

CÓMO ESTIMULAR EL CEREBRO DEL NIÑO

**100 ejercicios para potenciar la concentración,
la memoria y otras funciones ejecutivas**

Rafa Guerrero

Prólogo de
Francisco Mora



CÓMO ESTIMULAR EL CEREBRO DEL NIÑO

**100 ejercicios para potenciar la concentración,
la memoria y otras funciones ejecutivas**

Rafa Guerrero



Cómo estimular el cerebro del niño

100 ejercicios para potenciar la concentración, la memoria y otras funciones ejecutivas

© 2020 Rafa Guerrero

Diseño de la cubierta: Artemio

Maquetación: cuantofalta.es

Correctoras: Beatriz García y Anna Alberola

Directora de producción: M.^a Rosa Castillo

© 2020 Editorial Sentir es un sello editorial de Marcombo, S. L.

Avenida Juan XXIII, n.º 15-B

28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid

www.editorialsentir.com

Página 178 - *The injury of Phineas Gage*, based on Ratiu (2004). Summary of Ratiu's analysis is available at John Darrell Van Horn (2012).

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

ISBN: 978-84-267-2704-6

D.L.: B-2504-2020

Impresión: Grafo S. A.

Printed in Spain

ÍNDICE

Prólogo.....	XIII
Introducción	XV
1. El cerebro, ese gran desconocido	1
El cerebro como torre de control.....	1
Las funciones mentales superiores	3
La plasticidad cerebral	8
2. Los cuatro cerebros.....	11
El cerebro reptiliano	12
El cerebro emocional	14
El cerebro racional	16
El cerebro ejecutivo	17
Conclusiones	18
3. ¿Qué son las funciones ejecutivas?	21
Concepto	22
Definición	23
Características	26
La metáfora del director de orquesta	27
Principales funciones ejecutivas	28
Localización de las funciones ejecutivas	30
Partes de la corteza prefrontal	34

4. Desarrollo de las funciones ejecutivas.....	37
Desarrollo evolutivo del lóbulo frontal.....	37
Modelo de las tres unidades funcionales	40
Activación de las funciones ejecutivas	42
5. Ejercicios para desarrollar la concentración	47
¿Qué es la concentración?	47
Tipos de atención	49
¿Es lo mismo estar atento que estar concentrado?	51
Desarrollo evolutivo de la atención	52
Ejercicio 1: El águila imperial	55
Ejercicio 2: En busca de las vocales perdidas	56
Ejercicio 3: El juego de las letras	57
Ejercicio 4: Deme palmas	58
Ejercicio 5: Ping-pong atencional	59
Ejercicio 6: Premio al más atento	61
Ejercicio 7: Abracadabra.....	62
Ejercicio 8: Ensalada de letras	63
Ejercicio 9: Zumo de naranja	64
Ejercicio 10: Busque y compare	65
6. Ejercicios para desarrollar el control de impulsos	67
Inhibiendo impulsos a lo largo de la historia	67
El test de la golosina	69
¿Qué es el control de impulsos?	71
La metáfora del funambulista	72
Ejercicio 1: Stroop de animales	73
Ejercicio 2: Todo el mundo dice sí.....	76
Ejercicio 3: El detective González.....	77
Ejercicio 4: Jugando con los números	79
Ejercicio 5: Un pasito hacia delante.....	81
Ejercicio 6: Dando una vuelta por el zoo	82

Ejercicio 7: Zapatillas y manos	83
Ejercicio 8: Luna y sol	84
Ejercicio 9: ¡Cuidado con el número 2!.....	86
Ejercicio 10: Las ventanas indiscretas	87

7. Ejercicios para desarrollar la memoria operativa 89

¿Qué es la memoria operativa?	89
Tipos de memoria	91
Ejercicio 1: Baile de números	93
Ejercicio 2: El cangrejo Nicolás	93
Ejercicio 3: Contar euros	94
Ejercicio 4: La calculadora humana	95
Ejercicio 5: Sudoku	96
Ejercicio 6: King Kong.....	97
Ejercicio 7: Los números locos	98
Ejercicio 8: Pensar en números	98
Ejercicio 9: Memory de las cartas.....	99
Ejercicio 10: Saca el diccionario mental	100

