



Estimulación cognitiva para potenciar el aprendizaje

El ser humano cuenta con una serie de capacidades (cognitivas, motoras, emocionales y psicosociales) que le permiten su adaptación al entorno y dar respuesta a las exigencias de éste. Como padres podemos ayudar a estimularlas y, en esta guía, desarrollaremos ejercicios para el área cognitiva.

La estimulación cognitiva se podría definir como el conjunto de actividades que tienen como objetivo fundamental el mejorar el rendimiento y la eficacia de las distintas capacidades mentales (aprendizaje, razonamiento, atención, memoria, resolución de problemas, toma de decisiones, procesamiento del lenguaje, etc.). Esto se consigue entrenando dichas capacidades y los componentes que la integran, de forma adecuada y sistemática, para transformarlas en una habilidad, un hábito y/o una destreza.

La estimulación cognitiva puede ser aplicada a cualquier individuo, puesto que cualquiera de nosotros puede mejorar sus propias capacidades para ser más hábiles. Así mismo, también tiene un objetivo terapéutico, para aquellas personas que manifiestan algún tipo de retraso, alteración, déficit o deterioro cognitivo importante y significativo.

En estos casos, los objetivos de este tipo de intervención son:

- a) Desarrollar las capacidades mentales.
- b) Mejorar y optimizar su funcionamiento.

Es importante comprender que el cerebro es fundamentalmente “plástico”, es decir, susceptible de modificar su estructura y su funcionamiento bajo condiciones apropiadas. Si dichas condiciones se producen aumenta el número de conexiones entre las neuronas cerebrales, y eso se manifiesta en una mayor y mejor adaptación del individuo al medio; y que las diversas capacidades que poseemos no dependen sólo de factores genéticos y hereditarios, sino del aprendizaje y de la interacción continua que el individuo establece con el ambiente.

Los padres cumplen un rol muy importante en la estimulación cognitiva de los niños llevando a cabo tareas sencillas y cotidianas que faciliten la mejora de las habilidades intelectuales.

Estas actividades variarán dependiendo de la edad, así como de la función de las circunstancias y necesidades de cada persona. En todo caso podemos establecer ejercicios y actividades de estimulación en niños de muy corta edad que faciliten la aparición de los procesos evolutivos naturales como puede ser el habla.

Algunas actividades para la estimulación cognitiva de sus hijos:

- Activar los diferentes sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olor, etc). Para ello podemos utilizar gran cantidad de material que tengamos a nuestro alcance donde se abarque desde elementos y objetos e la vida cotidiana como juguetes, cuadernos de actividades, cuentos, libros, pero, también material

más especializado como pueden ser juegos o actividades psicoeducativos, programas especializados de estimulación utilizando como soporte el uso de computadoras y las tablets.

- La música. Es otro de los elementos importantes a utilizar ya que aumenta la capacidad perceptiva de reconocer y discriminar estímulos auditivos. Estimula la capacidad de escucha ya que busca focalizar la atención en el contenido y ritmo de las canciones para ser aprendidas y estimular la memoria a largo plazo y potenciar el uso del lenguaje.
- Utilizar los juegos de mesa. Genera espacios de recreación y diversión familiar, también da la posibilidad de desarrollar habilidades cognitivas, tales como las matemáticas, ya que introducen al niño en el reconocimiento de conjuntos, pautas, aritmética básica, cálculo mental, geometría y comprensión del espacio. Así mismo, estimulan la lectura, aunque en los juegos de mesa para los más pequeños no es indispensable leer, si vamos a encontrar letras y palabras que, de manera natural, irán conociendo. En relación a las habilidades sociales, nos enseñan a ganar y a perder y a cooperar, si es que no queremos salir del juego por lo que de manera general, nos enseñan a resolver problemas y a tomar decisiones; así como aceptación y comprensión de las normas, una parte importantísima en el desarrollo correcto de un juego es que todos los participantes acepten y comprendan las normas.
- Libros y cuentos. Puede ser un pasatiempo muy placentero para cualquier persona. Pero, además de ser estimulante por sí misma, esta actividad fomenta capacidades tales como observar e interpretar imágenes, concentrarse en el argumento de la historia, mantener la atención o enriquecer el vocabulario.
- Escritura creativa. Para los niños que ya sepan escribir, se les puede presentar algunas palabras y luego, ellos escriban oraciones con esas palabras. Otra actividad es escribir una frase en donde una de las palabras no encaje y subrayar la misma.
- Seguir órdenes. Un juego es crear una serie de pistas que los niños deben realizar en grupo para obtener un premio.
- Memoria a corto plazo. Se pueden mostrar imágenes de diferentes campos semánticos como objetos, animales, prendas de vestir, etc. durante unos minutos. Luego, taparlos y preguntar por los objetos que vio.

Con dichas actividades podemos ayudar a que nuestros hijos puedan estimular y mejorar los procesos básicos del aprendizaje.

Referencias

García, Julia. Introducción a la estimulación cognitiva (2010). Recuperado de <http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce, Beatriz García y Paola Mendoza.