

Formando el cerebro del bebé: Qué pueden hacer los padres

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

Todo padre quiere tener un niño inteligente. Hasta hace poco creíamos que no había mucho que se pudiera hacer para ayudar en el desarrollo del cerebro. La mayoría de las personas creían que los genes del niño determinaban el nivel básico de inteligencia y que muy poco se podía hacer para cambiarlo después del nacimiento.

Hoy sabemos que el cerebro se desarrolla mucho después del nacimiento. Las células básicas del cerebro están presentes al nacer, pero muchas de las conexiones entre células se desarrollan durante aproximadamente los primeros 10 años de vida.

A medida que aprendemos más sobre el desarrollo del cerebro, los padres se preguntan qué pueden hacer para el desarrollo del cerebro de sus hijos.

Las dos reglas básicas

El desarrollo del cerebro necesita dos elementos básicos: seguridad y experiencias positivas. Los padres que quieren incentivar la capacidad del cerebro de sus bebés deben recordar estas dos reglas básicas:

1. Cree un ambiente seguro. Cuando el bebé se siente tenso, el cerebro responde y produce un elemento químico llamado cortisol. Un nivel alto de cortisol puede provocar una disminución en el desarrollo del cerebro.

Usted puede contribuir a reducir la tensión de su bebé creando un mundo seguro y predecible. Elimine cualquier amenaza física, responda a su llanto y cree rutinas diarias predecibles que ayuden al bebé a saber qué esperar.

2. Proporcione experiencias enriquecedoras. El cerebro aprende mejor cuando se le presenta nueva información y luego la compara con la información ya existente. Al exponer a su bebé a nuevas cosas, se refortalecen viejas conexiones en su cerebro y se crean unas nuevas. Incluso actividades simples como un viaje a la biblioteca o al supermercado pueden ayudar a formar el cerebro de su bebé.

Pero no estimule demasiado a su bebé. Muchas cosas nuevas o experiencias que sean demasiado estimulantes ocasionan frustración en su niño pudiendo esto crearle tensión.

Las actividades diarias son importantes

Es bueno saber que fortalecer el cerebro no es tarea

difícil. Muchas de las cosas que usted ya hace como madre (o padre) contribuyen al desarrollo del cerebro. Incluso actividades simples como arrullar o leer a su bebé son importantes. Cuando usted mece a su bebé, su cerebro forma las conexiones emocionales que le conducen a tener relaciones más sanas. Cuando le lee en alto, las vías del cerebro relacionadas con la

lectura y el lenguaje se fortalecen. Estas pequeñas cosas suponen una gran diferencia en el desarrollo mental. Aquí le damos otras ideas para fortalecer el cerebro de su bebé:

“Actividades simples como un viaje a la biblioteca o al supermercado pueden ayudar a formar el cerebro de su bebé...”



• **Obtenga un buen cuidado prenatal.** El cerebro del bebé se está desarrollando mucho antes del nacimiento. Las mujeres embarazadas deben comer una dieta nutritiva, evitar el alcohol y otras drogas y hacerse revisiones médicas con regularidad.

• **Preste atención a la nutrición.** Un cerebro en desarrollo necesita una buena nutrición para prosperar. La leche materna proporciona una nutrición equilibrada para su bebé. Si usted no va a amamantar, alimente a su bebé con leche artificial fortificada con hierro. ¡Siempre sostenga a su bebé cuando lo alimente!

• **Cree un ambiente seguro.** Mire el mundo de su bebé desde su punto de vista. ¿Está su ambiente limpio? ¿Hay elementos peligrosos como objetos puntiagudos u objetos con los que se pueda ahogar? ¿Se monta siempre en el asiento de seguridad cuando va en automóvil?

• **Hable a su bebé.** Haga contacto visual. Sonríale, juegue con rimas, lea en alto, cántele. A medida que va creciendo, hágale preguntas y explíquele las cosas. Todo esto ayuda a formar el desarrollo lingüístico.

• **Encuentre cuidado infantil de buena calidad.** Busque cuidadores/as que proporcionen un ambiente seguro con nuevas experiencias enriquecedoras para su niño.

• **Exponga a su hijo a la música.** Ponga música compleja e enriquecedora. Cante canciones. Dele la oportunidad a su hijo de experimentar con una gran variedad de instrumentos.

• **Limite la televisión y no la use como niñera.** Los niños necesitan interacción con personas reales para intensificar el desarrollo cerebral.

• **Ayude a su hijo a llevar una vida equilibrada.** Preste atención al niño en su “totalidad”, no solo a la parte intelectual como el habla o la lectura. Dele tiempo suficiente para correr, escalar y hacer otras actividades físicas. Refuerce la creatividad. Dele a su hijo la oportunidad de jugar con otros niños. Exponga a su hijo a nuevas experiencias que le enriquezcan en todos los aspectos de la vida.

• **Cuide usted a sí misma.** Los padres que están en tensión tienden a transmitir parte de esta tensión a sus bebés. Y la tensión puede disminuir el desarrollo del cerebro. Por ello, tómese un tiempo para sí misma. Encuentre a personas que puedan ofrecerle apoyo. Hable con otros padres acerca de sus experiencias. Cuanto mejor se cuide usted a sí misma, mejor dotada estará para cuidar de su bebé.

• **Busque la información que necesita.** Existen muchos recursos a su disposición para responder a cualquier pregunta que usted tenga sobre el desarrollo infantil. Su pediatra puede contestarle muchas preguntas. El cuidador/a de su hijo o bibliotecario pueden sugerirle buenos libros sobre el desarrollo infantil. El agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor en la oficina de Servicio de Extensión de su condado pueden ofrecerle más información. ¡No dude en hacer preguntas!

Referencias Seleccionadas:

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

Jensen, E. (1998). *Teaching with the brain in mind*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

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

Escrito por:

Dr. Diane W. Bales

Extension Children, Youth, and

Families At Risk Coordinator

Department of Child and Family Development

Septiembre, 1998

Número de publicación: FACS 01-4

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

