



# Los Primeros Años Marcan Para Siempre

Cómo ayudar a que el cerebro  
de un niño  
se desarrolle saludablemente

# LOS PRIMEROS AÑOS SON FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO DE UN NIÑO

**A**un niño es importante proveerle un ambiente lleno de amor y atención desde el momento en que nace. La manera en la que su mente se va a desarrollar dependerá del estímulo que reciba durante los primeros tres años de vida. No importa cuál sea su relación con el niño, si es usted la madre, el padre, la hermana, el abuelo, la tía, la amiga o la niñera. Es necesario que al atenderlo, lo trate de forma que le sirva de estímulo. Por ejemplo: mientras alimente al niño, mírelo a los ojos, mientras le cambia el pañal, háblele y mientras esté tratando de dormirlo, cántele.

Todos estos momentos simples, llenos de ternura, despiertan su curiosidad. Recientemente se han publicado los resultados de varios estudios científicos sobre el desarrollo del cerebro de los niños. Se ha descubierto que al igual que el cuerpo de un bebé necesita alimento para crecer, también su cerebro necesita de las experiencias emocionales, físicas e intelectuales durante sus primeros tres años, para poder desarrollarse saludablemente.

Al momento de nacer, el cerebro de un recién nacido tiene 100 mil millones de células nerviosas o neuronas. Estas neuronas crecen y se conectan con otras neuronas formando sistemas que controlan varias funciones del cuerpo tales como: la vista, la audición, el movimiento y la capacidad de expresar emociones. Estos sistemas se activan cada vez que el niño vuelve a vivir la misma experiencia y se convierten en la base que determina la manera en que el cerebro del niño va a funcionar y a organizarse a través de su vida. Es por esto que cuando un niño no recibe estimulación puede que su cerebro no se desarrolle propiamente o que desaparezcan las conexiones entre las células nerviosas.

*¿Por qué debemos saber cómo se desarrolla el cerebro de un niño?*

Porque así sabemos cómo cuidar a un niño y cómo ayudar a que su cerebro se desarrolle.

El cerebro es la parte del cuerpo que nos permite usar la razón, sentir, reaccionar y responder a las cosas. Por ejemplo: por el cerebro tenemos sentimientos. Sentimos desde la alegría hasta la desesperación, respondemos a otras personas de una manera cariñosa o con enojo, razonamos o simplemente reaccionamos. Para que el cerebro de un niño se equipe y desarrolle sus capacidades, depende de la combinación entre lo que el niño hereda y las experiencias que vive. En otras palabras, las capacidades del cerebro no se desarrollan por arte de magia sino como resultado de la interrelación entre lo que hereda un niño y las experiencias que vive durante la niñez.

Al nacer el bebé, su cerebro aún no está totalmente desarrollado. Las partes del

cerebro que hacen posible el pensamiento y el recuerdo, tanto como la conducta emocional y social, están aún muy subdesarrolladas. El cerebro comienza a desarrollarse en el vientre de la madre pero madura fuera del mismo. Esto significa que la experiencia temprana de un niño pequeño afecta su cerebro profundamente. Tanto como las relaciones que tiene con sus padres y otras personas que lo cuidan, como lo que ve, lo que escucha, lo que huele; los sentimientos que experimenta, los retos a que se enfrenta, influyen en sus estados de ánimo y afectan la manera en que las células de su cerebro se conectan entre sí.

*Las primeras experiencias de un niño, determinan la manera en que se organiza su cerebro y la manera en que aprende, piensa y se comporta durante toda su vida.*

### *Principios del Desarrollo del Cerebro*

- Las experiencias que vive un niño desde su nacimiento, moldean la manera en que se forman las conexiones de las células nerviosas en su cerebro.
- Un bebé experimenta su mundo fuera del vientre, a través de los sentidos... de la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto. Esto le permite al cerebro crear o modificar las conexiones.
- El cerebro opera bajo el concepto de que: "si algo no se usa, se oxida". Es decir, el cerebro necesita del estímulo para desarrollarse ampliamente.
- Las relaciones que tiene el niño con otras personas durante los primeros años de su vida, ayudan a que se desarrollen las partes emotiva y social de su cerebro.

