

Desarrollo cerebral en los niños

Las primeras experiencias de la vida tienen un gran impacto en el desarrollo cerebral de los niños. Nuestra meta como líderes es ayudar a los padres a tener interacciones sencillas con sus hijos para desarrollar un cerebro sano.

PUNTOS CLAVE

- **El período más importante para el desarrollo cerebral de los niños es desde el momento de la concepción hasta los dos o tres años.** Durante ese período, el cerebro se desarrolla con mayor rapidez que en cualquier otro momento. Es en estos primeros años que es más importante ayudar a que el cerebro del niño se desarrolle de manera adecuada a fin de que pueda tener una base fuerte para el éxito en la vida.
- **El cerebro se desarrolla mediante el establecimiento de muchas conexiones físicas,** o vías, entre las células cerebrales. Esas conexiones hacen que el cerebro funcione. Las conexiones cerebrales se desarrollan a través de los sentidos de los niños, conforme ellos ven, tocan, escuchan, juegan e interactúan con las personas.
- **Para tener un desarrollo cerebral fuerte, los niños necesitan una buena nutrición.** También necesitan relaciones afectuosas y receptivas, interacciones con otras personas y oportunidades para jugar y explorar el mundo que los rodea. Los padres pueden realizar actividades “de desarrollo cerebral” como las siguientes:



BRINDAR AMOR Y ATENCIÓN

- Muestre interés por su hijo. Mírelo a los ojos y sonría con frecuencia.
- Sostenga a su hijo en brazos, abrácelo y béselo.
- Atienda y ayude a su hijo cuando tenga hambre, esté cansado, dolorido o triste.
- Demuéstrele amor con frecuencia.

HABLAR

- Hable con su hijo desde el nacimiento.
- Interactúe activamente con su bebé repitiendo los sonidos que haga.
- Hable lentamente y con expresión.
- Hable de lo que su hijo esté observando o haciendo. Refiérase a las cosas por nombre.
- Léale libros o muéstrelle ilustraciones.

JUGAR

- Brinde a su hijo cosas seguras e interesantes para jugar y examinar.
 - Para jugar, pueden utilizarse objetos domésticos seguros y limpios, como tazas, cucharas y recipientes.
 - Jueguen juntos a juegos con interacción entre ambos, como taparse y destaparse la cara (“¿dónde está el bebé?”) o hacer rodar una pelota.
 - Al jugar, permita que el niño se centre en su propia curiosidad e intereses.
 - Busque lugares seguros para jugar al aire libre.
- **Las actividades de desarrollo cerebral se pueden realizar durante las rutinas regulares del día.** Por ejemplo, mientras el niño se viste, a la hora de la comida, cuando vayan a un lugar y a la hora de ir a la cama. Un beneficio adicional de estas actividades es que se fortalecen los lazos de apoyo, confianza y amor.

Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Quién de mi unidad podría tener facilidad para expresar estas ideas a los demás?
- ¿Hay familias que estén bajo estrés o siendo afectadas por la depresión que podrían valerse de apoyo para las interacciones con sus hijos? ¿Cómo podemos ayudar?



Inspiración de las Escrituras

En Alma 37:6 aprendemos que “por medio de cosas pequeñas y sencillas se realizan grandes cosas”. Durante la infancia, los padres ayudan a las mentes en desarrollo de los niños mediante actos sencillos como dar afecto y jugar juntos. Esa es una buena manera de construir una base para la vida.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

Líderes

- Organicen una **clase o actividad para familias** con niños pequeños. Por ejemplo, den ideas de juguetes o juegos baratos o gratuitos. Los padres también aprenden observando las cosas buenas que hacen otros padres.
- Al **asignar a hermanos y hermanas ministrantes**, tengan en cuenta quién podría ser de mayor ayuda para una familia con niños pequeños.
- Asegúrense de que la guardería de la Primaria tenga una variedad de juguetes seguros y coloridos. Permitan que los niños escuchen y canten música apropiada y edificante.
- Busquen **información adicional** sobre el desarrollo de los niños que puedan brindar a los padres que estén interesados. Las agencias gubernamentales o educativas y los médicos pueden ser buenas fuentes. Vean ejemplos en la parte inferior de esta página.

Hermanos y hermanas ministrantes

- Si consideran que es apropiado, **ofrezcan la hoja de sugerencias sobre “Desarrollo cerebral”** a las familias que puedan estar interesadas.

Distribuyan el volante
“**Desarrollo saludable
del cerebro infantil**” a los
miembros.

El desarrollo saludable del cerebro infantil

El período más importante del desarrollo cerebral de los niños es el que va desde el momento de la concepción hasta los dos o tres años. Las relaciones y experiencias cotidianas del niño contribuyen a determinar el desarrollo del cerebro. La crianza esmerada, las interacciones padre-hijo-padre y las oportunidades de aprender jugando son fundamentales.

ESTAS SON ALGUNAS COSAS QUE PUEDE HACER:

AMOR

- Muestre interés por su hijo.
- Mirelo a los ojos y sonría con frecuencia.
- Sostenga a su hijo en brazos, abrazándolo y besándolo.
- Atienda y ayude a su hijo cuando tenga hambre, esté cansado, dolorido o triste.
- Demuéstrele amor con frecuencia.

HABLAR

- Hable con su hijo desde el nacimiento.
- Interactúe activamente con su bebé repitiendo los sonidos que haga.
- Hable lentamente articulando bien los palabras.
- Hable de lo que su hijo esté observando o haciendo. Nombre las cosas.
- Léale libros o muéstrele ilustraciones.

JUGAR

- Brinde a su hijo cosas seguras e interesantes para jugar y examinar.
- Para jugar, pueden utilizarse objetos domésticos seguros y limpios, como tazas, cucharas y recipientes.
- Jueguen juntos a juegos con interacción entre ambos, como taparse y destaparse la cara (¿dónde está el bebé?) o hacer rodar una pelota.
- Al jugar, permita que el niño se centre en su propia curiosidad e intereses.
- Busque lugares seguros para jugar al aire libre.



LA IGLESIA DE
JESUCRISTO
DE LOS SANTOS
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

© 2023 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Versión: 5/23.
Traducción de Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. Spanish. PD80017693 002

MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca del desarrollo cerebral y otras maneras de mejorar la nutrición infantil:
ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

