

PLANEACIÓN & ORGANIZACIÓN



Apoyando maestría en funciones ejecutivas en
la escuela & hogar

Presentado por:
Molly Hyslop, Especialista del programa &
Vanessa Hubbell, Especialista del programa BCBA (según
sus siglas en inglés)
Distrito Escolar Unificado de Burbank
Departamento de Educación Especial

Octubre 2026 Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2026. Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org)



¿QUE SON LAS HABILIDADES EN FUNCIONES EJECUTIVAS?



Las destrezas en funciones ejecutivas son las habilidades dentro de nuestro cerebro que no ayudan a llevar a cabo nuestras tareas o actividades diarias.

Estas habilidades incluyen:

- Planeación
- Organización
- Autocontrol
- Iniciación de tareas o actividades
- Administración de tiempo o manejo de tiempo
- Metacognición
- Memoria operativa
- Atención
- Flexibilidad
- Perseverancia



LAS HABILIDADES DEFINIDAS



PLANEACIÓN desarrollando una estrategia bien pensada antes de llevar a cabo la actividad o tarea.



ORGANIZACIÓN es aplicar estrategias para mantenerse ordenado e impecable.



INICIACIÓN DE TAREAS significa empezar de la manera correcta.



ORGANIZACIÓN DE TIEMPO es utilizar el tiempo de manera óptima para terminar una tarea



ATENCIÓN nos permite enfocar en una persona o tarea por un periodo de tiempo, se ignora distractores, y hay renfoque cuando se necesita.



METACOGNICIÓN es recapacitar sobre nuestra forma de razonar.



MEMORIA OPERATIVA es retener información en nuestro cerebro mientras la aplicamos.



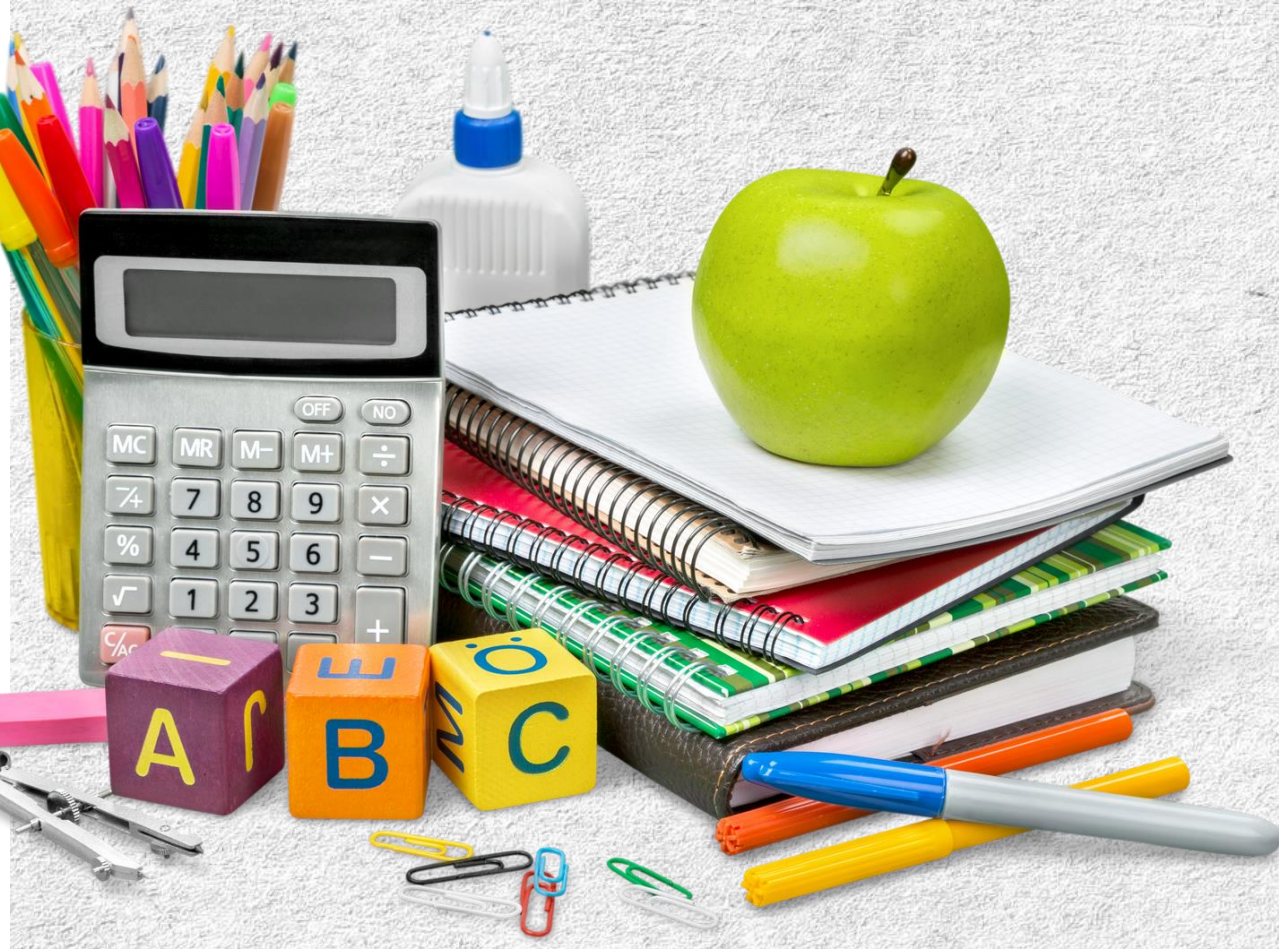
AUTOCONTROL es detenerse y pensar para poder tomar una opción más positiva en el momento.