8. Ejercicios para desarrollar la flexibilidad cognitiva..... 101

¿Qué es la flexibilidad cognitiva?	101
Ejercicio 1: Saque de la chistera todo lo que se le ocurra	103
Ejercicio 2: El toro hecho con palillos	103
Ejercicio 3: El triángulo mágico.....	104
Ejercicio 4: Los cinco puntos	104
Ejercicio 5: Palillos y números	105
Ejercicio 6: Todas las palabras	105
Ejercicio 7: Cuatro líneas rectas	105
Ejercicio 8: Sumas y restas.....	106
Ejercicio 9: Buscando a Nemo.....	107
Ejercicio 10: La abstracción de Picasso.....	107

9. Ejercicios para desarrollar la planificación.....109

¿Qué es la planificación?	109
Ejercicio 1: ¡Vaya desorden!	110
Ejercicio 2: Torre de Hanoi	111
Ejercicio 3: Los números locos	111
Ejercicio 4: La tortilla francesa.....	113
Ejercicio 5: Laberintos	114
Ejercicio 6: Atando cabos	116
Ejercicio 7: Gatos y perros	117
Ejercicio 8: El diccionario loco.....	117
Ejercicio 9: El tutifrufruti de números	118
Ejercicio 10: El rey de los símbolos	119

10. Ejercicios para desarrollar la solución de problemas121

¿Qué es la solución de problemas?	121
Ejercicio 1: La casita	122
Ejercicio 2: Cazando ratones	123
Ejercicio 3: Los relojes de arena	123
Ejercicio 4: Nineland	123
Ejercicio 5: Las edades	124
Ejercicio 6: Las cajas de caramelos	124
Ejercicio 7: Los vasos de chocolate	125
Ejercicio 8: Suma de letras	125
Ejercicio 9: La fuente de agua	126
Ejercicio 10: Jonás el curioso	126

11. Ejercicios para desarrollar la autorregulación emocional127

¿Qué es la autorregulación emocional?	127
La metáfora del carruaje	128
¿Cómo educar en autorregulación emocional a nuestros hijos?	129
Ejercicio 1: Buscando en el diccionario	131
Ejercicio 2: Respiración	131
Ejercicio 3: Relajación tensión-distensión	132
Ejercicio 4: Sally y Ann.....	134

Ejercicio 5: ¿Será capaz de aguantar?	135
Ejercicio 6: El rincón de la calma	136
Ejercicio 7: La toalla	136
Ejercicio 8: Quién es quién de las emociones	137
Ejercicio 9: Dibuje su problema.....	138
Ejercicio 10: Mejorando mi empatía	139

12. Ejercicios para desarrollar la velocidad de procesamiento.....141

¿Qué es la velocidad de procesamiento?	141
Ejercicio 1: El Usain Bolt de las palabras	142
Ejercicio 2: En busca del símbolo perdido	143
Ejercicio 3: Lectura rápida	144
Ejercicio 4: Nombrando objetos.....	144
Ejercicio 5: El ajedrez.....	145
Ejercicio 6: El cocherito leré	145
Ejercicio 7: El caballo	146
Ejercicio 8: Macedonia de figuras geométricas	147
Ejercicio 9: El cuerpo en marcha	148
Ejercicio 10: Dándole forma al niño	149

13. Ejercicios para desarrollar la orientación espacial.....151

¿Qué es la orientación espacial?	151
Dificultades más frecuentes relacionadas con la orientación espacial.....	152
Ejercicio 1: Los triángulos	153
Ejercicio 2: ¡Arriba ese cuerpo!.....	154
Ejercicio 3: ¡Copie, copie!.....	155
Ejercicio 4: La mochila y el balón	155
Ejercicio 5: ¿En qué dirección van?	156
Ejercicio 6: La letra misteriosa	156
Ejercicio 7: Las curvas.....	158
Ejercicio 8: La otra mitad	159
Ejercicio 9: Haciendo cubos	160
Ejercicio 10: Rubén, Clara y Rosa	160

14. Trastornos y dificultades de las funciones ejecutivas	161
Lesiones de la corteza prefrontal.....	161
El síndrome disecutivo	163
El curioso caso de Phineas Gage	166
Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	167
Las emociones en la vida cotidiana	170
15. Diseño de un entrenamiento en funciones ejecutivas	173
Antecedentes históricos de los programas de intervención.....	173
Principios básicos de un entrenamiento en funciones ejecutivas	174
Características prácticas de un entrenamiento en funciones ejecutivas.....	177
Recursos web para trabajar las funciones ejecutivas.....	180
16. Los diez mejores juegos de mesa para trabajar las funciones ejecutivas	183
Ejercicio 1: Banderas rápidas®.....	183
Ejercicio 2: El relojito	184
Ejercicio 3: Speed cups®.....	184
Ejercicio 4: Mundo cruel®	184
Ejercicio 5: Dobble®	184
Ejercicio 6: ¡Emoción!®	185
Ejercicio 7: Córtex challenge®.....	185
Ejercicio 8: Touch and find®	185
Ejercicio 9: Fantasma Blitz®	185
Ejercicio 10: Mikado®	186
17. Soluciones	187

