

GUÍA DE TRABAJO N° 2: LA SEGURIDAD EMOCIONAL COMO MOTOR DEL APRENDIZAJE PROFUNDO

Estimados apoderados de quinto básico:

A los 10 u 11 años, sus hijos están entrando en la preadolescencia, una etapa donde buscan mayor independencia y autonomía. Sin embargo, aunque parezcan más grandes, la neurociencia nos demuestra que siguen necesitando profundamente una "base segura" en casa para poder aprender.

El cerebro infantil no aprende en el vacío; sus conexiones se moldean a través de la experiencia emocional. Cuando un niño vive en un ambiente de estrés, crítica constante o miedo a equivocarse, su cerebro se pone en "modo alerta" y libera cortisol, lo que dificulta el trabajo del hipocampo (el centro de la memoria) y de la corteza prefrontal (encargada de la atención y el razonamiento). Por el contrario, los niños no aprenden solo por usar buenos métodos de estudio; **aprenden porque se sienten seguros, amados y validados para explorar, preguntar y, sobre todo, equivocarse sin temor.**

En quinto básico, los niños se enfrentan a conceptos abstractos y complejos: deben entender cómo funciona el sistema digestivo y respiratorio, operar con fracciones y decimales, analizar el impacto de la Conquista de América y comprender la geografía y las reservas de agua de nuestro planeta. Para que su cerebro asimile toda esta información, necesita que el aprendizaje esté anclado a emociones positivas y a un fuerte vínculo afectivo con ustedes.

Para fomentar este apego seguro y apoyar los desafíos escolares de este año, les proponemos **dos actividades** prácticas y muy afectuosas:

Actividad 1: "Master Chef" Familiar: Fracciones y Salud (*Esta actividad apoya el cálculo matemático con fracciones y decimales, además de reforzar la comprensión de las ciencias naturales, específicamente la alimentación saludable y el sistema digestivo*).

Objetivo: Aplicar las matemáticas a la vida real y comprender la nutrición, fortaleciendo el vínculo afectivo a través del juego compartido.

Para qué es bueno este ejercicio: Participar en actividades lúdicas compartidas fortalece el sistema de recompensa del cerebro y promueve un apego seguro. Además, cuando los niños aplican conceptos matemáticos abstractos (como las fracciones) en un contexto real y cotidiano, están realizando un "aprendizaje significativo". Al no sentirse evaluados mediante una prueba, sino apoyados por sus padres en un ambiente divertido, su corteza prefrontal se relaja y absorbe la información de manera profunda y duradera.

Cómo hacerlo:

1. Inviten a su hijo a cocinar juntos una receta saludable (por ejemplo, una ensalada de frutas, galletas de avena o un queque).
2. Entréguele a él o ella el liderazgo de las medidas. Pídanle que use las matemáticas para adaptar la receta: *"Hijo, la receta dice que necesitamos 1/2 taza de harina para dos personas, pero somos cuatro, ¿cuántas tazas necesitamos sumar?"*.



3. Mientras cocinan, conversen de forma relajada sobre cómo esos alimentos benefician a su cuerpo, preguntándole: *“¿A qué parte de nuestro sistema digestivo crees que va esta fibra para darnos energía?”*.
4. Disfruten juntos del resultado y felicítenlo por su esfuerzo y liderazgo en la cocina.

Actividad 2: El gran debate de los Guardianes del Agua (*Esta actividad apoya implícitamente la comprensión de la geografía, la escasez de agua dulce en la Tierra, y el desarrollo del lenguaje a través de la argumentación oral*).

Objetivo: Desarrollar el pensamiento crítico, la expresión oral y la conciencia medioambiental, validando las opiniones del preadolescente.

Para qué es bueno este ejercicio: Darles un espacio donde sus opiniones sean escuchadas con respeto fortalece enormemente su autoestima y su sentido de pertenencia. La neurociencia nos indica que la corteza prefrontal —que gestiona la toma de decisiones y el razonamiento— se desarrolla de manera mucho más robusta cuando los niños experimentan interacciones cálidas donde se les permite argumentar y regular sus emociones.

Cómo hacerlo:

1. Una tarde, conversen brevemente sobre un dato científico de quinto básico: aunque la Tierra está cubierta de agua, casi toda es salada (océanos) y el agua dulce (glaciares, ríos) es muy escasa.
2. Nombren a su hijo "Guardián del Agua" y pídanle que prepare un pequeño "discurso" o plan de acción con tres medidas urgentes para proteger el agua dulce en su propia casa.
3. Siéntense a escucharlo con total atención, sin interrumpir. Luego, debatan sus ideas de forma constructiva: *"Me parece excelente tu idea de acortar las duchas. ¿Cómo podríamos medir el tiempo?"*.
4. Al validar sus emociones y propuestas, ustedes le demuestran que su voz tiene un impacto real en el mundo, lo cual es la base de la seguridad emocional y la autonomía.

Acompañar el aprendizaje con amor, paciencia y diálogo es el mejor regalo que pueden hacerle al cerebro en desarrollo de sus hijos.

¡HASTA LA PRÓXIMA!