FLEXIBILIDAD es manejar o adaptarse a cambios de manera efectiva.



PERSEVERANCIA es atravesar los desafíos y obstáculos que surgen en el camino.





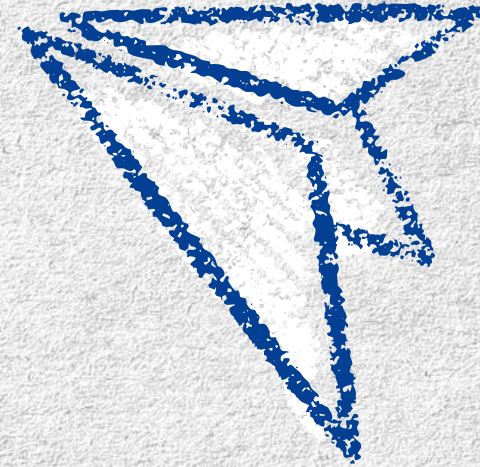
APOYO EN LA ESCUELA

Estrategias informales:

- Horario o calendario escrita o visual en el pizarrón
- Plan de estudios o lecciones
- Publicar en el pizarrón la agenda de la semana.
- Hacer accesible las notas de clase en la página de internet o *Google Classroom*
- Agenda del estudiante o libreta de tareas
- Organizadores gráficos
- Lista de registro y fechas límite o de entrega



