

100 ACTIVIDADES PARA NIÑOS CON TDAH

Diseñadas para potenciar
funciones ejecutivas
y emocionales



NEUROVIBRA EDICIONES

¡BIENVENIDA, FAMILIA NEUROVIBRA! ❤️

Si estás aquí, es porque ya diste el paso más importante: elegiste acompañar a tu hijo desde el amor y la comprensión.

Este cuaderno es para darte las gracias por confiar, un regalo pensado para ti—una extensión de nuestra “TDAH en niños: Guía para padres”—diseñado para transformar desafíos en oportunidades de conexión y crecimiento.

🌟 ¿Por qué estas actividades funcionan?

- Evidencia + diversión:

Cada juego refuerza habilidades clave (atención, planificación, regulación emocional) con bases científicas... pero sin perder la magia del juego.

- Hechas para la vida real:

No necesitas ser experta. Solo tener ganas de explorar junto a tu hijo, en casa o donde sea.

- Flexibilidad ante todo:

No hay “formato perfecto”. Adapta, repite o salta actividades según el día. ¡Lo importante es disfrutar el proceso!

🧠 Cómo sacarle el máximo provecho

1. **Bloques temáticos**:

Desde organización hasta empatía, elige lo que más necesite tu hijo hoy.

2. **Conexión emocional**:

Muchas actividades abren la puerta a conversaciones, abrazos o risas compartidas. ¡Aprovecha cada momento!

3. **Celebra los pequeños logros**:

Una estrella en el calendario, un “¡lo hiciste genial!”... los detalles construyen confianza y autoestima.

💡 Recuerda:

El TDAH no define a tu peque.

Estas actividades son solo algunas herramientas para que brille con su auténtico potencial.

Empieza cuando quieras, sin presión, y con todo nuestro cariño.

— EL EQUIPO DE NEUROVIBRA EDICIONES ❤️

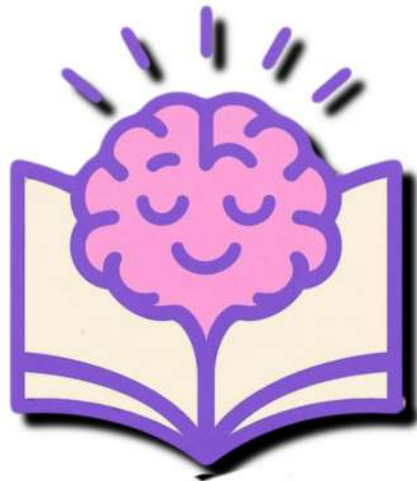


@neurovibra_ediciones



Neurovibra Ediciones

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

1. EL MAPA DEL DÍA



Explicación:

Con un papel grande, el niño dibuja o escribe las actividades que hará en el día. Puede usar colores o dibujos para marcar horas o lugares. Ayuda a planificar qué hacer primero y qué después



Beneficio:

Potencia la planificación y organización del tiempo. Ejemplo: Antes de salir a la escuela, el niño revisa su mapa para recordar qué debe llevar y qué tareas hacer.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

2. MÍNIMUNDO EN ORDEN



Explicación:

El niño tiene una caja con juguetes o materiales mezclados. Su reto es organizar todo por categorías (colores, tamaños, tipos) en poco tiempo.



Beneficio:

Mejora la organización y categorización. Ejemplo: Al ordenar sus cosas para ir a un viaje, el niño usa esta habilidad para empacar de forma ordenada.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

3. RECETA PASO A PASO



Explicación:

Preparar una receta sencilla juntos, siguiendo las instrucciones en orden, por ejemplo, hacer una limonada. El peque debe seguir cada paso sin saltarse ninguno.



Beneficio:

Fortalece la planificación secuencial y la atención. Ejemplo: Cocinar en casa sin olvidar ningún ingrediente ni paso.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

4. PLANIFICA TU MERIENDA



Explicación:

Con ayuda, el niño hace una lista de lo que necesita para preparar su merienda y va buscando los ingredientes.



Beneficio:

Potencia la planificación y la organización. Ejemplo: Antes de salir, el niño sabe qué y cómo preparar su merienda sin ayuda.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

5. MI MOCHILA LISTA



Explicación:

Cada noche, el niño prepara su mochila para el día siguiente, siguiendo una lista visual o escrita.



Beneficio:

Organiza sus cosas y se responsabiliza. Ejemplo: Nunca olvida su lonchera o cuadernos para la escuela.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

6. JUEGO DEL CALENDARIO



Explicación:

Crear un calendario de actividades donde el niño pone pegatinas o dibujos para marcar eventos o tareas.



Beneficio:

Mejora la planificación a largo plazo y la anticipación. Ejemplo: Saber cuándo tendrá una actividad especial o un cumpleaños.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

7. ORDEN DE ACTIVIDADES



Explicación:

Se dan varias tarjetas con tareas o pasos y el niño las ordena correctamente para cumplir un objetivo (por ejemplo, cómo vestirse).



