

El desarrollo cerebral

Cuando pensamos en cómo apoyar el desarrollo de nuestros bebés, solemos considerar lo básico: mantenerlos cómodos, seguros y saludables, y asegurarnos de que duerman bien y coman lo suficiente.

¿Pero qué pasa con el crecimiento del cerebro de nuestros bebés?

El desarrollo de su bebé comienza con su cerebro

Las primeras experiencias de un niño son clave para construir la estructura física del cerebro. Y mientras que cada niño se desarrolla a su propio ritmo, un cerebro sano apoya el desarrollo en **todas** las áreas. Esto significa hacer lo que se pueda para apoyar el desarrollo saludable del cerebro en los primeros días, meses y años de la vida de su hijo puede ayudarle a disfrutar de una vida saludable en general.



IDEA CLAVE

Las experiencias tempranas juegan un papel importante en la formación del cerebro de su bebé. Y un fuerte desarrollo cerebral apoya el crecimiento de su bebé en todas las demás áreas.



¿SABÍA USTED?

La Sociedad Pediátrica Canadiense (Canadian Paediatric Society) recomienda que los niños menores de 2 años no miren pantallas. Para más información sobre el tiempo frente a pantallas, vea *Primeros pasos del niño pequeño*.

¿Cómo puede estimular el desarrollo cerebral de su bebé?

Al comunicarse con su bebé, puede ayudar a desarrollar su cerebro. Los expertos llaman a estos momentos de construcción del cerebro entre un niño y su cuidador “interacciones bidireccionales”.

¿Qué son las interacciones “bidireccionales”?

Poner atención y responder con calidez, apoyo y entusiasmo a lo que su hijo le comunica. Imagínese un partido de tenis entre un cuidador y un niño. Pero en lugar de golpear una pelota de un lado a otro por encima de la red, envían y reciben diferentes tipos de comunicación, como pueden ser el tacto, los sonidos, las palabras, las sonrisas y el contacto visual.

Las interacciones bidireccionales ayudan a construir una base sólida para el cerebro de su bebé y apoyan todo desarrollo futuro. Las interacciones bidireccionales también crean apego (vea la sección [Desarrollo del apego](#)) entre usted y su bebé.

Por sí mismos, estos momentos pueden parecer breves y sin importancia. Pero muchas interacciones bidireccionales a lo largo de los primeros años ayudan a construir nuevas conexiones en el cerebro de su hijo y lo alientan a aprender.

Cada interacción positiva es otro elemento de una base saludable para todo el desarrollo posterior de su bebé. En conjunto, lo preparan para el éxito en todo, desde aprender a leer hasta lidiar con el estrés y formar relaciones saludables.



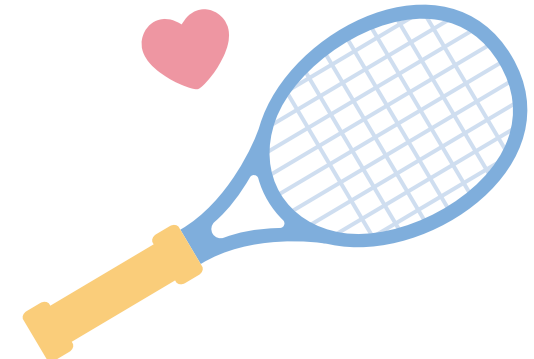
INTÉNTELO

Deje a un lado su celular cuando esté cerca de su bebé para así poder concentrarse en él.



¿SABÍA USTED?

No es posible malcriar a su bebé dándole demasiada atención. Su bebé no está portándose mal cuando llora o se altera. Sólo le está diciendo que necesita algo. Para obtener ideas sobre cómo lidiar con el llanto intenso, vea la sección [El llanto](#).





CÓMO Use las interacciones bidireccionales

- Preste mucha atención a su bebé y observe las señales que envía.
- Tome nota de lo que le interesa, ya sea un color brillante, un perro esponjoso o una rueda que gira.
- Háblele regularmente. Charle sobre lo que está haciendo, lo que él ve y lo que le llama la atención.
- Acurrúquelo y consuélolo cuando lllore o esté molesto.
- Devuelve la sonrisa cuando sonría.
- Arrúllelo también cuando él arrulle.
- Haga mucho contacto visual.
- Cante canciones.
- Haga juegos sencillos como el del escondite.
- Léale a su bebé y reaccione a lo que le interesa en la página.
- Diga el nombre de un objeto cuando su bebé lo mire.
- Cárguelo, tóquelo y acarícielo piel con piel.



Los recuadros de **Construcción de cerebros** ofrecen ideas simples para estimular el desarrollo del cerebro de su hijo a través de las actividades diarias.

