

Actividades para entrenar las funciones ejecutivas en niñ@s con TDAH (II)

En la **anterior publicación** analizábamos el potencial de distintos juegos de mesa como herramienta a la hora de trabajar los **componentes básicos de las funciones ejecutivas**. Estas dinámicas, además de ayudarnos a entrenar dichas funciones, tienen el valor añadido de no ser percibidas por los alumnos como una labor escolar más, sino como actividades de carácter lúdico, con la motivación intrínseca y el refuerzo de aprendizaje que esto supone.

Sin perder de vista esos objetivos, en el presente artículo, vamos a centrarnos en dinámicas y actividades interactivas, de forma que padres y docentes puedan trabajar los componentes básicos de las funciones ejecutivas con el fin de que el niño no perciba este entrenamiento como una labor escolar.

DINÁMICAS Y JUEGOS

Las dinámicas que vamos a describir son actividades grupales que no necesitan un gran número de participantes, por lo que se pueden trabajar tanto en familia, como en el cole. Estas se pueden adaptar a las características y edades de los afectados a las que vayan destinadas.

Juegos de pelota

Habilidades de la función ejecutiva: **memoria de trabajo, atención sostenida, auto-supervisión.**

En este tipo de dinámicas el objetivo es ir pasándose la pelota entre los integrantes del grupo mientras vamos recordando cosas que han dicho los demás participantes en el orden en el que se han dicho. Sería una especie de variante del teléfono descacharrado. La persona que tiene la pelota dice una característica física suya, algo que le guste, una palabra perteneciente a una categoría (instrumentos musicales, animales, colores, marcas de productos, adjetivos, emociones...), una palabra para comenzar una historia que tienen que continuar los demás, etc... Una vez hecho esto, le pasa la pelota a la persona que elija y esta tendrá que repetir lo que ha dicho el anterior y añadir algo nuevo dentro de la misma categoría. Se continúa siguiendo este patrón hasta que alguien repita una palabra o se olvide o equivoque en el orden. Por tanto, estarán pendientes no sólo de sí mismos, sino también de lo que dicen los demás.

Simon dice

Habilidades de la función ejecutiva: **seguimiento de instrucciones, control inhibitorio, atención sostenida, discriminación de estímulos, auto-supervisión.**

Uno de los participantes es el llamado "Simon", es decir, el que dirige la acción. Los otros deben hacer lo que Simon dice.

El truco está en la frase mágica que es "Simon dice". Si Simon dice "Simon dice salta", los jugadores deben saltar o quedan eliminados. Si Simon dice simplemente "salta", no deben saltar o quedarán eliminados. En general, es el seguimiento de órdenes lo que importa, no las acciones; si Simon dice "Simon dice que toques la punta del pie", el jugador debe demostrar solamente que está intentando tocar sus dedos del pie. Lo que se pone en juego es la capacidad distinguir entre las peticiones válidas e inválidas, más que demostrar la capacidad física de hacerlo. Es tarea de Simon intentar conseguir que cada uno quede fuera lo más rápidamente posible, y es trabajo de cada uno permanecer `dentro` tanto tiempo como sea posible. El último de los seguidores de Simon en mantenerse, gana (aunque el juego no tiene por qué desarrollarse siempre hasta el final). Podemos variar esta dinámica y adaptarla a las diferentes edades y capacidades de los niños haciendo un seguimiento auditivo con apoyo visual de movimientos de los pulgares en diferentes posiciones, por ejemplo.

Jefe indio

Habilidades de la función ejecutiva: **control inhibitorio, planificación y priorización, memoria de trabajo, atención sostenida, percepción auditiva y discriminación de estímulos.**

Esta dinámica se organiza dividiendo a los participantes. Uno será el jefe indio que estará sentado en el suelo y con los ojos vendados custodiando un objeto que, a poder ser, emita ruido al moverlo. El resto de participantes serán indios de una tribu rival que quieren hacerse con ese objeto. La dinámica consiste en que, uno por uno y cuando se les dé una señal, los indios ladrones tienen que llegar desde cualquier punto del espacio de juego hasta el jefe indio para robarle y volver al lugar de partida sin que este les detecte. Si el jefe indio percibe algún sonido o estímulo que le haga sospechar de la presencia de un ladrón dispone de cinco `disparos` (ejecutados señalando con un dedo y emitiendo un sonido) que tendrá que conseguir orientar, mediante su percepción auditiva, en la dirección o trayectoria en la que intuya que se acerca el ladrón. En esta dinámica los participantes tienen que poner en juego sus habilidades de planificación de una estrategia ya que acercarse sigilosamente no siempre tiene el resultado esperado.

El dado gigante

Habilidades de la función ejecutiva: **control inhibitorio, planificación y priorización, atención sostenida, memoria de trabajo, percepción visual y espacial, discriminación de estímulos.**

Para este juego necesitaremos varios materiales:

- Un dado gigante que podemos construir con el material que nos parezca más adecuado según la edad de los participantes (en Internet se pueden encontrar algunas ideas para ello).
- Prendas de ropa de una talla lo suficientemente grande para que les sirva a todos los participantes: calzado, pantalón, chaqueta, guantes y gorro.
- Un regalo o premio, cuyo contenido sea desconocido para los niños, y que tendremos que envolver con el máximo número de capas de papel que podamos, para complicar el proceso de desenvoltura. Es recomendable que el premio sea algo que puedan compartir y/o repartir entre los participantes.