5 EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN



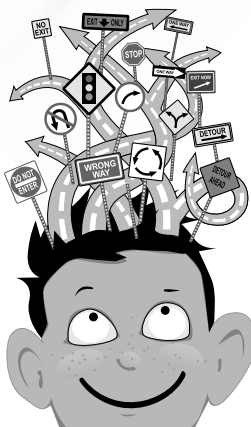
¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN?

Podemos definir la concentración como una función ejecutiva mediante la cual focalizamos nuestros recursos en un estímulo, persona, actividad o tarea concreta. Piense en las siguientes preguntas: ¿A cuántos estímulos del lugar donde está puede prestar atención ahora mismo? ¿Puede centrarse en todos ellos o solo en unos pocos? ¿Podemos atender a cosas que no estamos viendo en este momento? Por ejemplo, ¿puede recordar dónde estuvo el verano pasado? ¿Y qué hizo el día de su último cumpleaños? Como ve, podemos prestar atención tanto a los estímulos externos como a los internos (pensamientos, recuerdos, anticipación de posibilidades futuras, etc.). En ambos casos (atención dirigida tanto hacia el interior como hacia el exterior) es preciso un mínimo de activación para poder rendir adecuadamente en la tarea. A esta activación la venimos llamando arousal.

Me gusta utilizar la metáfora del foco para explicar cómo funciona la atención. Imagine que solo disponemos de un foco para ir iluminando todo aquello que nos interese. A nuestro alrededor hay muchos estímulos, cosas y personas. En ocasiones seremos nosotros los que vayamos buscando un determinado estímulo con el foco, pero en otras ocasiones será el estímulo quien nos capte a nosotros. El problema del foco de luz es que es un recurso limitado. No puede alumbrar todo a la vez. Es por ello que la luz de foco nos permitirá atender a aquello que esté alumbrando, pero lo que esté en penumbra no podrá ser atendido, por lo menos en ese momento.

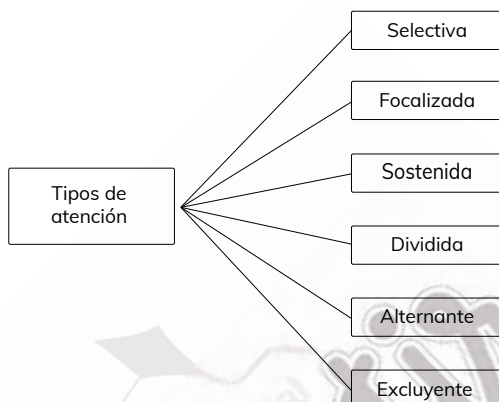


Con la metáfora del foco vemos que los recursos atencionales son limitados, ya que no podemos atender a todos los estímulos de manera simultánea, sino que debemos hacer una criba o selección de cuál es el estímulo o tarea que más nos interesa, motiva o compensa. Aunque más adelante veremos algunas patologías y trastornos de las funciones ejecutivas, en este punto sí que me gustaría adelantar que los niños y jóvenes con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) no es que no tengan foco, claro que lo tienen. Su dificultad principal es que constantemente están cambiando el foco atencional de su linterna, lo que les dificulta terriblemente su concentración. Es un problema más de inhibición de impulsos que de concentración. Todo esto lo explicaremos más adelante.



TIPOS DE ATENCIÓN

Una vez que hemos visto la metáfora del foco y hemos comprendido cómo funciona la atención, ahora nos centraremos en conocer las diferentes maneras de utilizar ese foco, es decir, los tipos de atención que existen.



- **ATENCIÓN SELECTIVA:** Ponemos en marcha la atención selectiva cuando la tarea o actividad nos exige seleccionar del ambiente un determinado estímulo, es decir, seleccionamos la información que es relevante e inhibimos aquellos estímulos que no son relevantes. Por ejemplo, buscar vocales en una sopa de letras o identificar a su tío —al que ha ido a recoger a la estación de tren— son actividades donde se pone en marcha la atención selectiva.