*¿Cómo podemos contribuir a que el cerebro del niño se desarrolle saludablemente?*

Siempre hemos sabido lo importante que son para un niño sus familiares y todas aquellas personas que lo cuidan. Según los informes científicos, las relaciones personales que tiene un niño a temprana edad, influyen grandemente en el desarrollo de su cerebro. Todo el que cuida de un niño pequeño: padres, abuelos, tíos, amigos, maestros, niñeras, etc. puede influir positivamente en su desarrollo.

*La salud y seguridad del niño son esenciales para su sano desarrollo.*

Antes que nada, un niño tiene que estar bien alimentado. La salud y seguridad del niño son esenciales para su sano desarrollo. Después del nacimiento, el bebé debe tomar leche de pecho (siempre que sea posible), luego debe visitar al médico con regularidad y recibir sus vacunas a tiempo. Cuando un niño está enfermo, se debe consultar con un médico o enfermero(a). También es importante mantener la seguridad del lugar donde el niño vive y juega. El ambiente

que le rodea debe estar diseñado “a prueba de niños”. Si el niño va a viajar en auto, debe ir en el asiento trasero y sujeto a su asiento de seguridad para niños.

Basándonos en los informes sobre el desarrollo del cerebro y en los estudios referentes a cómo se debe preparar a un niño para asistir a la escuela, te ofrecemos las siguientes sugerencias. Las mismas te ayudarán a criar niños saludables, felices y seguros de sí mismos.

### *Diez Sugerencias para Ayudar a que el Niño Se Desarrolle Saludablemente y Se Prepare para Asistir a la Escuela:*

- Sé cariñoso(a), amable y respóndele a tu niño(a) con prontitud
- Estate pendiente a las señales que te envía respecto a lo que siente, quiere o necesita
- Háblale, léele y cántale
- Establece rutinas y rituales
- Estimula la exploración y el juego sano
- Sé selectivo(a) respecto a los programas de televisión que tu niño(a) ve
- Utiliza la disciplina como una oportunidad para enseñar
- Reconoce que cada niño es único
- Escoge un lugar para el cuidado de tu niño(a) que sea de calidad y mantente al tanto de todo
- Cuida de ti mismo(a)

## 1. Sé cariñoso(a), amable y respóndele a tu niño(a) con prontitud

Cuando un niño es tratado de manera agradable, recibe ternura y es atendido con prontitud, tiende a sentirse seguro y cómodo con las personas que lo cuidan. Estas relaciones estrechas que se desarrollan entre el niño y la persona que lo cuida, afectan la manera en que su cerebro crece y se desarrolla. Los científicos llaman a este tipo de relaciones estrechas, “relaciones cimentadas” pues al desarrollarse a temprana edad, son la base para las futuras relaciones del niño que le ayudan a prosperar.

*“Al yo darle amor a mi niño(a) ;influyo de alguna manera en el desarrollo de su cerebro?”*

Las expresiones de amor que le brindas a tu hijo, al tocarlo, mecerlo, hablarle, sonreírle, cantarle, es lo que afecta la manera en que las neuronas de su cerebro se conectan y lo que más tarde le ayuda a moldear su comportamiento y aprendizaje.

El niño experimenta las relaciones personales a través de sus sentidos. Por ejemplo: un bebé observa la manera en que tú le miras a los ojos, mira las expresiones de tu cara, presta atención cuando le hablas con voz de bebé, escucha tu canto,

tu manera de hablar y leer. Un bebé siente cuando le abrazas o le arrullas y también reconoce tu olor. El tacto es especialmente importante. Sujetar al bebé y acariciarlo, estimula a que el cerebro libere hormonas importantes y necesarias para su crecimiento.

### *Los Estudios Sobre las Relaciones Estrechas o Cimentadas*

▶ L. Alan Sroufe, Ph.D. y sus colegas de la Universidad de Minnesota, han encontrado que el niño que es tratado con ternura, que es atendido con prontitud y tiene una relación muy estrecha con las personas que lo cuidan, enfrenta las situaciones difíciles con más facilidad cuando es mayor. Es más curioso, se lleva mejor con otros niños y tiene mejores resultados en la escuela que el niño que no tiene relaciones seguras.