Beneficio:

Refuerza la organización y la secuencia. Ejemplo: Vestirse solo sin olvidarse nada.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

8. CONSTRUCCIÓN CON BLOQUES



Explicación:

Construir una figura siguiendo un modelo o plano dibujado.



Beneficio:

Fomenta la planificación y la organización espacial. Ejemplo: Armar un juguete complejo o montar un mueble sencillo.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

9. LISTA DE COMPRAS



Explicación:

Antes de ir al supermercado, hacer una lista con el niño de lo que necesita la familia. Luego, buscar esos productos.



Beneficio:

Ayuda a planificar y a organizar. Ejemplo: Comprar sólo lo necesario y recordar todo.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

10. EL DIARIO DE TAREAS



Explicación:

Al final del día, el niño escribe o dibuja las tareas que hizo y qué falta para mañana.

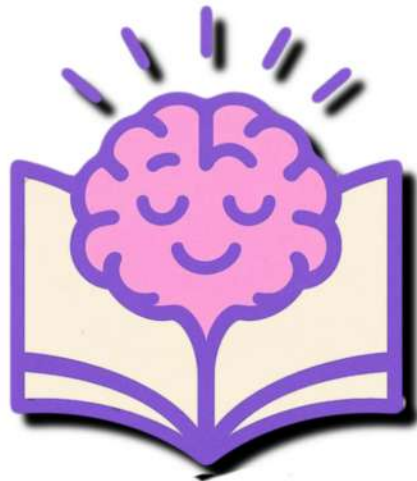


Beneficio:

Refuerza la autoorganización y el seguimiento. Ejemplo: Llevar un control de deberes o tareas diarias.

BLOQUE 1: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN (ACTIVIDADES 1-10)

BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

11. CAMBIO DE ROLES



Explicación:

Jugar a intercambiar papeles con un adulto o hermano, por ejemplo, el niño hace de maestro y el adulto de alumno.



Beneficio:

Mejora la adaptación y la flexibilidad mental. Ejemplo: Cambiar de tarea cuando algo no sale bien.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

12. CAMINO DIFERENTE



Explicación:

Salir a caminar pero cambiar la ruta habitual y descubrir nuevos lugares.



Beneficio:

Ayuda a adaptarse a cambios y nuevas situaciones.
Ejemplo: Ir a la escuela por un camino distinto.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

13. ADIVINA EL OBJETO



Explicación:

Dar pistas para que el niño adivine un objeto, y si no acierta, cambiar las pistas y pensar en otra opción.



Beneficio:

Entrena la flexibilidad en el pensamiento. Ejemplo: Buscar soluciones alternativas ante un problema.

BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

14. JUEGOS DE REGLAS CAMBIANTES



Explicación:

Jugar un juego sencillo, pero cambiar las reglas en medio para que el niño se adapte rápido.



Beneficio:

Fomenta la flexibilidad y la atención.

Ejemplo: Adaptarse a nuevas normas en el recreo o en clase.

BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

15. HISTORIAS CON FINAL SORPRESA



Explicación:

Leer o inventar una historia y al final cambiar el final esperado por otro diferente.



Beneficio:

Potencia la creatividad y la flexibilidad mental.
Ejemplo: Aceptar cambios inesperados en la vida.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

16. ROMPECABEZAS SORPRESA



Explicación:

Armar un rompecabezas, pero que las piezas también puedan formar otra imagen diferente.



Beneficio:

Estimula la flexibilidad cognitiva y la creatividad.
Ejemplo: Resolver problemas con varias soluciones.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

17. DIBUJO INVERTIDO



Explicación:

Hacer un dibujo con la mano no dominante o al revés.



Beneficio:

Estimula la adaptación y flexibilidad del cerebro.
Ejemplo: Intentar nuevas formas de hacer las cosas.

BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

18. ¿QUÉ HARÍAS SI...? (ALTERNATIVAS CREATIVAS)



Explicación:

Preguntar situaciones hipotéticas y que el niño proponga soluciones diferentes.



Beneficio:

Fomenta la flexibilidad y la toma de decisiones. Ejemplo: Pensar en alternativas cuando hay un conflicto.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

19. CAMBIO RÁPIDO



Explicación:

Jugar a cambiar rápido de actividad o postura (por ejemplo, saltar y luego sentarse) cuando se indique.



Beneficio:

Mejora la capacidad para cambiar de enfoque y adaptarse. Ejemplo: Pasar de una tarea a otra sin frustrarse.

BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

20. EL OBJETO MISTERIOSO



Explicación:

Mostrar un objeto y pedir al niño que piense en varios usos diferentes para él.

