

## Formando el cerebro del bebé: Tiempo óptimo para el aprendizaje

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

Nuestros cuerpos están diseñados para tener diferentes necesidades en momentos diferentes. Por ejemplo, no hay nada mejor que un vaso de agua helada cuando usted está muy sediento o poder dormir una noche completa cuando está muerto de cansancio.

También sabemos que ciertas habilidades se aprenden más fácilmente a ciertas edades. Los escolares son expertos en el patinaje sobre ruedas después de solo unos minutos de práctica, pero los abuelos generalmente requieren más tiempo para hacerlo. ¡Algunos adultos incluso han renunciado a aprender a programar un aparato de video!

### Ejercicio para la formación del cerebro

Sabemos desde hace tiempo que diferentes partes del cerebro controlan diferentes partes de nuestro ser—nuestra habilidad de lanzar una pelota, de mantenernos calmados bajo tensión, de resolver un problema de álgebra, de tocar el piano. Podemos ayudar (o impedir) el desarrollo de las diferentes partes de nuestros cerebros dependiendo de cómo las “ejercitemos”.

Considere el caso de los músculos. Nuestro cerebro, como nuestros músculos, se vuelve fuerte cuando nosotros lo ejercitamos. Si solo corremos, los músculos de las piernas estarán mucho más fuertes que que los músculos de los brazos. ¡Si solo vemos la televisión y nunca hablamos, las conexiones nerviosas en la parte del cerebro encargada del habla de hecho se encoje!

### Tiempo óptimo para el desarrollo del cerebro

Nuevos estudios sobre desarrollo cerebral demuestran que aprendemos ciertas habilidades con más facilidad especialmente durante ciertos momentos que son cruciales. Estos son momentos—pocas semanas o meses—cuando una parte del cerebro absorbe nueva información más fácilmente que en otros momentos de nuestra vida. No es de sorprender que estos momentos cruciales y críticos sean durante los primeros años de la vida.

Estos son momentos óptimos para el aprendizaje porque cada parte del cerebro de hecho crece un poco más y es más activa en respuesta a lo que absorben los cinco sentidos. ¿Cuáles son algunos de estos momentos óptimos para el aprendizaje? Aquí tiene unas líneas a seguir:

• **Desarrollo visual: desde el nacimiento hasta los 4 años.** Durante este tiempo los bebés necesitan mirar formas, colores, movimiento y objetos a varias distancias. Todas estas imágenes ayudan a formar la habilidad cerebral para reconocer y organizar información visual. ¡El cerebro de hecho aprende a ver! Por esta razón, cualquier cosa que interfiera con una visión clara, como las cataratas o la miopía, debe ser corregida temprano.

• **Desarrollo del lenguaje: desde el nacimiento hasta los 10 años.** Los bebés nacen con la habilidad de aprender cualquier lengua. Por supuesto ellos entienden y balbucean en la lengua que más escuchan (incluyendo el acento). Generalmente cuanto más conversación,

“...Estas ventanas  
se abren y se  
cierran durante los  
cruciales primeros  
años de vida.”



canciones, y lectura oiga el bebé, más palabras podrá comprender y utilizar. Los bebés también aprenden la sintaxis del lenguaje que es la manera en que las oraciones se construyen para que tengan sentido. Ya que el tiempo óptimo para el aprendizaje del lenguaje son los primeros años de vida, los bebés son capaces de aprender una segunda y tercera lengua mucho más fácilmente durante este período.

• **Lazos emocionales: desde el nacimiento hasta los 18 meses.** Investigaciones recientes demuestran que el CI (Coeficiente Intelectual) de la persona condiciona solo una pequeña parte de su futuro éxito profesional—la inteligencia emocional condiciona alrededor de un 80% el futuro éxito. La parte del cerebro, llamada amígdala, que regula las emociones aprende muy temprano a cómo ser un “buen ciudadano”. Esto significa que las emociones como la empatía, la felicidad, la esperanza y la tristeza se forman según el trato que reciba el niño de pequeño. La amígdala continúa formándose durante la adolescencia, pero las primeras experiencias (tanto como las tendencias innatas de temperamento) son muy importantes en la regulación de las conexiones emocionales del cerebro.

• **Habilidades musicales y matemáticas: de 1 año a 5 años.** Las investigaciones han demostrado que la corteza, el área del cerebro que escucha la música, es el mismo área en el que se realizan los cálculos matemáticos. Se ha dicho mucho sobre el valor de exponer a los bebés a música compleja. Este tipo de música parece ayudar a las conexiones cerebrales no solo para la comprensión musical sino también para el razonamiento espacial que requieren las matemáticas. También sabemos que cuanto antes aprende el niño a tocar un instrumento, más se dedica la corteza a esa misión. Por ello, ¡si quiere que su niño destaque en matemáticas, no descuide sus lecciones de música!

### ¿Qué puede hacer usted?

¡Lo primero y más importante es no sentirse culpable si usted no disponía de esta información cuando su hijo era más pequeño! Todos continuamos aprendiendo a lo largo de la vida. Piense en la cantidad de personas que han sido dotadas para la música, el atletismo, el cuidado de los demás, la ciencia cuyos padres nunca supieron nada de estos estudios.

Cuando usted interactúe con sus hijos, reconozca la inmensa capacidad que tienen de absorber todo lo que les rodea. Ya que las primeras oportunidades para el aprendizaje son tan importantes, es incluso de mayor importancia que ofrezcamos el mejor ambiente posible para las próximas generaciones. Recuerde: ¡Los primeros años duran toda la vida!

### Referencias Seleccionadas:

- Laliberte, R. (1997). *Inside your baby's brain*. Parents (September): 49-56.
- Newberger, J. (1997). *New brain development research: A wonderful window of opportunity*. Young Children (May): 4-9.
- Pool, C. (1997). *Up with emotional health*. Educational Leadership (May): 12-14.
- Shore, R. (1997). *Rethinking the brain: New insights into early development*. New York: Families and Work Institute.

Escrito por:

*Dr. Don Bower*

*Extension Human Development Specialist*

*Department of Child and Family Development*

**Septiembre, 1998**

**Número de publicación: FACS 01-3**

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

