

Padres Juntos

Desarrollo Cerebral y Salud de Los Niños

Desarrollo temprano del cerebro y la salud

Los primeros años de la vida de los niños son muy importantes para la salud y el desarrollo para el resto de su vida. Durante sus primeros años, ¡los cerebros de los niños pequeños hacen 1 millón de conexiones neuronales nuevas cada segundo! Al nacer, el cerebro de un bebé es aproximadamente el 30% del peso del cerebro de un adulto. Al cumplir dos años, es el 70% del cerebro de un adulto y 90% a los cinco años. Eso significa que una cantidad significativa de desarrollo cerebral está sucediendo durante esos primeros cinco años.

A pesar de que el cerebro continúa desarrollándose y se transforma en la edad adulta, los primeros años ayudan a construir la base para el aprendizaje del futuro, la salud y el éxito de la vida.

El desarrollo del cerebro depende de muchos factores externos, no relacionados con los genes, incluso:

- **Nutrición adecuada a partir del embarazo (alimentos saludables y ácido fólico)**
- **Exposición a toxinas o infecciones**
- **Las experiencias de los niños con otras personas y el mundo**

Nutrir y responder las relaciones con los padres, las madres, y cuidadores es la clave para apoyar el desarrollo saludable del cerebro. Hay muchas cosas que los padres, las madres, y cuidadores pueden hacer para apoyar el desarrollo saludable del cerebro, al comenzar antes del nacimiento y al continuar a lo largo de la vida de los niños.



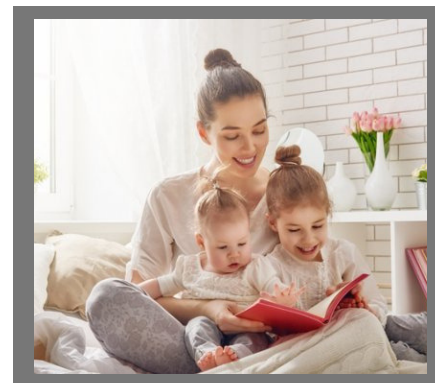
La importancia de las experiencias de la primera infancia para el desarrollo del cerebro

De muchas maneras, ellos dependen de sus padres, madres, familiares, y otros cuidadores como sus primeros maestros para aprender y desarrollar las habilidades necesarias para manejar sus emociones y comportamientos, tomar buenas decisiones, desarrollar el pensamiento crítico, y llevar una vida sana.

La forma en que crece el cerebro se ve fuertemente afectada por las experiencias con otras personas y el mundo, en general. Los niños crecen y aprenden mejor en un ambiente seguro donde tienen adultos en quienes pueden confiar, quienes responden con sensibilidad a sus emociones y necesidades, y proporcionan oportunidades para jugar, explorar, y aprender.

Los padres, las madres, y cuidadores pueden apoyar el crecimiento saludable del cerebro:

- describir lo que ve a su alrededor y compartir sus pensamientos internos en voz alta
- platicar con su hijo y escuchar sus palabras y sonidos
- jugar "Yo Veo" que requiere que los niños piensen en el mundo alrededor y les ayudan construir su vocabulario
- cantar canciones y leer cuentos, incluso antes de que sean capaces de entender las palabras



Proteger los cerebros de los niños del estrés

El estrés es una parte normal de la vida. Los niños pueden notar estrés de muchas maneras, como al conocer gente nueva o visitar nuevos lugares. Cuando los niños tienen cuidadores en quienes confían y quienes les ayudan a manejar su estrés, el estrés puede ser positivo y ayudarles a aprender y crecer. La exposición a un estrés y un trauma más serios puede tener efectos negativos a largo plazo en el cerebro y el cuerpo cuando los niños no tienen relaciones de apoyo para ayudarles a hablar sobre sus sentimientos y resolver problemas.

Las buenas noticias son que pasar tiempo con personas que nos importan y que se preocupan por nosotros, libera hormonas que realmente sanan los impactos dañinos del estrés. Así que pueden mantener el cerebro y el cuerpo saludable a través de dar abrazos, cariños, platicar, y jugar para darles el mejor comienzo posible.

El Rinconcito de los Libritos

Leer a su niño es una de las cosas mejores que puede hacer para promover el desarrollo saludable de su cerebro. ¡Esperamos que disfruten unos de nuestras recomendaciones para libros con su niño!

The Thingamabob
by Il Sung Na

Press Here
by Hervé Tullet

All Around the World / Todo el mundo
by Elizabeth Gordon Scanlon

The Carpenter
By Bruna Barros

Daddy, Me, and the Magic Hour
by Laura Krauss

Near Far
by Silvia Borando

Debido a que los cerebros de los niños siguen creciendo, están vulnerables a lesiones traumáticas en la cabeza, infecciones o toxinas, como el plomo. Asegurar que los padres, las madres, y cuidadores tengan acceso a alimentos saludables y lugares para vivir y jugar que sean sanos y seguros para sus hijos pueden ayudarles a brindar un cuidado más nutritivo.



Para más información sobre el desarrollo del cerebro, lea este artículo: <http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

Referencias

Baby's Brain Begins Now: Conception to Age 3

<http://www.urbanchildinstitute.org/why-0-3/baby-and-brain>

The Growing Brain: From Birth to 5 Years Old, A Training Curriculum for Early Childhood

<https://www.zerotothree.org/resources/1831-the-growing-brain-from-birth-to-5-years-old-a-training-curriculum-for-early-childhood-professionals>

Early Brain Development and Health

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/early-brain-development.html>

Brain Architecture

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