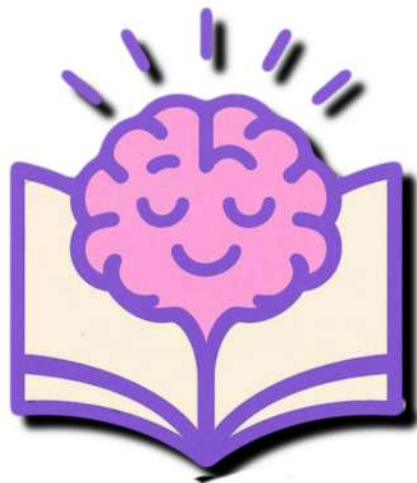


Beneficio:

Estimula la creatividad y la flexibilidad mental.
Ejemplo: Usar soluciones creativas en la vida diaria.

**BLOQUE 2: FLEXIBILIDAD
COGNITIVA (ACTIVIDADES 11-20)**

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

21. RESPIRA Y CUENTA



Explicación:

Cuando el niño esté molesto, practicar juntos respiraciones profundas contando hasta cinco, luego exhalar contando hasta cinco.



Beneficio:

Enseña a calmarse y manejar emociones intensas. Ejemplo: Controlar el enfado antes de reaccionar.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

22. CAJA DE LA CALMA



Explicación:

Crear una caja con objetos que tranquilicen al niño (pelota anti estrés, dibujos, música suave) para usar cuando se sienta alterado.



Beneficio:

Ayuda a autorregular emociones. Ejemplo: Usar la caja cuando se sienta nervioso en la escuela.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

23. DIBUJA CÓMO TE SIENTES



Explicación:

Pedir que dibuje una emoción que tenga en ese momento y luego hablar sobre ella.



Beneficio:

Facilita la expresión emocional y el reconocimiento de sentimientos. Ejemplo: Reconocer cuando está triste o frustrado y pedir ayuda.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

24. CUENTO DE LAS EMOCIONES



Explicación:

Leer un cuento donde los personajes sienten diferentes emociones y hablar sobre ellas.



Beneficio:

Desarrolla la identificación y comprensión emocional. Ejemplo: Entender por qué alguien está enojado o feliz.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

25. EL SEMÁFORO EMOCIONAL



Explicación:

Usar un semáforo dibujado para que el niño identifique si está en verde (calmado), amarillo (inquieto) o rojo (muy alterado).



Beneficio:

Ayuda a tomar conciencia de su estado emocional. Ejemplo: Aprender cuándo pedir ayuda o tomar un descanso.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

26. DIARIO DE GRATITUD



Explicación:

Cada día escribir o dibujar tres cosas buenas que le hayan pasado o le gusten.



Beneficio:

Fomenta emociones positivas y bienestar. Ejemplo: Mejorar el ánimo diario.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

27. LA CAJA DE LAS SOLUCIONES



Explicación:

Cuando surja un problema, ayudar al niño a poner en la caja (puede ser una caja real o imaginaria) posibles soluciones para luego elegir la mejor.



Beneficio:

Promueve la regulación y resolución emocional. Ejemplo: Controlar la frustración y buscar alternativas.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

28. EL ESPEJO EMOCIONAL



Explicación:

Pedir que se mire en un espejo y diga qué emoción siente y por qué.



Beneficio:

Refuerza la auto observación emocional. Ejemplo: Reconocer sentimientos antes de actuar.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

29. JUEGO DEL SILENCIO



Explicación:

Practicar momentos de silencio y calma juntos para regular el estrés.



Beneficio:

Mejora el autocontrol emocional. Ejemplo: Mantener la calma en situaciones tensas.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

30. PELOTA PARA SOLTAR



Explicación:

Usar una pelota para lanzar y atrapar mientras se dice una emoción o situación difícil, para "soltarla".

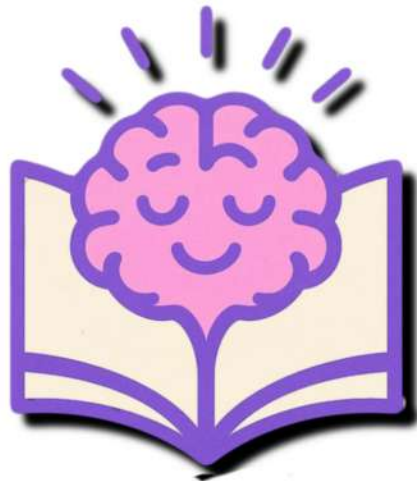


Beneficio:

Ayuda a canalizar emociones y liberar tensión.
Ejemplo: Expresar el enfado sin gritar.

BLOQUE 3: REGULACIÓN EMOCIONAL (ACTIVIDADES 21-30)

BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO (ACTIVIDADES 31-40)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

31. SECUENCIA DE SONIDOS



Explicación:

Tocar o decir una serie de sonidos o palabras y que el niño las repita en orden. Luego aumentar la cantidad.



Beneficio:

Mejora la memoria de trabajo auditiva. Ejemplo: Recordar instrucciones verbales en clase.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

32. CONSTRUCCIÓN DE TORRE



Explicación:

Decir un número de bloques para poner uno encima del otro y que el niño recuerde y ejecute la cantidad correcta.