## 2. Estate pendiente a las señales que te envía respecto a lo que siente, quiere o necesita

Un bebé no puede utilizar palabras para comunicar sus estados de ánimo, lo que prefiere o necesita pero sí le envía señales de lo que siente o quiere, a los adultos que lo cuidan. Entre las señales y pistas que el bebé envía están los sonidos que hace, la manera en que se mueve, sus expresiones faciales y la manera en que te mira o evita mirarte a los ojos.

Un niño adquiere más seguridad cuando los padres y las otras personas que lo cuidan, tratan de entender estas señales y de responder con sensibilidad. El niño comienza a confiar en que cuando él sonríe, alguien le va a responder con una sonrisa, que cuando está molesto o incómodo, alguien lo va a consolar, que cuando tiene hambre, alguien lo va a alimentar. Atender y responder a las necesidades del niño, le ayudan a desarrollar relaciones estrechas.

*“Pero, ¿no estaré consintiendo demasiado a mi bebé con toda esta atención?”*

Tú no puedes malcriar a tu bebé recién nacido respondiendo a sus necesidades. Tú puedes creer que esto es así pero los estudios muestran que los bebés recién nacidos que son atendidos con prontitud y cariño cuando lloran, aprenden a llorar menos y a dormir más durante la noche.

Después de todo, al nacer, un bebé viene del vientre de la madre; un mundo cobijador, acogedor, desde donde podía escuchar y sentir el rítmico latido del corazón de la madre y donde nunca sentía hambre ni frío. Todo estaba regulado antes del nacimiento. Después de que nace, cuando él tiene hambre, está incómodo en su nuevo ambiente, su cerebro pone en marcha y libera hormonas contra la tensión. El cerebro tiene un sistema que responde a situaciones que causan tensión. Esto es lo que hace que el bebé exprese con llanto su angustia o aflicción. Cuando la per-

sona que lo está cuidando responde y le provee alimento, calor o consuelo, el bebé tiende a calmarse. El sistema del cerebro que responde a situaciones de tensión se apaga y el cerebro comienza a crear las conexiones de células cerebrales que ayudan a que el bebé aprenda a calmarse él solo.

### *¿Cómo atender al niño cuando éste respondea situaciones que le causan tensión?*

▶ Megan Gunnar, Ph.D., de la Universidad de Minnesota, ha demostrado que a los tres meses de edad, el cerebro de un niño que ha sido atendido con ternura y afecto, a quien se le ha respondido y otorgado un cuidado continuo, produce cortisol, la hormona que permite que el niño reaccione con prontitud a las situaciones tensas. Lo cual sugiere que el niño que es bien atendido, está mejor equipado para manejar las situaciones de tensión y calmarse él solo.

▶ Bruce Perry, M.D. y sus colegas de Baylor College of Medicine han demostrado que el bebé o niño pequeño que ha sido expuesto al abuso y al abandono, tiene más posibilidad de responder más bruscamente a situaciones de tensión aún cuando no esté sucediendo nada muy alarmante.

## 3. Háblale, léele y cántale

**I**nvéntate historias de los eventos cotidianos, cántale canciones sobre las personas y lugares que él conoce, descríbele lo que pasa en los momentos de rutina (cuando le estés dando de comer, cambiándole el pañal, jugando, etc.). Al conversar con tu niño, le estás dando una base sólida para su futuro aprendizaje.

Es importante que le hables tanto en inglés como en español. Pero háblale un idioma a la vez para no confundirlo. Cuando el niño es pequeño se le hace más fácil aprender los dos lenguajes. Aprovecha para hacerle cuentos tradicionales de tu cultura en español, para cantarle canciones típicas y empapararlo de sus raíces hispanas algo que más tarde le llenará de gran orgullo y le será muy provechoso.

### *¿Por qué hablarle o leerle al bebé si aún no sabe hablar?*

Podría parecer que un bebé o niño muy pequeño no puede asimilar lo que le estás diciendo pero sí lo está haciendo. Un bebé no puede captar el significado de las palabras pero a través de las “conversaciones” que mantienes con él, desarrolla su capacidad del lenguaje. Mientras más te escuche el bebé decir palabras una y otra vez, las partes de su cerebro que controlan el lenguaje y el habla, van creciendo y desarrollándose. Háblale, cántale y léele a tu niño(a), pues esto no es solamente importante para el desarrollo de su cerebro sino una magnífica oportunidad para acercarte más a él o ella.

