



Formación de la Inteligencia: Por qué Es Tan Importante Estimular al Bebé



Adelantos recientes en la investigación del cerebro han demostrado que el ambiente del bebé afecta radicalmente la formación del cerebro y un desarrollo sano. Durante esta temprana etapa de desarrollo cerebral se establece la manera en que y la calidad con que se va a pensar y aprender -tanto durante la infancia como durante la madurez.

Durante los primeros años de la vida del bebé, el cerebro forma un sistema de conexiones. La actividad cerebral crea diminutas conexiones eléctricas llamadas sinapses. La cantidad de sinapses que se formen estará directamente relacionada con el nivel de estimulación que el bebé reciba. Una estimulación regular y repetitiva refuerza estas conexiones y las hace permanentes. Aquellas conexiones que no se usen pueden perderse.

Los primeros años en el desarrollo del cerebro joven son "primordiales". El intenso periodo de crecimiento cerebral y la capacidad de formación de redes ocurre sólo una vez en la vida. Como proveedores de cuidado infantil y padres, tenemos esta breve pero única oportunidad de ayudar a fomentar la formación del circuito cerebral de nuestros bebés.

A continuación se mencionan algunos hechos fascinantes que los investigadores han descubierto:

- Biológicamente, los bebés tienen la necesidad y el deseo de aprender.
- La base de la formación de redes de las sinapses cerebrales prácticamente finaliza después del rápido desarrollo cerebral que tiene lugar durante los tres primeros años.
- Cuantas más situaciones interesantes y apropiadas a la edad experimente el bebé, tanto físicas como socio-emocionales, más preparado estará el circuito para un profundo futuro aprendizaje.
- Los bebés claramente prefieren ver caras, oír voces, sentir el contacto humano y percibir olores a cualquier otra cosa. Por eso, el mejor juguete del bebé es usted, cuando le habla, le toca o se mueve cerca de él.
- Una estimulación interesante puede realzar la curiosidad, la atención, la concentración y la afición al aprendizaje de los bebés y de los niños de entre 1 y 2 años.
- La estimulación lingüística es fundamental en todas las áreas de desarrollo cognitivo. Los bebés y los niños a quienes se les habla, se les lee, o que sencillamente están expuestos a mucha interacción verbal muestran destrezas lingüísticas más avanzadas que aquellos niños cuyos proveedores de cuidado infantil no les exponen a tanta interacción verbal.

No es necesario comprar productos especiales o seguir currículos planificados para optimizar el crecimiento intelectual de los niños pequeños. Recuerde que está estimulando el cerebro de su bebé cada vez que:

- **Le muestre cariño.** Tanto el amor como el afecto son unas necesidades muy reales. Un bebé pequeño es incapaz de ejercer manipulación o control sobre usted. Simplemente tiene una necesidad biológica de cariño, que incluye una atención delicada y con interés, y afecto. Este cariño incondicional permite la formación de una fuerte autoestima y un aumento del desarrollo del circuito cerebral.
- **Le hable o cante,** especialmente cuando lo hace con una voz tierna, con un extenso vocabulario y con mucha expresión. Por ejemplo, haga comentarios constantemente de lo que esté haciendo mientras prepara alimentos, dobla ropa limpia o escribe la lista de la compra. Las conversaciones, los cuentos y las canciones desarrollan el vocabulario del bebé, muestran emociones y acciones a imitar, e incluso enseñan destrezas para la resolución de problemas.
- **Responda** a sus necesidades sin vacilación. No le malcriará. No sólo estará usted respondiendo a las necesidades inmediatas del bebé sino que también le estará mostrando que es capaz de comunicarse con otras personas y que sus necesidades se pueden satisfacer, lo cual le dará una gran sensación de confianza y de estabilidad emocional. Esto también le hará sentir que es importante y digno de su atención.
- **Le toque.** Abrácelo, hágale arrumacos y acúnelo suavemente, prestando atención a lo que más le gusta. Recuerde que mientras le baña, le cambia los pañales o le da de comer puede aprovechar a acariciarle cariñosamente y a mirarle a los ojos. Evite dejar al bebé en un columpio o en una sillita durante mucho tiempo.