Beneficio:

Refuerza la memoria visual y secuencial. Ejemplo: Seguir pasos para armar un juguete.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

33. JUEGO DE LAS CARTAS MEMORIOSAS



Explicación:

Jugar a emparejar cartas que están boca abajo, recordando dónde están las imágenes iguales.



Beneficio:

Estimula la memoria visual y la atención. Ejemplo: Recordar dónde dejó sus cosas.

BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

34. REPITE LA HISTORIA



Explicación:

Leer un cuento corto y pedir que el niño repita lo que recuerda en orden.



Beneficio:

Potencia la memoria verbal y la comprensión.
Ejemplo: Recordar instrucciones de la profesora.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

35. LISTA DE COMPRAS EN LA CABEZA



Explicación:

Decirle al niño una lista corta de objetos y pedir que la repita sin escribir.



Beneficio:

Fortalece la memoria auditiva y de trabajo. Ejemplo: Recordar lo que la mamá pidió en la tienda.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

36. DIBUJA DE MEMORIA



Explicación:

Mostrar una imagen por unos segundos y pedir que el niño la dibuje de memoria.



Beneficio:

Estimula la memoria visual. Ejemplo: Recordar detalles de un dibujo para la escuela.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

37. SIGUE LA COREOGRAFÍA



Explicación:

Enseñar una pequeña serie de movimientos y que el niño los repita en orden.



Beneficio:

Mejora la memoria secuencial y motora. Ejemplo: Aprender pasos de baile o deportes.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

38. EL JUEGO DEL TELÉFONO



Explicación:

Susurrar una frase al oído y que se pase de niño en niño, para ver si se recuerda bien.



Beneficio:

Trabaja la memoria auditiva y atención. Ejemplo: Recordar mensajes en grupo.

BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

39. ORDENA LAS PALABRAS



Explicación:

Decir una frase con palabras desordenadas y pedir que las ordene correctamente.



Beneficio:

Refuerza la memoria y la organización mental.
Ejemplo: Organizar ideas para hablar o escribir.

**BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

40. MEMORIA CON OBJETOS



Explicación:

Mostrar una bandeja con varios objetos, cubrirlos y pedir al niño que recuerde qué había.

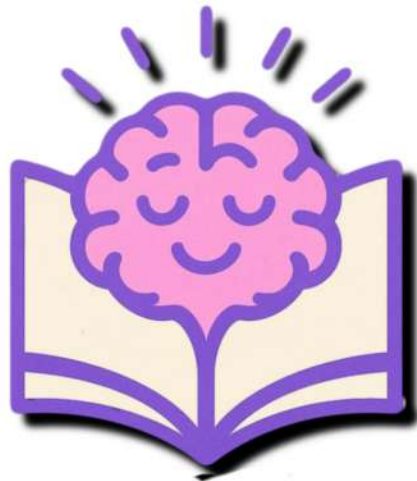


Beneficio:

Mejora la memoria visual y atención. Ejemplo: Recordar materiales necesarios para la tarea.

BLOQUE 4: MEMORIA DE TRABAJO
(ACTIVIDADES 31-40)

BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA (ACTIVIDADES 41-50)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

41. BUSCA Y ENCUENTRA



Explicación:

Dar una hoja con dibujos y pedir que encuentre ciertos objetos en un tiempo determinado.



Beneficio:

Potencia la atención sostenida y selectiva. Ejemplo: Concentrarse en la tarea escolar.

BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

42. JUEGO DE LAS DIFERENCIAS



Explicación:

Comparar dos imágenes casi iguales y buscar las diferencias.



Beneficio:

Mejora la atención al detalle y concentración.
Ejemplo: Evitar errores por descuido.

BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

43. ESCUCHA ACTIVA



Explicación:

Leer una historia y hacer preguntas para que el niño preste atención y recuerde detalles.



Beneficio:

Desarrolla la atención y comprensión auditiva.
Ejemplo: Participar en clase.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

44. LABERINTOS



Explicación:

Resolver laberintos en papel o apps, que requieren mantener la atención para no perderse.



Beneficio:

Fomenta la concentración prolongada. Ejemplo: Mantenerse concentrado en tareas largas.

BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

45. COLOREA SIN SALIRTE



Explicación:

Colorear un dibujo intentando no salir de las líneas.



Beneficio:

Refuerza la atención visual y motora. Ejemplo: Mejorar la precisión en actividades manuales.

BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

46. PUZZLES COMPLEJOS



Explicación:

Armar puzzles con muchas piezas para mantener la concentración.



Beneficio:

Beneficio: Mejora la atención sostenida y la paciencia. Ejemplo: Terminar proyectos largos.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

47. JUEGO DE PALABRAS



Explicación:

Decir palabras que empiecen con una letra y que el niño repita todas sin olvidar ninguna.



Beneficio:

Estimula la atención y la memoria de trabajo.
Ejemplo: Seguir instrucciones en clase.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

48. ESCUCHA SONIDOS



Explicación:

Cerrar los ojos y escuchar sonidos a su alrededor, luego describirlos.



