



## GUÍA DE TRABAJO N° 2: EL PODER DEL VÍNCULO PARA UN APRENDIZAJE SIN LÍMITES

Estimados apoderados de cuarto básico:

A los 9 o 10 años, sus hijos están en una etapa hermosa donde buscan mayor independencia y empiezan a formar sus propias opiniones del mundo. Sin embargo, aunque parezcan más grandes, la neurociencia nos demuestra que siguen necesitando desesperadamente una "base segura" en casa.

La teoría del apego y el neurodesarrollo nos enseñan que el aprendizaje no ocurre en el vacío, sino que está profundamente ligado a las emociones. Cuando un niño se siente amado, escuchado e incondicionalmente aceptado, su cerebro disminuye la producción de las hormonas del estrés (como el cortisol). Un cerebro libre de estrés y miedo es un cerebro que tiene su corteza prefrontal —la zona encargada de la atención, la memoria y la resolución de problemas— completamente encendida y lista para absorber nuevos conocimientos. Por el contrario, si hay tensión constante, el cerebro se pone a la defensiva y bloquea la capacidad de pensar con claridad.

En cuarto básico, los desafíos académicos requieren que los niños asuman riesgos: deben leer textos más largos, investigar, comprender cómo funciona su propio sistema nervioso, debatir sobre los derechos ciudadanos y proponer soluciones a conflictos. Para que se atrevan a participar, a equivocarse y a volver a intentarlo, necesitan saber que en casa tienen un refugio donde sus ideas son valoradas.

Para fomentar este apego seguro y, al mismo tiempo, potenciar habilidades escolares fundamentales de este año, les proponemos **dos actividades** prácticas y afectuosas:

**Actividad 1: El gran debate familiar de los viernes** (*Esta actividad apoya el desarrollo del lenguaje oral, la argumentación, el respeto por los derechos y la resolución pacífica de conflictos*). **Objetivo:** Fortalecer la seguridad emocional a través de la escucha activa y estimular el pensamiento crítico. **Para qué es bueno este ejercicio:** Escuchar a su hijo sin interrumpirlo ni juzgarlo le transmite el mensaje neurológico más poderoso: *"Tú eres importante y lo que piensas tiene valor"*. Esto fortalece su autoestima y el vínculo afectivo. A nivel cognitivo, al pedirle que defienda una idea, lo están ayudando a organizar su pensamiento, a conectar ideas (causa y efecto) y a ejercitar habilidades superiores que luego utilizará al escribir textos o al analizar la historia en la escuela. **Cómo hacerlo:**

1. Una vez a la semana (ej. durante la cena), planteen un tema de debate que sea interesante para su hijo. Puede ser algo cotidiano (*"¿Deberíamos adoptar una mascota?"*) o un problema de su comunidad (*"¿Qué podríamos hacer para que el parque esté más limpio?"*).
2. Pídanle a su hijo que dé su opinión y, lo más importante, que explique el **porqué** de su postura.
3. Ustedes asuman una postura diferente (de forma amable y lúdica) y argumenten también.
4. Lleguen juntos a una conclusión o a un acuerdo democrático. Felicítenlo explícitamente por sus buenos argumentos, independientemente de si están de acuerdo o no.

**Actividad 2: "Simón dice": Viaje por el Sistema Nervioso** (*Esta actividad fomenta la comprensión de las ciencias naturales —el cerebro, la médula y los nervios— y promueve la actividad física y el juego limpio*). **Objetivo:** Comprender conceptos biológicos abstractos a través del movimiento del propio cuerpo y el



juego compartido. **Para qué es bueno este ejercicio:** El cerebro aprende mejor cuando el cuerpo se mueve y cuando hay emociones positivas de por medio. Reír juntos y compartir un juego físico libera oxitocina y dopamina (hormonas del bienestar y la recompensa), lo que consolida un apego seguro. Al mismo tiempo, al transformar una lección de ciencias en un juego corporal, el conocimiento se vuelve "significativo": el niño comprende cómo viaja la información en su cuerpo porque lo está experimentando en la vida real. **Cómo hacerlo:**

1. Explíquenle a su hijo que van a jugar a ser el Sistema Nervioso. Uno de ustedes será el "Cerebro" (quien da las órdenes) y el otro será el "Cuerpo" (que recibe los mensajes a través de los nervios).
2. El "Cerebro" debe dar instrucciones rápidas y que impliquen coordinación y equilibrio. Por ejemplo: *"El cerebro manda un mensaje por la médula espinal para que levantes el pie derecho y te toques la nariz"*.
3. El "Cuerpo" debe obedecer lo más rápido posible. Si se equivoca, conversen riendo: *"¡Uy! Ese nervio se quedó dormido y el mensaje no llegó al músculo"*.
4. Intercambien los roles para que su hijo sea el "Cerebro" y deba inventar movimientos complejos para ustedes.

Recuerden: educar no es solo repasar cuadernos. Dedicar tiempo exclusivo para reír, escuchar y jugar con sus hijos es la mejor inversión para que tengan un rendimiento escolar exitoso y, sobre todo, una vida feliz.

# ¡HASTA LA PRÓXIMA!