



Fundamentos del aprendizaje

Criar a un niño es como construir una casa, todo depende de los cimientos. Hay cuatro factores fundamentales para el crecimiento sano y el éxito de un niño: el movimiento, el tacto, la conexión y la naturaleza. Cuando se activan estos sistemas cerebrales y corporales básicos, los niños adquieren fuerza y coordinación, seguridad y regulación, calma y concentración.

Movimiento

El movimiento estimula la salud cardiovascular y contribuye a la coordinación motriz necesaria para la alfabetización.



¿Cómo? El movimiento activa el **sistema propioceptivo**, que perfecciona las destrezas motrices gruesas y finas necesarias para la alfabetización, y el **sistema vestibular**, que agudiza el estado de alerta para mejorar la atención y el aprendizaje.

Considere pausas para movimiento en el aula y recreos al aire libre.

Tacto

El tacto estimula la regulación emocional, reduce el estrés y ayuda a los niños a sentirse seguros.



¿Cómo? El tacto activa el **sistema táctil** para bajar la adrenalina, y reduce así la ansiedad y los estados de pánico. El contacto de mayor presión, como abrazar o echar el brazo por los hombros, es muy eficaz al tratar a niños expuestos a trauma.

Considere objetos con peso, espacios de lectura acogedores y juegos con actividad física.

Conexión

La conexión permite desarrollar confianza, receptividad, apego y comunicación, que son elementos esenciales para el éxito personal y académico.



¿Cómo? La conexión humana contribuye a la **corregulación**, un estado de bienestar en el que los niños se sienten vistos y escuchados. Los estrechos vínculos de apego entre el niño y el adulto son vitales y predicen el éxito a lo largo de toda la vida.

Considere actividades colectivas como cuentos y juegos en grupo, reconocimientos, celebraciones y reflexiones.

Naturaleza

La naturaleza brinda un entorno sereno y relajante que promueve el bienestar físico y mental.



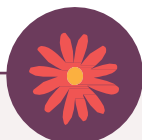
¿Cómo? La naturaleza calma los sentidos y reduce las hormonas del estrés. Los espacios verdes mejoran la atención y el comportamiento. Los niños se mueven más cuando están al aire libre, y esto favorece su salud cardiovascular.

Considere una clase diaria al aire libre o un concepto de “escuela dentro y fuera”, en el que la mitad de la clase se imparte afuera y la otra mitad adentro, con un cambio al mediodía.



Fundamentos del aprendizaje

¿Cómo podemos activar los cuatro factores?



LOS SENTIMIENTOS Y LA NATURALEZA

Invite a los alumnos a encontrar algo en la naturaleza que refleje cómo se sienten para practicar la conexión entre la naturaleza y sus emociones.



USAR LOS CINCO SENTIDOS

Guíe a los alumnos por un paseo en el que se concentren en lo que ven, oyen, huelen, tocan y saborean en la naturaleza. Pídales detalles concretos.



DIBUJAR LA NATURALEZA

Reparta materiales de dibujo y pida a los alumnos que escojan un árbol que será “su árbol”. Llévelos a dibujar el árbol durante cada una de las cuatro estaciones del año.



ARTE AL AIRE LIBRE

Despierte la creatividad de los alumnos haciéndoles crear obras de arte con objetos de la naturaleza como hojas, palos, caracoles y piedras.



UN RECORRIDO PARA COSECHAR LA CONFIANZA

Fomente la confianza y la comunicación formando tríos de alumnos y vendando los ojos a un alumno de cada trío para que los otros dos le guíen por un recorrido en la naturaleza.

Recursos

- [Moving to Learn blog](#): por qué fracasaron las pantallas en las escuelas y qué hacer para sentar bases sólidas de alfabetización y aprendizaje
- [Movimiento: combustible para el aprendizaje](#)
- [Kikori](#) una aplicación que propone actividades experienciales alineadas con las pautas pedagógicas y socioemocionales
- [Pirámide con representación gráfica de los efectos de las pantallas en el bienestar](#)