

# VOICES OF AMI TRAINING

## Ayudas al Desarrollo de Funciones Ejecutivas en los 3 Primeros Años de Vida

**Alejandra Rosas, AMI 0–3 Entrenadora**

Todos los papás queremos lo mejor para nuestros hijos y, por lo tanto, muchas veces caemos en la tentación de seguir nuevas tendencias sociales que dictan que debemos inscribir a los hijos en una infinidad de clases extracurriculares. Sin embargo, el desarrollo pleno no depende de estas actividades ni del gasto excesivo de dinero; el secreto está en las actividades del día a día que se realizan en el hogar y en nuestros ambientes Montessori.

A través de actividades de la vida diaria que hacemos para cuidarnos a nosotros mismos y a nuestro ambiente, el niño absorbe su cultura y se adapta a ella. Aprende la forma en que se hacen las cosas en su entorno y gradualmente se convierte en un colaborador activo que hace las cosas por sí mismo, para su beneficio y el de su comunidad. Una de las razones por las que esto es posible es porque, en las actividades que realizamos todos los días en casa, tu hijo, además de convivir contigo, desarrolla habilidades cognitivas complejas que gradualmente lo llevan a ser dueño de sus pensamientos, impulsos y decisiones.

Estas habilidades cognitivas complejas son conocidas como funciones ejecutivas o procesos mentales superiores que nos ayudan a planear, controlar nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, para adaptarnos a distintos entornos o situaciones, alcanzar metas y desarrollar pensamiento crítico.

Hay cada vez más evidencia de que las funciones ejecutivas como la toma de decisiones, y nuestra habilidad para inhibir impulsos, son mayores predictores de nuestro éxito en la vida que los exámenes de coeficiente intelectual.

Entonces, ¿cómo es que las actividades de la vida diaria ayudan en este desarrollo?

Existen tres funciones ejecutivas que sirven como cimiento para todas las demás. Estas son la memoria de trabajo, inhibición de impulsos y flexibilidad cognitiva. Los niños no nacen con estas habilidades, nacen con la posibilidad de desarrollarlas.

Nuestra habilidad de autocontrol, por ejemplo, comienza a desarrollarse en los primeros años de vida, incluso durante los primeros meses, pero no se establece completamente sino hasta después de la adolescencia y principios de la edad adulta. Esta habilidad nos permite suprimir el impulso de abandonar una tarea, sobre todo después de fallar, y continuar trabajando hacia la meta sin darnos por vencidos. Si bien es cierto que esta habilidad es en parte genética y que madura naturalmente con la edad, las experiencias en el ambiente en donde el niño puede practicarla lo ayudan a fortalecerla y desarrollarla exponencialmente.

Lo mismo sucede con la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Ambas maduran al tener experiencias en el ambiente en donde repetidamente se requiere utilizarlas. La memoria de trabajo es la habilidad de retener información en nuestra mente mientras trabajamos en una tarea, por ejemplo, seguir la secuencia de pasos necesaria para pelar y rebanar un huevo. Y la flexibilidad cognitiva que es nuestra capacidad para cambiar el foco de nuestra atención de forma flexible para ajustarnos a situaciones inesperadas, por ejemplo, saber que podemos resolver el mismo problema usando distintas estrategias, de acuerdo con las circunstancias. En los niños esta habilidad predice que tan rápido aprenderá a leer, resolver problemas de matemáticas y tener en general mayor éxito académico.

Estas tres habilidades cognitivas (memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva e inhibición de impulsos), ayudan a los pequeños y eventualmente a los adultos a planear, priorizar, persistir en una tarea, aunque se encuentren obstáculos, autorregularse y ajustarse a las exigencias que surgen en el camino; finalmente a tener éxito en lo que nos proponemos hacer. Por ejemplo, ser capaz resolver problemas de matemáticas usando distintas estrategias, entrenar para una competencia sin desistir, completar un proyecto difícil en la escuela, aunque tengamos ganas de ir a una fiesta y se nos haya acabado el material necesario para completarlo, o decidir permanecer en un trabajo retador porque sabemos que nos llevará a una promoción de puesto y a una mejor calidad de vida.

Cuando un niño realiza una actividad de la vida diaria como preparar un menú, cocinar o lavar los trastes, pone en práctica sus crecientes habilidades cognitivas. Por ejemplo, al lavar los trastes, el niño deberá memorizar y seguir una secuencia larga de pasos para tener éxito (memoria de trabajo), deberá ajustarse a situaciones inesperadas para resolver problemas. Por ejemplo, si puso demasiado jabón, deberá encontrar la forma de enjuagar los trastes, a pesar de esto. Esta es una muestra de flexibilidad cognitiva, y finalmente, aunque tenga prisa por terminar, deberá caminar despacio para no tirar el agua al transportar una cubeta. Esto demuestra inhibición de impulsos. Con repetición y práctica, cada vez regulará más sus impulsos para no echar tanto jabón o tirar el agua, tomará decisiones para lograr una forma más eficaz de lavar los platos, y aplicará su conocimiento para lavar distintos platos dependiendo de su tamaño y suciedad. Todo esto requiere utilizar distintas funciones ejecutivas que eventualmente lo llevarán a tener pensamiento crítico, lo cual es un gran regalo para nuestros hijos.

Es importante que estas experiencias le ofrezcan al niño la posibilidad de dirigir sus propias acciones, por lo que el adulto debe ser capaz de conectar al niño con la actividad, y retirarse para permitirle que explore, cometa errores, tome decisiones para resolverlos y dirija su atención para regular sus impulsos y completar la actividad con éxito. La intervención continua del adulto frena la posibilidad de desarrollar estas habilidades. Con niños un poco más grandes, y ya que la actividad se haya completado, el adulto puede promover la reflexión de cómo se han realizado las cosas y buscar nuevas formas de hacerlo la siguiente vez. Pero todo debe provenir del niño, no del adulto. Esta reflexión ayuda directamente al desarrollo de flexibilidad cognitiva.

Además de estas actividades, es importante que los adultos modelen cómo autorregularse y lidiar con el estrés de forma exitosa. Los niños en los primeros años de vida aprenden de las personas que los rodean y hacen suyas estas experiencias.

Y finalmente, experiencias compartidas que fomenten el juego creativo y la conexión social, como conversar, leer libros, armar rompecabezas en familia y juegos de mesa para pequeños. Todas estas experiencias en conjunto son sin duda la mejor forma de ayudar a tu hijo a desarrollar sus funciones ejecutivas desde pequeño. Recuerda que las experiencias tempranas ayudan a construir los cimientos de la personalidad de tu hijo, lo que contribuye a su bienestar y felicidad.

## **SOBRE LA AUTORA**

Alejandra Rosas es Entrenadora AMI de Comunidad Infantil y Nido, y directora de Capacitación en el Instituto Montessori Stoppani en Tijuana y San Diego, California.

Alejandra ha sido parte de la comunidad Montessori por más de 30 años. Además de ser formadora AMI de 0-3, Alejandra es Guía Casa de los Niños y ha trabajado en ambos niveles, colaborando con innumerables niños pequeños y sus familias.

Alejandra es Licenciada en Educación preescolar, Puericultora y Maestra en Educación. Forma parte del Grupo de Pedagogía Científica AMI y del comité de consultoras AMI en Estados Unidos.

Actualmente también trabaja a nivel internacional ofreciendo cursos de guías, talleres para padres y administradores escolares, además de desempeñarse como examinadora y consultora para AMI a nivel internacional.

From the Voices of AMI Training Series  
Association Montessori Internationale © 2025  
Please credit Association Montessori Internationale  
and the named author(s) if using text.

