

## GUÍA DE TRABAJO N° 4: LA "TORRE DE CONTROL" DEL CEREBRO Y EL AUTOCONTROL

Estimados apoderados:

En segundo básico, sus hijos comienzan a enfrentar tareas que les exigen un nivel de concentración mucho mayor. Tienen que sentarse a leer de forma independiente, hacer cálculos matemáticos, seguir instrucciones detalladas y saber esperar su turno para participar. Para lograr todo esto, el cerebro de sus hijos utiliza un conjunto de habilidades llamadas "funciones ejecutivas", las cuales funcionan exactamente igual que la torre de control de un aeropuerto: organizan la información, planifican, mantienen la atención y controlan los impulsos.

La neurociencia nos explica que frenar o detener un impulso (como el deseo de pararse, gritar cuando algo no resulta o quitarle un material a un compañero) es una de las cosas más difíciles que un cerebro en desarrollo tiene que aprender a hacer. El cerebro no nace sabiendo autorregularse; esta habilidad, ubicada en la corteza prefrontal, se entrena paso a paso. Cuando los niños viven en un entorno estable, donde hay rutinas claras y donde los adultos los contienen con afecto cuando se frustran, esta "torre de control" se fortalece enormemente.

Para que sus hijos puedan mantener el hilo al leer un cuento, resolver problemas lógicos paso a paso, registrar observaciones de la naturaleza con paciencia y solucionar sus conflictos escolares de forma pacífica, primero necesitan que ustedes los ayuden a entrenar su autocontrol en casa.

Para apoyar este desarrollo neurológico de forma entretenida, les proponemos las siguientes **dos actividades** para esta semana:

**Actividad 1: Cocinando y planificando paso a paso** (*Esta actividad fomenta la planificación, la memoria de trabajo y apoya implícitamente la comprensión de textos instructivos y la medición matemática*).

**Objetivo:** Ayudar al lóbulo frontal del cerebro a comprender los patrones y el pensamiento lógico a través de rutinas con un objetivo claro.

**Cómo hacerlo:**

1. Elijan una receta sencilla para preparar juntos el fin de semana (como hacer cocadas, un queque o una ensalada de frutas).
2. Antes de empezar, planifiquen la acción en voz alta. Pregúntenle a su hijo: "*¿Qué ingredientes necesitamos primero? ¿Qué haremos después? ¿Y al final?*".
3. Lean juntos las instrucciones de la receta y pídanle que les ayude a medir o contar los ingredientes.
4. Si se equivocan o derraman algo, ¡no importa! El aprendizaje por ensayo y error con el apoyo entusiasta de ustedes le enseña al niño a no frustrarse frente a los desafíos lógicos.

**Actividad 2: Pensar en voz alta frente a los problemas** (*Esta actividad fomenta el control de impulsos, la regulación emocional y apoya implícitamente la convivencia ciudadana y la resolución pacífica de conflictos*).

**Objetivo:** Modelar cómo el cerebro puede calmarse y razonar antes de reaccionar impulsivamente.



### **Cómo hacerlo:**

1. Los niños aprenden a regularse imitando a sus padres. Esta semana, cuando ustedes mismos enfrenten una pequeña frustración cotidiana (como que se les caiga un objeto o no encuentren las llaves), no lo oculten, pero modelen la calma.
2. Hablen consigo mismos en voz alta para que su hijo los escuche: *“¡Uy, qué rabia, no encuentro mis llaves! Me siento frustrado, pero voy a respirar profundo un momento, me voy a detener y luego las buscaré con calma”*.
3. Al ver esto, el niño internaliza que es normal sentir frustración, pero que existe un espacio entre la emoción y la reacción.
4. Cuando sea el niño quien enfrente un conflicto (por ejemplo, pelear por un juguete), invítenlo a hacer lo mismo. Ayúdenlo a poner en palabras lo que siente y a pensar en una solución alternativa en lugar de enojarse.

Al darles estructura y modelar la paciencia, ustedes les están regalando a sus hijos las conexiones neuronales que necesitan para ser estudiantes organizados, reflexivos y dueños de sus propias emociones. ¡Que tengan una excelente semana de aprendizajes en familia!

# **¡HASTA LA PRÓXIMA!**