Léele cuentos que tenga fotografías o dibujos, aunque el niño sea muy pequeño o sea un bebé. Cuando un bebé de seis meses mira un libro de cuentos o mira fotos

de cosas que él reconoce, muestra gran entusiasmo abriendo bien sus ojos, moviendo sus bracitos y piernas.

Los estudios han encontrado que la manera en que le lees a tu niño, puede ser la diferencia. Lee las historias con gran entusiasmo. Estimula al bebé más grandecito o al que ya empieza a caminar, haciéndolo que participe en el cuento contestando a tus preguntas, señalando lo que ve en el libro, diciendo lo que piensa que va a pasar más adelante en el cuento y repitiendo rimas y refranes.

Cuéntale las mismas historias y cántale las mismas canciones una y otra vez, pues al niño le gusta mucho. Además, los niños aprenden por repetición. A ti podría parecerle aburrido pero a él no. Recuerda, un día léele y cántale en inglés y otro día en español.

## 4. Establece rutinas y rituales

Ya dijimos que los niños aprenden por repetición. Esto no solamente aplica al lenguaje. Las experiencias positivas que se repiten forman fuertes conexiones entre las neuronas del cerebro y le proveen al niño un gran sentido de seguridad. Las mismas le ayudan a aprender qué esperar y cómo entender el mundo que le rodea. Por eso es importante establecerle rutinas.

Por ejemplo: si cada vez que el bebé va a tomar una siesta, le cierras las cortinas de su habitación y le cantas hasta que duerma, él aprende que cada vez que repites esta rutina, es la hora de tomarse una siesta.

También es bueno establecer rituales relacionados con situaciones placenteras. Por ejemplo: los cumpleaños. Cada vez que un familiar o amigo muy querido cumpla años, celébralo con alegría, prepara un regalito, envuelve al niño en dibujar una colorida tarjeta de cumpleaños y enséñale lo divertido que es romper la piñata. El niño aprenderá tus tradiciones culturales a través de los rituales que establezcas.

Se ha descubierto que el niño que tiene experiencias positivas que se repiten y que le brindan seguridad, se desenvuelve muy bien, más tarde, en la escuela.

## 5. Estimula la exploración y el juego sano

Los padres son el mundo del bebé durante los primeros meses de su vida. Las interacciones entre los padres y el niño, forman la base de su aprendizaje para toda su vida. Cuando el bebé crece y comienza a gatear y a caminar, comienza a explorar el mundo más allá de las personas que lo cuidan. Los padres deben estimular esta exploración y deben atenderlo cada vez que el niño necesite de su apoyo y seguridad.

El juego es también importante como una experiencia de aprendizaje. Un niño no solamente aprende al adquirir hechos sino a través del juego. Observa cómo juega un bebé que comienza a caminar, y verás cuánto está aprendiendo.

## 6. Sé selectivo(a) respecto a los programas de televisión que tu niño(a) ve

Los estudios indican que los niños que aprenden más en la escuela tienen familiares que limitan la cantidad de tiempo que pueden pasar frente al televisor y que son selectivos respecto al tipo de programa que los niños ven.

Mantente al tanto de los hábitos de ver televisión que tienen tus niños y sé selectivo(a) respecto a los programas que ellos ven. No utilices la televisión como niñera. Siéntate a ver televisión con ellos, siempre que sea posible, y háblales acerca de lo que estén viendo.

## 7. Utiliza la disciplina como una oportunidad para enseñar

Según el niño crece, se expande su capacidad para explorar más, descubrir y experimentar. En el proceso, es importante que reciba la supervisión de un adulto y que se le establezcan límites respecto a las cosas que puede hacer. Puede que el niño, según descubre nuevas experiencias, experimente sentimientos de frustración y confusión.

Los estudios revelan que la manera en que los adultos proveen disciplina (lo cual en realidad quiere decir enseñanza) influye enormemente en el desarrollo de los niños a través de los años.

*“¿Cómo puedo disciplinar a mi niño pequeño?”*

No esperes que un niño pequeño haga lo que tú dices en todo momento. Los niños pequeños son normalmente impulsivos y de vez en cuando golpearán, gritarán o se desplomarán en el suelo porque sus sentimientos de frustración y de enfado sobrepasan su habilidad de controlarse a sí mismos. Ayudarles a aprender a controlarse ellos mismos es un proceso extenso. También es normal que los niños “prueben” una regla rompiéndola. Cuando tú le respondes y le apoyas continuamente, le estás ayudando a tu niño a sentirse seguro.

