



Experiencias emocionales tempranas y desarrollo cerebral

Al momento del nacimiento, solo el 15% del cerebro del bebé está desarrollado, y es durante los tres primeros años de vida que sucede la mayor parte del desarrollo cerebral. En este tiempo, las neuronas van creando millones de conexiones entre sí, hasta crear un verdadero sistema interconectado, un “cableado” que sentará las bases del modelo mental (cognitivo y emocional) del niño.

Son las experiencias que el niño tiene en este período las que permiten el desarrollo cerebral. Experiencias afectivamente ricas son el alimento para que el cerebro se desarrolle y los niños lleguen a ser adultos emocionalmente seguros, socialmente adaptados y felices. Por el contrario, experiencias afectivamente pobres pueden tener efectos negativos en el cerebro del niño, y por lo tanto en el tipo de adulto que llegarán a ser.

Pediatras y psicólogos han observado a lo largo del tiempo que los niños criados con cariño y cuidado tienen el potencial de llegar a ser adultos creativos, afectuosos y empáticos. Es también obvio que experiencias traumáticas, desde la infancia en adelante, pueden afectar el desarrollo del niño de maneras que los dejan dañados física, emocional, cognitiva y socialmente. Investigaciones científicas recientes han confirmado estas observaciones, explicando los mecanismos biológicos subyacentes.

De esta manera, un medio ambiente de cuidado afectuoso y estimulante provee de las condiciones óptimas para permitir que el cerebro se desarrolle. El cuidado responsivo (esto es, que responde en forma sensible y atingente a las necesidades del niño), no solo cubre las necesidades diarias del niño, como alimento, calor y compañía, sino que también nutre el cerebro y ayuda a desarrollar conexiones neuronales sanas. Es tan concreto como que el cuidado sensible y atingente por parte de una figura significativa altera de manera positiva la química y estructura del cerebro del bebé.

¿Cómo pueden los padres y otras personas a cargo del cuidado del bebé estimular su desarrollo cerebral? Aquí van algunas ideas:

- Creando momentos para interactuar con el bebé.
- Demostrándole amor y cariño.
- Sonriéndole y disfrutando los momentos con el bebé.
- Hablándole, leyéndole y cantándole.
- Dándole oportunidades para explorar el medio ambiente de manera segura.
- Estimulando el movimiento físico a través del juego y el baile.
- Respondiendo a sus necesidades (hambre, sueño, contacto, compañía) de manera rápida y atingente, según las señales del bebé.

Este tipo de interacciones y experiencias son los ingredientes centrales para tener niños emocionalmente sanos.



Francisca Montedonico

Leslie Power 2009

