

Formando el cerebro del bebé: Los puntos básicos

Universidad de Georgia, Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor
(The University of Georgia/College of Family and Consumer Sciences)

Los primeros años de vida son críticos para el resto de la vida. Durante mucho tiempo los científicos han sabido que lo que ocurra o no ocurra durante los primeros años de vida tiene una importancia crítica para la vida posterior del niño. Los bebés que no reciben suficiente amor y atención en la infancia tienden a no convertirse en adultos bien adaptados.

Los científicos han aprendido recientemente más sobre la importancia que estos primeros años de vida pueden tener. Gracias a las nuevas tecnologías ahora tenemos una mejor idea de cómo funciona el cerebro al nacer. Se sabe que el cerebro experimenta cambios dramáticos incluso después del nacimiento.

Conexiones en el cerebro

Un bebé nace con 100.000 millones de células cerebrales. Algunas de estas células están ya conectadas a otras células al nacer. Estas conexiones regulan el ritmo cardíaco, la respiración, controlan los reflejos y regulan otras funciones necesarias para vivir.

No obstante, muchas de estas conexiones del cerebro no ocurren hasta después del nacimiento. En los primeros meses y años de vida las células del cerebro forman conexiones en muchas partes del cerebro. Estas conexiones son los circuitos complejos que forman nuestro pensamiento, sentimientos y comportamiento.

Durante estos primeros años las células del cerebro realizan muchas más conexiones de las que el bebé va a usar. El desarrollo del cerebro es como un pequeño jardín fértil. Cuando sembramos en un jardín, queremos que la cosecha que sembramos crezca y prospere. Pero cuando la mala hierba comienza a

crecer hay menos espacio para las plantas que queremos cultivar. Al limpiar de hierbas indeseables permitimos que haya más espacio para que la siembra crezca.

El cerebro tiene un proceso similar de "limpieza". Hacia los 3 años, las células del cerebro han logrado más conexiones de las que un niño vaya nunca a necesitar. Pero el cerebro es también eficaz al limpiar las conexiones. El cerebro registra las conexiones usadas con más frecuencia por el bebé. Con tiempo el cerebro se deshace de las conexiones que no utiliza regularmente. Las conexiones menos utilizadas son eliminadas para dejar más espacio para que crezcan las más usadas.

La importancia de la experiencia

Desde el momento en que un bebé nace, cada experiencia recibida por los cinco sentidos ayuda a formar conexiones que guían el desarrollo. ¡No hay dos cerebros iguales! Cada niño desarrolla vías individuales

para enfrentarse a sus experiencias. Por ejemplo, un niño que oye realiza más conexiones relacionadas con el lenguaje oral. El cerebro de un niño sordo no puede tener la experiencia necesaria para hacer esas conexiones. Un niño que aprende a jugar al béisbol realizará ciertas conexiones que un niño que nunca juega no podrá realizar.

El tipo de cuidado que reciba un niño desarrolla un importante papel en cómo el cerebro decida conectarse. Los padres que hablan y leen a sus bebés están ayudándoles a desarrollar importantes conexiones

lingüísticas. Los padres que responden a los llantos de un bebé están construyendo un contacto emocional que facilitará futuras relaciones sanas del bebé.

“Muchas de las conexiones cerebrales no ocurren hasta después del nacimiento.”



¿Qué puede hacer?

Los padres y otras personas al cuidado de los bebés pueden ayudar a favorecer el positivo desarrollo del cerebro. A continuación se presentan algunas de las formas en las que usted puede ayudar al desarrollo de su bebé:

- **Acuérdese de que el desarrollo del cerebro comienza antes del nacimiento.** El tipo de nutrición ejerce una importante influencia en el desarrollo del cerebro mucho antes de que el bebé nazca. Las mujeres que están embarazadas deben tomar alimentos nutritivos, evitar el alcohol y otras drogas y tener una atención prenatal llevada con regularidad para ayudar a garantizar que los bebés nazcan con buena salud.

- **Hága lo posible para que el mundo de su bebé sea seguro.** Elimine cualquier peligro que pueda existir en el ambiente que rodea al niño. Responda cariñosa y consistentemente a los llantos de su bebé. Préstele atención. El bebé siente estrés cuando el ambiente es peligroso o cuando la persona que lo cuida no responde a sus llamadas. El estrés puede causar un desarrollo lento del cerebro.

- **Hable a su bebé.** Cuando el bebé emita un sonido, repítalo. Sonríale. Hable de cosas que están haciendo juntos. La interacción cara a cara ayuda a la formación de conexiones que el cerebro necesita para ambas aptitudes, el habla y una relación emocional sana.

- **Comience a leerle en alto a temprana edad.** El escuchar a adultos leer ayuda a desarrollar las conexiones del cerebro y a desarrollar el habla. Al mismo tiempo esto permite a los padres y a los bebés un tiempo para compartir juntos. La lectura en voz alta ayuda al bebé a crear un amor por los libros para el resto de su vida.

- **Escoja un centro de cuidado infantil de alta calidad.** Para garantizar un desarrollo sano, los bebés necesitan un cuidado cariñoso y experiencias estimulantes. Escoja un centro de cuidado infantil que le proporcione una cálida interacción con su bebé. Busque un ambiente limpio y seguro donde la proporción entre bebés y adultos sea baja, donde sepan cómo los niños crecen y se desarrollan, y con una abundante variedad de juguetes apropiados para su edad.

- **Busque la información que necesite.** Si tiene preguntas relacionadas con el desarrollo de su bebé, existen muchos lugares a los que puede acudir para recibir respuestas. Hágale preguntas a su médico durante el examen de reconocimiento. Pida a su bibliotecario que le recomiende buenos libros sobre desarrollo infantil. Comuníquese con el agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor del Servicio de Extensión de su condado para mayor información sobre el cuidado de los hijos.

Referencias Seleccionadas:

DeBord, K. (1997). *Brain development*. [Extension Publication]. Raleigh, NC: North Carolina Cooperative Extension Service.

Shore, R. (1997). *Rethinking the brain: New insights into early development*. New York: Families and Work Institute.

Viadero, D. (1996). Brain trust. *Education Week*, Sept. 18, 1996.

Willis, C. (1997). *Your child's brain: Food for thought*. Little Rock, AR: Southern Early Childhood Association.

Escrito por:

Dr. Diane Bales

Extension Children, Youth, and Families At Risk Coordinator

Department of Child and Family Development

Septiembre, 1998

Número de publicación: FACS 01-1

<http://www.fcs.uga.edu/outreach>

