

Renueve a su hijo en 14 días

Las vacaciones de invierno sirven para descansar. Y también para ayudar a los niños a mejorar su concentración y su disposición al aprendizaje. Todo eso, sin despertarlos a las 7 a.m. ni tenerlos todo el día pegados a un cuaderno.

por Jennifer Abate/ Fernanda Derosas/ Noelia Zunino - 06/07/2013 - 03:08

Día 1: Dormir, despertar, tomar desayuno, lavarse los dientes.

PlayStation+tele. Almorzar.

Play+tele. Comer. Tele. Lavarse los dientes. Dormir.



Día 2: Dormir. Despertar a duras penas. Desayuno mal y

tarde. Jugar en el Play tirado en

un sillón. Almorzar alegando que la comida es la misma siempre.

Play+tele+computador+sms. Comer alegando lo mismo del almuerzo.

Play+tele+computador+sms. Lavarse los dientes. Dormir.

Día 3: Dormir. Dormir. Almuerzo. Play. Play (“no hay nada bueno en la tele”).

Comer (“¿Podrían hacer algo rico alguna vez...?”). Play+Play+Play+Play. Dormir.

Catorce días. Eso duran las vacaciones de invierno. Y eso también dura el empeño de cualquier escolar por alcanzar el nirvana a través de dormir, ver tele y jugar PlayStation. ¿Criticable? De ninguna manera. Sólo piense, ¿qué haría usted si estuviera en esas? Lo mismo sin el Play, obvio. Y ni ellos ni usted estarían equivocados. Las vacaciones son el minuto para descansar. Lo que pasa es que ahora se está viendo que, sin forzar en exceso la marcha y respetando el descanso, también son una buena instancia para sacarles trote a algunas deficiencias o, como les llaman por estos días, algunas “habilidades disminuidas” de los niños (sirve, sobre todo, si el hijo de uno ya tiene la hora sacada para la sicóloga, la sicopedagoga, la profesora de la ayuda académica o el neurólogo).

Esto no se trata de taparlos de actividades educativas o de hacer de la casa una especie de colegio. Tampoco de que los padres no tengan respiro entre actividad y actividad. De lo que se trata es de llegar a acuerdos y de establecer un plan razonable y entretenido para que ellos lleguen más repuestos al segundo semestre e incluso mejoren su predisposición al aprendizaje en los ramos más difíciles.

Y este es el momento justo para intentarlo, porque como dice la neuróloga infantil de Clínica Las Condes, Carolina Alvarez, al finalizar el primer semestre aumentan las consultas por desconcentración y mal comportamiento... Era que no, después de cuatro meses de trabajo intenso en el colegio, la atención y motivación decaen enormemente y la única forma de recuperarlas es desconectando a los niños para empezar de nuevo.

Sin embargo, eso no significa dejarlos hacer lo que ellos quieran. Dos semanas no son mucho tiempo, pero sí el suficiente para que pierdan las rutinas que ha costado formar, como las horas a las que deben acostarse, comer o estudiar.

Por eso, en estas dos semanas se deben mantener sólo los rituales esenciales y llenar el resto del tiempo con cosas distintas a las que hacen durante el período de clases, dice la psicóloga de la U. de Rhode Island, Susan Warford. La especialista explica a Tendencias que "así como tú en vacaciones quieres hacer cosas distintas de las que haces en tu trabajo, los niños quieren lo mismo, lo que no significa no hacer nada".

De hecho, comenta Catalina García, directora del Magíster en Psicología Educativa de la UDD, las vacaciones son la oportunidad ideal para reforzar el aprendizaje obtenido durante el primer semestre, ya que el "aprender haciendo" y los estímulos que pueden introducirse cuando se tiene más tiempo refuerzan los recuerdos y hacen que el aprendizaje sea más duradero.

Deporte, para fortalecer las funciones ejecutivas del cerebro; lectura, para fomentar el gusto por los libros en un ambiente relajado; tiempo en la naturaleza, para promover la concentración, y mucho descanso, indispensable para recuperar la concentración, son las claves de este plan de 14 días, que dejará a sus hijos listos para empezar con ganas y concentración el segundo semestre.