- **Fomente la imitación.** El bebé está constantemente analízandola y buscando la manera de imitar su voz y su expresión facial como una forma de aprender cosas del mundo que le rodea. Respóndale con regocijo cuando el bebé imite a otros usando chillidos, risitas y gorjeos.
- **Le dé la oportunidad de explorar** diferentes entornos cuando le lleva de paseo: al supermercado, al centro comercial o al parque. Ponga al bebé en una mochila portabebés y visite museos, acuarios, zos y mercados cercanos. De esta manera, le estará proporcionando una excitante aventura que le permitirá disfrutar de nuevos lugares, olores, sonidos y sensaciones. ¡Cada salida es enriquecedora!
- **Le de la oportunidad de experimentar** diferentes texturas y temperaturas (no demasiado extremas). Proporciónale un ambiente seguro pues necesita tiempo para descubrir cosas por sí mismo.
- **Le lea libros:** introduzca al bebé temprano en el mundo de la alfabetización. Aunque no pueda seguir el cuento, le encantaran los dibujos y el sonido de su voz - y es, además, una forma magnífica de conectar y reforzar el afecto mutuo.
- **Toque música,** pues intensifica y deleita los sentidos del bebé. Intente cantar o tocar nanas y canciones que repitan pautas y ritmos. Intente bailar con la música.

¡El contacto es esencial para el desarrollo! De todas las experiencias sensoriales, el bebé percibe desde el principio que se le quiere a través del tacto. Es el origen de la comodidad. Ante lo desconocido, ser abrazado es tranquilizador.

El contacto manda señales al cerebro para que crezca (para que haga conexiones). Los bebés no pueden prosperar sin un contacto cariñoso. Antes de nacer, la movilidad física y los movimientos de la madre “masajea” al bebé. Los bebés necesitan continuar experimentando esto para desarrollarse. El contacto físico es un nutriente vital tanto para el cerebro como para el cuerpo.

¿Qué importancia tiene abrazar y tocar a los bebés?

Los bebés tocan y exploran objetos activamente como consecuencia de que se les toque a ellos mismos. Esta es una de las formas en que aprenden sobre lo que les rodea. A través del contacto es también como se dan cuenta de los límites de su propio cuerpo. El bebé se toca su propia mejilla y no siente lo mismo que cuando toca la mejilla de su proveedor de cuidado infantil. Cuando el bebé está en los brazos de su proveedor de cuidado infantil, se siente a salvo, seguro y querido. Esto ayuda a crear una sensación de confianza, al mismo tiempo que es relajante y tranquilizador. Un contac-

to regular e interesado ayuda a que el bebé y el proveedor de cuidado infantil se encariñen el uno con el otro.

¿Es posible que abrazar, acariciar y el contacto visual favorezcan el crecimiento y desarrollo de los bebés?

Los bebés necesitan caricias tiernas, abrazos y contacto visual tanto como necesitan alimentos para crecer y desarrollarse. Estudios de investigación de hecho han demostrado que el contacto cariñoso ayuda a que los bebés ganen peso y a que mantengan una buena relación con sus proveedores de cuidado infantil, esto es debido a que abrazar y acariciar a un bebé estimula el cerebro para que suelte unas importantes hormonas muy necesarias para el crecimiento.

Qué puede hacer usted

- Abrácelo cuando el bebé necesita que lo abracen. Algunas señales fáciles son que el bebé lllore, esté inquieto, le eche los brazos o le mire fijamente a usted.
- Puede tener en sus brazos al bebé al mismo tiempo que atiende las necesidades verbales de otro niño.
- Proporcione al bebé otras experiencias de “contacto”, incluso a una edad muy temprana. Coloque al bebé encima de superficies hechas de diferentes tejidos y materiales, como toallas, mantas suaves, esterillas de paja, etc.
- Permítale que toque diferentes tipos de superficies: pegajosas, suaves, mojadas, irregulares y frías.
- Preste atención al tipo de cosas que al bebé le gusta y le disgusta tocar. ¿Sonríe y parece que está disfrutando de la experiencia o se queja y se intenta apartar? No continúe ninguna experiencia de tacto que parezca desagradar al bebé.
- Los bebés perciben cosas (tacto) a través de muchas partes de su cuerpo, frótele la nariz y tóquele los codos y las rodillas.

Recursos

BrainWonders. ©2002 ZERO TO THREE, Erikson Institute, y Boston University School of Medicine. Adaptado de www.zerotothree.org con permiso de ZERO TO THREE.

Starting Smart: How Early Experiences Affect Brain Development. T. Hawley, An Ounce of Prevention Fund y ZERO TO THREE Paper (1998).

From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. J. Shonkoff & D. Phillips (Eds.), National Research Council-Institute of Medicine, National Academy Press (2000).

Rethinking the Brain: New Insights into Early Brain Development. Rima Shore, Families & Work Institute (1997).

por Mardi Lucich, MA (11/02)