- **ATENCIÓN FOCALIZADA:** Cuando nos centramos o focalizamos en una actividad concreta, es que hemos puesto en marcha la atención focalizada. Podemos enfocar nuestra atención a estímulos visuales, auditivos o táctiles. Por ejemplo, calcular la siguiente expresión matemática requiere focalizar nuestra atención:

$$2 + 4 - 1 + 2$$

- **ATENCIÓN SOSTENIDA:** Es la capacidad de mantener una actividad de forma consciente durante un tiempo prolongado. También se la conoce con el nombre de atención mantenida o atención ejecutiva. Es la continuación de la atención focalizada. Lo que diferencia una de otra es la duración de la tarea, no el tipo de tarea. Continuando con el ejemplo de la atención focalizada, si en vez de hacer un solo cálculo matemático tuviéramos que hacer una hoja entera, entonces dejaría de ser atención focalizada para ser una actividad de atención sostenida, porque requeriría una atención persistente en el tiempo. Otras tareas que requieren atención sostenida son leer durante media hora, ver una película, hacer un sudoku o estudiar el examen de mañana. Cuando tenemos activo este tipo de atención, decimos que estamos concentrados. La concentración requiere voluntad, consciencia y perseverancia. Es cierto que la atención sostenida es más elaborada y trabajada cuando la tarea es desmotivante y monótona para el niño, puesto que requiere mayor esfuerzo.



- **ATENCIÓN DIVIDIDA:** En este tipo de atención estamos realizando dos o más tareas de forma simultánea. Por ejemplo, a la vez que estamos poniendo una lavadora, estamos tomándonos un café y hablando con nuestro amigo. Para que se ponga en marcha la atención dividida, es necesario que alguna de las tareas esté automatizada, porque es imposible hacer dos tareas novedosas a la vez.
- **ATENCIÓN ALTERNANTE:** En la atención alternante estamos cambiando de foco atencional ante la emisión de una señal de cambio. Podemos decir que es la capacidad que nos permite cambiar el foco de atención entre dos o más tareas que requieren diferentes respuestas cognitivas por nuestra parte. Por ejemplo, estamos haciendo unos ejercicios de sumas en un folio pero, cuando se escucha una palmada o un silbato, tenemos que cambiar a la hoja de restas. Requiere dos o más tareas, pero no de manera simultánea.
- **ATENCIÓN EXCLUYENTE:** También se la conoce con el nombre de atención inhibitoria, puesto que la persona requiere controlar (no decir o no hacer) una determinada conducta que está automatizada. Este tipo de atención se refleja muy bien en el efecto stroop que veremos en el capítulo de control de impulsos. Como ve, este tipo de atención está muy relacionada con el control de impulsos o inhibición. ¿Recuerda cuando de pequeños jugábamos al mundo al revés? Debíamos atender y controlar lo que pensábamos para decir justo lo contrario. Esa es la atención excluyente.

¿ES LO MISMO ESTAR ATENTO QUE ESTAR CONCENTRADO?

Si se da cuenta, hasta el momento hemos estado utilizando los conceptos de atención y de concentración como sinónimos, pero ¿se refieren a lo mismo o existen diferencias entre ambos? A decir verdad, sí que existen diferencias. En cuanto a la localización, podemos decir que la gran mayoría de los procesos de atención activan zonas posteriores del cerebro, es decir, lo que llamábamos en el capítulo 2 el cerebro reptiliano. Aquí hablamos más de atención y de arousal. En cambio, la concentración o la atención ejecutiva se localiza en zonas frontales del cerebro, en concreto en la corteza prefrontal. La concentración requiere voluntariedad, consciencia y perseverancia, lo cual no implica que la tarea tenga que gustar o motivar. A veces los niños se concentran en sus deberes y estudios no porque les guste lo que están estudiando, sino porque no quieren ser regañados por sus padres o porque quieren cumplir con sus tareas. Esto no excluye que sea una tarea ejecutiva (concentración), puesto que han decidido voluntariamente ponerse a estudiar (se podrían haber negado) y son conscientes y perseverantes en lo que hacen.

Otra diferencia importante entre atención y concentración, siguiendo la metáfora del foco, es que la atención es pasiva, pues es el estímulo o situación quien me capta a mí, mientras que la concentración tiene un papel más activo, ya que somos nosotros quienes buscamos el estímulo de manera consciente y perseverante. Veamos el siguiente ejemplo para terminar de entender la diferencia entre ambas. Si un día, mientras doy una vuelta por la calle, me encuentro a un señor vestido de la pantera rosa, independientemente de mi voluntad, me va a llamar la atención. Por lo tanto, es el estímulo quien me capta a mí y no al revés. En cambio, si determinado día decido salir a la calle en busca de personas disfrazadas de pantera rosa, se tratará de un ejercicio de concentración, puesto que soy yo quien va en busca del estímulo. En este último caso, yo soy consciente de lo que busco y soy perseverante, además de decidir voluntariamente realizar dicha conducta.

