

Cómo se construye su cerebro y el papel indispensable que ustedes juegan a través del afecto y la atención.

¡Bienvenidos a este primer módulo de trabajo! Hoy estudiaremos un tema fundamental para el éxito escolar y personal de sus hijos de primero básico: **cómo se construye su cerebro y el papel indispensable que ustedes juegan a través del afecto y la atención.**

El cerebro de sus hijos no nace totalmente formado; se construye a lo largo del tiempo, desde la base hacia arriba, igual que los cimientos de una casa. Las experiencias que ustedes les brinden hoy afectarán directamente la calidad de esa arquitectura cerebral, estableciendo una base sólida o frágil para todo su aprendizaje, salud y comportamiento en el futuro.

Un ingrediente neurobiológico clave en este desarrollo es lo que la ciencia llama el proceso de "servir y devolver". Esto ocurre cuando el niño busca interacción (hace una pregunta, muestra algo que le asombra o expresa una emoción) y el adulto responde de manera atenta y adecuada. Si estas respuestas faltan o son inapropiadas, la arquitectura del cerebro no se forma de la manera ideal, lo que puede generar dificultades en el aprendizaje.

Además, todo aprendizaje escolar (como leer, escribir o sumar) requiere de habilidades previas como la autoestima, la autorregulación y la autonomía. La ciencia nos demuestra que, para que un niño pueda controlarse, regular sus emociones o tener amor propio en la sala de clases, primero alguien en casa tuvo que haberlo regulado, controlado y estimado a través de una relación de apego seguro.

Para llevar esta teoría a la práctica y darles herramientas directas para apoyar el desarrollo de las capacidades de sus hijos, les proponemos las siguientes **dos actividades para realizar en casa esta semana:**

Actividad 1: El juego de "Servir y Devolver" en la rutina diaria

Objetivo: Fortalecer las conexiones neuronales y el vínculo de apego mediante la atención plena. **Cómo hacerlo:**

1. Elijan un momento del día libre de pantallas (por ejemplo, durante la once, la cena o el trayecto a casa).
2. Dejen que su hijo "sirva" (inicie la interacción). Puede ser que les cuente algo que pasó en el colegio, que les muestre un dibujo o que haga una pregunta curiosa.
3. Ustedes deben "devolver" la interacción: mírenlo a los ojos, escuchen con atención genuina y respondan ampliando la conversación. Si les muestra un dibujo, en lugar de decir solo "qué lindo", pregunten: *"Veo que usaste mucho el color azul, ¿qué parte de este dibujo fue tu favorita de hacer?"* o *"¿Cómo se siente el personaje que dibujaste?"*.
4. Mantengan este intercambio de turnos la mayor cantidad de veces posible. Esto construye la confianza del niño y le demuestra que sus ideas son valoradas, cimiento clave para su autoestima.



Actividad 2: Lectura compartida con conexión emocional

Objetivo: Estimular los centros de placer del cerebro, fortalecer el vínculo afectivo y desarrollar el vocabulario. **Cómo hacerlo:**

1. Lean un cuento juntos todos los días durante al menos 10 a 15 minutos. A esta edad (primero básico), ellos están aprendiendo a leer, pero que ustedes les lean sigue siendo fundamental.
2. Mientras leen, no se enfoquen solo en la mecánica de las palabras. Pausen la lectura y compartan pensamientos o sentimientos sobre lo que está ocurriendo en la historia.
3. Hagan preguntas que conecten el cuento con sus propias vidas: "*¿Recuerdas cuando nos pasó algo parecido a lo del personaje?*" o "*¿Cómo crees que se sintió él cuando perdió su juguete? ¿Tú qué harías?*".
4. Esta actividad no solo refuerza conceptos y palabras nuevas, sino que también fomenta la empatía y la inteligencia emocional.

Estas acciones simples y cotidianas son, a nivel biológico y psicológico, los verdaderos cimientos para que sus hijos prosperen en su primer año de educación básica y en la vida.

¡HASTA LA PRÓXIMA!