

## GUÍA DE TRABAJO N° 5: EL CEREBRO SOCIAL Y LA AVENTURA DE ESCUCHAR

Estimados apoderados:

En esta etapa del desarrollo, notarán que sus hijos están despertando a una profunda curiosidad social. Ya no solo se interesan por cómo funcionan los objetos, sino que empiezan a observar con gran atención cómo se relacionan las personas, qué es justo, qué no lo es y cómo sus propias acciones impactan en los demás.

Desde la neurociencia, sabemos que para que los niños desarrollen habilidades superiores como la empatía y lo que llamamos "teoría de la mente" (la maravillosa capacidad de entender que los otros tienen pensamientos, sentimientos e intenciones distintas a las suyas), necesitan de nuestra ayuda. ¿Cómo se logra esto? A través de interacciones constantes de "servicio y devolución" con ustedes. Es decir, cuando ellos expresan una idea y ustedes responden con atención e interés, están moldeando literalmente la arquitectura de su cerebro y fortaleciendo las conexiones neuronales que les permitirán relacionarse con el mundo. Además, cuando los escuchamos de verdad y sin juzgarlos, les demostramos que nos importan, creando un entorno emocionalmente seguro donde sienten que pueden explorar, hacer preguntas y equivocarse sin temor.

En tercero básico, la escuela les pide poner en práctica este "cerebro social" todo el tiempo: deben aprender a debatir y respetar turnos, conocer cómo las antiguas civilizaciones (como Grecia y Roma) inventaron la democracia y la votación, descubrir mediante la experimentación cómo viaja el sonido en el ambiente y organizar datos matemáticos. Para entrenar estas habilidades desde la seguridad y el amor del hogar, les proponemos las siguientes dos actividades:

**Actividad 1: "El Senado de nuestra Familia" (*Esta actividad apoya implícitamente la comprensión del legado griego y romano, el respeto de turnos, la expresión oral fluida y la resolución pacífica de conflictos*).**

Objetivo: Desarrollar el respeto por las opiniones divergentes y la autorregulación emocional, practicando el modelo de la democracia en casa. Cómo hacerlo:

1. Organicen una pequeña asamblea o "Senado" familiar para tomar una decisión de la casa (por ejemplo: qué película verán el fin de semana, qué cocinarán el domingo o qué juego de mesa elegirán).
2. Para hablar, utilicen un "bastón de la palabra" (puede ser una cuchara de palo, un lápiz o un cojín). La regla de oro es que solo quien tiene el bastón puede hablar, y los demás deben escuchar con atención, mirándolo a los ojos.
3. Inviten a su hijo a dar argumentos para defender su opción ("Yo creo que deberíamos ver esta película porque...").
4. Finalmente, sometan la decisión a votación. Si la opción de su hijo no gana, acompáñenlo a tolerar la frustración, explicándole que en una comunidad (como inventaron los antiguos griegos) a veces ganan nuestras ideas y otras veces debemos ceder por el bien común.



¿Por qué es tan bueno para su cerebro? El cerebro infantil no nace sabiendo regular sus impulsos; la autorregulación es una habilidad que se entrena. Al tener que esperar el bastón para hablar, los niños ejercitan su corteza prefrontal, inhibiendo el impulso de interrumpir. Además, al escuchar las opiniones de sus padres u hermanos, entrenan la empatía y fortalecen un vínculo de apego basado en el respeto mutuo.

**Actividad 2: "Detectives de las ondas sonoras" (Esta actividad apoya implícitamente la investigación científica sobre las propiedades del sonido y el registro de datos matemáticos simples).**

Objetivo: Estimular la atención plena (mindfulness) y la curiosidad científica, recolectando datos del entorno natural. Cómo hacerlo:

1. Inviten a su hijo a sentarse en el patio, balcón o cerca de una ventana abierta. Pídanle que cierre los ojos durante exactamente un minuto y que escuche en silencio absoluto.
2. Tras ese minuto, pregúntenle qué sonidos logró identificar (un perro ladrando a lo lejos, el motor de un auto, el canto de un pájaro, el viento).
3. Tomen una hoja y hagan una tabla simple. Clasifiquen juntos esos sonidos: *"¿Cuáles tenían un tono grave y cuáles agudo? ¿Cuáles se escuchaban con mayor intensidad (fuerte) y cuáles eran suaves?"*.
4. Jueguen a contar y registrar matemáticamente cuántos sonidos fuertes o suaves encontraron, usando rayitas o un gráfico de barras simple dibujado a mano alzada. Aprovechen de hacer preguntas que despierten la emoción por descubrir: *"¿Cómo crees que el ladrido del perro viajó por el aire hasta llegar a tus oídos?"*. Recuerden que para la emoción del aprendizaje, no hay nada mejor que la curiosidad.

¿Por qué es tan bueno para su cerebro? Vivimos rodeados de estímulos rápidos, y el cerebro infantil puede sobreestimarse con facilidad. Pedirles que cierren los ojos y aislen un solo sentido (la audición) fomenta la atención sostenida y la concentración. A nivel escolar, esta actividad los ayuda a entender de manera vivencial y concreta un concepto de ciencias (el sonido viaja y tiene intensidad) y los introduce al registro estadístico matemático, todo mientras comparten un momento de calma y conexión con ustedes.

# ¡HASTA LA PRÓXIMA!