionamiento ejecutivo para adolescentes incluye:

Soluciones paso a paso—Descubre estrategias sencillas para afrontar situaciones difíciles a las que se enfrentan todos los días.

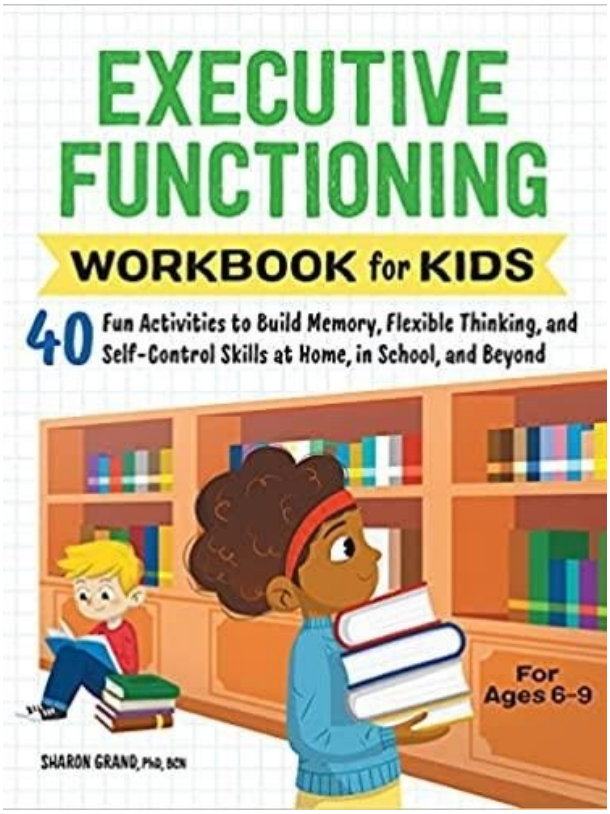
Fáciles "trucos de vida"—Aprenda a superar desafíos como olvidar pertenencias, comunicar sus necesidades y más.**Herramientas poderosas**—Encuentre un sistema que funcione para un adolescente individual con organizadores gráficos y listas de verificación de muestra que se puedan copiar y reutilizar.

Libro de trabajo de funcionamiento ejecutivo para niños: 40 actividades divertidas para desarrollar la memoria, el pensamiento flexible y las habilidades de autocontrol en el hogar, en la escuela y más allá

por Sharon Grand

Capacite a los niños para que afronten cualquier desafío con las habilidades que aprenderán en el *Libro de trabajo de funcionamiento ejecutivo para niños. Este libro de ejercicios ayuda a los niños de 6 a 9 años a entrenar su cerebro para mejorar su memoria, pensamiento flexible y autocontrol. Los niños explorarán 40 actividades prácticas que los ayudarán a conquistar las habilidades del funcionamiento ejecutivo en casa, en la escuela y en el mundo.*

- **Solo para niños**—Este libro está hecho especialmente para que los niños trabajen de forma independiente para que puedan ver cómo se desarrollan sus habilidades y sentirse realizado.
- **Actividades perspicaces**—Los niños descubrirán ejercicios que los inspirarán a trabajar duro y a apreciar las fortalezas y talentos que ya tienen.
- **Herramientas para padres**—Los adultos también pueden participar con una sección de consejos y actividades que explican cómo aprenden los niños y cómo los adultos pueden ayudarlos a triunfar.



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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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 Cascade Regional Inclusive Services Programa de autismo

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

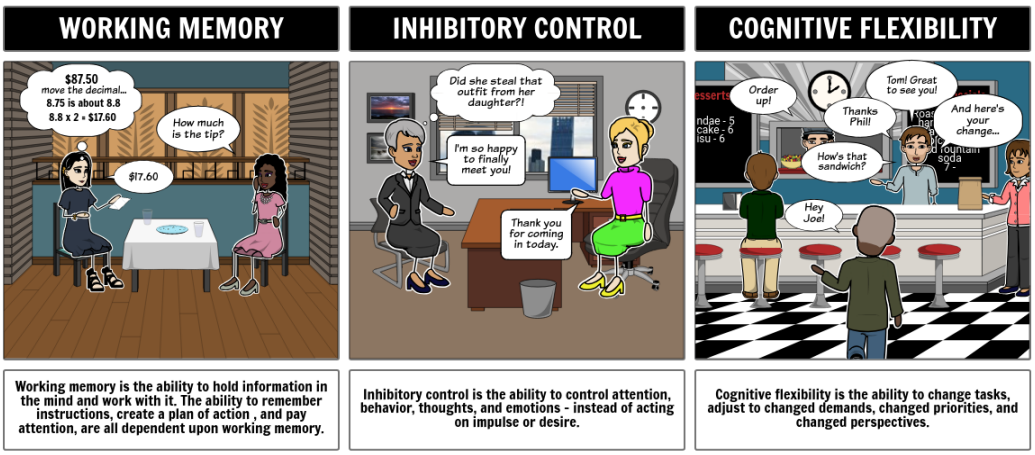
Amanda Stenberg
amanda.stenberg@lblesd.k12.or.us
541-812-2676

Scott Bradley
scott.bradley@lblesd.k12.or.us

Michelle Neilson
michelle.neilson@lblesd.k12.or.us
541-812-2678

VI SUAL S

https://www.storyboardthat.com/articles/e/executive-functioning



Create your own at Storyboard That

Image Attributions:
City (https://www.flickr.com/photos/londonmatt/14448574213/) - Matt From London - License: Attribution (http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)
Sunrise at Freshwater (https://www.flickr.com/photos/legin101/5642466869/) - nigelhowe - License: Attribution (http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)
Gray Day Frozen Bay Brutal Cold (https://www.flickr.com/photos/jal33/16018836233/) - James Loesch - License: Attribution (http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/)

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, L BL ESD no puede garantizar que no habrá 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.