



GUÍA DE TRABAJO N° 5: "O LO USAS O LO PIERDES": CÓMO LA PRÁCTICA DIVERTIDA MOLDEA EL CEREBRO

Estimados apoderados:

A lo largo de segundo básico, sus hijos se enfrentan al reto de dominar habilidades que ya aprendieron, pero que ahora deben hacer con mayor agilidad, como leer de corrido (fluidez lectora) o realizar sumas y restas mentalmente. Para que estas destrezas se consoliden, la neurociencia nos enseña una regla de oro sobre el cerebro infantil: *"o lo usas, o lo pierdes"*.

Cuando un niño aprende algo nuevo, se forma una conexión frágil en su cerebro. Cada vez que esa habilidad se practica, el cerebro deposita una capa protectora de grasa llamada mielina sobre las neuronas. Esta capa funciona exactamente igual que el plástico aislante de un cable eléctrico, permitiendo que la información viaje muchísimo más rápido y sin interrupciones. Gracias a esto, lo que al principio requería un esfuerzo enorme (como descifrar una palabra letra por letra), pronto se vuelve automático o funciona en "piloto automático". Si, por el contrario, la habilidad no se practica, el cerebro realiza una "poda neuronal" y elimina esa conexión para ahorrar energía.

Sin embargo, sabemos que obligarlos a repetir algo de forma mecánica los aburre rápidamente. La clave científica está en el juego: cuando una actividad es divertida, se activan los centros de placer del cerebro. Esto libera sustancias químicas que hacen que el niño quiera repetir la experiencia de manera voluntaria, fortaleciendo el aprendizaje de forma natural.

Para ayudarlos a "mielinizar" los circuitos cerebrales de sus hijos y automatizar sus habilidades escolares sin que se den cuenta, les proponemos las siguientes **dos actividades** prácticas:

Actividad 1: Noches de "Matemáticas de Tablero" (*Esta actividad fomenta la tolerancia a la frustración y apoya implícitamente el cálculo mental rápido y la resolución de adiciones y sustracciones*).

Objetivo: Promover la repetición y automatización del conteo y cálculo matemático a través de la motivación y el juego.

Cómo hacerlo:

1. Elijan al menos una o dos noches a la semana para jugar en familia a juegos de mesa tradicionales que usen dados (como el Ludo, Gran Capital, Monrópoli o juegos de cartas).
2. Dejen que el niño sea el "encargado del banco" o de los dados. Al tirar dos dados, en lugar de contar los puntos uno por uno, anímenlo a sumar mentalmente las cantidades para saber cuántos espacios avanzar.
3. Si el juego implica ganar o perder "fichas", pidan al niño que calcule cuántas le quedan o cuántas le faltan. Esta repetición lúdica y en familia obliga al cerebro a utilizar las matemáticas en un entorno seguro y relajado, consolidando las redes neuronales sin el estrés de una tarea escolar tradicional.

Actividad 2: "El ensayo teatral" para leer en voz alta (*Esta actividad fomenta la memoria de trabajo, la autonomía y apoya implícitamente la lectura fluida, la comprensión y la expresión oral*).



Objetivo: Lograr que el niño practique la lectura repetitiva de un mismo texto (para fortalecer la fluidez) dándole un sentido lúdico y emocionante.

Cómo hacerlo:

1. En lugar de pedirle a su hijo que lea el mismo párrafo de su libro escolar cinco veces para "practicar", propónganle un juego: van a preparar una obra de teatro, un programa de radio o un noticiero para presentar a la familia el fin de semana.
2. Elijan un cuento, un poema corto o una noticia que al niño le interese y divídanse los diálogos.
3. Para que la "obra" salga bien, el niño tendrá que ensayar su parte leyendo en voz alta varias veces durante la semana. Al tener un objetivo divertido (actuar frente a ustedes), la repetición adquiere sentido.
4. Al final de la semana, celebren su presentación con aplausos. La emoción positiva asegurará que esa experiencia de lectura rápida y fluida se grabe profundamente en su memoria.

Disfrutar y jugar con sus hijos no es una pérdida de tiempo; es el método de enseñanza más avanzado que existe para el cerebro humano. ¡Que tengan una hermosa semana de juegos y aprendizajes!

¡HASTA LA PRÓXIMA!