

## GUÍA DE TRABAJO N° 4: EL CEREBRO EN MOVIMIENTO Y EL APRENDIZAJE ACTIVO

Estimados apoderados de cuarto básico:

A menudo solemos pensar que aprender significa estar sentados, concentrados y en silencio. Sin embargo, la neurociencia y los estudios sobre el desarrollo infantil nos demuestran que el cuerpo y la mente no trabajan por separado. De hecho, existe un fuerte vínculo entre el movimiento, la actividad física y el desarrollo de habilidades cognitivas como la atención y la memoria.

Cuando sus hijos corren, saltan o juegan, su cerebro recibe un mayor flujo de oxígeno. Además, cuando realizan actividades divertidas que implican mover el cuerpo cruzando su "línea media" (la línea imaginaria que divide el lado derecho e izquierdo del cuerpo), están obligando a ambos hemisferios cerebrales a conectarse y comunicarse de manera más eficiente. Cuanto mejor conectados estén los hemisferios, más fácil se vuelve el aprendizaje. A esto sumamos que el cerebro infantil codifica y retiene mucho mejor la información cuando esta va acompañada de emociones positivas, alegría e ilusión.

En cuarto básico, los niños deben integrar hábitos de vida activa para su salud y, al mismo tiempo, comprender fenómenos complejos de nuestro entorno, como el flujo de energía en las cadenas alimentarias y la clasificación de los recursos naturales que usamos a diario. Transformar estas lecciones en algo físico y lúdico marcará una gran diferencia en su motivación.

Para seguir apoyándolos en casa, les proponemos **dos actividades** dinámicas y sencillas:

**Actividad 1: El circuito de la energía y la vida** (*Esta actividad fomenta el acondicionamiento físico cardiovascular y apoya la comprensión de las ciencias naturales, específicamente los productores y consumidores de un ecosistema*). **Objetivo:** Comprender el flujo de energía en la naturaleza a través del movimiento físico y el seguimiento de instrucciones. **Para qué es bueno este ejercicio:** Integrar el aprendizaje conceptual con el ejercicio físico ayuda a los niños a entender mejor su propio cuerpo y el espacio. Al convertir una lección biológica en un juego activo, encendemos el sistema de recompensas de su cerebro; el niño aprende sin darse cuenta porque está concentrado en el desafío motor, lo que ancla la información a un recuerdo emocional positivo y duradero. **Cómo hacerlo:**

1. En el patio, o en un espacio despejado de la casa, armen un pequeño "circuito de obstáculos" con cojines, sillas o cajas.
2. Marquen tres estaciones: "El Sol y las Plantas" (productores), "Los Conejos" (consumidores herbívoros) y "Los Pumas" (consumidores carnívoros).
3. Entréguele a su hijo una pelota pequeña o un par de calcetines enrollados que representará la "Energía de la naturaleza".
4. Pídanle que realice el circuito trasladando la energía: primero debe saltar como un conejo para comerse la planta (llevar la pelota a la estación 2), y luego correr rápido en zigzag para llevar la energía hasta la estación del puma.
5. Al finalizar y mientras toman agua para hidratarse, conversen: "*¿De dónde sacó la energía el puma? ¿Qué pasaría si no hubiera plantas en el circuito?*".



**Actividad 2: Guardianes de los recursos naturales en nuestro hogar** (*Esta actividad apoya implícitamente la geografía, el cuidado del medioambiente y el desarrollo de la autonomía*). **Objetivo:** Clasificar los recursos naturales de uso cotidiano y planificar estrategias para su cuidado. **Para qué es bueno este ejercicio:** Darles a los niños la capacidad de elegir, explorar y tomar pequeñas responsabilidades promueve su "función ejecutiva", es decir, las destrezas de planificación y resolución de problemas que residen en su lóbulo frontal. Cuando conectamos un tema de la escuela con objetos reales de su propia casa, el aprendizaje cobra un sentido práctico inmediato, facilitando que el cerebro construya redes neuronales fuertes al enlazar lo "nuevo" con lo que ya le es familiar. **Cómo hacerlo:**

1. Explíquense a su hijo que muchos objetos de la casa provienen de la naturaleza (recursos renovables como la madera, y no renovables como los plásticos derivados del petróleo).
2. Pídanle que, como un "guardián de la tierra", recorra la casa y reúna en la mesa tres objetos hechos de madera o papel, tres objetos de plástico y tres cosas que requieran agua o electricidad para funcionar.
3. Anímenlo a clasificar los objetos y pregunten: "*¿Cuál de estos recursos crees que se puede agotar si no lo cuidamos?*".
4. Inviten a su hijo a diseñar un pequeño cartel o dibujo con dos "Leyes del Guardián" para pegar en el refrigerador (por ejemplo: *apagar la luz al salir o usar el papel por ambos lados*). Celebren su esfuerzo diciendo frases específicas como "*¡Me encanta tu idea para reciclar!*", ya que el reconocimiento personal llena su cerebro de satisfacción y fomenta una autoestima positiva.

Educar a través del movimiento, el descubrimiento y el afecto no solo les asegura un mejor rendimiento académico, sino que les enseña que aprender es una experiencia activa, llena de sentido y profundamente feliz.

# ¡HASTA LA PRÓXIMA!