

Neurociencia: ¿Qué pasa en el cerebro de un niño de 3º básico?

¿Qué está pasando en el cerebro de un niño de esta edad? ¿qué conocimientos puede ofrecer la neurociencia a los padres y profesores de un niño que cursa 3º Básico? Estas preguntas las contestó Hank Pellissier, experto en educación y desarrollo cerebral, autor del libro “Los cerebros más brillantes: 225 maneras de elevar o dañar la inteligencia”. Te invitamos a leer esta nota con interesantes consejos para apoyar de mejor manera el desarrollo de sus hijos en esta crucial etapa.

“¿Está bien? ¿No lo está? No dijiste que lo estaba de inmediato, así que seguro piensas que está mal. Ahora lo odio y tengo que hacerlo todo de nuevo”. Muchos niños de 8 años son **hipercríticos, particularmente consigo mismos y sus esfuerzos**. Sus sentenciosos auto reproches parecen indicar una muy baja autoestima, y puede que los papás y mamá se preocupen pero... ¡no! Esa “autoflagelación” por la que los niños de tercero están pasando, es una etapa del desarrollo cerebral conocido como “evaluación” del aprendizaje. Ellos usarán esta nueva habilidad cognitiva en ellos mismos y también en ti. Estos niños disfrutaban ver a los padres y profesores cometer errores, pero también ruegan por alabanzas para aliviar la vergüenza en sus propias fallas.

Aquí hay una ráfaga de adjetivos contradictorios para describir a un niño de tercero básico: exuberante, autocrítico, gregario, ofensivo, amigable, reservado, absurdo, mandón, dramático, desafiante, alegre, afectivo, curioso, resistente, servicial, grosero, sabelotodo, inseguro, relajado, impaciente... Este enredo de rasgos se debe a las habilidades crecientes (y confusas) de un cerebro joven. Esto es lo que está pasando en la inteligente, desordenada y, muy a menudo, divertida mente de tu niño de 8 años. ¿Cómo puedes ayudarlo?

Un cerebro más brillante

La “materia blanca”, recubierta de mielina, en esta etapa excede normalmente la *no-mielanizada* “materia gris” de los cerebros de los niños de 3º básico. Esto significa que **sus interconexiones cerebrales han fortalecido las habilidades de alto nivel para el pensamiento, planificación, resolución de problemas y procesamiento de la información**. Puedes ayudar a este niño guiándolo con estrategias de memorización, así podrá rápidamente archivar la inmensa cantidad de datos que requiere la escuela. Un gran resultado derivado de este desarrollo de la materia blanca, es que los chicos de tercero pueden ser significativamente menos olvidadizos que los de segundo.

Lectura profunda

Con una memoria más rápida, el cerebro de un niño de tercero ya no necesita concentrarse en decodificar las palabras en la lectura, en lugar de ello, se concentra en la sustancia. “Aprendiendo a leer” es reemplazado por “leyendo para aprender”. **Los padres pueden ayudar convirtiéndose en proveedores de un ambiente rico y amplio en diversidad de lenguaje**. Podrían estimular la lectura en voz alta y hacer preguntas a los niños luego de haber leído. Además, pueden incluir al niño en conversaciones adultas con un vocabulario de alto nivel, darle instrucciones con direcciones de varios pasos, pedirle que describa hechos de eventos pasados y guiarlo (¡sin que lo hagas tú!) en las tareas y reportes literarios.

Caos subjetivo

La cabeza de los chicos de tercero básico está siendo “esculpida y podada” en un individualizado cerebro diseñador, con billones de específicos caminos neuronales que crean un individuo único. **Tu hijo se está dando cuenta de que sus puntos de vista son subjetivos y no son la única opinión**. Esto puede ser frustrante porque los niños a esa edad generalmente ven cosas en “blanco y negro”. Puedes ayudarlo en esta fase animándolo a ver cosas desde diferentes perspectivas. Además, hazle saber que aunque todos los seres humanos tienen diferentes pensamientos y opiniones, compartimos las emociones primarias. Esto comúnmente resulta tranquilizador.