Beneficio:

Potencia la atención auditiva. Ejemplo: Prestar atención a indicaciones orales.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

49. SIMÓN DICE



Explicación:

Jugar "Simon dice" donde solo se obedece si se dice "Simon dice".



Beneficio:

Fomenta la atención y el autocontrol. Ejemplo: Seguir instrucciones en situaciones sociales.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

50. TIEMPO DE LECTURA DIARIA



Explicación:

Leer juntos un cuento durante 10 minutos cada día, manteniendo la atención en la historia.

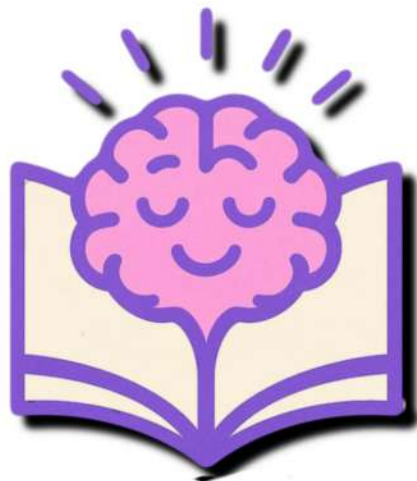


Beneficio:

Mejora la atención sostenida y el vocabulario. Ejemplo: Disfrutar y aprender de la lectura.

**BLOQUE 5: ATENCIÓN SOSTENIDA
(ACTIVIDADES 41-50)**

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

51. ESPERA TU TURNO



Explicación:

Jugar juegos donde se debe esperar el turno para jugar o hablar, como juegos de mesa.



Beneficio:

Mejora el control de impulsos y la paciencia.
Ejemplo: Respetar turnos en clase o con amigos.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

52. STOP Y PIENSA



Explicación:

Antes de actuar, el niño debe decir "stop" y contar hasta 5 para pensar la mejor respuesta.



Beneficio:

Favorece la regulación impulsiva.

Ejemplo: Evitar reacciones impulsivas en conflictos.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

53. EL SEMÁFORO DEL CUERPO



Explicación:

Enseñar a identificar señales corporales de impulsividad y frenar cuando aparezcan (como un semáforo).



Beneficio:

Facilita el autocontrol. Ejemplo: Controlar ganas de interrumpir.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

54. JUEGO DE CONGELADOS



Explicación:

Al jugar, cuando se dice "¡congelados!", todos deben quedarse quietos sin moverse.



Beneficio:

Practica el control de impulsos y la atención. Ejemplo: Mantener la calma en momentos que se requiere.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

55. PALABRAS PROHIBIDAS



Explicación:

Jugar a no decir ciertas palabras durante una conversación o juego.



Beneficio:

Ayuda a controlar impulsos verbales. Ejemplo: Evitar hablar fuera de lugar.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

56. ROMPECABEZAS SIN PRISA



Explicación:

Hacer un rompecabezas lentamente, explicando la importancia de pensar antes de poner una pieza.



Beneficio:

Refuerza la paciencia y la inhibición. Ejemplo: No apresurarse a responder.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

57. CUENTA HASTA 10



Explicación:

Cuando sienta ganas de hacer algo impulsivo, el niño debe contar lentamente hasta 10.



Beneficio:

Técnicas simples para controlar impulsos. Ejemplo: Evitar gritar o pegar.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

58. JUEGOS DE IMITACIÓN



Explicación:

Hacer juegos donde el niño debe imitar movimientos o sonidos pero solo cuando se indique.



Beneficio:

Beneficio: Entrena la inhibición selectiva. Ejemplo: Controlar reacciones motoras.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

59. EL GUARDIÁN DEL SILENCIO



Explicación:

Jugar a quien puede quedarse en silencio más tiempo mientras todos están hablando.



Beneficio:

Potencia el autocontrol verbal. Ejemplo: Controlar impulsos de hablar sin parar.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

60. DIBUJA Y ESPERA



Explicación:

Durante una actividad de dibujo, pedir que espere para usar ciertos colores hasta que se indique.

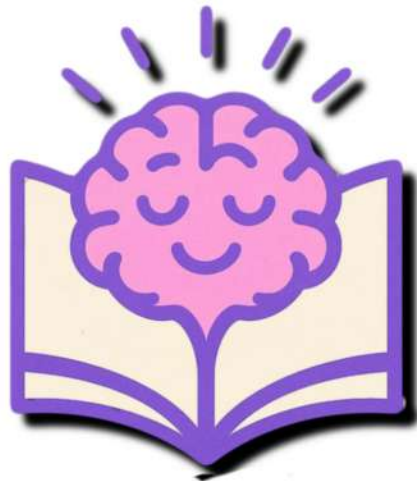


Beneficio:

Practica la espera y la regulación. Ejemplo: Evitar la impulsividad en tareas.

BLOQUE 6: INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS) (ACTIVIDADES 51-60)

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

61. ELIGE TU CAMINO



Explicación:

Presentar al niño varias opciones para resolver un problema cotidiano y ayudarle a elegir la mejor.