APOYO EN LA ESCUELA

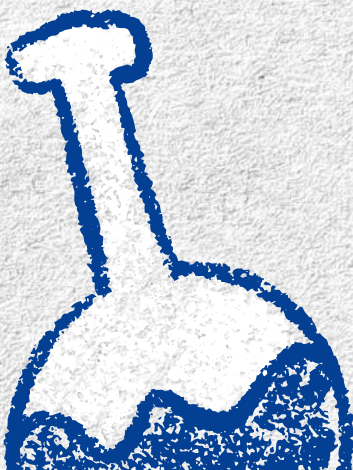


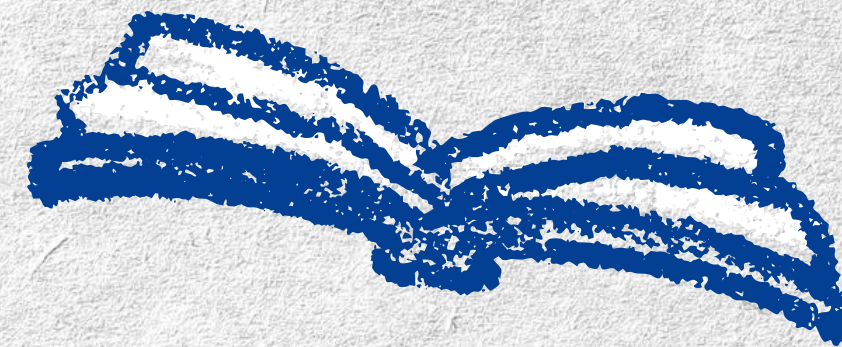
Estrategias formales:

- Clase de habilidades para estudiar
- Metas IEP (según sus siglas en inglés) para iniciación de metas, terminar tareas, atención a la tarea o trabajo, etc.
- Plan de intervención en comportamiento (BIP)
- Adaptaciones
- Aplique carpetas, folders y archivos de acordeon con código de colores



Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org



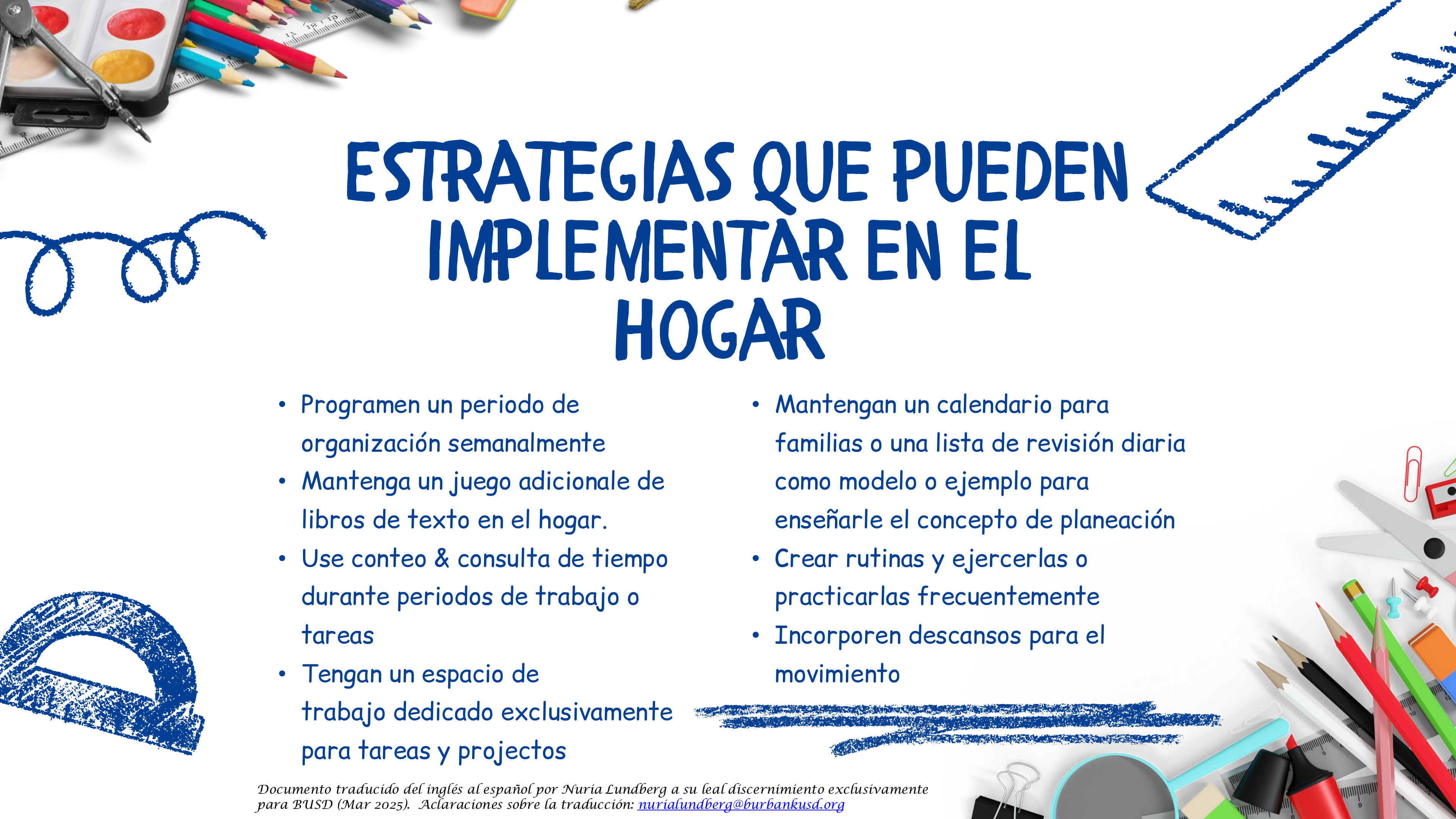


APOYO EN EL HOGAR

El construir habilidades en funciones ejecutivas eficientes, es como desarrollar músculos ¡Necesitamos practicar y entrenar para que estas habilidades se fortalezcan y realmente funcionen para nosotros! Los estudiantes también deben practicar estas habilidades en su hogar, ya que verdaderamente esto los convierte en una base sólida para el aprendizaje y éxito en cualquier escenario.



Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org



ESTRATEGIAS QUE PUEDEN IMPLEMENTAR EN EL HOGAR

- Programen un periodo de organización semanalmente
 - Mantenga un juego adicional de libros de texto en el hogar.
 - Use conteo & consulta de tiempo durante periodos de trabajo o tareas
 - Tengan un espacio de trabajo dedicado exclusivamente para tareas y proyectos
 - Mantengan un calendario para familias o una lista de revisión diaria como modelo o ejemplo para enseñarle el concepto de planeación
 - Crear rutinas y ejercerlas o practicarlas frecuentemente
 - Incorporen descansos para el movimiento
- 

IDEAS PARA ESTUDIANTES EN PRIMARIA

- Armar una caja de tareas con todos los materiales que se necesitan para hacer las tareas
- Desarrollar o brinden listas
- Establecer con claridad las rutinas para quehaceres y tareas
- Exhiban un calendario de pared
- Ayuden a desglosar o dividir tareas grandes o largas en pequeñas tareas o porciones
- Refuercen auto- monitoreo y autoconciencia



IDEAS PARA ESTUDIANTES MAYORES

- Apliquen códigos de color en folders por tema
- Use un calendario o agenda para ver próximas tareas
- Implemente mapas mentales u organizadores gráficos para estudiar y escribir
- Proporcione herramientas para apoyar organización de tareas (ejemplo: tarjetas de colores, post-it, carpeta, marcadores fluorescente, marcadores de colores)
- Explícitamente enseñar a tomar apuntes, habilidades o hábitos de estudio y organización
- Promover habilidades metacognitivas -reflexione con su hijo sobre como aprende y que estrategias le están funcionando
- Use "apps" y tecnología que le apoyen con su organización



APOYANDO A LOS NIÑOS EN EL HOGAR



Hacer una listado diario, tales como tareas matutinas, y mantengan un calendario de familia grande para que sirva como modelo para enseñar a los niños sobre planear.



Ayudar a los niños a organizar y limpiar su area de juegos les enseña a desarrollar habilidadesde organización y estrategia



Jugar a ganarle al reloj o usar un cronómetro puede ayudar a los niños a desarrollar el sentido del tiempo y por ende habilidades de manejo de tiempo.



Conversar con los niños empieza a enseñarles a sostener la atención .

Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org



REGULACIÓN DE LA CONDUCTA

Consiste en:

- Control de los impulsos
- Control emocional
- Adaptabilidad



Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su feal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org

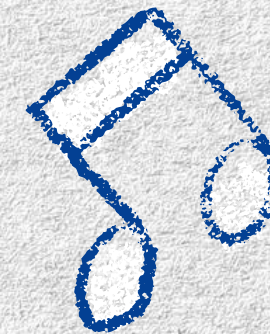


The background is a light gray textured surface. It features several blue chalk-like doodles: a spiral line at the top center, a starburst with circles at the top right, a calculator at the top right, a book at the top left, and a starburst with circles at the bottom left. There are also realistic illustrations of school supplies: a green pencil, a blue eraser, a white sharpener, a yellow pencil sharpener, and several colored pencils (blue, green, yellow, pink, black, white) in the bottom left corner.

FUNCIÓN EJECUTIVA Y EL COMPORTAMIENTO

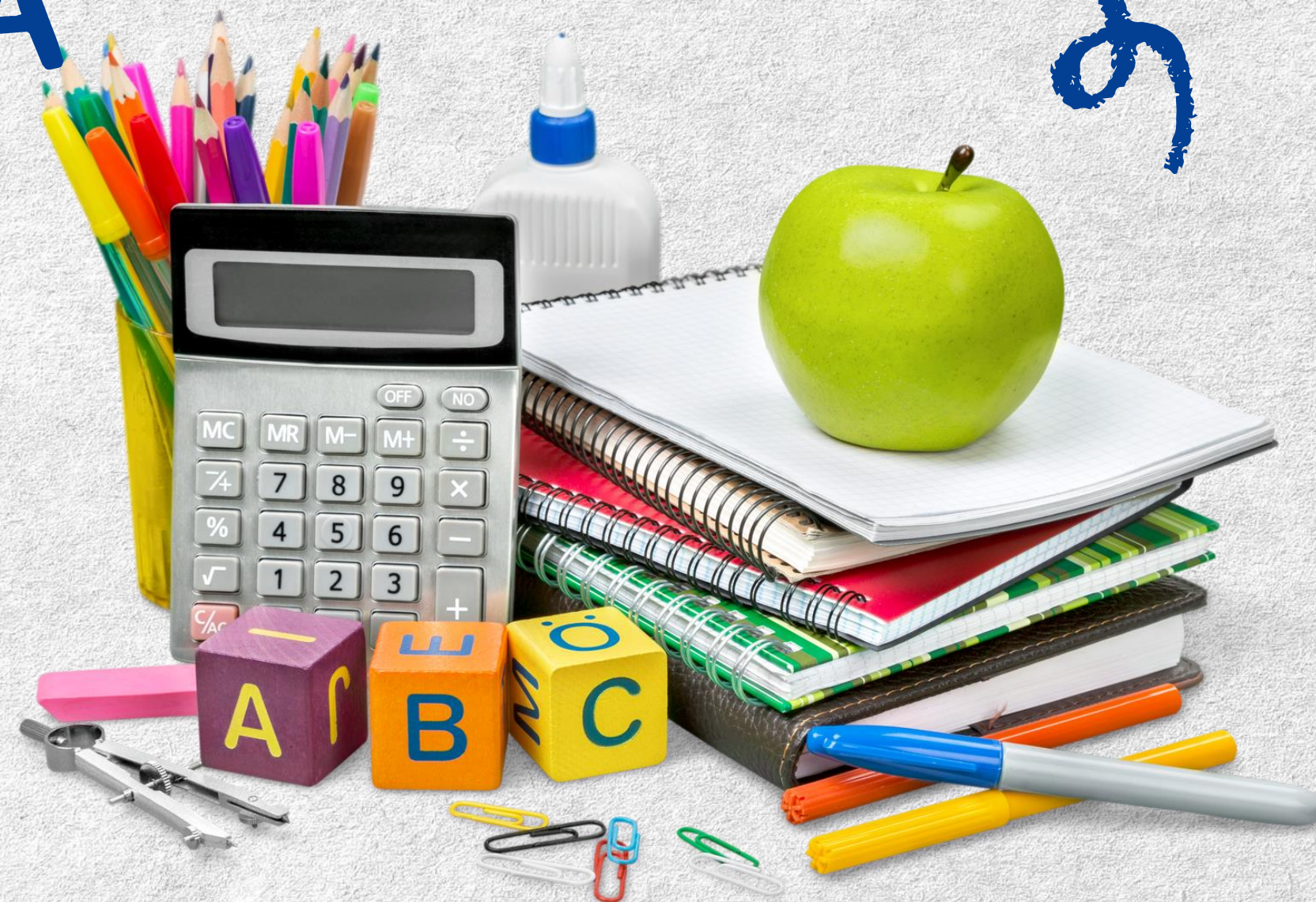
- Manejar la expresión de las emociones
- Adaptarse a cambios en las rutinas
- Saber manejar cambios inesperados o expectativas que se contraponen entre sí.

