
1. Guía: "Gimnasio Cerebral: Juegos para el Control de Tráfico Aéreo"

Las funciones ejecutivas no nacen; se construyen. Aquí tiene cómo entrenarlas por edad.

Nivel 1: Bebés (0-12 meses) - Enfoque: Memoria de Trabajo

- **¿Dónde está el juguete?** Esconde un juguete bajo una manta mientras el bebé mira. Esto obliga a su cerebro a "mantener la imagen" del objeto aunque no lo vea.
- **Imitación de sonidos:** Haz un sonido (ej. "ba-ba") y espera a que intente copiarlo. Esto entrena la atención sostenida.

Nivel 2: Caminadores (12-24 meses) - Enfoque: Control Inhibitorio (Frenos)

- **¡Congelados!** Pon música y bailen. Cuando la música para, todos deben quedarse como estatuas. Esto entrena al cerebro a detener un impulso motor.
- **Lento y Rápido:** Practiquen caminar muy rápido y luego caminar "como tortugas". Ayuda a ajustar el comportamiento según la instrucción.

Nivel 3: Preescolares (24-36 meses) - Enfoque: Flexibilidad y Planificación

- **Clasificación Reversible:** Primero clasifiquen los bloques por **color**. Luego, cambien la regla y clasifíquenlos por **forma**. Cambiar la regla entrena la flexibilidad mental.
- **¿Qué falta aquí?:** Pon 3 objetos en la mesa, pide que cierren los ojos, quita uno y pregunta cuál falta. Esto fortalece la memoria operativa.

2. Infografía: "¿Andamiaje o hacerlo por ellos?"

Tu meta es ser la "guía", no el "motor". Usa esta tabla para decidir cuándo intervenir.

Situación	❌ Hacerlo por ellos (cerebro pasivo)	✅ Andamiaje (cerebro activo)

Ponerse el zapato	Tú le pones el zapato y lo amarras para ir más rápido.	Tú sostienes el talón y le dices: "Empuja con tu pie fuerte".
Conflicto por un juguete	Quitás el juguete y les das uno a cada uno.	Preguntas: "¿Qué podemos hacer? Sofía lo tiene ahora, ¿quién sigue?".
Limpiar los bloques	Tú recoges todo mientras ellos miran la tele.	Cantas una canción de limpieza y les das una caja pequeña para que guarden "solo los rojos".
Rompecabezas difícil	Tú pones la pieza que falta.	Giras la pieza un poco y preguntas: "¿Crees que encaja si la giramos?".

3. Checklist de Rutinas Visuales (Para imprimir y usar)

La predecibilidad reduce el estrés. Un cerebro sin estrés tiene más energía para las funciones ejecutivas.

Instrucciones para la proveedora:

1. Toma fotos reales de los niños haciendo estas actividades en tu casa.
2. Pega las fotos en una cartulina a la altura de sus ojos.
3. Usa esta lista para asegurarte de que tu rutina apoya al cerebro:
 - ☐ **Consistencia:** ¿Las actividades ocurren casi siempre en el mismo orden?
 - ☐ **Transiciones Claras:** ¿Uso una señal (campana, canción, luz) para avisar que vamos a cambiar de actividad?
 - ☐ **Apoyo Visual:** ¿Hay fotos que muestran el paso a paso de lavarse las manos o recoger juguetes?
 - ☐ **Tiempo de Espera:** ¿He incluido momentos donde el niño debe esperar su turno (entrenamiento de control inhibitorio)?
 - ☐ **Equilibrio:** ¿Hay balance entre actividades con mucha energía y actividades de calma (lectura/siesta)?