En último lugar, es importante decir que la concentración está muy relacionada con la motivación, la curiosidad y las expectativas que tenemos. Ante tareas motivantes es fácil atender, pero ante actividades que nos resultan aburridas y monótonas nos va a resultar mucho más difícil mantener nuestra concentración.

	Localización cerebral	Activa vs. pasiva	Características
Atención	Zonas posteriores (cerebro reptiliano)	Pasiva: es el estímulo quien capta a la persona	Inconsciente Involuntaria Cambiante en función del estímulo
Concentración	Zonas anteriores (corteza prefrontal)	Activa: es la persona quien busca y es perseverante con el estímulo o tarea	Consciente Voluntaria Perseverante

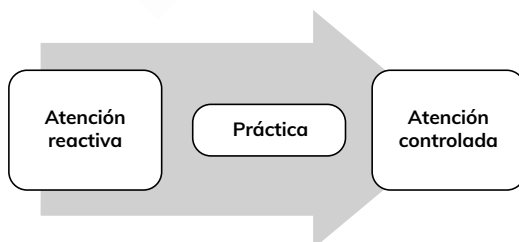
DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA ATENCIÓN

Sabemos que la atención es un proceso psicológico que se va entrenando y mejorando a lo largo de nuestro desarrollo evolutivo. En el primer año de vida, el bebé va aprendiendo a controlar su atención gracias a sus figuras de apego (madre, padre y profesores). Cada vez que el bebé vea algo que le resulte interesante y

novedoso, tratará de centrarse en ello. Debemos tener en cuenta que el bebé y el niño pequeño tienen la mayor parte del día activos sus cerebros reptilianos, es decir, el cerebro de la supervivencia. Es por ello que la atención del bebé es reactiva, involuntaria, inconsciente y con escaso control. Son los estímulos quienes captan al bebé, y no al revés. Las zonas cerebrales que se activan a estas edades son las posteriores.



Poco a poco, la atención reactiva de los niños pequeños se irá transformando en una atención controlada o ejecutiva, es decir, lo que conocemos como concentración. En este caso, se activarán las regiones frontales del cerebro. Para que esto se pueda dar, es imprescindible que haya una buena estimulación y potenciación por parte de los padres y maestros. Solo llegamos a la atención controlada (concentración) mediante la práctica y el entrenamiento.



Los estudios científicos llegan a la conclusión de que, cuando realizamos una tarea ejecutiva, es decir, cuando atendemos a algo, la tasa cardíaca y la actividad motriz disminuyen de manera significativa. Piense, por ejemplo, en cuando está viendo una película o está cocinando. Ante la concentración, la tasa cardíaca y la actividad motora bajan. En cambio, si en ese momento aparece un estímulo que nos distrae, como puede ser alguien que nos llama o si escuchamos un grito, entonces la tasa cardíaca aumentará, como también lo hará la actividad motora.

En torno a los 6 meses de edad, los bebés son capaces de atender de manera anticipada a una situación, es decir, sostienen la atención, porque saben que algo va a ocurrir. Por ejemplo, esto se da en bebés de medio año cuando juegan con sus padres al cucú-tras. Lo novedoso y lo inesperado siempre capta de manera involuntaria la atención del bebé (y del resto de las personas). Como dice el genial Francisco Mora, si estuviéramos en una conferencia y apareciera una jirafa detrás del ponente, de manera involuntaria dejaríamos de atender al conferenciante, porque la jirafa capta nuestra atención al ser un elemento inesperado y novedoso.

