

APOYO AL DESARROLLO TEMPRANO DEL CEREBRO: FORTALECIMIENTO DEL CEREBRO

Nuestro cerebro es como un jardín que cuidamos a lo largo de la vida. Con qué lo cuidamos y lo que practicamos determina qué conexiones en nuestro cerebro se desarrollan y se fortalecen. En nuestros primeros años de vida, necesitamos apoyo adicional para tener un cerebro sano. Las relaciones afectuosas, las interacciones centradas en el niño y la atención receptiva son claves para fomentar el desarrollo saludable del cerebro.

LO QUE DEBE RECORDAR

1. Los primeros años de vida son el período en que el cerebro de los niños crece al ritmo más rápido.
2. Las experiencias tempranas de los niños moldean el desarrollo del cerebro y sientan las bases para toda una vida de aprendizaje.
3. Las relaciones hacen que nuestro cerebro se desarrolle. El cuidado receptivo es clave para apoyar el desarrollo saludable del cerebro.



¿QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES?

- Los primeros cinco años de vida son el período en que el cerebro de los niños crece al ritmo más rápido.
- Cada vez que aprendemos algo nuevo, el cerebro hace nuevas conexiones físicas entre las neuronas o células cerebrales. Si usted aprende algo nuevo leyendo esto, ¡su cerebro será físicamente diferente de lo que era cuando usted empezó a leer!
- El cerebro de los niños está creado para aprender cosas nuevas. Los científicos calculan que entre el nacimiento y los 3 años, el cerebro de los niños hace 1 millón de conexiones neuronales nuevas por segundo. Si bien los adultos también pueden aprender cosas nuevas, puede tomar más tiempo o requerir más práctica. Por ejemplo, es mucho más difícil para un adulto aprender un segundo o tercer idioma que para un niño.
- Los niños aprenden tanto tan rápido que su cerebro hace más conexiones de las que necesitan. Entre las edades de 2 y 3 años, el cerebro de los niños tiene el doble de conexiones que el cerebro de los adultos.
- A medida que los niños continúan creciendo y aprendiendo, su cerebro elimina las conexiones adicionales que no necesitan. Este proceso se denomina poda. Las experiencias tempranas de los niños determinan qué conexiones permanecen y se fortalecen. Cuanto más a menudo un niño tiene una experiencia, más fuertes se vuelven esas conexiones. A través de este proceso, nuestras primeras experiencias moldean el desarrollo físico del cerebro.
- Piense en las experiencias con un lente amplio. No se trata solo de los libros que leemos, se trata de las personas, los lugares, los idiomas y las tradiciones que nos rodean. Estas experiencias tempranas fundamentales contribuyen al desarrollo de nuestro cerebro y nuestra identidad.
- Las relaciones son los factores más importantes en el desarrollo del cerebro. Usted no necesita tener juguetes, dispositivos ni programas sofisticados. A los niños se les desarrolla el cerebro en el contexto de unas relaciones de apoyo y receptivas.



Esta capacitación ha recibido el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de Estados Unidos como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$10,200,000, financiada al 100% por la ACF. El contenido es de sus autores y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo, de la ACF, del HHS o del Gobierno de Estados Unidos. Este recurso puede ser duplicado para usos no comerciales sin necesidad de permiso.



¿EN QUÉ CONSISTE?

- **Apoyo con el idioma.** El cerebro de los niños está preparado para aprender diferentes habilidades en diferentes momentos. Por ejemplo, es más fácil para los niños aprender nuevos sonidos de un idioma en sus primeros años de vida. A medida que envejecemos, se vuelve más difícil y nuestro cerebro no es tan bueno reconociendo nuevos sonidos de un idioma. Los niños pueden aprender varios idiomas con facilidad y sin confusión con un apoyo lingüístico intencional de alta calidad. Esta oportunidad es fundamental para apoyar a los niños que están aprendiendo más de un idioma. Las Normas de Desempeño del Programa Head Start reconocen el bilingüismo y la lectoescritura en dos idiomas como fortalezas. Como sabemos que los niños tienen esta oportunidad, los programas deben incluir prácticas docentes que se centren en el desarrollo del idioma del hogar de los bebés y niños pequeños.
- **Interacciones centradas en el niño.** El cerebro de los niños pequeños está particularmente en sintonía con las interacciones sociales. Las interacciones recíprocas y centradas en el niño crean patrones neuronales. Estas interacciones centradas en el niño pueden ser diferentes en cada familia, comunidad y cultura. Puede ser que algunos niños acompañen a un adulto mientras este modela una tarea o que escuchen atentamente una historia. Estas interacciones verbales y no verbales son poderosas porque les comunican a los niños que forman parte de una familia o comunidad que valora su participación y su presencia.
- **Cuidado receptivo.** El cuidado receptivo es clave para apoyar el desarrollo saludable del cerebro. El cuidado receptivo se refiere a las prácticas de cuidado y enseñanza que fomentan el desarrollo y son receptivas al temperamento y las necesidades de cada niño. El cuidado receptivo ayuda a los niños a adquirir habilidades sociales y emocionales, así como habilidades de funcionamiento ejecutivo. Las habilidades de funcionamiento ejecutivo incluyen la memoria a corto plazo, la capacidad de concentrarse, de controlar los impulsos y de pensar de manera flexible y creativa. Estas habilidades las adquirimos en el transcurso de la infancia, pero incluso los niños pequeños pueden comenzar a desarrollar estas habilidades fundamentales.



¡PRUEBE CON ESTO!

