

GUÍA DE TRABAJO N° 4: EL CEREBRO MULTISENSORIAL Y EL PODER DEL MOVIMIENTO

Estimados apoderados de quinto básico:

A menudo pensamos que el aprendizaje de los niños preadolescentes debe ser algo silencioso y estático, de mucha lectura y de estar sentados en un escritorio. Sin embargo, la neurociencia nos revela que el cerebro es, por naturaleza, un órgano que busca constantemente novedades para aprender. Además, nos enseña que el movimiento físico es uno de los mejores aliados para la inteligencia.

En el cerebro de sus hijos existe una estructura llamada "cuerpo calloso", que es como un gran puente de fibras que conecta el hemisferio derecho con el hemisferio izquierdo. Cuando los niños realizan actividades divertidas en las que tienen que mover su cuerpo cruzando su línea media (la línea imaginaria que divide su lado derecho del izquierdo), el cerebro adquiere práctica en conectar la información de un lado hacia el otro. ¡Cuanto mejor conectados estén los hemisferios, más fácil y profundo se vuelve el aprendizaje escolar!

En quinto básico, sus hijos deben integrar mucha información nueva y compleja: deben comprender cómo funcionan los sistemas de nuestro cuerpo (digestivo, respiratorio y circulatorio), calcular el área de figuras geométricas, analizar los viajes de descubrimiento de América y extraer las ideas principales de textos largos. Para que el cerebro procese todo esto sin agotarse, necesita que la información le llegue a través de múltiples sentidos y con una buena dosis de movimiento.

A continuación, les proponemos **dos actividades prácticas** para encender ambos hemisferios cerebrales en casa:

Actividad 1: El gran circuito del cuerpo humano (*Esta actividad apoya directamente las Ciencias Naturales —la función del sistema circulatorio y respiratorio— y fomenta el conteo y registro de datos matemáticos*).

Objetivo: Comprender procesos biológicos complejos a través del movimiento corporal y el juego de roles.

Para qué es bueno este ejercicio: Los movimientos que obligan a los dos hemisferios a trabajar en conjunto aportan más sangre y nutrientes al cerebro, fortaleciendo sus conexiones. Al transformar una lección de ciencias (el viaje de la sangre) en un desafío físico por la casa, el niño no solo oxigena su mente, sino que ancla la información teórica a la memoria muscular. El hipocampo, que es el "centro de archivo" de la memoria, guarda mucho mejor la información cuando esta se asocia a una experiencia divertida y novedosa.

Cómo hacerlo:

1. Armen un pequeño circuito en el living o el patio. El sofá será el "Corazón", una ventana serán los "Pulmones" y una silla serán los "Músculos del cuerpo".
2. Su hijo será un veloz "Glóbulo Rojo". Entréguele un cojín rojo (que representará el oxígeno) y un cojín de otro color (que será el dióxido de carbono o desecho).
3. A la cuenta de tres, el niño debe salir de los Pulmones con el cojín rojo, correr al Corazón (dar un salto), y luego correr hacia los Músculos para dejar el oxígeno. Allí debe recoger el cojín de desecho y hacer el camino de vuelta para expulsarlo en los Pulmones.



4. Tomen el tiempo con un cronómetro y anímenlo a superar su propio récord cruzando los brazos o corriendo en zigzag. Al final, conversen riendo: *“¡Qué rápido latió ese corazón para transportar el oxígeno!”*.

Actividad 2: El Noticiero del Descubrimiento (*Esta actividad apoya la comprensión de la Historia —los viajes de Cristóbal Colón y Hernando de Magallanes— y fortalece la fluidez de lectura y la expresión oral*).

Objetivo: Desarrollar la memoria visual y auditiva mediante la expresión oral y la síntesis de información histórica.

Para qué es bueno este ejercicio: El cerebro prefiere y retiene mejor la información cuando se codifica de forma redundante (es decir, cuando se ve, se escucha y se actúa al mismo tiempo). Al pedirle al niño que lea un texto histórico y luego lo transforme en una "noticia de televisión", estamos utilizando la memoria visual, que es una de las más fuertes y duraderas. Además, al maravillarme genuinamente como adulto frente a la "noticia" que da el niño, activo su curiosidad; el entusiasmo se contagia rápidamente de cerebro a cerebro.

Cómo hacerlo:

1. Lean juntos un breve texto escolar sobre las dificultades que vivieron los exploradores al cruzar el océano (el hambre, las tormentas, el uso de la brújula).
2. Inviten a su hijo a jugar a ser un "Reportero de Televisión" que viaja en el tiempo al año 1492 o 1520.
3. Pídanle que escriba en una tarjeta un resumen con las tres ideas más importantes de la lectura (quién viaja, adónde quiere llegar y qué problema tiene).
4. Usen un tubo de cartón como micrófono o hagan un "televisor" recortando el centro de una caja vieja. Ustedes siéntense como el público atento.
5. Su hijo debe dar las "noticias de último minuto" expresándose con claridad y emoción. Apláudanlo con entusiasmo; el reconocimiento de su esfuerzo activa sus centros de placer cerebral y le dará la confianza necesaria para participar y exponer sin miedo en su sala de clases.

¡HASTA LA PRÓXIMA!