

GUÍA DE TRABAJO N° 6: EL CEREBRO EN MOVIMIENTO Y EL PODER DEL JUEGO

Estimados apoderados:

En esta última guía de nuestro ciclo para segundo básico, abordaremos un mito muy común: creer que para aprender bien, los niños deben estar siempre sentados y en silencio. La neurociencia y la pedagogía moderna nos revelan exactamente lo contrario.

A los 7 u 8 años, los circuitos cerebrales de sus hijos, especialmente los encargados de la memoria y la atención concentrada, están en pleno desarrollo y son muy sensibles al estrés. Si les exigimos quietud absoluta o un aprendizaje puramente memorístico, el cerebro se fatiga y el aprendizaje se bloquea. Por el contrario, la ciencia nos demuestra que el juego y el movimiento son fundamentales para todos los niños hasta al menos los 8 años de edad.

El juego (ya sea físico, imaginativo o con reglas) es la práctica de enseñanza más poderosa que existe. Cuando los niños juegan y se mueven, no solo se divierten, sino que desarrollan su pensamiento simbólico, mejoran su lenguaje, aprenden a resolver problemas y practican el control de sus emociones y la autorregulación. A nivel escolar, en segundo básico sus hijos necesitan dominar su coordinación física, orientarse en el espacio (derecha, izquierda, arriba, abajo) y aplicar la lectura y las matemáticas a su entorno. El juego físico y colaborativo es el puente que une el desarrollo de su cuerpo con el éxito de su mente.

Para aprovechar este impulso natural y consolidar los aprendizajes de sus hijos disminuyendo el estrés escolar, les proponemos las siguientes **dos actividades** para realizar esta semana:

Actividad 1: El circuito del saber y el movimiento *(Esta actividad apoya implícitamente la orientación espacial, las habilidades motrices básicas y el repaso de lenguaje o matemáticas).*

Objetivo: Aumentar el flujo de energía hacia el cerebro mediante la actividad física, facilitando la memoria y la resolución rápida de problemas.

Cómo hacerlo:

1. Diseñen juntos un pequeño circuito de obstáculos en el patio, el parque o la sala de estar. Pueden usar cojines para saltar, sillas para pasar por debajo o una línea en el suelo para hacer equilibrio.
2. En cada "estación" del circuito, coloquen un pequeño desafío escolar. Por ejemplo: al llegar a la silla, el niño debe leer una tarjeta con una oración en voz alta; al saltar el cojín, debe resolver una suma sencilla (ej. $15 + 4$); o debe lanzar una pelota indicando si usa su mano derecha o izquierda.
3. Alterne la actividad física intensa con el desafío cognitivo. El movimiento físico no solo es vital para su salud, sino que las investigaciones muestran sistemáticamente un vínculo entre el juego, la memoria de trabajo y el éxito en la escuela.

Actividad 2: Juego de roles: "Los inventores de reglas" *(Esta actividad apoya implícitamente la comunicación oral fluida, la imaginación y la comprensión de normas de convivencia).*



Objetivo: Desarrollar la función ejecutiva (planificación y atención) y la autorregulación a través del juego autodirigido.

Cómo hacerlo:

1. Invítenlos a un juego de roles (jugar al almacén, a la clínica veterinaria con sus peluches o a ser exploradores).
2. La clave de esta actividad es que **el niño debe ser quien dirija y ponga las reglas**. Permitan que él decida de qué trata el juego, asigne los roles ("tú serás el cliente y yo el vendedor") y organice el espacio.
3. Ustedes deben participar siguiendo su iniciativa. Durante el juego, formulen preguntas que estimulen su pensamiento: *"Señor vendedor, ¿qué pasa si le pago con este billete y cuesta menos? ¿Cómo lo resolvemos?"*.
4. Al darles autonomía para planificar y resolver problemas en conjunto dentro de un juego, ustedes promueven un aprendizaje mucho más profundo y mejoran directamente su función ejecutiva.

A través de estas dinámicas, ustedes les enseñan a sus hijos que aprender es una experiencia activa, alegre y compartida. ¡Felicitaciones por el trabajo y el compromiso demostrado a lo largo de todas estas guías!

¡HASTA LA PRÓXIMA!