

Madrid, 29 de diciembre de 2022

## «El mejor regalo de Reyes es pasar tiempo juntos»

**Muchas familias ven estas fiestas como un alivio porque por fin pueden pasar tiempo con los suyos, en el caso de madres y padres, sin preocupaciones de horarios o de obligaciones: trabajo, actividades extraescolares, deberes, etc. Y es que no hay mejor regalo que ese en fiestas como Navidad. Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de “compartir tiempo”? Profesionales del programa Aprendizaje 4C del Centro Corat de Fundación Aprender contestan a esta y a otras preguntas sobre los beneficios de compartir experiencias con otros.**

“Cuando preguntamos a madres y padres qué hacen en el poco tiempo que comparten con sus hijos nos encontramos con que, para algunos, compartir tiempo significa compartir un espacio físico, estar en un mismo lugar realizando actividades distintas, por ejemplo, cada uno con su móvil, o unos viendo la tv y otros alguna película en la tableta”, explica María García, responsable del programa Aprendizaje 4C del Centro Corat.

Añade que “No es tan importante la cantidad si no la calidad, es decir, compartir momentos. Una hora al día de conversación, de juego o de cocinar juntos pueden ser muchísimo más relevantes que toda una tarde juntos en casa sin compartir actividad o compartiendo tareas obligatorias que pueden generar conflicto como los deberes, recados o labores de la casa. Para que el tiempo sea considerado de calidad debe establecerse una conexión afectiva y que haya disponibilidad, escucha, interés hacia el otro, intercambio de opiniones o de experiencias, resolución o aceptación de desacuerdos, cuidados, muestras de cariño... Porque estamos compartiendo, jugando, hablando... Y con ello, estamos asentando nuestro vínculo”.

### ¿Y por qué es importante pasar tiempo con otros? ¿Qué aporta a cada uno?

Según Rosa Elena Aja, profesional de neurodesarrollo del Centro Corat, “la convivencia con otras personas nos permite adquirir las habilidades necesarias para afrontar la vida o compartir estados emocionales que nos ayuden a entender qué nos está pasando en ciertos momentos o a disfrutar”.

“En el caso de los niños, pasar tiempo con amigos les ayuda a conocer y comprender otros mundos y a encontrar nuevas soluciones a los mismos problemas que ellos tienen, además de que jugar y convivir les enseña a respetar turnos, a trabajar en equipo, a ceder y defenderse cuando hace falta. Hablamos de habilidades necesarias para el día a día y que les preparan para la vida adulta”, continúa Aja.

“Aparte, el tiempo de ocio es fundamental para todos y más para los niños, ya que además de todos los beneficios que tiene cognitiva y corporalmente, ayuda a desconectar de la rutina y genera deseo. Este es fundamental para tener objetivos, descubrir qué nos gusta y en qué somos buenos, trabajar el afecto y las emociones...”



## **¿A qué exactamente achacan la falta de tiempo las familias con hijos con dificultades de aprendizaje que llegan a 4C?**

“Las familias que acuden a Aprendizaje 4C normalmente nos dicen que una gran cantidad del tiempo que podrían pasar en familia lo invierten tanto en los deberes diarios como en las distintas terapias y actividades que realiza su hijo/a”, explica García.

Y, prosigue, “Si un niño sin dificultades de aprendizaje ya dedica muchísimo tiempo a los deberes, un niño con dificultades específicas de aprendizaje (DEA) normalmente dedica mucho más, dado que estos niños tardan más en empezar a hacer la tarea, se distraen más, muestran más rechazo o frustración a la hora de hacerlo y, además, puede que su dificultad haga que les resulte más difícil resolver lo propuesto que a sus iguales sin DEA”.

“Asimismo, estos niños suelen acudir a varias terapias a la semana: apoyos de lectoescritura, logopedas, optometristas y un largo etcétera de especialistas”.

“Si sumamos otras actividades extraescolares como fútbol, teatro, música, inglés... encontramos agendas semanales totalmente saturadas y que no dejan espacio ni tiempo, incluyendo en ocasiones los fines de semana, para estar en familia o con amigos”.

## **¿Qué consecuencias tiene tanto para la familia como para el niño esa falta de tiempo y por consiguiente esa falta de actividades en familia o con amigos?**

Juan Manuel Navarro, profesor especialista en audición y lenguaje de Corat, explica que “como consecuencia de esta vorágine de deberes, terapias y actividades extraescolares, las familias nos hacen saber que sus hijos llegan agotados a casa, muy tarde, y que lo único que quieren es que el día termine, sin dar espacio ni siquiera a comentarlo”.

“Esta rutina genera un desgaste y hartazgo tanto en el niño, que según avanzan los trimestres está cada vez más cansado, como en la relación que tiene con la familia y los amigos”, matiza Navarro.

María García argumenta que “a nivel emocional, cuando una persona aprende que su misión es más bien de supervivencia y de ser funcional en el día a día para resolver las tareas que tiene asignadas, ‘se robotiza’ y funciona de una manera automática para dar respuesta a las necesidades que se le plantean. Esta situación genera un nivel de estrés que hace entender a nuestro mundo emocional que no es momento para salir. En tales circunstancias en las que tenemos una alta carga de cortisol, el cerebro entiende que no es momento para sentir, sino solo para hacer. Y las emociones y la afectividad van quedando así escondidas. Cuando el mundo emocional se va colapsando puede llegar un momento en el que la persona enferme, estalle o se agote. Porque no ha podido ir regulando su estado físico, cognitivo, relacional y emocional”.

