

## ¿QUE PUEDE HACER USTED?

Haga preguntas. Muchas personas le pueden ayudar a convertirse en un buen padre. El doctor de su bebé puede responder a sus preguntas acerca de la forma en que su bebé está creciendo y cambiando. Los empleados de su librería le pueden ayudar a encontrar buenos libros acerca de la crianza de los niños. La oficina del Servicio de Extensión de su condado le puede ayudar a aprender más sobre cómo ser un buen padre. No tenga miedo de hacer preguntas. ¡Usted no lo tiene que saber todo!

Recuerde, ¡Nunca es tarde! El cerebro nunca deja de crecer. Los niños y los adultos de todas las edades pueden aprender a hacer cosas que no han hecho nunca antes.



AUTOR: DR. DIANE W. BALES  
COORDINADORA DEL PROGRAMA EXTENSION PARA NIÑOS, JOVENES Y FAMILIAS BAJO RIESGO  
(EXTENSION CHILDREN, YOUTH, AND FAMILIES AT RISK COORDINATOR)  
DEPARTAMENTO PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LAS FAMILIAS  
(DEPARTMENT OF CHILD AND FAMILY DEVELOPMENT)

NÚMERO DE PUBLICACIÓN: FACS 03-4  
FECHA DE IMPRESIÓN: ENERO 1999  
WEB SITE: <http://www.fcs.uga.edu/outreach>

TITLE: WHAT PARENTS CAN DO



Esta traducción es ofrecida por Children's Healthcare of Atlanta  
Translation provided by Children's Healthcare of Atlanta



Patrocinado por la Universidad de Georgia  
Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
Iniciativa del programa "Fortaleciendo las comunidades y las familias de Georgia"

La Universidad de Georgia forma parte del Sistema Universitario de Georgia. La Universidad de Georgia es una institución que practica la igualdad de oportunidades y se opone a la discriminación. La Universidad no discrimina a las personas que emplea o admite a razón de su raza, religión, lugar de nacimiento, sexo, incapacidad o situación como veterano. Si usted está incapacitado y necesita ayuda al obtener esta hoja de información en un formato alternativo, por favor llame a la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor al (706) 542-7568.



# Desarrollando el cerebro de su bebé

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

## Lo que los padres pueden hacer

Todos los padres quieren tener niños inteligentes. Pero antes pensábamos que el cerebro de los bebés estaba completamente formado al momento del nacimiento. No pensamos que podíamos hacer mucho para ayudar a desarrollar su cerebro.

Ahora sabemos que el cerebro se desarrolla mucho después del nacimiento. Billones de células en el cerebro ya se han formado al nacimiento. Estas células se conectan con otras durante los primeros años de vida. Y lo que le ocurre al bebé afecta el tipo de conexiones que hace su cerebro.

### LAS DOS REGLAS BASICAS

Un cerebro en crecimiento necesita dos cosas: seguridad y buenas experiencias. Los padres que quieren desarrollar el potencial del cerebro de sus bebés deben seguir las siguientes reglas:

#### 1. Permita que el mundo de su bebé sea seguro.

Cuando un bebé no se siente bien, el cerebro produce un químico llamado cortisol. El crecimiento del cerebro de su bebé puede disminuir si se produce éste químico en muchas cantidades.

Usted puede evitar que su bebé sienta ansiedad haciéndolo que se sienta seguro. Retire las cosas que le puedan hacer daño al bebé. Vaya donde está su bebé cada vez que lllore. Y haga ciertas cosas a la misma hora cada día para que su bebé sepa lo que puede esperar de usted.

## LAS DOS REGLAS BASICAS



### 2. Haga cosas con su bebé.

El cerebro aprende mejor cuando se le desafía presentándole cosas nuevas. Cuando usted le muestra al bebé cosas nuevas, le está ayudando a crear nuevas conexiones en su cerebro. Cosas tan simples como ir de paseo

a la librería o al supermercado pueden ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé.

Pero, no le ofrezca demasiado. Usted puede hacer que su bebé se sienta frustrado si le ofrece muchas cosas nuevas o si espera demasiado de él. Un bebé frustrado siente ansiedad y la ansiedad puede hacer que el desarrollo del cerebro sea más lento.

## ¿QUE PUEDE HACER USTED?

La buena noticia es que es muy fácil desarrollar el poder del cerebro. Muchas de las cosas que usted ya sabe le pueden ayudar a su bebé a desarrollar su cerebro. Aún las cosas más simples como acariciarle o leerle a su bebé son importantes. Cuando usted mece o acuna a su bebé, su cerebro crea conexiones emocionales que le ayudan a aprender a llevarse bien con otras personas. Cuando usted lee en voz alta, se fortalecen los caminos que se encuentran en el cerebro que tiene que ver con el lenguaje y la lectura. Estas pequeñas cosas significan mucho para los cerebros de nuestros hijos.

Estas son algunas formas de desarrollar la potencia o el poder del cerebro de su bebé:

**Obtenga buenos cuidados prenatales.** El cerebro de su bebé está creciendo aún antes del nacimiento. La mujeres embarazadas deben comer comidas saludables. No tome bebidas alcohólicas y no fume cuando esté embarazada y visite al doctor regularmente.

**Ponga atención a lo que come su bebé.** Un cerebro en crecimiento necesita buena comida. La leche materna tiene la nutrición correcta para un cerebro en crecimiento. Si usted no le da leche materna al bebé, aliméntelo con una fórmula que contenga hierro. ¡Sostenga siempre a su bebé mientras lo alimenta! La hora de la alimentación también es un buen momento para hablarle a su bebé.

**Asegúrese de que su auto y su hogar sean seguros.** Observe el mundo de su bebé desde su punto de vista. ¿Hay limpieza a su alrededor? ¿Hay objetos como cosas puntudas o cosas con las que se puede atorar? ¿Viaja siempre en el auto sentado en una silla de seguridad para bebés?

**Hable con su bebé.** Mírelo a los ojos. Sonríale. Repita los sonidos que él hace. Cante canciones que rimen. Léale en voz alta. Mientras vaya creciendo, pregúntele y explíquele las cosas que le rodean. Todo esto ayuda a que el cerebro desarrolle las conexiones que tienen que ver con el lenguaje.

**Encuentre un buen lugar para que cuiden de sus hijos.** Asegúrese de que el sitio sea limpio y seguro. Deben haber muchos juguetes apropiados para la edad de su bebé. Busque a las personas que jueguen y le presten atención individual a su bebé.

**Exponga a su bebé a la música.** Toque diferentes clases de música. Cante canciones. Cuando su bebé vaya creciendo, déje que aprenda a tocar varios instrumentos musicales.

**No use el televisor como niñera.** Los niños necesitan hablar con personas que son reales y que están en frente de ellos para ayudarles a que se desarrollen sus cerebros.

**Ayúdele a su niño a vivir una vida balanceada.** Póngale atención al “niño entero,” y no solamente a las cosas como la lectura y la conversación lo cual lo harán más inteligente. Déjelo correr, subirse a las cosas y ayúdele a ser creativo. Ofrezcale oportunidades para jugar con otros niños.

**Cúidese a usted misma.** Muchas veces los bebés sienten ansiedad cuando los padres están nerviosos. Y la ansiedad puede hacer que el desarrollo del cerebro de su bebé sea más lento. Entonces, tome tiempo para cuidarse a usted mismo. Encuentre alguna persona que le pueda ayudar a cuidar de su bebé. Hable con otros padres acerca de las cosas que ellos han hecho. La mejor forma de cuidar de su bebé es cuidándose usted misma.