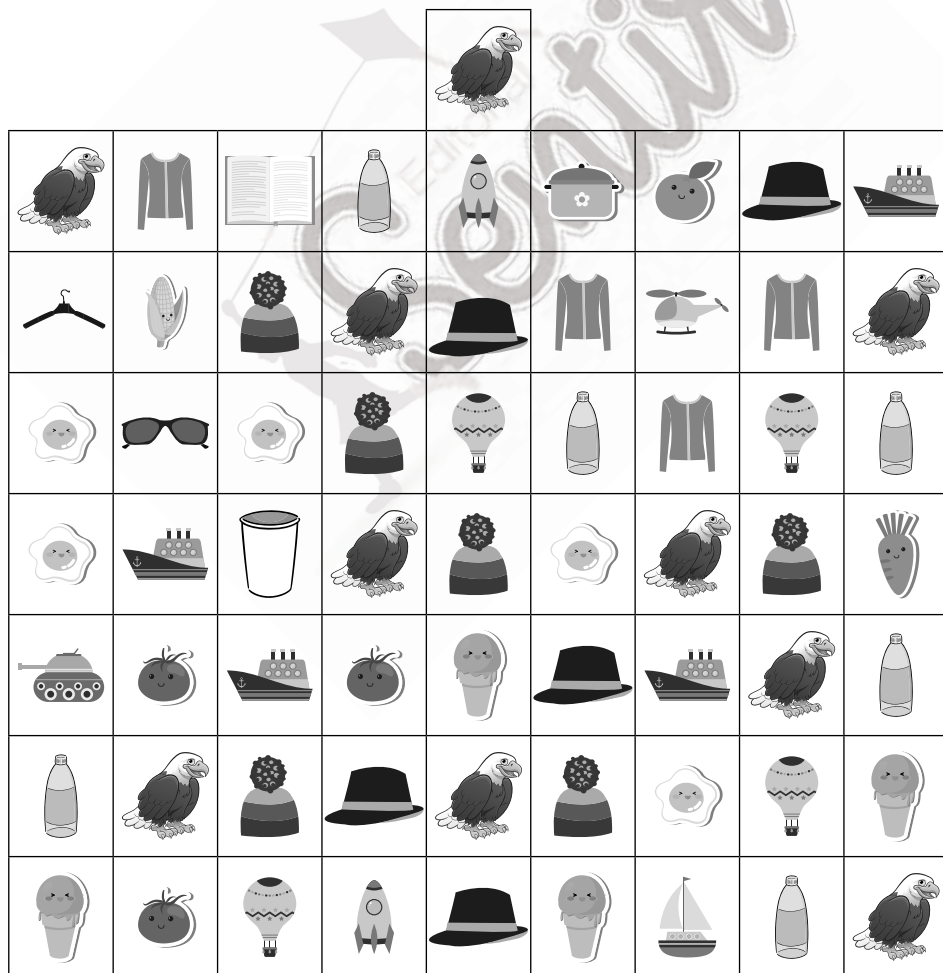
Cuando los niños tienen entre 3 y 6 años, aprenden a controlar su atención y su comportamiento. Esto se debe a la proliferación de neuronas inhibitorias en el cerebro, lo que permite que se desarrolle su capacidad de control e inhibición de impulsos. A nivel cerebral, el neurotransmisor que está relacionado con los procesos de atención y concentración es la dopamina.



A continuación, veremos diez propuestas de ejercicios para trabajar la concentración. Algunos de los ejercicios van dirigidos a los niños más pequeños de la etapa de educación infantil, mientras que otros, más complejos, están destinados a alumnos de primaria, secundaria e incluso adultos. Es importante tener en cuenta que debemos adaptar los ejercicios al perfil y a las dificultades de la persona que tengamos delante.

EJERCICIO 1: EL ÁGUILA IMPERIAL

A continuación, encontrará una tabla con muchos animales y objetos. Fíjese bien en el águila que aparece como modelo. Deberá revisar la tabla de izquierda a derecha y de arriba abajo y, cada vez que vea el águila, dará un pisotón en el suelo. ¿Preparado? Adelante.



EJERCICIO 2: EN BUSCA DE LAS VOCALES PERDIDAS

En esta gran sopa de letras deberá tachar las vocales minúsculas que encuentre. Como ve, es una tarea larga que le llevará tiempo, con lo que trabajaremos la atención selectiva y sostenida. Recuerde: hay que tachar las vocales minúsculas. Y cuidado, porque hay otros tipos de letras y también hay mayúsculas. ¡A por ello!

J	g	i	m	L	u	y	B	e	Q	y	l
B	a	f	b	n	a	i	N	B	T	U	u
G	Q	q	f	j	J	A	b	A	y	d	c
r	j	u	L	E	T	a	h	G	l	G	f
a	t	H	M	e	l	i	d	l	j	t	N
h	l	J	B	U	F	L	J	i	Q	r	e
b	i	q	a	R	j	d	A	f	e	U	q
Q	a	t	i	H	t	e	n	u	j	y	n
A	m	R	u	d	B	m	r	T	F	i	u
f	e	d	B	N	q	d	q	i	d	j	l
h	M	l	a	u	h	M	l	j	a	A	n
B	Y	F	H	L	J	N	t	R	l	F	L
u	Q	y	b	D	M	E	e	a	m	q	D