## **¿Cómo es ahora su vida desde que están en Aprendizaje 4C? ¿En qué les ha cambiado?**

María García expone que “Especialmente con el trabajo emocional (Corazón), relacional (Contexto) y corporal (Cuerpo) que hacemos en Aprendizaje 4C generamos un espacio seguro en el que exteriorizar, descubrir y compartir sentimientos. A partir de estas experiencias, los niños empiezan a entender sus emociones, a calmarlas cuando son intensas o a ponerles palabras con las que pedir lo que necesitan. Empezamos a conocer a niños más



resilientes, más calmados, pero con más energía, más reflexivos y con mayor autonomía y criterio”.

“La suerte de que Aprendizaje 4C sea un programa grupal es que pueden encontrar identificaciones con otros niños en lo que les ocurre o aquello que expresan y estar recibiendo ayuda en cuestiones que aún ellos no habrían sabido exteriorizar. Y, por otra parte, quienes van pudiendo expresar lo que les inquieta, reciben ayuda de los demás. Este trabajo grupal hace que los niños empiecen a ser más asertivos, más respetuosos a las diferencias y más creativos con la resolución de sus conflictos personales e interpersonales”, continúa.

A lo que Navarro añade que “Cuando a estas experiencias sumamos el trabajo cognitivo (Cerebro), los niños suelen acabar sintiéndose más capaces, más autónomos y seguros de sí mismos. Esto también tiene una relación directa con la forma en la que gestionan su tiempo, en especial con los deberes”.

“Un niño que no necesita constante aprobación y dirección de fuera porque se siente seguro y responsable de lo que hace, invertirá menos tiempo en dudar de si lo que está haciendo está bien, siendo más eficaz”.

“Además, al adquirir estrategias para preguntar lo que no entienden, en vez de esperar a que desde fuera venga alguien a resolverlo, agilizarán mucho su proceso de aprendizaje”.

“Todos estos cambios van acompañados de una intervención familiar en la que vamos pensando con cada familia sobre el proceso que está realizando su hijo en el programa y cómo con su colaboración se pueden incorporar algunos cambios e ir generalizándolos al resto de contextos con los que el niño interactúa”, dice García.

Aja matiza que “También ponemos en valor que algunas familias, al entrar en Aprendizaje 4C, pueden liberar partes importantes de sus agendas, ya que al ser un espacio en el que se trabaja de manera interdisciplinar (lectoescritura, neurodesarrollo, emociones y relaciones), con una única intervención abarcan todo lo que antes hacían con varias. Esto permite pasar más tiempo en familia, o al menos, no invertir tanto tiempo en terapias”.

En palabras de María García, “El hecho de pertenecer a un grupo en el que poder ser tenido en cuenta por otros, en el que uno es aceptado tal y como es y donde se generan oportunidades de cambio, ya genera importantes cambios. Tener un espacio de diálogo, de juego y de reflexión supervisado por profesionales en el que experimentar la calma, la apertura y la oportunidad de ensayar nuevas maneras, también”.

Y, prosigue Navarro, “Por otra parte, en el programa trabajamos desde la visión de una pedagogía del éxito. Si los niños son capaces de realizar las tareas que se les proponen, algo en ellos cambiará y les hará sentir capaces”.

“Los niños con dificultades específicas de aprendizaje sienten que son tontos, inútiles o incapaces, especialmente en el colegio. Desde Aprendizaje 4C les brindamos un espacio en el que verse válidos, capaces e iguales, en el que pueden destacar y tener un reconocimiento por lo que hacen y saben”.

“Este es el punto de partida para que exista un cambio, que además se apoya gracias al trabajo interdisciplinar viendo al niño como un todo, en lugar de trabajar aspectos de manera aislada, dado que todo está conectado”.



“Sería maravilloso que en estas vacaciones de Navidad las familias también puedan abrir espacios compartidos de juego, reflexión y diálogo dedicados a las 4C”, concluye García.

**Sobre la Fundación Aprender:**

Fundación Aprender nace en 2007 de la necesidad de un grupo de madres, padres y profesionales por atender las mal llamadas dificultades específicas de aprendizaje, mal llamadas porque las dificultades lo son para aprender con un sistema obsoleto, no para APRENDER.

Ya no se trata de adaptar el sistema a ciertos niños, se trata de recuperar la esencia de la enseñanza para el aprendizaje, se trata de sacar de los niños su máximo potencial, dándoles herramientas y oportunidades para desarrollar sus talentos, sus potenciales.

El avance del proyecto y sobre todo el contacto con los niños nos hace vivir con intensidad la profundidad de lo que realmente estamos haciendo: invertir en futuro. Estamos atendiendo a las generaciones que van a construir un mundo mejor.

¿Se puede hacer algo más importante?

---

Para más información:

Julio García

Responsable de Comunicación de la Fundación Aprender

Mail: comunicacion@fundacion-aprender.es

[www.fundacion-aprender.es](http://www.fundacion-aprender.es)

Síguenos en [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)