

¿Cómo puedo ayudar al desarrollo del cerebro de mis hijos e hijas?

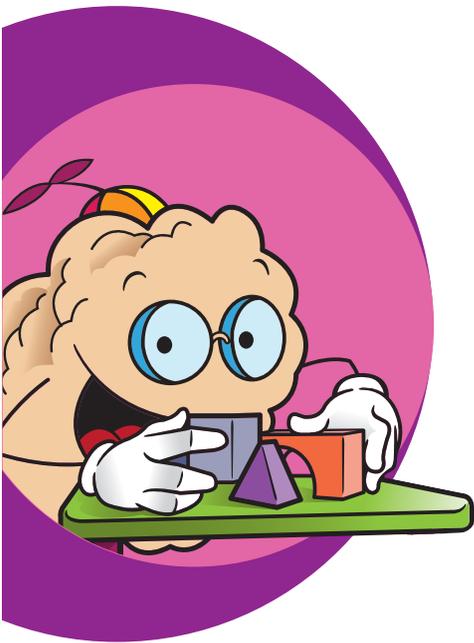
En los primeros años de vida es cuando más se desarrolla el cerebro y la interacción con los adultos es muy importante.

Empecemos por definir qué es el cerebro: es como una computadora que controla las funciones del organismo, y el sistema nervioso es como una red que envía mensajes a las partes del cuerpo.

Las células del cerebro llamadas neuronas se unen para transmitir información, creando circuitos que van conectando todo el cerebro y es en la primera infancia cuando se forma un **cableado base** para la adquisición de los procesos más complejos de aprendizaje. **¡En los primeros años de vida, la conexiones neuronales se forman a un ritmo asombroso, de 700 a 1000 por segundo!**

El cerebro alcanza su máximo potencial aproximadamente entre los 2 y los 3 años y logra el 87% de su peso.

Es importante mencionar que en la primera infancia el cerebro cuenta con una cualidad llamada **plasticidad cerebral**, que es la capacidad que tiene para adaptarse ante la diversidad del entorno, sin embargo esta capacidad desciende a la mitad después de los 7 años. Para favorecer su aprovechamiento antes de esta edad, se necesita que los adultos que cuidan a los niños y niñas respondan de forma dirigida y significativa a sus señales. Por citar un ejemplo, cuando los bebés lloran pueden expresar hambre o sueño, pero también la necesidad de contacto; o bien, cuando fijan su mirada en un objeto y el adulto simplemente lo nombra se van generando interacciones significativas fundamentales para el cerebro.



La Universidad de Harvard ha definido estas interacciones como “**de servir y devolver**” porque son de “**ida y vuelta**” como cuando se platica con un bebé que balbucea porque quiere comunicarse.

Además, argumentan que estas interacciones son la clave de la arquitectura cerebral (el cableado base) del cerebro que comentamos se da en la primera infancia.

Por ello, es importante que recuerdes:

- **Leer** las necesidades de los niños/as, es decir, buscar en su llanto, balbuceo, miradas o gestos qué es lo que están pidiendo.
- Si ya se expresan, escúchalos activamente, **pon atención** a lo que dicen y en su caso, ayúdales a verbalizar sus deseos o necesidades.
- **Hazte presente** en sus juegos, los niños/as necesitan adultos que interactúen con ellos constantemente.
- **Acompáñalos** en el desarrollo de sus habilidades no sólo cognitivas y motrices, sino en las emocionales.
- **Genera momentos estimulantes y afectivos**, no importa la actividad que estén realizando o el material que estén utilizando, lo importante es platicar, jugar e interactuar con ellos.
- La interacción debe ser como un diálogo, es decir, **un proceso recíproco de ida y vuelta**, con una participación activa adulto-niño/a.
- **La repetición de una actividad** o un gesto, no sólo es divertida sino refuerza las conexiones neuronales, porque los aprendizajes que no se utilizan, desaparecen.

Recuerda: ¡Todas las palabras, miradas, canciones, juegos y cariños activarán el cerebro de tus hijos, haciéndolos más inteligentes y fuertes!.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuente:

- IRady Children´s, Hospital de san Diego, disponible en: <https://www.rchsd.org/health-articles/el-cerebro-y-el-sistema-nervioso-2/>
- IMSS (2018) Procedimiento de pedagogía del servicio de guardería IMSS.
- Center on the Developing Child, Harvard University. Las experiencias construyen la arquitectura cerebral. Disponible en: <https://developingchild.harvard.edu/resources/experiences-build-brain-architecture/>
- Center on the Developing Child, Harvard University. Las Interacciones "Servir y Devolver" dan Forma a la estructura cerebral. Disponible en: <https://developingchild.harvard.edu/resources/serve-return-interaction-shapes-brain-circuitry/>
- UNICEF (2014) Construyendo Cerebros Más Capaces: Nuevas Fronteras en el Desarrollo de la Primera Infancia. Disponible en: https://www.unicef.org/Construyendo-cerebros-mas-capaces_.pdf

