

EL PAPEL DE LOS PADRES EN EL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO INTEGRAL.

1. ESTIMULACIÓN

Nacemos con un material genético de 30.000 genes y nuestro cerebro viene equipado con unos 100.000 millones de neuronas, que se expresen todos los genes y que las neuronas se asocien y formen aprendizajes y memorias va a depender del ambiente y la educación que recibamos. Los padres tenemos el deber de ESTIMULAR a nuestros hijos y facilitarles un ambiente rico de estímulos y una amplia gama de experiencias motrices, cognitivas, afectivas, artísticas y relacionales para que puedan desarrollar todo el potencial que llevan dentro.

El cerebro humano tiene periodos sensibles donde la estimulación es muy eficaz para la formación de aprendizajes:

- En los dos primeros años de vida se desarrolla la codificación fonética y sintáctica, por ello es muy importante que los padres hablen al bebé y si es en dos lenguas mucho mejor.
- De los 0 a los 3 años es un periodo que aprenden a través de las sensaciones. El contacto directo con la naturaleza, ver las plantas, los animales, las rocas, oler, escuchar los sonidos de la naturaleza, experimentar, jugar, favorece las conexiones neuronales y va formando redes que serán posteriormente las autopistas del aprendizaje. Se necesita estimulación de todos los sentidos, pero sobretodo visual, verbal porque favorecerán los aprendizajes escolares
- De los 6 a los 12 años es una etapa de desarrollo cognitivo y social. La lectura, el cálculo y formar parte de un equipo de deporte, teatro, música,...favorecerá su desarrollo
- De los 13 a los 17. Se desarrolla el cerebro emocional. Por eso es tan importante emocionarse, divertirse, relacionarse con amigos, enamorarse

¿Qué podemos hacer los padres para estimular en cada etapa? Pues despertar la curiosidad y la emoción y facilitar experiencias que desarrollen los hemisferios cerebrales:

- El izquierdo es el del lenguaje, el cálculo, la razón, la lógica. Hay que interaccionar mucho con los niños a través de preguntas abiertas, intentando que argumenten, razonen y busquen las consecuencias de los hechos. Hay que estimular el cálculo desde pequeños, clasificar, ordenar, contar, seriar, calcular con el dinero, juegos de ordenar, resolver problemas de la vida diaria,.....
- El derecho es global, intuitivo, permite soñar, abrir nuevos caminos. Su capacidad principal es la creatividad, de él dependen todas las artes: música, teatro, pintura, danza..., Hay que favorecer las actividades artísticas.

2. RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN, MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

Veamos como aprende un niño a hacer una tarta de chocolate. Se ilusiona, lo pasa bien, le encuentra sentido, se siente orgulloso del resultado. El papel de la madre o del padre ha sido suscitar el interés, ilusionar, guiar el proceso y alabar. Todos los aprendizajes para que sean significativos y duraderos necesitan de los mismos elementos: emoción, encontrar el sentido, reconocimiento y valoración.

Las emociones y las motivaciones son las verdaderas impulsoras de cualquier aprendizaje humano. Si la información o hecho objeto de aprendizaje se etiqueta como indiferente no se conecta a las redes asociativas y si lo hace la conexión es débil y se olvida pronto. Sin embargo los aprendizajes vividos con emociones intensas perduran en el tiempo. El neurocientífico español Francisco Mora dice “lo que mejor se aprende es aquello que se ama y que te dice algo”. Cuando los niños se emocionan sus ojos brillan y resplandecen, se entusiasman con lo que hacen, le encuentran sentido y esto les empuja a aprender.

El cerebro tiene un sistema de recompensa que facilita el aprendizaje. Cuando nos emocionamos y tenemos éxito el cerebro segrega dopamina, serotonina y endorfinas que son las hormonas del bienestar, la felicidad, la paz, el placer.

Cuando el resultado es mejor de lo esperado se genera más dopamina. El elogio, la valoración, la demostración de confianza, el aplauso y los sentimientos derivados del éxito (satisfacción y orgullo) generan endorfinas. El entusiasmo y la alegría producen serotonina. La conclusión es que hay que poner tareas a los niños que puedan acabar con éxito, valorar siempre su esfuerzo y procurar que se sientan satisfechos de los que hacen.

El éxito está relacionado con la motivación. Si hacemos una tarea bien nos mueve a hacerla más veces.

Lo que nos motiva a los seres humanos es el prestigio, las alabanzas, el poder, el dinero, las personas y los proyectos.