Beneficio:

Desarrolla la toma de decisiones consciente. Ejemplo: Decidir qué hacer si olvidó un cuaderno en casa.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

62. HISTORIAS CON FINAL ABIERTO



Explicación:

Leer o inventar historias donde el niño debe pensar y proponer diferentes finales posibles.



Beneficio:

Estimula la creatividad y la capacidad de resolver problemas. Ejemplo: Pensar soluciones alternativas en conflictos.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

63. RESOLVER MISTERIOS



Explicación:

Crear pequeños enigmas o pistas para que el niño las resuelva paso a paso.



Beneficio:

Mejora la lógica y el análisis. Ejemplo: Buscar un objeto perdido en casa.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

64. JUEGO DE ROLES PROBLEMÁTICOS



Explicación:

Simular situaciones difíciles y pedir al niño que proponga cómo actuar.



Beneficio:

Practica la toma de decisiones y la empatía.
Ejemplo: Cómo actuar si un amigo se siente triste.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

65. ¿QUÉ HARÍAS SI...? (SOLUCIONES PRÁCTICAS)



Explicación:

Preguntar situaciones hipotéticas y discutir las posibles soluciones con el niño.



Beneficio:

Refuerza el pensamiento crítico. Ejemplo: Pensar qué hacer si alguien se burla.

**BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
(ACTIVIDADES 61-70)**

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

66. PLANIFICA UNA FIESTA



Explicación:

El niño organiza una fiesta imaginaria o real, decidiendo invitados, comida y actividades.



Beneficio:

Trabaja la planificación y toma de decisiones. Ejemplo: Organizar eventos escolares o familiares.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

67. CONSTRUCCIÓN CON RESTRICCIÓNES



Explicación:

Dar materiales limitados y pedir que construya algo creativo con ellos.



Beneficio:

Fomenta la creatividad y solución de problemas.
Ejemplo: Resolver situaciones con recursos limitados.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

68. ENCUENTRA EL ERROR



Explicación:

Presentar una situación o dibujo con errores y pedir que los identifique y corrija.



Beneficio:

Mejora la atención y resolución de problemas.
Ejemplo: Detectar errores en la tarea.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
(ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

69. ROMPECABEZAS CON PISTAS



Explicación:

Armar un rompecabezas con pistas para avanzar, pensando cómo unir las piezas.



Beneficio:

Potencia la lógica y planificación. Ejemplo: Resolver problemas complejos paso a paso.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

70. EL CAMINO CORRECTO



Explicación:

Dar varias rutas para llegar a un lugar y discutir con el niño cuál es la mejor y por qué.

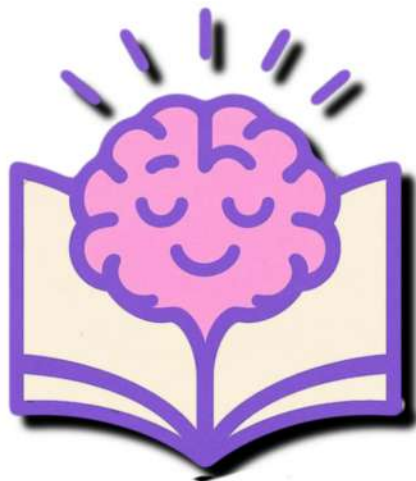


Beneficio:

Trabaja la toma de y el razonamiento. Ejemplo: Elegir el mejor camino para ir a la escuela.

BLOQUE 7: TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (ACTIVIDADES 61-70)

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

71. CUENTOS DE EMOCIONES AJENAS



Explicación:

Leer cuentos y hablar sobre cómo se sienten los personajes y por qué.



Beneficio:

Desarrolla la empatía. Ejemplo: Entender cómo se sienten los amigos en diferentes situaciones.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

72. JUEGO DEL ESPEJO EMOCIONAL



Explicación:

Imitar las expresiones faciales de diferentes emociones y hablar sobre ellas.



Beneficio:

Reconoce emociones propias y ajenas. Ejemplo: Mejorar la comunicación emocional con otros.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

73. ROLE PLAYING SOCIAL



Explicación:

Simular situaciones sociales y practicar respuestas adecuadas.



Beneficio:

Mejora habilidades sociales y empatía. Ejemplo: Cómo pedir disculpas o compartir.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

74. DIARIO DE AMABILIDAD



Explicación:

Escribir o dibujar cada día algo amable que hizo o vio hacer a alguien.



Beneficio:

Fomenta la empatía y comportamiento positivo. Ejemplo: Reforzar conductas prosociales.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

75. ESCUCHA ACTIVA CON AMIGOS



Explicación:

Practicar escuchar sin interrumpir y luego contar lo que escuchó.



Beneficio:

Desarrolla la atención social y empatía. Ejemplo: Mejorar las relaciones con pares.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

76. COMPARTE TU HISTORIA



Explicación:

Invitar al niño a contar una experiencia personal y escuchar la de otros.