Día 1

PLANIFICACION

Es lunes y ya han pasado dos días desde que en los colegios sonó el timbre de salida y los niños vieron cómo se abrían las nubes y los iluminaba un rayo de sol mientras escuchaban coros celestiales cantar “vacaciones”. Es decir, ya es minuto de partir planificando. Sin exagerar, claro.

Pero antes, una recomendación: déjelos dormir al menos dos horas más de lo habitual. Porque así cumple con una de las principales ventajas de este período. Como explica el fisiólogo de la U. de Chile, Claus Behn, los niños y adolescentes tienen lo que se conoce como ritmo circadiano búho, lo que quiere decir que sus cerebros funcionan mejor más cerca del mediodía que en las primeras horas de la mañana.

Además, unas horas extras en la cama son el escenario perfecto para el aprendizaje nuevo. Francisco Aboitiz, jefe del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva del Departamento de Siquiatría de la UC, explica que el sueño es indispensable para que el aprendizaje nuevo se consolide y pase de la memoria de corto plazo a la de largo plazo: “El período de descanso es extremadamente importante para consolidar redes neuronales capaces de generar memorias perdurables”.

Y, una regla: “Deberían acostarse a la misma hora de siempre y despertar antes de las 10, ya que de lo contrario alteran el ciclo de sueño-vigilia y estarán hasta la madrugada despiertos y enchufados en las pantallas”, recomiendan Amanda Céspedes y Gloria Silva, de Inasmed.

Retomando la planificación, para establecer qué hacer, tiene que tener en cuenta que al igual que los adultos, los niños no se desconectan inmediatamente de sus obligaciones al salir de clases, por lo que hay que tratar de hacer que se relajen lo más posible en esta primera fase que durará tres días.

Macarena Silva, investigadora del CIAE de la U. de Chile, recomienda que el día 1 sean los mismos niños los que diseñen el plan de lo que quieren hacer en sus vacaciones (con el acuerdo de los padres, claro). Esto les da la posibilidad de decidir sobre sus actos, algo para lo que en general no hay tiempo durante el año. Y es una actividad crucial: la planificación fortalece enormemente las conexiones de la corteza prefrontal, encargada de las habilidades superiores del pensamiento, como el raciocinio.

El día 1, entonces, hay que definir horarios de televisión e internet, lectura, manualidades, paseos, visitas, juegos, deportes.

Día 4

COMIENZA EL ESTUDIO

Ya han pasado tres días de una rutina bastante amable y consensuada. De hecho, si es por calificar, lo más difícil que les ha tocado en esos días ha sido leer. Y eso, aunque aparentemente no sea nada del otro mundo y teniendo en cuenta que leer siempre es bueno, en vacaciones lo es más.

Sin la presión por la nota del control de lectura, pueden disfrutar mucho más de los libros e incluso comenzar a abrirlos por gusto.

En un estudio clásico sobre este tema, llamado La psicología de leer por placer: necesidades y gratificaciones, el profesor Víctor Nell, de la Universidad de Sudáfrica, establece que “la lectura por placer es una forma de juego”, una forma de entretenimiento natural que nos permite, según los especialistas, captar los contenidos, pero a la vez relacionarlos con el placer que produce una buena historia, que puede volverse neurológicamente adictiva y fomentar la liberación de dopamina y serotonina, ligadas a la sensación de bienestar.

Pero bueno, es el cuarto día y llegó la hora de introducir una rutina más desafiante. Según la neuróloga infantil Carolina Alvarez, los niños requieren de al menos cinco días de descanso (en este caso, el fin de semana y los tres primeros días) para recuperar su cerebro antes de volver al aprendizaje más formal. No por nada, dice, antes de salir de vacaciones aumentan las consultas por niños desconcentrados, con problemas de atención y que se portan mal, una muestra de que la concentración está muy mermada.

Y la manera de ponerle más exigencia a esta fase pasa por sentarse a conversar sobre lo que se necesita mejorar durante el segundo semestre. Según Alvarez, desde este momento se puede implementar un plan de estudios destinado a reforzar diariamente las materias en las que el niño tuvo peor desempeño. Aquí hay que tener en cuenta que el repaso de la materia no puede durar más de media hora. Con ese tiempo el niño no se cansa de estudiar, mantiene la concentración y no siente que está perdiendo tiempo de vacaciones.