- **Apoye el desarrollo del cerebro.** Seguir la iniciativa de los niños, ofrecerles opciones y fomentar sus intereses son claves para apoyar el desarrollo del cerebro. Los niños aprenden mucho explorando sus intereses con un adulto que los apoye. Hablar de este concepto con los padres es una excelente manera de impulsar el aprendizaje de los niños en el hogar. Durante las visitas al hogar, trabaje con los padres para ayudarlos a apoyar, no dominar, una actividad que su hijo esté haciendo.
- **Modifique los espacios.** Haga modificaciones en los espacios para que los niños puedan explorar sus intereses lo más plenamente posible. Para los niños con discapacidades o sospechas de retraso, los visitantes del hogar pueden ayudar a las familias a modificar los espacios en su hogar para que los niños puedan participar con más facilidad. Por ejemplo, cree espacios y vías despejados para que el niño pueda moverse fácilmente por toda la casa.
- **Concéntrese en las interacciones sociales centradas en el niño.** Los niños pequeños reconocen cuando son parte de la conversación o las actividades. Haga espacio y tómese el tiempo para dejar que los niños respondan y aprovechen la interacción, a través del lenguaje o las acciones. Los visitantes del hogar pueden ayudar a las familias a incluir a los niños en las tareas que realizan regularmente.
- **Cree rutinas predecibles para los niños.** Las experiencias sistemáticas y regulares ayudan a los niños a sentirse más seguros. A los bebés y niños pequeños les encanta hacer las cosas una y otra vez. Esta repetición los ayuda a aprender. Los visitantes del hogar pueden buscar oportunidades para ayudar a los cuidadores a crear y mejorar sus rutinas familiares para apoyar la regularidad. Por ejemplo, si un niño a menudo se resiste a la hora de la siesta, usted podría sugerirles que indiquen la hora de la siesta con una canción que lo calme, o con un momento predecible, acogedor y tranquilo que incluya la lectura de una selección de libros favoritos.

- Ayude a los niños pequeños a regular sus emociones mediante la atención receptiva. Proporcionar apoyo de regulación adicional, como sostener a los niños pequeños para ayudarlos a calmarse, es clave. Los niños menores de 5 años no tienen las redes neuronales necesarias para controlar sus impulsos o para regular completamente sus emociones. Ayudar a los niños a regular sus emociones les permite aprender habilidades para calmarse a sí mismos más adelante. También aprenden que pueden depender de los adultos cuando se sientan abrumados, frustrados y molestos. Estas relaciones tempranas son fundamentales para el desarrollo saludable del cerebro.

MÁS INFORMACIÓN:

Desarrollo infantil: Desarrollo del cerebro

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/articulo/desarrollo-infantil-desarrollo-del-cerebro>

Apoyar el desarrollo temprano del cerebro de los niños

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/video/apoyar-el-desarrollo-temprano-del-cerebro-de-los-ninos>

Elementos esenciales - Webisodio 8: Interacciones receptivas

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/video/elementos-esenciales-webisodio-8-interacciones-receptivas>

Hablemos de las rutinas

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/video/hablemos-de-las-rutinas>

¡Eres el mejor maestro! Interacciones receptivas con los niños pequeños

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/publicacion/usted-es-el-mejor-maestro-interacciones-receptivas-con-los-ninos-pequenos>



CONEXIÓN EN CASA

LOS PRIMEROS CINCO AÑOS DE VIDA SON EL PERÍODO EN QUE EL CEREBRO DE LOS NIÑOS CRECE AL RITMO MÁS RÁPIDO.

Las primeras experiencias de los niños moldean el desarrollo físico del cerebro. Estas primeras experiencias sientan las bases para toda una vida de aprendizaje y desarrollo.

DESTAQUE EL COMPONENTE SOCIAL

Usted no necesita juguetes ni programas sofisticados para ayudar a los niños a que se les desarrolle el cerebro. ¡Los niños aprenden mejor interactuando con usted! Trate de tener tantas interacciones como pueda con los bebés y niños pequeños a lo largo del día. Encontrar tiempo para dedicarles puede ser un desafío, así que trate de incluir a los niños en tantas actividades cotidianas como pueda.

CREE RUTINAS

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse cómodos y seguros. Es más fácil para los niños explorar, jugar y aprender cosas nuevas cuando saben lo que va a suceder. Incluso si no puede hacer algo a la misma hora todos los días, trate de incorporar rituales cotidianos. ¿Siempre canta una canción mientras se pone los zapatos? ¿Puede escuchar música relajante mientras lee un libro antes de acostarse?

SIGA LA INICIATIVA DE LOS NIÑOS

Cuando su hijo exprese interés en algo o en alguien, siga su iniciativa. Incluso si es solo durante unos minutos al día, seguir la iniciativa de un niño puede apoyar su curiosidad y propiciar momentos divertidos para ambos. Resista el impulso de hacerse cargo, incluso si el niño no puede hacerlo todo por su cuenta. Explorar sus intereses con el apoyo de usted ayuda a los niños a aprender cosas nuevas.

ACTÚE COMO UN REGULADOR

No es ningún secreto que los niños tienen sentimientos profundos. Y, para ser honestos, nosotros también. Como adultos, hemos aprendido a regular nuestros sentimientos e impulsos. Los niños todavía están creando las redes que regulan esos sentimientos profundos en su cerebro. Necesitan nuestra ayuda para que los abracemos cuando están molestos o para modelar qué hacer con los sentimientos de enojo.



National Center on

Early Childhood Development, Teaching, and Learning