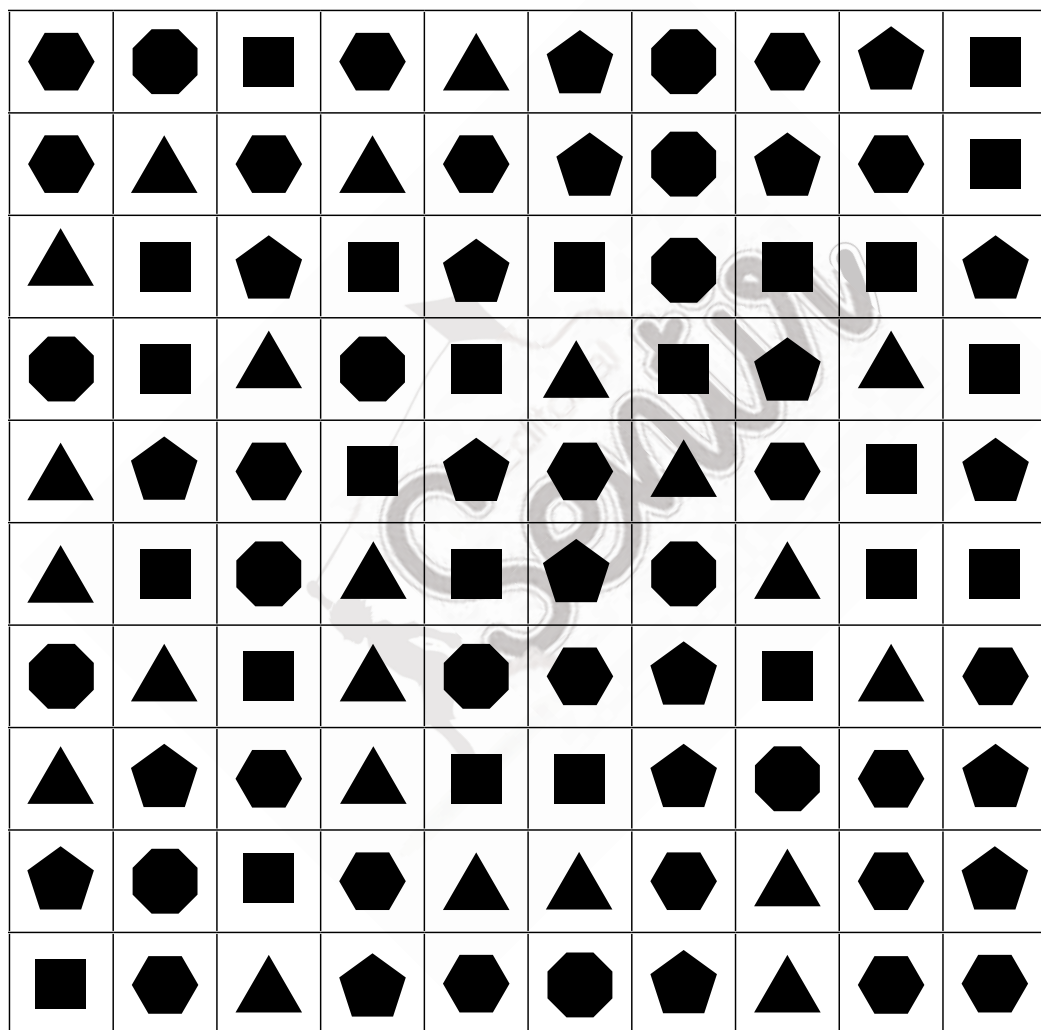
EJERCICIO 3: EL JUEGO DE LAS LETRAS

En las filas impares haga un círculo alrededor de todas las consonantes que encuentre, y en las filas pares tache las vocales que estén precedidas y seguidas por consonantes. ¡Máxima concentración!