Día 7

FIN DE SEMANA DE DESCANSO ABSOLUTO

Llegó el domingo y lo que hay que hacer es descansar.

Durante el fin de semana no se recomienda que los niños hagan tareas propiamente tal, pero sí que se fortalezca el aprendizaje a través del “aprender haciendo”, que, según los especialistas, es crucial en esta etapa y aparenta no ser una actividad “educativa”.

La sicóloga estadounidense Susan Warford dice a Tendencias que esto se puede hacer de forma tan simple como enseñarles a los niños más chicos cómo cambia la textura de la arena cuando se le pone agua, para estimular su interés por la ciencia, o pedirles que ayuden a seleccionar la ropa para el lavado, algo que fortalece el pensamiento matemático. Más fácil, incluso. Según Alvarez, jugar juegos de mesa, como dominó, cartas o Monopoly son buenas instancias para el vínculo y, además, favorecen la concentración, el cálculo mental y la tolerancia a la frustración.

Aprovechando que más padres están en la casa en estos días, lo recomendable también es sacar a los niños de la casa, ojalá a áreas verdes, una actividad indispensable para apoyar el aprendizaje de los niños, sobre todo los más hiperactivos, dicen las investigadoras de Inasmed.

Estudios como los realizados por el investigador de Yale Stephen Kellert señalan que incluso un par de horas de contacto con la naturaleza mejoran la concentración. Esto se da más particularmente entre los seis y los ocho años, dice Kellert a Tendencias, cuando se aprecian “más mejorías en el autoconcepto, autoconfianza y autocontrol”, este último sumamente necesario para los niños con problemas atencionales.

Día 10

SE INTENSIFICA EL APRENDIZAJE

Según la sicopedagoga de la Red UC, Montserrat Sepúlveda, en la mitad de la segunda semana deben concentrarse las actividades más pesadas para los niños, lo que no necesariamente implica tenerlos sentados estudiando, sino más bien forzarlos a activar su cerebro. Son buenos días para introducir novedades ligadas con el aprendizaje, por ejemplo. Para el cerebro de los niños, la novedad es crucial, al punto que estimula significativamente el funcionamiento de la memoria de largo plazo.

En una de sus investigaciones, científicos de la University College London escanearon con resonancias magnéticas los cerebros de un grupo de voluntarios mientras les mostraban imágenes nuevas y otras que ya habían visto. Lo que descubrieron fue que las nuevas fotografías activaban una región cerebral llamada sustancia nigra/ventral tegmental, algo que no conseguían las imágenes ya vistas.

La importancia de este descubrimiento es que esa región del cerebro, que está relacionada con la motivación y el comportamiento orientado a la recompensa, responde de una manera semejante a las recompensas y a las novedades. Fruto de esta activación se libera dopamina, neurotransmisor relacionado con la formación de la memoria de largo plazo y la motivación en general.

Catalina García dice que esta es la razón de que las vacaciones de invierno ofrezcan la posibilidad de reforzar los contenidos vistos el semestre anterior en el colegio. Ligar el aprendizaje ya incorporado con experiencias nuevas, llenas de estímulos, hace más duradero el aprendizaje. Una forma de fomentar esto, agrega, es llevar a los niños al museo y así reforzar los contenidos vistos en Historia, por ejemplo.

A estas alturas, además, es ideal empujarlos con más fuerza a hacer ejercicio, como andar en bicicleta o jugar a la pelota con los amigos. Si bien es una práctica que debería conservarse durante todos los días de las vacaciones, en esta fase de aprendizaje más orientado, se le puede sacar mucho más beneficios. Según Andrea Slachevsky, neuróloga de la U. de Chile, “todo lo que es actividad física está relacionado con la capacidad cognitiva. Hacer una actividad física mejora procesos cognitivos tanto de memoria como de atención. Es decir, ese imaginario de que los intelectuales eran sedentarios no tiene validez científica. Por ejemplo, los estudios han comprobado que los adultos que tienen más memoria son más activos que los sedentarios”. Lo mismo dice Francisco Aboitiz: “El deporte, sobre todo las actividades aeróbicas, aumenta la capacidad ejecutiva del cerebro”.

Ya al terminar las vacaciones, el último fin de semana debe ser igual que el primero, de completo descanso, para que el niño llegue con la mente despejada a inicio del segundo semestre.