Muchas de las maneras de establecer límites pueden funcionar, siempre y cuando tengan la intención de ayudar y enseñar al niño, en lugar de castigarlo. Toma en cuenta las siguientes sugerencias:

- Comunícale a tu niño lo que es necesario que se haga al momento: “Yo sé que te estás divirtiendo en el parque pero ya es hora de prepararnos para regresar a casa.”
- Vuelve a dirigir la atención o actividad de tu niño utilizando un lenguaje neutral o positivo: “No está bien dibujar en la pared pero toma, aquí tienes un papel que puedes usar.”
- Di no, sin perder el sentido del amor: “Yo te quiero, pero no me gusta lo que estás haciendo.”



- Da una razón por la cual estás estableciendo una regla: “No corras con las tijeras, te puedes caer y lastimar.”
- Asigna tareas limitadas y sé específico(a) en cuanto a lo que pides: “Por favor, recoge tus muñecos de peluche.” (En vez de: “Por favor, limpia tu cuarto.”)
- Reconoce los sentimientos de tus niños pero establece límites: “Yo sé que estás enojado(a) pero no muerdas.”
- Ayuda a los niños a ver cómo sus acciones afectan a los demás: “Tu hermana está enfadada porque la pellizcaste. ¿Cómo te sentirías tú si ella te hiriera?”
- Ayuda a los niños a ver cómo ellos pueden usar sus palabras para comunicar sus sentimientos: “Dile a tu hermano que a ti no te gusta cuando él te da un golpe.”
- Reconoce el comportamiento positivo: “Hiciste un buen trabajo recogiendo tus muñecos de peluche. Gracias.”

### *Nunca Le Pegues O Sacudas A Tu Niño*

Los estudios sobre el cerebro han mostrado que estas formas de “disciplina” pueden tener efectos negativos a largo plazo. La disciplina tiene que ver con la enseñanza. Las únicas cosas que un niño puede aprender con este tipo de trato es terror, humillación y rabia, y por lo mismo, están más propensos a sentir que esa violencia es una manera aceptable de reaccionar.

Cuando te sientas muy enojado(a) o agobiado(a), tómate tu tiempo para relajarte. Cuenta hasta diez o llama a un amigo o familiar para que te apoye. No critiques duramente ni humilles a tu niño. Dirige tus comentarios hacia su comportamiento y no hacia él como persona.

Disciplinar a un niño causará inevitablemente momentos de desconexión donde el niño se sentirá molesto por tu desaprobación. Es importante que resuelvas esta desconexión para que el niño continúe sintiéndose amado y apoyado.

Si sientes que has tenido una reacción exagerada o que has disciplinado a tu niño de una manera que tú no hubieras preferido, dile que cometiste un error y que lo sientes mucho.

## 8. Reconoce que cada niño es único

Los niños tienen diferentes temperamentos. En una misma familia, un niño puede ser extrovertido y su hermano tímido. Los niños también crecen a diferente ritmo. Sus ideas y sentimientos acerca de ellos mismos reflejan, en gran medida, tu actitud hacia ellos.

*“¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a que se sientan bien con ellos mismos?”*

Cuando los niños logran dominar los retos a los que se enfrentan en el día, se sienten bien con ellos mismos, particularmente cuando tú reconoces sus logros y los

elogias. Por ejemplo: “¡Qué bueno! Subiste las escaleras tú solito.”

Cuando los niños reciben elogios específicos, comienzan a conectar sus acciones y tus respuestas. Si los padres son sensibles a los logros de su niño y a las señales y pistas que éste le envía, el niño desarrollará una autoestima positiva.

## 9. Escoge un lugar para el cuidado de tu niño que sea de calidad y mantente al tanto de todo

Escoger un lugar o persona para que cuide a un niño es una de las decisiones más importantes que una familia tiene que tomar. Los estudios indican que cuando un niño recibe cuidado de alta calidad y recibe educación temprana, aprende más y es más sociable cuando entra a la escuela. Es muy difícil decidir cuáles de los programas disponibles para el cuidado de niños son suficientemente buenos.