Beneficio:

Fomenta la comunicación y empatía. Ejemplo: Crear vínculos más profundos con amigos o familia.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

77. EL JUEGO DEL CUMPLIDO



Explicación:

Cada persona dice algo bueno sobre otra para practicar reconocer cualidades.



Beneficio:

Refuerza la autoestima y empatía. Ejemplo: Mejorar el clima social en grupos.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

78. LA CAJA DE LAS EMOCIONES COMPARTIDAS



Explicación:

Cada uno pone en una caja una tarjeta con una emoción que sintió y se habla sobre ellas.



Beneficio:

Fomenta la expresión emocional y la comprensión social. Ejemplo: Entender que otros sienten cosas similares.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

79. JUEGO DE LA PERSPECTIVA



Explicación:

Contar una historia y luego pedir al niño que explique cómo la ve cada personaje.



Beneficio:

Desarrolla la teoría de la mente y empatía. Ejemplo: Entender conflictos desde otro punto de vista.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

80. AYUDA PRÁCTICA



Explicación:

Identificar en casa o la escuela alguna tarea que pueda ayudar a alguien y realizarla.

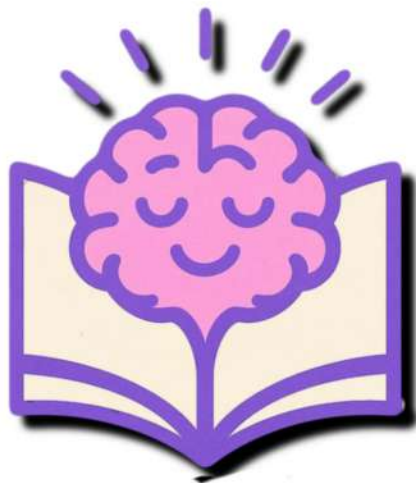


Beneficio:

Refuerza la empatía y la colaboración. Ejemplo: Ayudar a un hermano con los deberes.

BLOQUE 8: EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES (ACTIVIDADES 71-80)

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTOEFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

81. METAS PEQUEÑAS



Explicación:

Ayudar al niño a fijarse metas pequeñas y alcanzables durante el día.



Beneficio:

Fomenta la motivación y confianza. Ejemplo: Terminar un dibujo o una tarea pequeña.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

82. PREMIOS SIMBÓLICOS



Explicación:

Crear un sistema de recompensas por cumplir objetivos o comportamientos.



Beneficio:

Incrementa la motivación y autoestima. Ejemplo: Recibir una estrella por ordenar su cuarto.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

83. DIARIO DE LOGROS



Explicación:

Escribir o dibujar cada día algo que haya logrado, por pequeño que sea.



Beneficio:

Refuerza la autoeficacia y motivación. Ejemplo: reconocer avances diarios.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

84. CARTEL MOTIVACIONAL



Explicación:

El niño crea un cartel con frases que le animen a seguir adelante.



Beneficio:

Promueve la auto-motivación. Ejemplo: Colocar el cartel en su habitación o estudio.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

85. EL PODER DEL "YO PUEDO"



Explicación:

Practicar decir frases positivas sobre sí mismo antes de hacer una tarea difícil.



Beneficio:

Fortalece la confianza y motivación. Ejemplo: Enfrentar exámenes o deportes.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

86. EL RETO DE LA SEMANA



Explicación:

Poner un desafío semanal para cumplir y revisar al final.



Beneficio:

Desarrolla perseverancia y sentido de logro. Ejemplo: Leer un libro completo.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

87. MAPA DE FORTALEZAS



Explicación:

El niño dibuja o escribe sus habilidades y cosas que hace bien.



Beneficio:

Mejora la autoestima y motivación. Ejemplo: reconocer talentos propios.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

88. AUTO-RECOMPENSA



Explicación:

Ayudar al niño a planificar una pequeña recompensa cuando termine algo importante.



Beneficio:

Incentiva el esfuerzo y la responsabilidad. Ejemplo: Ver un capítulo de su serie favorita tras hacer la tarea.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

89. APOYO ENTRE AMIGOS



Explicación:

Crear un grupo para compartir metas y apoyarse mutuamente.



Beneficio:

Fomenta la motivación social. Ejemplo: Ayudarse a estudiar.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

90. VISUALIZACIÓN DEL ÉXITO



Explicación:

Pedir al niño que imagine que logra algo importante y cómo se siente.

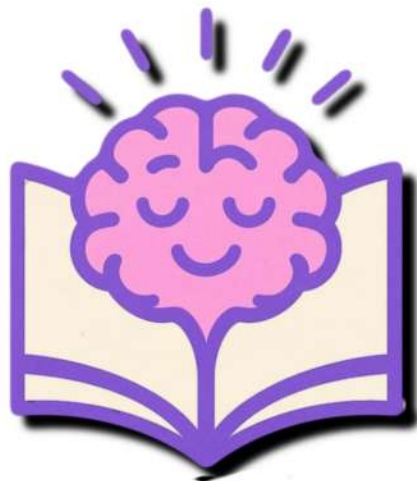


Beneficio:

Potencia la motivación y confianza. Ejemplo: Antes de un evento deportivo.

