



GUÍA DE TRABAJO N° 4: AUTOESTIMA, HÁBITOS Y EL MAPA DE NUESTROS DESCUBRIMIENTOS

Estimados apoderados:

¡Qué rápido pasa el tiempo y cuánto han crecido sus hijos! A los 8 y 9 años, los niños y niñas comienzan a tener una vida social mucho más activa; los amigos toman un rol central y su independencia florece. Sin embargo, la familia sigue siendo su principal ancla y refugio.

Hoy queremos hablar de dos conceptos neurobiológicos fascinantes: la mielinización y el refuerzo positivo. Cada vez que un niño repite una acción, el cerebro recubre las neuronas involucradas con una sustancia grasa llamada mielina. Esto funciona como pavimentar un camino de tierra: hace que la información viaje mucho más rápido y sin esfuerzo. Así se forman los hábitos. Por otro lado, la psicología nos indica que si prestamos atención a un buen comportamiento y lo reforzamos con palabras de aliento, el cerebro del niño libera sustancias placenteras que lo motivan a repetir esa buena conducta. Elogiar su esfuerzo (y no solo su inteligencia) es la verdadera clave para construir una autoestima inquebrantable.

En tercero básico, sus hijos deben consolidar habilidades muy prácticas: aprender a ubicarse en el espacio usando cuadrículas y mapas (vital para la historia y la geografía), comprender la importancia de una alimentación equilibrada para cuidar su cuerpo, y seguir expresando sus ideas por escrito. Para apoyar el desarrollo de la autoestima, la creación de hábitos y estas habilidades escolares, les proponemos dos actividades muy entretenidas:

Actividad 1: "Piratas en el living: El tesoro en la cuadrícula" (*Esta actividad apoya implícitamente la orientación espacial, el uso de planos y cuadrículas, y la resolución de problemas*).

Objetivo: Desarrollar el razonamiento espacial y la planificación (funciones ejecutivas), llevando conceptos geográficos a una experiencia de juego en casa. Cómo hacerlo:

1. Tomen una hoja de papel y dibujen juntos un plano muy sencillo del living o del dormitorio.
2. Tracen líneas por encima formando una cuadrícula (como un tablero de ajedrez o batalla naval). Pongan letras en los bordes de abajo (A, B, C) y números a un lado (1, 2, 3).
3. Escondan un pequeño "tesoro" en la habitación (puede ser una fruta, un mensaje cariñoso o un juguete pequeño) sin que su hijo vea.
4. Marquen con una "X" en el plano dónde está el tesoro y díganle las coordenadas: *"El tesoro está en la casilla B-3, ¡tienes que encontrarlo!"*.
5. Una vez que lo encuentre, inviertan los roles. ¡Dejen que él o ella esconda algo y ustedes sean los piratas!

¿Por qué es tan bueno para su cerebro y aprendizaje? El juego es la estrategia más importante para el aprendizaje infantil, ya que activa los centros de placer del cerebro. Al traducir un plano de papel (2D) a la habitación real (3D), el niño está realizando un tremendo esfuerzo cognitivo que estimula sus lóbulos parietales. Además, al darles a ellos el control de esconder y guiar el juego después, les demostramos confianza, lo que alimenta directamente su autoestima y sentido de capacidad.



Actividad 2: "Los Detectives del Menú" (Esta actividad apoya implícitamente la clasificación de alimentos, el desarrollo de hábitos de vida saludable y la escritura de textos breves).

Objetivo: Clasificar información científica de la vida diaria (nutrición) mientras se fortalece la autonomía y se automatizan hábitos saludables. Cómo hacerlo:

1. A la hora de preparar la onces, el desayuno o la colación, inviten a su hijo a ser el encargado del menú.
2. Pídanle que elija los alimentos y los clasifique pensando en lo que hacen por su cuerpo. Pueden guiarlo con preguntas: *"¿Cuál de estos alimentos crees que nos da energía para correr? (ej. pan, cereales) ¿Y cuál nos ayuda a crecer fuertes y sanos? (ej. lácteos, frutas)"*.
3. Una vez que decidan juntos un menú equilibrado (por ejemplo, una fruta y un lácteo), pídanle que lo escriba en una pequeña pizarra, cuaderno o papel y lo decore.
4. El paso más importante: Felicítenlo específicamente por sus buenas decisiones. En lugar de un simple "qué bien", digan: *"Me encanta cómo pensaste en tu salud al elegir la manzana en lugar de las galletas"*.

¿Por qué es tan bueno para su cerebro y aprendizaje? Los niños en etapa escolar necesitan sentirse útiles y competentes. Al involucrarlos en decisiones reales de la casa y hacer que escriban el menú, le dan un propósito práctico a la escritura y a la ciencia. A nivel neurológico, repetir la acción de elegir alimentos sanos y recibir un refuerzo positivo afectuoso hace que estas decisiones se vuelvan "automáticas" (se mielinizan). Esta es la mejor forma de instaurar un estilo de vida saludable que durará para siempre, sin que se sienta como una imposición o una obligación aburrida.

¡Disfruten jugando, explorando y celebrando los pequeños grandes logros de sus hijos en casa!

¡HASTA LA PRÓXIMA!