Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Estimulación del aprendizaje en niños y niñas de 6 a 11 años

Casi todas las personas saben lo que quiere decir “estimulación precoz”. Desde que el bebé nace hasta los 4-5 años las familias se sienten responsables de estimular cotidianamente a sus pequeños a través del juego, mantas de estimulación, juguetes y libros didácticos, etc....

En muchos casos las familias se relajan. Piensan que con lo que aprenden en el colegio es suficiente. Sin embargo, es fácil encontrar escolares que tienen poca información sobre el mundo que les rodea, que les cuesta expresarse de forma oral y por escrito y que les cuesta comprender lo que escuchan o lo que leen.

La estimulación del aprendizaje se debe hacer en todas las fases de crecimiento. En la escuela enseñan conceptos pero muchas veces no enseñan a aprender. El núcleo familiar es el lugar ideal para estimular el aprendizaje adaptándose a cada edad y a cada persona.

Es importante conocer los aspectos del desarrollo a cada edad para poder acompañar a nuestros hijos y entender los cambios que se producen.

¿Qué aspectos influyen sobre el aprendizaje en la etapa escolar?

Hay muchos factores que influyen en el aprendizaje en esta fase. Nos vamos a centrar sólo en los factores personales más importantes.

- El **desarrollo del lenguaje**. Una buena consolidación del lenguaje es necesario para tener éxito en el aprendizaje escolar. Por un lado, la forma de transmitir conocimientos en la escuela es a través del lenguaje. El lenguaje es también la herramienta básica para la socialización. Problemas de articulación, de riqueza de vocabulario o de comprensión y expresión van a dificultar la adaptación en la escuela.

- **El desarrollo cognitivo**. El aprendizaje escolar está relacionado con el desarrollo de las funciones ejecutivas (FE). Estas son actividades mentales complejas que se ponen en marcha cuando queremos hacer algo nuevo que no conocemos (como por ejemplo, aprender en la escuela). Para ello hay que tener habilidades cognitivas que implican iniciativa, motivación, formulación de nuevas metas, planes de acción y autocontrol de la conducta. Las FE también tienen relación con funciones cognitivas básicas, como la atención y la memoria. A medida que el niño o niña crece, el cerebro va madurando y permite adquirir poco a poco estas habilidades. En esta maduración intervienen factores genéticos pero también factores sociales y culturales.

Hay periodos sensibles en los que la plasticidad cerebral es mayor. En estas es cuando la estimulación de estas funciones tiene más valor. Durante la etapa escolar tenemos 2 periodos sensibles: uno entre los 6 y 8 años y otro

entre los 10 y 12 años.

- **La motivación**. Es un elemento básico a la hora de aprender. Se sabe que en ella influyen variables del entorno (el profesor/a, los compañeros/as o el tema a tratar) y también variables personales. Para aprender hay que "poder" hacerlo (desarrollo cognitivo, capacidades, conocimientos…) pero además es necesario "querer" hacerlo. En este "querer" hacerlo interviene el estado emocional. Una buena autoestima y la capacidad de reconocer y regular las emociones (inteligencia emocional) son necesarias para tener motivación por aprender.

¿Qué podemos hacer para estimular el aprendizaje?

El núcleo familiar es el lugar ideal para potenciar los factores de los que hemos hablado.

- Habla con tus hijos. Gracias a la interacción adulto-niño el niño adquiere el lenguaje y demás habilidades sociales.

- Leed juntos. A medida que crecen se pierde el hábito de leer al niño/a un cuento antes de ir a dormir. Este buen hábito se puede sustituir por el de leer juntos a la hora de ir a dormir o bien en otro momento del día. Es muy importante el ejemplo. Leer enriquece el vocabulario.

- Mirad juntos una película y después comentadla. De este modo se trabajará la comprensión y expresión de una forma diferente y divertida.

- Jugad juntos a juegos de mesa. Los hay adaptados a cada edad. Los recomiendan muchos psicopedagogos cuando hay problemas de aprendizaje. Es importante jugar con ellos antes de que se establezcan estos problemas.

- Conoced el mundo que os rodea. Haced excursiones a la montaña. Pasead por la ciudad. Id a museos… Todo esto les enriquece cognitivo, social y emocionalmente.

- Entrenad su atención y concentración. La meditación sirve para entrenar la atención. Existen meditaciones adaptadas a cada edad. La pueden practicar con sus hijos. Así todos se beneficiarán. Otra forma de entrenarlas es a través de ejercicios específicos como caminar sobre una línea, llevar un libro sobre la cabeza…

- Entrenad la inteligencia emocional. Aprender a reconocer sus emociones y a hacer un control consciente de ellas es muy importante a la hora de aprender en la escuela. También hay que fomentar el desarrollo de la empatía, la tolerancia a la frustración y enriquecer su autoestima.

- Practicad deporte. En la edad escolar tiene mucha importancia. Tiene beneficios físicos sobre el metabolismo, el bienestar, la autoestima… Pero también se entrenan funciones ejecutivas como el comportamiento estratégico y dirigido a un objetivo. Una vez más el ejemplo que se da en la familia es esencial.

- Cread un buen ambiente familiar. Un niño feliz tendrá un mejor rendimiento escolar.

Lo que no debe olvidar…

Es muy importante acompañar y estimular a sus hijos/as durante todo el periodo de aprendizaje escolar.

Fecha de publicación: 6-09-2017

Autor/es:

- Cristina Cayuela Guerrero. Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona