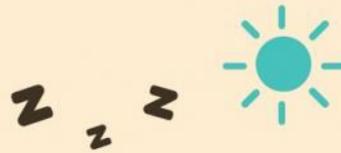


¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS FALLAN EN EL DÍA A DÍA DE UN NIÑO/A CON TDAH?

7-8am

ACTIVACIÓN

Demostrar iniciativa a la hora de realizar un esfuerzo e iniciar una tarea que no me apetece.
Ej.: Levantarse solo por la mañana, recoger la ropa, vestirse...



8-9am

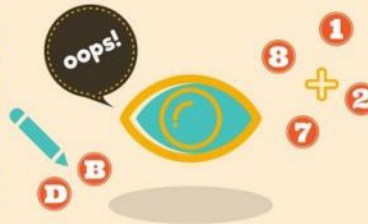
PLANIFICACIÓN Y MEMORIA DE TRABAJO

Mirar en el calendario que día es hoy antes de empezar a prepararme.
Almacenar esa información para recordarlo más tarde, mientras hago otra tarea.
Ej.: Recordar en el desayuno meter el libro de mates cuando haga la mochila, porque hoy tengo examen.

11am

MONITORIZACIÓN

Ser consciente de lo que estoy haciendo mientras lo hago, y así darme cuenta de los errores.
Ej.: Anotar correctamente el resultado de un ejercicio, prestar atención a las preguntas del examen, preguntar lo que no sé, estar atento en clase...



5-8pm

ANTICIPACIÓN

Tener en cuenta las consecuencias e imprevistos antes de tomar una decisión.
Ej.: Llegar a casa y ponerme a hacer cualquier actividad (jugar con el perro, ver la TV, jugar...) dejando los deberes para después, y que luego no me de tiempo a terminarlos.

