

Cuidando el cerebro de su niño

Vínculo estrecho y apoyo ayudan a desarrollar el cerebro de su bebé

Por Lauren John

Investigación reciente demuestra que:

El cerebro de los bebés crece muchísimo en los primeros tres años, cuando forma conexiones entre las neuronas—vías para el futuro aprendizaje, las emociones, y el comportamiento del niño

El crecimiento de las conexiones neuronales de los bebés depende en gran medida de su entorno y experiencias

Las conexiones entre las neuronas conforman la capacidad posterior del niño para aprender, moverse, relacionarse con las personas y manejar sus propios sentimientos

Investigaciones sobre el cerebro demuestran que los bebés necesitan:

Relaciones afectivas cercanas y seguras

Ser preservados de un entorno con demasiado estrés, el cual puede dañar el desarrollo cerebral del niño
Atención y cuidados que respondan a la personalidad individual del niño
Un entorno estimulante de aprendizaje con oportunidades para explorar y solucionar problemas
Experimentar en grado considerable con la posibilidad de escuchar y utilizar el lenguaje.

RECURSOS PARA PADRES

En la comunidad

• Muchas agencias de referencia y recursos para el cuidado de niños proveen consejos escritos e información sobre clases para padres. Para ponerse en contacto con la agencia de referencia más próxima a su domicilio llame al 800-543-7793. También consulte en bibliotecas y programas de educación de adultos.

En internet

• National Parent Information Network, www.npin.org, provee información para padres en muchos temas, con enlaces a otros recursos en español e inglés.

• *Building Your Baby's Brain: A Parent's Guide to the First Five Years* ("Formando el cerebro de su bebé: Una guía para padres para los primeros cinco años"), Teaching Strategies, Inc., disponible en inglés y español. Bájelo del internet en el sitio web www.teachingstrategies.com/titles/bookinfo/100084.pdf o solicite la guía en el 800-637-3652.

• Zero to Three ofrece abundante información para padres sobre desarrollo cerebral infantil en el sitio web, www.zerotothree.org, 202-638-1144, aunque sólo en inglés.

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:

Lucrecia Miranda

A los 20 años, Kathleen Scheible estaba trabajando en dos empleos y yendo a la universidad cuando un divorcio la dejó con la custodia principal de su hijo de dos años, Chuck.

"Fue muy difícil superar la separación y vivir con un presupuesto muy ajustado, a la vez de tener que cumplir con mis clases y administrar mis responsabilidades como madre", dice Scheible, ahora 27. Más aun, agrega: "Sabía que tenía que mantener todo a flote porque se trataba de una etapa muy importante para el desarrollo de Chuck".

Muchos padres, al igual que Scheible, han escuchado que el desarrollo cerebral durante los primeros tres años es importante para el éxito posterior del niño (ver recuadro). Y "el desarrollo del cerebro no implica simplemente aprender el ABC: los niños también están desarrollando su empatía y la consideración por el otro, y cómo ser una persona en el mundo", dice Betty Cohen, directora ejecutiva de BANANAS, centro de referencia y recursos sobre el cuidado de niños en Oakland.

Pero los padres no han de preocuparse de no saber lo suficiente o de no hacer lo correcto, agrega Cohen. Lo más importante es prestar atención a sus bebés, reconocer sus sentimientos, y hacer que éstos se sientan queridos y seguros. "Las conexiones son cruciales", dice Cohen, "ya estés hablándole a tu bebé, o cantándole, o simplemente haciendo contacto visual; mirándolos cuando ellos te miran a ti". Cualquiera padre o persona a cargo del cuidado del niño puede contribuir a un desarrollo cerebral saludable.



JANET BROWN MCCracken

1 Desacelere—y siéntese

Muchos nuevos padres se sienten superados por la situación, especialmente cuando hay otros niños en la casa, o tienen que coordinar empleos, trabajo doméstico y niños. Los bebés perciben este estrés, y sufren la falta de contacto físico cuando los padres no tienen tiempo para ellos.

"Los días en que sentía que me iba a



JANET BROWN MCCracken

desmayar después del trabajo, levantaba los pies arriba del sillón, y me ponía al bebé en la falda, con el de tres años sentado a mi lado", dice Nina Urguby, asistente de nutrición del hospital de San Diego. En el sillón, agrega Urguby, madre de cinco niños, también leía montones de libros con dibujos a sus hijos.

Otros padres se cuelgan un portabebés, lo cual les provee del confort del contacto físico mientras llevan a cabo las tareas que hagan falta. Y puede ser que no todas las tareas sean necesarias: algunas veces la cena puede consistir en tostadas con manteca de maní y trozos de manzana, de modo tal que padre y bebé puedan disponer de más tiempo para jugar, hablar, o abrazarse.

También ayuda el ponerse al nivel del niño, literalmente hablando. Es muy bueno que los padres se hagan un tiempo para sentarse y jugar en el suelo con su niño, sugiere Nancy Bunte de Carvalho, supervisora de visitas al hogar en la clínica del programa de "Early Head Start" de la Clínica Familiar de Venice.

2 Háblele a su bebé—les ayuda a aprender la lengua

Nunca es demasiado pronto para comenzar a hablarle a los bebés, ya sea utilizando oraciones completas o "baby talk", aconseja JoEllen Tullis, directora de desarrollo infantil en la Clínica Familiar de Venice. "Los niños se acostumbran a, y se sienten confortados por, el tono y el ritmo de su voz", dice.

Hablarle al bebé le enseña a utilizar el lenguaje para comunicarse. "Si se golpea una puerta y su niño se asusta, usted puede decir algo así como: "¡Oh, escuchaste ese ruido tan fuerte!; fue la puerta", agrega Tullis.

3 Cree oportunidades de aprendizaje en las tareas habituales

Ir de compras, la hora de la comida, e incluso el cambio de los pañales pueden crear oportunidades de aprendizaje. "Si usted establece una buena conexión durante el proceso de cuidado de su niño", dice Tullis, "éstos no

sienten que es algo que se les está haciendo a ellos".

Por ejemplo, si un niño está tratando de alcanzar una botella de leche, usted puede responder y darle palabras para construir su vocabulario diciendo: "Ah, ahora quieres leche", sugiere Bunte de Carvalho. Cualquiera que sea la actividad, preste atención a sus caras, dice, y responda en voz alta a sus reacciones.

4 Brinde a su bebé oportunidades para explorar, no juguetes caros

"Entre las edades de 18 meses y 3 años, lo que los niños quieren realmente es echar y tirar cosas" dice Pamela Worth, madre de cuatro y educadora de padres en el Consejo de Salud Infantil (Children's Health Council) de Palo Alto. "Cuando mis niños gateaban, los entretenía cortando un cuadrado en la tapa de una lata de café y haciendo que metan bloques cuadrados por el agujero", dice.

También puede ayudar a que los niños se acostumbren a resolver problemas mostrándoles dos juguetes y preguntándoles: "¿Cuál quieres?"

5 Aprenda de la naturaleza

Brinde a sus niños la oportunidad de observar plantas y animales al aire libre. "Contemplar el movimiento de las ramas de los árboles en el viento puede proveer más estímulo que un móvil comprado en la juguetería", dice Worth.

Cuando gateaba, Chuck quería acariciar a los animales que encontraba, agrega Scheible, pero "algunas veces el perro se alejaba de él. Yo le explicaba que algunas veces los animales, al igual que las personas, no quieren que se los moleste".

Cuando Chuck cumplió tres años, Scheible comenzó a participar en un jardín comunitario. Recuerda Scheible: "Chuck estaba entusiasmado cuando veía que las plantas comenzaban a salir de la tierra".