La motivación está relacionada directamente con el autoconcepto, las metas y los sentimientos.

1º Autoconcepto. Cuando nos enfrentamos a una tarea nos preguntamos ¿Yo puedo hacerla? Si dices no puedo, imposible... nunca la harás. Si lo intentas puedes equivocarte, pero del error también se aprende. No digas nunca jamás. Los padres debes animar a los hijos para que hagan cosas.

2º Las metas. Nos preguntamos ¿para qué hago esto? Está relacionada con el sentido de la tarea. Si no encontramos sentido nos desmotivamos rápido. Los padres debemos ayudar a los hijos a encontrar la funcionalidad de lo que hacen, “si aprendes a contar dinero podrás ir a comprar al kiosco” siempre hay que contextualizar. Sociales para viajes, para entender las noticias, naturales la salud,... Las metas que persiguen los estudiantes

pueden ser aprender, aprobar, quedar bien. Hemos de reconducir la meta hacia el aprender y no a las notas. Las notas son secundarias, hay que decirles que si aprenden tendrán más seguridad de sí mismos, entenderán cómo funcionan las cosas, podrán tomar decisiones más ajustadas, se sentirán mejor y además sacarán buenas notas.

Efectos neurológicos del éxito. El éxito en cualquier tarea :

- Proporciona satisfacción
- Aumenta la autoestima,
- Activa el sistema de recompensas generando (endorfinas, serotonina y dopamina)
- El éxito nos lleva al interés y a la motivación por aprender.

Efectos neurológicos del fracaso. El fracaso prolongado,

- Aumenta la tristeza, el rechazo y la indefensión
- Ansiedad, huida y agresividad, si no hay autocontrol y contención.
- Frustración.

La frustración junto con la percepción de amenaza generan estrés y se activan todas las alarmas. El organismo se prepara para la huida o la defensa. El estrés genera:

- Adrenalina, que lleva más oxígeno y glucosa a los músculos, y
- Cortisol, aumenta la tensión arterial, el ritmo cardíaco, destruye neuronas del hipocampo (memoria) y frena la dopamina (baja el bienestar)

La conclusión para los padres es que hay que evitar la frustración, aprovechar los errores como fuente de aprendizaje y, sobre todo, vigilar que no tengan amenazas de compañeros, hermanos, profesores.. Los niños deben de crecer en un entorno seguro. La sensación de abandono y rechazo lleva al estrés, para evitarlo hay que escuchar a los hijos, comprenderles, aceptar sus sentimientos, sintonizar con ellos.

Mal comportamiento. Las principales causas del mal comportamiento son:

- El niño se siente mal (frustración, tiene un pensamiento negativo)
- Quiere llamar la atención,
- Desea algo y no lo consigue, rabietas
- Rechaza hacer algo,
- Dolor

Ante un mal comportamiento los padres deben de pararlo, frases como “*Tú lo sabes hacer mejor*” “*calma, ya, ya*”. Abrazar al niño en los momentos de expresión de su ira. Hablarle con suavidad y cuando se haya calmado, le preguntaremos ¿qué ha pasado? Y reflexionaremos sobre la respuesta que ha dado y sus consecuencias. Buscaremos con él otras respuestas y analizaremos también las consecuencias. Si dos hermanos se pelean es bueno llevarlos al “rincón de la paz” y uno de los padres hace de mediador, dando la palabra primero a uno y luego al otro. El padre que hace de mediador será neutral, no

tomará partido por ninguno y procurará que hablen con calma, que se escuchen y encuentren una solución al conflicto.

Hagan lo que hagan los niños deben de sentirse aceptados. En vez de castigar, amenazar, gritar y enfadarse es mejor reflexionar y buscar alternativas por si otra vez vuelve a ocurrir lo mismo. Después de un mal comportamiento utilizar la técnica sándwich 1° decimos algo bueno, “*estoy contenta contigo po que eres responsable*” pero, “*me parece mal lo que has hecho, por esto y por esto*” 3° “*estoy convencida que a la próxima lo hará bien y sabes que te quiero y te apoyo*”.

El castigo genera tensión, daña los lazos afectivos y no enseña la manera de hacer bien las cosas.

3. ¿QUÉ NECESITA EL CEREBRO PARA APRENDER?

1°.- El cerebro humano consume, como media, un 20% de la energía que gastamos en total. Las neuronas necesitan **glucosa** para su funcionamiento y esta energía la obtenemos principalmente de los hidratos de carbono (pastas, cereales) y de las frutas..