N	X	E	A	P	W	H	V	A	Q	H	R	Y	A	K	O	G	M	A	Z	L	Q
A	F	Z	R	U	A	I	I	I	S	C	X	I	P	W	B	A	Q	B	D	G	A
Q	I	O	G	A	V	K	Y	D	U	A	A	B	Z	T	P	J	A	L	R	M	C
B	A	L	P	K	R	A	J	E	I	O	Z	H	V	X	A	Q	F	W	S	A	U
T	J	S	A	F	M	Z	V	A	K	L	B	U	A	R	I	H	P	A	O	B	X
F	N	R	E	W	C	A	H	T	Y	Q	M	J	S	D	A	Z	V	K	I	G	L
U	A	I	Z	X	A	O	B	I	I	T	G	P	Y	C	W	A	E	R	H	A	N
L	V	A	J	P	S	R	K	I	A	B	N	A	F	X	U	M	Q	D	A	C	W
O	K	Q	D	C	M	H	W	G	B	V	R	S	B	I	L	Z	T	Y	F	U	J
Y	Z	A	U	T	I	G	T	S	A	J	O	A	D	P	H	N	R	M	A	E	V
E	A	W	H	R	A	L	T	B	M	D	V	I	G	O	S	A	K	U	X	A	P
R	T	P	Y	N	K	A	S	W	L	U	C	Q	E	H	A	F	B	J	O	Z	I
H	B	K	A	G	O	C	E	A	P	R	I	W	A	U	Q	L	D	A	T	S	Y
D	A	J	S	I	L	A	N	F	R	E	P	C	H	V	A	O	G	T	B	A	K
C	Q	T	B	A	E	W	O	R	J	A	A	L	I	M	D	S	A	H	G	K	F
A	L	G	I	D	A	S	M	B	I	H	R	U	E	J	A	O	F	P	C	N	A
S	E	H	A	B	W	I	P	A	G	Z	I	K	A	Q	Y	R	C	A	U	I	M

EJERCICIO 4: DEME PALMAS

A continuación, irá viendo diferentes figuras geométricas. Cada vez que vea una figura geométrica que tenga cuatro lados, deberá dar una palmada. En caso de ver una figura que tenga seis lados, deberá dar dos palmadas. ¿Comprendido? Vamos con ello.



EJERCICIO 5: PING-PONG ATENCIONAL

En este ejercicio su tarea consiste en comparar letras y números de dos columnas y detectar aquellos que faltan en la columna vecina. ¿Qué número o letra se queda suelto y sin pareja? Veamos un ejemplo para entenderlo mejor.

Ejemplo	W I B P X	W P X I A
----------------	------------------	-----------

Aquí puede ver dos columnas, la de la izquierda y la de la derecha. Tiene que buscar qué letra o número está en la columna izquierda pero no en la derecha, o viceversa. Puede que se distingan en uno, dos o tres elementos. En la primera fila, por ejemplo, el elemento que queda suelto en la columna izquierda es el 3 y en la columna derecha es el 4. Puede hacer un círculo alrededor de aquellos que no tengan pareja en la columna de al lado. Vamos con el ejercicio propiamente dicho. Ánimo.

	Columna izquierda	Columna derecha
1	3 9 7 2 8	8 7 2 4 9
2	W I B P X	W P X I A
3	C 4 1 T E	4 E C T 8
4	9 8 3 5 4 6	6 9 2 3 8 4
5	R N B L U A	L B R U A G
6	9 S 2 1 8 7	8 9 I 2 M S
7	8 7 1 4 5 6 2	6 9 2 3 1 4 7
8	X J A W B F U D	V S X P J B D W

Para niños más pequeños, este mismo ejercicio se puede hacer con imágenes cotidianas, como vemos a continuación. ¿Qué objetos están repetidos en ambos rectángulos?

Columna izquierda	Columna derecha
       	       

¡Si le ha gustado este extracto del libro, entre en www.editorialsentir.com y hágase con su ejemplar!

¿Qué son las funciones ejecutivas y por qué son importantes?
¿Cómo se pueden desarrollar de un modo efectivo en los más pequeños y en los adultos?

Multitud de niños, adolescentes y adultos presentan dificultades y trastornos que derivan de un mal funcionamiento ejecutivo, como el TDAH, la dislexia o los problemas de conducta. La concentración, la memoria operativa, la planificación y el control de impulsos son funciones ejecutivas del cerebro que han de ser entrenadas y puestas en práctica para tener un buen rendimiento y desenvolverse de manera gratificante en diferentes contextos (educativo/laboral, emocional y social).

Este libro reúne los conceptos necesarios para comprender el funcionamiento básico del cerebro, así como la relación entre las diferentes partes que lo componen.

- Describe las principales funciones ejecutivas, como la concentración, el control de impulsos, la autorregulación emocional y la velocidad de procesamiento, entre otras.
- Contiene 100 ejercicios para estimular el cerebro de un modo sencillo y lúdico.

Asimismo, en la parte inferior de la primera página del libro encontrará el código de acceso que le permitirá descargar de forma gratuita los contenidos adicionales en **www.editorialsentir.info**

Potenciar las funciones ejecutivas está a su alcance. Aproveche la oportunidad que le brinda este libro: consiga una adaptación satisfactoria a su entorno y la de aquellos que le rodean.



www.editorialsentir.com



9 788426 727046