Dentro de mí

El cerebro en crecimiento de un niño de tercero está desarrollando un fuerte concepto de “sí mismo”. Esto puede significar que están a menudo obsesionados con su experiencia interna y con su apariencia externa, y frecuentemente, eso los hace sentir deficientes. Para amortiguar este período, deberías moderar tus críticas, animarlo a articular emociones y apoyar sus hobbies y proyectos con entusiasmo. Estos niños están también intensamente interesados en lo que está “bien y mal” y se beneficiarán de tu paciencia y consideración para responder a sus preguntas éticas.

Mente y músculo

Tu hijo crecerá mejor corriendo y jugando al menos 30 minutos al día. En 2010, una investigación de la Universidad de Illinois indicó que la salud aeróbica mejora el volumen del hipocampo en los preadolescentes, mejorando a su vez la memoria de relación. De acuerdo a John Ratey, autor de Spark, el ejercicio eleva un químico que el autor describe como “Miracle-Gro para el cerebro”, porque construye la infraestructura para este. Los deportes que se juegan en equipo son ideales para la interacción social a esta edad. Además, disfrutaban las carreras de relevos y el Frisbee. Consejo para los padres: mantén un ojo en tu hijo. Los chicos de tercero están constantemente expuestos a accidentes debido a la hiperactividad y exceso de confianza.

Sé amable con los niños de tercer año

Motívalos y usa una disciplina positiva para guiar y proteger a tu hijo, en lugar de emplear castigos que podrían hacerlo sentir mal. En la Universidad de Leiden en los Países Bajos, unos investigadores usaron escáneres MRI para descubrir que el ganglio basal –grupo de células cerebrales que se ubican en su base y se relacionan al movimiento– de los niños de esta edad respondían fuertemente a la retroalimentación positiva. A su vez, ante la retroalimentación negativa las áreas de control cognitivo apenas lo hacían. Esto explica por qué **los niños a esta edad dan esta “mirada vacía” cuando son regañados.** Para apoyar la educación y confianza de un niño de tercero, los padres y otros adultos importantes deberían ser más cariñosos y motivar a la retroalimentación. Minimizar los regaños y amenazas, y no gritar por disciplina.

Afinando en tercer año

Esta es la edad ideal para exponer a tu hijo a la música. **Tocar música melódica y estructurada para ellos, cantar canciones y, si demuestran interés en tocar un instrumento, comenzar con clases.** Un estudio portugués publicado en marzo de 2009 en una publicación de Cerebral Cortex indica que un niño de 8 años con tan solo 8 semanas de entrenamiento musical difiere de un grupo de control en su potencial relacionado a eventos (ERPs). Otro estudio comparando un niño de 8 años con entrenamiento musical con uno que no lo tenía, encontró que los músicos superaban a los grupos de control en pruebas de lenguaje y matemáticas.

Concentración ahora

La atención de un niño de tercero está entre el rango de los 8 y los 30 minutos, aunque los niños suelen tener menos cantidad de tiempo que las niñas. Para aumentar la concentración, motiva a actividades como la meditación, la atención y los juegos de estrategia como el ajedrez. Haz énfasis en que obtener buenos resultados en la escuela y otras actividades mentales dependen de poner atención, y además, recompensa a tu hijo por su trabajo duro. **Limita su “tiempo en pantalla” para la TV, los videojuegos, consolas y computadores.** Estudios indican que las pantallas sobre estimulan las neuronas en desarrollo, resultando en una atención abreviada. ¿Por qué? Algunos investigadores creen que ver televisión libera *dopamina* en exceso, un regulador de la concentración.

Fuente: Inside the 3rd grader's brain.

Traducción: Bárbara Gutiérrez, Estudiante de Pedagogía en Inglés- UMCE.