*“¿Qué debemos buscar en un lugar dedicado al cuidado de niños?”*

Para hacer una buena selección sigue las siguientes recomendaciones:

- Visita, y observa cómo las personas que cuidan los niños responden e interaccionan con los bebés y los niños.
- Busca una persona que responda con afecto y responsabilidad a las necesidades del bebé.
- Escoge a alguien que se preocupe por tus niños, que esté deseoso por aprender acerca de su desarrollo.
- Escoge a alguien que les vaya a prestar atención individual y a compartir con ellos en la exploración y el juego.
- Busca un ambiente que esté limpio y que sea seguro.
- Asegúrate de que hayan suficientes personas disponibles para el cuidado de los niños para que tu niño pueda recibir atención individual.
- Revisa cuidadosamente las referencias de las personas que cuidan los niños.

Después de escoger el lugar o la persona que cuidará a tu niño(a), mantente al tanto de todo. De vez en cuando, aparécete en el lugar sin haberte anunciado para que puedas ver cómo es la vida de tu hijo(a) durante el día. Pide a menudo que te presenten reportes del progreso del niño(a). Y no te cohibas de ofrecer sugerencias constructivas para mejorar las experiencias de tu niño(a).

Si algún amigo, comadre o miembro de tu familia es quien cuida de tu niño, no asumas que porque ya lo conoce y le tiene cariño, sabe lo que tú quieres para él. Déjale saber a quien esté a cargo de cuidarlo, cuáles son tus planes con el bebé y cómo quieres que lo cuide. Los estudios indican que los niños que logran desarrollarse mejor en la escuela, tienen familias que siempre están al tanto del cuidado y la educación de sus hijos.

## 10. Cuida de ti mismo(a)

Finalmente, los padres y personas que se dedican a cuidar niños, también necesitan cuidarse a sí mismos. Tu salud y tu bienestar son muy importantes pues eres tú quien le provee el ambiente principal a tu bebé y/o a tu niño. Cuidar de tus niños es lo más importante y lo más maravilloso pero puede ser agotador, física y emocionalmente. Cuando estás cansado(a), preocupado(a), enojado(a), deprimido(a) o abrumado(a), lo más seguro es que se te hará difícil atender bien a un niño muy pequeño, se te hace difícil responder a sus necesidades como es debido.

### *El Niño se Beneficia Cuando la Persona que Lo Cuida, Busca Ayuda al Sentirse Deprimido(a)*

- Muchas madres sufren de varios grados de depresión después de dar a luz. Cuando la depresión está presente durante los primeros seis meses, los niños generalmente no se afectan. Geraldine Dawson, Ph.D. y sus colegas de la Universidad de Washington, han encontrado que las madres que están muy deprimidas durante el primer año y medio de sus niños, están menos propensas a responder sensitivamente a las señales y pistas que ellos les dan respecto a lo que sienten, quieren y necesitan. Esto podría tener efectos secundarios en el desarrollo de sus bebés.
- La buena noticia es que cuando las madres reciben ayuda y se liberan de la depresión, el impacto en los niños disminuye o desaparece totalmente. El tratamiento puede ayudar tanto a la madre como a los niños.

Cuando te sientes abrumado(a), préstate atención. Busca ayuda. La familia, los amigos, comadres, vecinos, pediatras, niñeras y otras personas, todos pueden ayudarte a promover el desarrollo de los niños y prepararlos para la escuela. Mantén en mente que hay muchas maneras de alcanzar esta meta. Cuando cometes un error, como todo padre o persona que cuida niños tienes la oportunidad de arreglarlo. La nueva investigación sobre el desarrollo del cerebro nos informa que la importancia de la relación entre una persona que cuida niños y un niño durante sus primeros años de vida, enriquece la vida del niño y le ayuda a desarrollar su mayor aptitud.

**Los Primeros Años Sí Marcan  
Para Siempre.**



PARENTS' ACTION FOR CHILDREN  
P.O. BOX 2096  
CULVER CITY, CA 90231

*Para mas informacion, o para ordenar  
materiales educacionales de Yo Soy Tu Hijo  
visite nuestro sitio web [www.parentsaction.org](http://www.parentsaction.org)  
o llamenos al 888-447-3400.*