

## GUÍA DE TRABAJO N° 2: EL CEREBRO EMOCIONAL Y LA BASE SEGURA EN LA ADOLESCENCIA

Estimados apoderados de sexto básico:

A los 11 o 12 años, es muy probable que hayan notado que sus hijos están más sensibles, que discuten con mayor facilidad o que prefieren pasar más tiempo en su habitación. No se preocupen, no es que estén en su contra; es simple neurobiología. Durante el inicio de la pubertad, el centro emocional del cerebro (la amígdala) se vuelve sumamente activo. Al mismo tiempo, la zona encargada de controlar los impulsos, medir las consecuencias y tomar decisiones lógicas (la corteza prefrontal) es la última en madurar y aún está en plena fase de construcción.

Debido a este desfase, los preadolescentes suelen reaccionar con gran intensidad emocional. Sin embargo, aunque busquen más independencia, siguen necesitando desesperadamente que ustedes sean su "base segura". Cuando un preadolescente cuenta con padres que lo escuchan sin juzgarlo y lo contienen, sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) disminuyen significativamente. Esto permite que su cerebro dedique su energía no a defenderse, sino a fortalecer los circuitos del aprendizaje, la memoria y el pensamiento crítico.

En sexto básico, el colegio les pide a sus hijos que utilicen su pensamiento abstracto para comprender conceptos matemáticos complejos como los porcentajes, que entiendan los profundos cambios físicos y biológicos de su propia pubertad, y que evalúen de forma crítica los mensajes que reciben de los medios de comunicación y la publicidad. Para ayudarlos a regular sus emociones y consolidar estos aprendizajes escolares, les proponemos **dos actividades** prácticas:

**Actividad 1: Detectives de la publicidad y la autoimagen** (*Esta actividad apoya la asignatura de Lenguaje —evaluación crítica de mensajes publicitarios— y de Ciencias Naturales —comprensión y aceptación de los cambios corporales en la pubertad—*).

**Objetivo:** Ejercitar la corteza prefrontal a través del pensamiento crítico y fortalecer la autoestima frente a la presión social.

**Para qué es bueno este ejercicio:** A esta edad, los jóvenes se sienten muy cohibidos por su apariencia y sienten que sus pares los juzgan permanentemente. Al guiarlos para que analicen de forma lógica (corteza prefrontal) lo que ven en los medios, los ayudamos a que no se dejen llevar solo por sus inseguridades (amígdala). Además, al validar sus opiniones y brindarles un espacio donde su voz importa, ustedes están construyendo un vínculo de apego seguro que fortalece su identidad y confianza personal.

**Cómo hacerlo:**

1. Siéntense juntos a ver televisión, revisar una revista o navegar por alguna red social, y elijan un anuncio publicitario (puede ser de ropa, comida o tecnología).
2. Pregúntenle a su hijo, con genuina curiosidad: *"¿A quién crees que va dirigido este mensaje? ¿Crees que los cuerpos o las situaciones que muestran son reales o están editados?"*.
3. Anímenlo a deducir la intención oculta del anuncio: *"¿Qué emoción crees que intentan provocarnos para que compremos esto?"*.



- Escuchen sus respuestas con respeto, sin imponer su visión de adultos. Validar su capacidad de análisis le dará una inmensa seguridad emocional.

**Actividad 2: Cazadores de porcentajes en el hogar** (*Esta actividad apoya directamente el eje de Números y Operaciones en Matemáticas, específicamente la comprensión y el cálculo de porcentajes*).

**Objetivo:** Estimular el razonamiento matemático abstracto mediante la resolución de problemas de la vida real.

**Para qué es bueno este ejercicio:** El aprendizaje es verdaderamente significativo cuando los nuevos conceptos teóricos se conectan con acciones concretas y situaciones de la vida diaria. Calcular un porcentaje en una pizarra puede parecer aburrido o difícil para un cerebro preadolescente, pero cuando se trata de calcular dinero real o descuentos en cosas que les interesan, su motivación intrínseca se dispara. Darles pequeñas responsabilidades "de adultos" satisface su necesidad de autonomía y madurez.

**Cómo hacerlo:**

- Tomen un catálogo de supermercado, una boleta o revisen juntos una tienda por internet que tenga descuentos ("Ofertas del 20%", "Descuento del 50%").
- Elijan un producto que a la familia le interese (mercadería, unas zapatillas, un videojuego) y vean el precio original.
- Desafíen a su hijo a ser el "Analista Financiero" de la casa: *"Hijo, si esto cuesta \$10.000 y tiene un 20% de descuento, ¿puedes calcular cuánto dinero nos ahorraríamos?"*.
- Permitan que use lápiz y papel, o que les explique cómo lo calcularía mentalmente (por ejemplo, sacando primero el 10% y luego multiplicándolo por dos).
- Felicítenlo calurosamente por su esfuerzo lógico. Relacionar las matemáticas con la economía familiar le demostrará que lo que aprende en la escuela tiene un poder real en el mundo exterior.

# ¡HASTA LA PRÓXIMA!