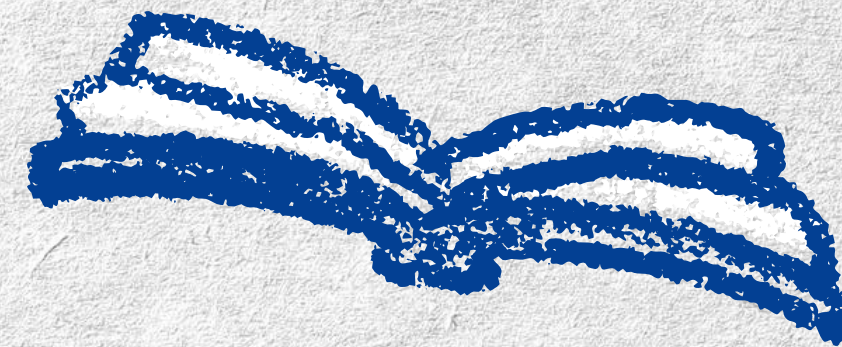
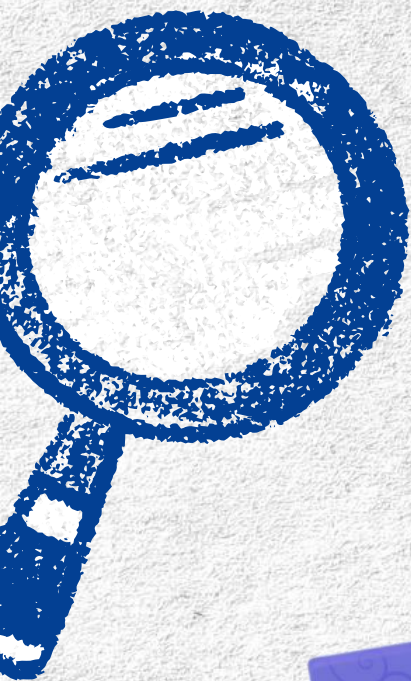
Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org



APOYO EN LA ESCUELA

- Gráficos que muestren estrategias de autoregulación
- Enseñanza explícita sobre estrategias de adaptación y habilidades sociales
- Mapas de comportamiento (Detenerse-Pensar -Hacer)
- Metas que aborden estas habilidades
- Planes de intervenciones en el comportamiento
 - Moldear comportamiento
 - Reforzamiento
 - Estrategias de principio