Los padres deben de saber que para un buen rendimiento escolar se necesita un desayuno rico en cereales, frutas y lácteos.

2°.- El **oxígeno** necesario para conseguir transformar la glucosa y conseguir la energía necesaria. Por la arteria carótida sube la sangre oxigenada al cerebro.

Los padres deben de saber que los niños necesitan un aire de calidad para que el nivel de atención y actividad mental sean óptimos, por eso hay que ventilar las habitaciones de estudio. Si el nivel de oxígeno no es adecuado se produce fatiga y somnolencia.

3° El **agua** aporta el equilibrio electrolítico para el buen funcionamiento de las neuronas. Según Hannaford, la deshidratación es un problema común en los niños, lo que ocasiona letargo y debilitamiento en el aprendizaje. Cuando se siente sed ya se ha empezado el proceso de deshidratación. El cerebro necesita unos 8 vasos de agua al día.

4° La **alimentación**. El cerebro necesita además de glucosa como hemos dicho anteriormente, los aminoácidos de las proteínas necesarios para los neurotransmisores y oligoelementos como el boro, calcio, potasio, selenio... La acetilcolina, principal neurotransmisor del cerebro, imprescindible para la memoria, concentración y enfoque se encuentra en la yema de huevo, las vísceras y el trigo integral. El selenio se encuentra en los frutos secos, arroz integral, col, tomates, plátano, uva,..el boro en nueces, almendras, cerezas, naranjas, manzanas, peras, uva, tomates... El resto de oligoelementos se encuentran principalmente en los vegetales de hoja verde, salmón, carnes magras, leche.

Importante para los padres. Una alimentación adecuada para el aprendizaje es similar a una dieta saludable: cereales integrales, verduras, frutos secos, carnes, lácteos, frutas,

legumbres... Ojo con la comida basura y la bollería industrial porque llevan muchas grasas saturadas y estas perjudican la atención y la formación de memorias.

5°. **El sueño.**

En la fase REM del sueño el cerebro está muy activo y además de las ensoñaciones se produce como una reedición de los aprendizajes realizados por el día, de forma que consolidan y se refuerzan las memorias. La neurociencia ha demostrado el dicho popular “lección dormida, lección sabida”

Implicaciones educativas los niños deben descansar entre 9 y 10 horas y adquirir el hábito de acostarse todos los días a la misma hora.

6°. **El ejercicio físico.**

Numerosos estudios han demostrado los beneficios del ejercicio físico continuado:

- Reduce la ansiedad,
- aumenta la autoestima,
- mejora la cognición,
- fomenta la formación de nuevas neuronas en el hipocampo e incrementa las sinapsis.

Se ha observado que el ejercicio físico intenso beneficia más a la velocidad de procesamiento de la información y el ejercicio moderado a la memoria de trabajo.

Implicaciones educativas

Los padres deben motivar a sus hijos para que realicen su deporte favorito.

7°. **Practicar con frecuencia el recuerdo de lo aprendido.** Releer una y otra vez el libro o los apuntes como método de estudio es poco eficaz porque es una forma pasiva que activa poco la memoria. Lo que verdaderamente robustece las memorias es tratar de recordar y reconstruir con frecuencia el contenido que se va adquiriendo. El recuerdo es un proceso activo que no sólo sirve para evaluar lo aprendido, sino también para seguir aprendiendo.

8°. **Aprender una lengua extranjera o practicar instrumentos musicales.** Se ha evidenciado que es un buen método para promover la estimulación y el desarrollo de los dos hemisferios cerebrales. Si se puede hay que facilitar a los niños que aprendan una lengua extranjera y que toquen algún instrumento musical

9°. **Actividades mentales o intelectuales que suponen un esfuerzo y desafío** son más útiles que aquellas que se realizan sin apenas esfuerzo. Por ello, de vez en cuando, hay que ponerles retos a los niños. Los niños que aprenden contenidos más abstractos y superan retos tienen un volumen hipocámpal mayor (zona que controla las memorias) que los que no realizan tanta actividad mental.

10°. **Practicar yoga, mindfulness y artes marciales** también facilita los procesos de aprendizaje y memoria.

A través del yoga, los niños ejercitan su respiración y aprenden a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico. Entre otros beneficios, los que adquieren los niños que practican yoga son: mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral, estimulación de la circulación sanguínea, perfeccionamiento de los sentidos, agilidad y entereza, calma y relajamiento, mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación; armonización de la personalidad y el carácter, mejor comprensión e interacción con los demás, etc

4.- LA AUTOESTIMA

Nuestra cabeza elabora más de 60.000 pensamientos diarios, pensamientos que van y viene a cerca de cuanto nos ocurre y sobre lo que sentimos ante situaciones.