BLOQUE 9: MOTIVACIÓN Y AUTO EFICACIA (ACTIVIDADES 81-90)

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)



NEUROVIBRA
EDICIONES

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

91. EL SEMÁFORO INTERNO



Explicación:

El niño identifica cuándo está tranquilo (verde), nervioso (amarillo) o alterado (rojo) y actúa según el color.



Beneficio:

Mejora la autoconciencia emocional y autocontrol. Ejemplo: Parar y respirar antes de reaccionar.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

92. DIARIO EMOCIONAL



Explicación:

Cada día, el niño escribe o dibuja cómo se siente y qué lo causó.



Beneficio:

Favorece la reflexión y regulación emocional.
Ejemplo: Entender patrones emocionales.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

93. TIEMPO FUERA CONTROLADO



Explicación:

Cuando el niño siente que no puede controlar sus emociones, practica un breve "tiempo fuera" para calmarse.



Beneficio:

Favorece el autocontrol. Ejemplo: Calmarse antes de hablar enojado.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

94. LISTA DE ESTRATEGIAS CALMANTES



Explicación:

Juntos, hacen una lista de cosas que le ayudan a calmarse para usar cuando las necesite.



Beneficio:

Promueve la autonomía en regulación emocional.
Ejemplo: Usar música o respiración.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

95. AUTODIÁLOGO POSITIVO



Explicación:

Practicar hablarse con palabras amables y alentadoras frente a dificultades.



Beneficio:

Mejora la autoconfianza y autocontrol. Ejemplo: Animarse antes de una prueba.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

96. MONITOREO DEL COMPORTAMIENTO



Explicación:

Ayudar al niño a observar y registrar cuándo controla bien sus impulsos o emociones.



Beneficio:

Aumenta la autoconciencia y responsabilidad.
Ejemplo: Reconocer progresos.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

97. EL RELOJ DE LA PACIENCIA



Explicación:

Usar un temporizador para esperar un tiempo determinado antes de actuar o pedir algo.



Beneficio:

Practica la paciencia y autocontrol. Ejemplo: Esperar para hablar en clase.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

98. MEDITACIÓN GUIADA PARA NIÑOS



Explicación:

Hacer ejercicios cortos de meditación o atención plena con el niño.



Beneficio:

Mejora la regulación emocional y concentración. Ejemplo: Calmarse en momentos de estrés.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

99. CAJA DE LOS LOGROS Y CALMANTES



Explicación:

Crear una caja con cosas que le ayudan a calmarse y recordar momentos exitosos.



Beneficio:

Refuerza el autocontrol y autoestima. Ejemplo: Usar la caja en momentos difíciles.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

100 ACTIVIDADES PARA POTENCIAR FUNCIONES EJECUTIVAS Y EMOCIONALES

100. JUEGO DE LAS EMOCIONES CAMBIANTES



Explicación:

Expresar una emoción con el cuerpo o cara y cambiarla rápidamente a otra cuando se diga.



Beneficio:

Beneficio: Mejora la flexibilidad emocional y autocontrol. Ejemplo: Adaptarse a cambios emocionales del día a día.

BLOQUE 10: AUTOCONCIENCIA Y AUTOCONTROL (ACTIVIDADES 91-100)

✨ Llegaste al final... o mejor dicho, al comienzo ✨

Ahora tienes 100 oportunidades de transformar rutinas en risas, desafíos en conexión.

Si estás leyendo esto, es porque no te rendiste: acompañaste, probaste, volviste a empezar... incluso en los días en que todo parecía cuesta arriba.

♥ No es sobre perfección.

♥ Es sobre presencia.

♥ Cada "intento fallido", cada actividad a medias, cada "hoy no puedo"... también son amor. Y tu hijo lo sabe.

🌱 ¿Qué sigue?

- Recicla lo que sirvió: Las actividades son como semillas; algunas florecen al tercer intento.
- Personaliza sin miedo: ¿La receta no funcionó? Cambia ingredientes. Esto es tu versión.

★ ¿Algo aquí te resonó?

Si una actividad te regaló un "¡ajá!", un abrazo inesperado, o simplemente 5 minutos de paz... déjanoslo saber en Amazon mediante reseña junto a la opinión de nuestro libro 😊 (<https://www.amazon.es/review/create-review?&asin=B0FCYR28PX>).

Tu voz hace que otros padres se sientan menos solos.
Y eso, en este viaje, es oro puro.

Gracias por elegir criar con conciencia.
Por los días en que agarraste este cuaderno con ganas,
y por los que lo cerraste para abrazar fuerte.

Sigamos vibrando juntos.

Con cariño real,
El equipo que jamás dejará de creer en ti
NeuroVibra Ediciones ♥



@neurovibra_ediciones



Neurovibra Ediciones