

Las funciones ejecutivas en la primera infancia: de 0 a 3 años

Posted on 27 de septiembre de 2026 by José Jesús Flores Castro



Por: José Jesús Flores Castro

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - Los primeros tres años de vida constituyen una etapa extraordinaria para el desarrollo cerebral. Desde el nacimiento, el cerebro organiza numerosas conexiones neuronales mediante la interacción entre la información genética y las experiencias del ambiente. En este periodo avanzan la mielinización y la comunicación entre distintas regiones cerebrales, al tiempo que se fortalecen redes

relacionadas con la atención, la memoria, el movimiento y la regulación de la conducta. Dentro de este proceso comienzan a establecerse las bases de las funciones ejecutivas, capacidades que más adelante permitirán al niño organizar su comportamiento, controlar impulsos, mantener información en la mente y buscar soluciones cuando algo no funciona.

Las funciones ejecutivas son procesos mentales que ayudan a dirigir la conducta hacia un objetivo. Entre los cero y los tres años, apenas comienzan a construirse, por lo que el bebé y el niño pequeño dependen en gran medida de los adultos para organizar sus acciones y responder a las demandas del entorno. Esta etapa no debe entenderse solamente como un periodo de cuidado físico, sino como un momento fundamental para ofrecer experiencias que ayuden al cerebro a construir las bases del autocontrol, la memoria, la atención y la capacidad de adaptación.

Estas funciones se relacionan con redes en las que participa la corteza prefrontal y con otras regiones vinculadas con la memoria, las emociones, la percepción y el movimiento. Por ello, no es adecuado exigir a un niño pequeño niveles de control, paciencia u organización propios de edades posteriores.

El control inhibitorio es la capacidad para detener o modificar una respuesta inmediata cuando la situación lo requiere. En los primeros meses de vida, es muy limitado. El bebé responde directamente a sus necesidades fisiológicas y emocionales. Conforme madura el sistema nervioso, aparecen formas elementales de control. Hacia el segundo año, puede detener brevemente una acción ante una indicación conocida, esperar unos segundos antes de recibir algo o participar en juegos sencillos de turnos. Entre los dos y tres años, estos avances se vuelven más visibles, aunque todavía dependen de la guía del adulto.

Cada oportunidad para esperar, detener una acción, respetar un turno o aceptar un límite sencillo contribuye a fortalecer los circuitos que más adelante permitirán un mejor autocontrol. Muchas conductas impulsivas de los niños pequeños no deben entenderse simplemente como desobediencia, sino como expresión de un cerebro que todavía está aprendiendo a regular sus respuestas. El adulto puede favorecer este proceso mediante límites consistentes y oportunidades repetidas para practicar.

La memoria de trabajo permite mantener temporalmente información en la mente mientras se utiliza. Durante el primer año, es todavía rudimentaria, pero poco a poco el bebé comienza a conservar representaciones de personas, objetos y situaciones. Puede buscar algo que dejó de ver o anticipar acontecimientos a partir de señales conocidas. Entre uno y tres años, esta capacidad se vuelve más evidente: el niño puede recordar dónde dejó un juguete, reconocer una secuencia cotidiana o seguir una instrucción breve como “trae tus zapatos” o “guarda la pelota”.

Cuando la memoria de trabajo se fortalece, el niño puede mantener una intención durante algunos segundos y actuar de acuerdo con ella. Esto favorece una participación más organizada en las actividades cotidianas y permite seguir pequeñas secuencias. Recordar que primero debe guardar un objeto y después realizar otra acción representa un avance importante en la organización del pensamiento y la conducta.

La flexibilidad cognitiva es la capacidad para cambiar de estrategia cuando una acción no funciona o cuando las circunstancias se modifican. Durante los primeros años, todavía es limitada. Los niños pequeños suelen mostrar

resistencia cuando cambia una rutina o algo no sucede como esperaban. Sin embargo, mediante la exploración descubren que existen distintas maneras de alcanzar un objetivo. Si un juguete está fuera de su alcance, pueden cambiar de posición, mover otro objeto o pedir ayuda. Cuando dejan una estrategia y prueban otra, utilizan una forma temprana de flexibilidad cognitiva.