APOYO EN EL HOGAR

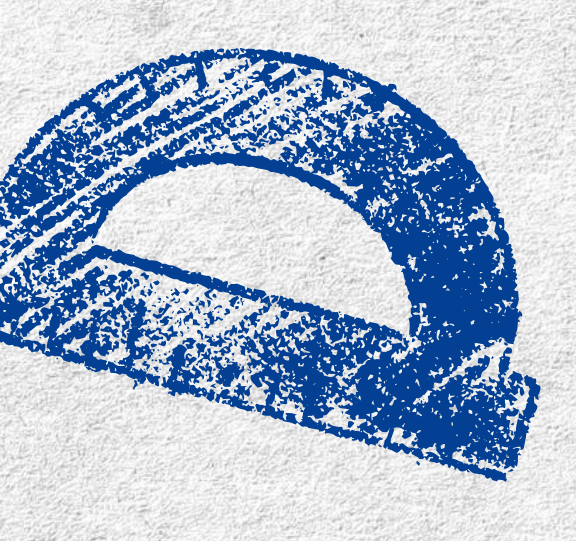
- Gráficos con estrategias de autoregulación
- Modelos o ejemplos de comportamiento y habilidades sociales
- Area para calmarse
- Mapas de comportamiento (Detenerse-Pensar -Hacer)
- Sistemas de reforzamiento
- Estrategias de principio
- Ser consistentes y predecibles



Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org

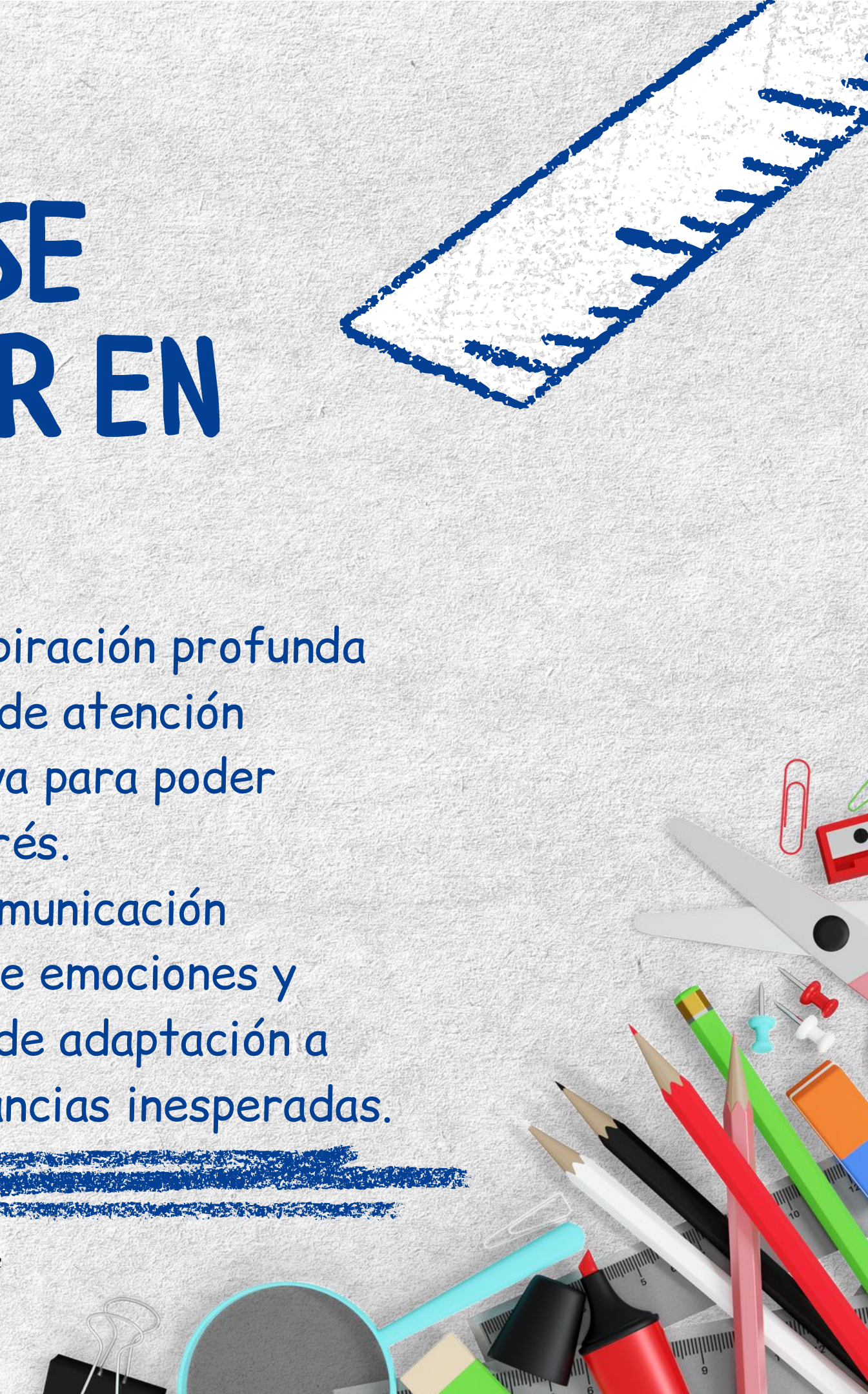


ESTRATEGIAS QUE SE PUEDEN IMPLEMENTAR EN CASA

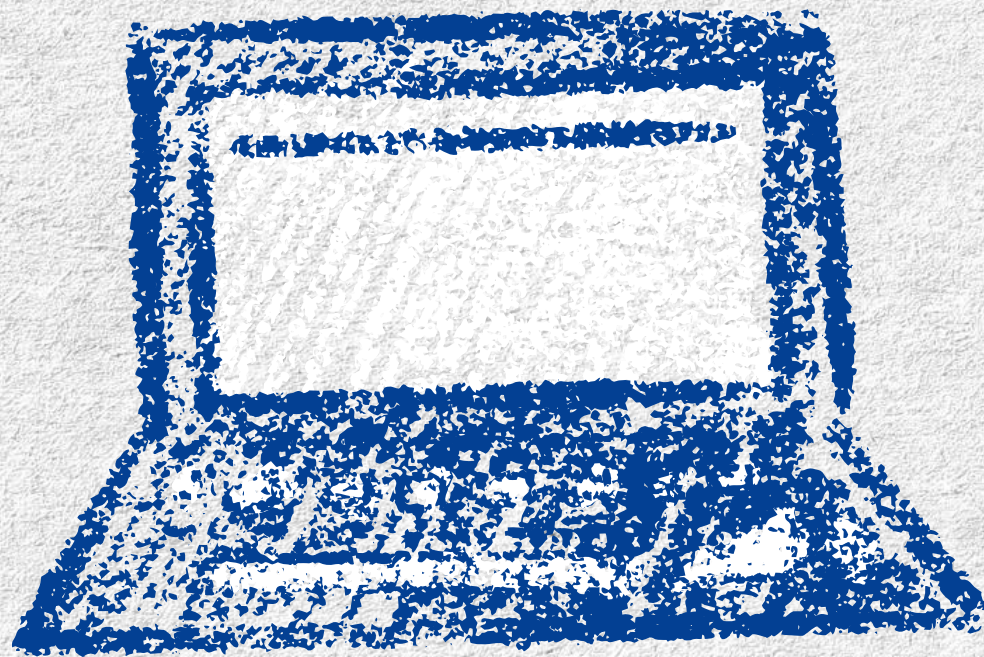


- Practicar técnicas de tomar una pausa, tales como contar hasta diez antes de responder o tomar decisiones.
 - Escenarios de juego de roles que requieren control de impulsos como práctica de respuestas apropiadas.
 - Enseñar respiración profunda o ejercicios de atención contemplativa para poder manejar estrés.
 - Promover comunicación abierta sobre emociones y estrategias de adaptación a las circunstancias inesperadas.
- 

Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@burbankusd.org



GRACIAS



Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nuria.lundberg@burbankusd.org

RECURSOS

THE WORK-SMART ACADEMIC
PLANNER

EXECUTIVE FUNCTIONING WORKBOOK FOR KIDS

Documento traducido del inglés al español por Nuria Lundberg a su leal discernimiento exclusivamente para BUSD (Mar 2025). Aclaraciones sobre la traducción: nurialundberg@busbankusd.org