Cuando tienes un pensamiento se activa la parte prefrontal, envía esa información al cerebro emocional, (tienes un sentimiento) este activa el sistema hormonal, que libera sustancias e influye en los sistemas motor, circulatorio, respiratorio, (tienes una conducta

Ejemplo....

Si te repites una y otra vez “casi seguro que me equivoco”, te sentirás inseguro, desconfiado, se activará el cortisol, hormona de la preocupación y el estrés, aumentarán el ritmo cardíaco y la actividad muscular, cometerás más errores (conducta) y te bajarán los niveles de dopamina y serotonina (te sentirás triste). Si quieres mejorar tu bienestar empieza por cambiar los pensamientos negativos.

Podemos modificar los circuitos que refuerzan la creencia de de “yo soy así”. Para ello:

- Toma conciencia de los pensamientos negativos “circuitos limitantes”
- Piensa que eres una persona valiosa y aprendes cosas interesantes para tu vida.
- Tienes muchas potencialidades y la que más entenes se manifestará de forma palpable, al igual que el pensamiento que más repitas creará un circuito.
- Si te repites “Cada día estoy mejor en todos los aspectos”.

Al principio te chocarán estas palabras porque el circuito no encuentra esa información como cierta en sus registros aprendidos, porque aún no existe, hemos de construirlo y eso lleva a que tengas experiencias de éxito, aprendas y te den feedback (el maestro y los padres deben de darlo a diario) “ *Qué bien te ha salido*” “ *Estas mejorando mucho*”

Quizá de pequeños alguien nos dijo que no servíamos para ... y construimos nuestro circuito cerebral con ese NO PUEDO y cada vez que se presentaba una ocasión para demostrar que sí que podíamos nos repetíamos si NO SIRVO para que voy a intentarlo.

Los padres debemos de conocer los límites de nuestros hijos, pero en vez de remarcar los déficits, las carencias, los problemas, las limitaciones hay que resaltar las potencialidades, las capacidades y las habilidades de nuestros hijos y pensar en lo que sí tiene el niño y valorar sus pequeños avances. Los padres pesimistas y negativos crían hijos pesimistas.

Hay dos técnicas muy potentes para mejorar las dificultades:

1ª La visualización Realizar visualizaciones ayuda a mejorar cualquier aspecto de nuestra vida. Consiste en imaginarnos que realizamos bien una actividad que habitualmente no nos sale. La imagen que se cree en la visualización ha de ir siempre acompañada de una emoción positiva de disfrute, satisfacción, alegría o placer ya que así la imagen queda grabada en memoria de forma más consistente y duradera.

Implicaciones educativas. Los padres utilizarán el recurso de la visualización para que los niños aprendan a: leer bien, hablar en público, relacionarse con los demás y todas aquellas que tengan inseguridad.

También es útil para la adquisición de hábitos saludables. Si no le gusta al niño la fruta y hacemos que se visualice en varias ocasiones tomando una fruta relajado y viendo los dibujos, será más fácil que luego la tome.

Las fases del proceso de visualización son:

- Elegir lo que se quiere mejorar,
- Recrear imágenes en las que ya se ha experimentado lo que quiero entrenar.
- Imaginar en presente, ahora, no en futuro.
- Introducir y recrear emociones saludables y positivas
- Introducir mentalmente detalles sensoriales
- Desarrollar la concentración para mantenernos el tiempo suficiente para el entrenamiento.

2ª Dividir la tarea en pequeñas metas. Cuando un niño dice “yo no sé”, “yo no puedo” “eso a mí no me va a salir bien”. Hay que animarle y dividir la tarea, Ej: Imagine que su hijo tiene que hacer una pirámide con pajitas de plástico unidas por un hilo. Le diremos 1º vamos a unir dos pajitas, *¡bien!*, ahora otras dos, formamos un cuadrado *¡wow, ya tenemos la base*” ahora vamos a unir dos a cada uno de estos lados, “*nos ha salido un triangulo, que es una cara de la pirámide, ¡bien!*” Pues ahora hacemos tres más y *ya está!!!*

Hay que valorar a los niños y hacer que tengan confianza y seguridad en sí mismos.

Desarrollar una buena autoestima es la clave interna para estar bien con nosotros mismos, relacionarnos de forma constructiva con los demás y aportar al mundo el gran tesoro que llevamos dentro.