La formación de las funciones ejecutivas depende de la interacción entre maduración cerebral y experiencia. La biología proporciona las bases, pero las experiencias cotidianas ayudan a fortalecer los circuitos involucrados. El cerebro infantil necesita tocar, mover, observar, repetir, esperar, intentar y volver a intentar.

Durante los primeros tres años, el niño todavía no puede organizar completamente su conducta por sí mismo. Padres, cuidadores y educadores proporcionan estructura mediante rutinas, límites, palabras, acompañamiento y seguridad. En cierto sentido, funcionan como apoyo externo de unas funciones ejecutivas que todavía están en construcción.

Cuando un adulto le dice al niño “Primero guardamos y después jugamos”, lo ayuda a organizar una secuencia. Cuando espera unos segundos antes de resolverle una dificultad, le brinda la oportunidad de buscar una solución. Cuando establece límites claros, contribuye al control inhibitorio. Cuando mantiene rutinas estables, facilita que el niño anticipe lo que sucederá y organice mejor su conducta.

El juego constituye uno de los escenarios más importantes para fortalecer las funciones ejecutivas. Esconder y encontrar objetos favorece la memoria; apilar bloques exige mantener una meta; introducir piezas en recipientes requiere observación y solución de problemas; imitar movimientos obliga a atender, recordar y ejecutar. Entre los dos y tres años, el juego simbólico adquiere especial importancia. Cuando una caja se convierte en automóvil o una cuchara sirve para alimentar a una muñeca, el niño mantiene una representación mental y ajusta su comportamiento a ella.

Caminar, correr, transportar objetos, subir pequeños escalones, detenerse ante una indicación o imitar movimientos combinan percepción, atención y control motor. El cerebro infantil aprende mediante la acción y necesita oportunidades para explorar con seguridad. Expresiones como “espera”, “ahora te toca” o “vamos a intentarlo otra vez” ofrecen una estructura externa. También es beneficioso leerles libros apropiados para su edad, porque compartir esos momentos favorece la atención, el lenguaje y la relación con el adulto.

Cuando las funciones ejecutivas se trabajan adecuadamente, los beneficios empiezan a observarse desde estos primeros años. El niño puede mantener la atención durante periodos progresivamente mayores, seguir instrucciones sencillas, recordar pequeñas secuencias, esperar brevemente y adaptarse mejor a ciertos cambios. También desarrolla mayor capacidad para resolver pequeños problemas y una autonomía creciente en actividades cotidianas.

Otro beneficio importante es la manera en que aprende a enfrentarse a las dificultades. Si el adulto resuelve inmediatamente todos los problemas, el niño pierde oportunidades de exploración. En cambio, cuando puede intentar por sí mismo dentro de un ambiente seguro, descubre que equivocarse no significa fracasar. Puede modificar una estrategia y volver a intentar. Esa experiencia fortalece la flexibilidad, la perseverancia y la



confianza.

Trabajar las funciones ejecutivas entre los cero y los tres años no significa adelantar aprendizajes escolares. No se trata de enseñar contenidos académicos antes de tiempo, sino de ofrecer un ambiente rico en juego, movimiento, interacción humana, lenguaje, rutinas y oportunidades para resolver pequeños problemas. Se trata de permitir que el niño participe activamente en su entorno y tenga tiempo para explorar antes de recibir siempre la solución del adulto.

Los primeros tres años no determinan definitivamente el futuro de una persona, pero constituyen un periodo de enorme importancia para establecer buenos fundamentos. Cada vez que un niño espera, recuerda, explora, intenta, se equivoca y vuelve a intentar, está utilizando circuitos que progresivamente se vuelven más eficientes. Fortalecer las funciones ejecutivas significa ayudar al cerebro infantil a construir las bases de la atención, el control de la conducta, la autonomía, la adaptación y la capacidad para resolver problemas.

Cuidar a un niño no consiste solamente en alimentarlo, protegerlo y atender sus necesidades físicas. También implica ofrecer experiencias que le permitan organizar su conducta y desarrollar capacidades que utilizará durante muchos años. Invertir tiempo en jugar, conversar, acompañar, establecer rutinas y permitir que explore es invertir en su desarrollo. Trabajar las funciones ejecutivas desde los primeros tres años no es una actividad complementaria, sino una parte esencial del desarrollo infantil y una base para los aprendizajes posteriores.