

CÓMO ENTRENAR EN EL TDAH LAS funciones ejecutivas

GO / NO GO

SI

NO

JUEGOS DE CONTROL INHIBITORIO

Los juegos de "go-no" o "hacer-no hacer", son actividades que se basan en dar ordenes contrarias al estímulo que aparece.

Perfectas para entrenar el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva, la atención, y la velocidad de procesamiento.

TORRES



ACTIVIDADES DE PLANIFICACIÓN

Los juegos de planificación de torres, se basan en el desarrollo de la lógica y el pensamiento estratégico. También entrenan la concentración, la atención, el control inhibitorio (pensar antes de actuar), y anticipar el resultado.

Existen muchos modelos y formas adaptadas a diferentes edades.

TAREAS SWITCHING



JUEGOS DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA

Las tareas switching se basan en el "cambio de tarea", ya que durante el juego las reglas van cambiando, obligando a cambiar el criterio de respuesta. Estos juegos entrenan la concentración, la atención, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva.

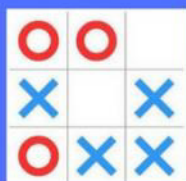
CONSTRUCCIONES



ACTIVIDADES DE CONSTRUCCIÓN

Los juegos de construcción requieren de entrenamiento en habilidades psicomotrices, pero también en áreas como el control inhibitorio, la orientación viso-espacial, la planificación y anticipación y el pensamiento lógico.

TRES EN RAYA



ACTIVIDADES DE ANTICIPACIÓN Y RESOLUCIÓN

Este tradicional juego se basa en el desarrollo del pensamiento estratégico y la anticipación, además de la atención, la agilidad mental y el control inhibitorio.

Más información:

www.fundacioncadah.org