El objetivo del juego es intentar ser el primero en desenvolver el premio ataviado con todas las prendas puestas en un orden prefijado.

Comenzaremos tirando el dado para establecer el número que hay que sacar para empezar a participar. Este número se podrá cambiar cada cierto número de rondas para darle más emoción. A continuación pondremos sobre una mesa o soporte parecido las prendas de ropa y el premio envuelto, y estableceremos el orden en el que tendrán que ponerse las diferentes prendas. Si no se sigue el orden tendrán que quitarse todas las prendas y empezar desde el principio. Una vez que un jugador haya conseguido sacar el número predeterminado se acercará al lugar donde están las prendas y el premio para empezar a ponerse la ropa. Cuando esté todo colocado en el orden correcto podrá comenzar a quitar las capas de papel del premio. Cuando un jugador saca el número y comienza a vestirse para intentar llegar a desenvolver el premio, los demás participantes seguirán tirando el dado para intentar conseguir el número y parar el proceso. En el momento que otro jugador saque el número buscado, el que ya estaba en el proceso tendrá que parar y desvestirse lo más rápido posible para darle las prendas al siguiente jugador.

En este juego es importante fomentar el buen trato entre los participantes a la hora de intercambiarse la ropa al cambiar el turno de juego y adaptar y/o controlar el nivel de competitividad que se genere, ya que al haber un premio en juego puede ocasionar conflicto si no se maneja adecuadamente.

ACTIVIDADES INTERACTIVAS Y APPS

Además de las actividades descritas en anteriores artículos y las dinámicas que os hemos sugerido hasta ahora, las nuevas tecnologías también nos proporcionan herramientas para trabajar las funciones ejecutivas a través de aplicaciones para móviles y tablets, juegos interactivos o programas informáticos.

Algunos ejemplos de **programas informáticos** específicamente diseñados para estos objetivos serían:

- **CPAT** (Computerized Progressive Attentional Training).
- **Unobrain**.
- **AttenGo**.
- **Captain's Log**.
- **Cogmed** (anteriormente conocido como **Robomemo**).

Por otro lado, en el mercado podemos encontrar numerosas **aplicaciones para dispositivos móviles** dirigidas a desarrollar y mejorar el aprendizaje de alumnos con DEA (dificultades específicas de aprendizaje) entre los que se encuentran los niños con TDAH. Os presentamos algunas que se centran en el entrenamiento de las funciones ejecutivas:

- **Visual Attention Therapy Lite** - Esta aplicación se centra en el entrenamiento de la atención sostenida, memoria y concentración mediante la tarea de búsqueda de letras y símbolos con diferentes niveles de dificultad.

- **Alex aprende a ordenar y Alex aprende a vestirse solo** - Dos aplicaciones han sido específicamente diseñadas para entrenar las funciones ejecutivas en niños con TDAH.

- **TDAH Trainer** - se basa en el método TCT (Dr. Kazuhiro Tajima) que consiste en un entrenamiento cognitivo diario de 10 minutos, mediante la realización de tareas y ejercicios cognitivos variados. Las áreas de las funciones ejecutivas sobre las que actúa son la atención, el razonamiento perceptivo, la inhibición, el cálculo y la fluidez verbal.

Hay estudios que defienden los beneficios del uso de las nuevas tecnologías para los objetivos que nos ocupan, pero es importante subrayar que los resultados son bastante discretos y poco significativos en cuanto a las mejoras en las funciones ejecutivas. En nuestra opinión el uso del medio tecnológico no es demasiado recomendable si no es bajo supervisión y control del tiempo dedicado a estas actividades. Contamos con que es un formato cómodo y muy atractivo para los chicos pero puede generar otros **problemas difíciles de atajar**. La mejora, constatada por los estudios, en las funciones ejecutivas es muy discreta en comparación al riesgo de problemas de adicción a las nuevas tecnologías, cuya prevalencia es bastante alta entre los afectados por TDAH.

Por último os facilitamos unos enlaces de **juegos interactivos** específicamente diseñados para el entrenamiento en funciones ejecutivas:

<http://www.unobrain.com/blog/sentido-comun-juego-funciones-ejecutivas-lenguaje-memoria>

<https://periodicoescolardelpablosorozabal.wordpress.com/2013/05/14/razonando-ejercicios-de-razonamiento-logico-para-primaria/>

<http://www.educapeques.com/estimulapeques/habilidad-estimulapeques/juegos-de-series-memoria-logica.html>

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2011/razonamiento_logico/actividades/rl.html

<http://www.mundoprimaria.com/juegos-educativos/juegos-de-atencion-memoria-y-logica.html>

<http://www.symboloo.com/mix/atencionymemoria>