22 DE JULIO: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

LA SENEP IDENTIFICA LAS 7 CLAVES PARA CUIDAR EL CEREBRO DESDE LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Madrid, 22 de julio de 2026.- La **Sociedad Española de Neurología Pediátrica** (**SENEP**) recuerda que el desarrollo cerebral se construye **día a día** a través de gestos sencillos que, repetidos desde la **infancia**, se convierten en hábitos que acompañan toda la vida y se realizan sin esfuerzo, y para ello identifica las **siete principales claves** para cuidar de nuestro cerebro desde los **primeros años de vida**, con motivo de la celebración este miércoles, día 22, del *Día Mundial del Cerebro*.

"Las siete piezas fundamentales que construyen nuestro puzle cerebral son: **alimentación equilibrada**, **juego al aire libre**, **vínculos afectivos seguros**, **crecer con palabras**, **sueño reparador**, **pantallas con límites**, y **seguridad** y **protección**. Todas ellas forman la base de un cerebro sano. Son pilares básicos, pero imprescindibles que, integrados en la rutina familiar, favorecen un **desarrollo cerebral óptimo** y un funcionamiento equilibrado en cada etapa", defiende en este sentido la neuropediatra y miembro de la SENEP **Lorena Monge**.

Y es que, según subraya esta especialista, el cerebro infantil en los primeros años de vida protagoniza uno de sus periodos de **mayor crecimiento y plasticidad**, de forma que estas pequeñas experiencias cotidianas son capaces de moldear las conexiones neuronales que sostendrán el aprendizaje, la memoria, la regulación emocional, la atención, o las relaciones sociales durante toda la vida, entre otros muchos parámetros.

QUÉ HACER PARA CUIDAR EL CEREBRO DESDE NIÑOS

Así, y bajo el lema '**Cada pieza cuenta para formar un cerebro sano para toda la vida**', la doctora Monge presenta estos **siete** '**pilares**' que pueden favorecer un **desarrollo neurológico óptimo**:

1.ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA. El cerebro de un niño crece rápido, consume mucha energía, y necesita **nutrientes específicos** para formar conexiones, regular la atención, sostener el aprendizaje, y mantener un estado emocional estable. Una

alimentación variada y equilibrada es esencial para que el cerebro crezca y funcione bien.

Los alimentos **más beneficiosos** son: el pescado azul (omega-3 para memoria y atención), las frutas y verduras (antioxidantes que protegen las neuronas), los huevos (colina para la memoria), las legumbres y los cereales integrales (energía estable), los lácteos o alternativas vegetales enriquecidas en calcio y en vitamina D, y el aceite de oliva virgen extra, que aporta grasas saludables y antioxidantes que favorecen la función cerebral.

Igual de importante es **limitar los azúcares añadidos y los ultraprocesados**, que generan picos de glucosa, afectan a la atención, y no aportan los nutrientes que el cerebro necesita. Cuantos más **alimentos frescos y reales** haya en el plato, más fácil es que el cerebro crezca fuerte, atento, y preparado para aprender.

2.JUEGO AL AIRE LIBRE. El juego al aire libre no es sólo movimiento: es una de las experiencias **más completas** para el desarrollo cerebral de la infancia. Cuando los niños corren, trepan, exploran, o simplemente inventan juegos en el parque, su cerebro trabaja a pleno rendimiento. Se activan áreas relacionadas con la coordinación, con la planificación, con la atención, con la regulación emocional, y con la creatividad.

Estar fuera también reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, y favorece el sueño. La **luz natural** regula los ritmos biológicos, y el contacto con otros niños fortalece habilidades sociales esenciales: turnos, negociación, empatía, y resolución de conflictos.

3.VÍNCULOS AFECTIVOS (APEGO SEGURO). Los vínculos afectivos son el **cimiento** sobre el que se construye el **desarrollo cerebral**. Cuando un niño se siente querido, escuchado, y protegido, su cerebro libera sustancias que favorecen la calma, la atención y el aprendizaje. La presencia de un adulto disponible —que mira, responde, consuela, y acompaña—ayuda al niño a regularse y a explorar el mundo con confianza.

Los **gestos cotidianos** son los que más importan: hablarles con calma, sostener la mirada, responder a sus señales, validar sus emociones, compartir rutinas, y dedicar tiempo de calidad sin prisas. Estas interacciones repetidas fortalecen las conexiones neuronales que sostienen la autoestima, la empatía, y la capacidad de relacionarse. Un vínculo afectivo seguro no significa ausencia de límites, sino **cercanía**, **coherencia**, y **sensibilidad**.

4.CRECER CON PALABRAS. **Hablar** con los niños, **contarles cuentos**, y **narrar** lo que ocurre a su alrededor es una de las formas más sencillas y potentes de **estimular** su desarrollo cerebral. Cuando escuchan palabras, historias, y conversaciones dirigidas a ellos, su cerebro crea y refuerza conexiones que favorecen el lenguaje, la atención, la memoria, y la comprensión del mundo.

Los **gestos cotidianos** —describir lo que hacemos, responder a sus balbuceos, leer un cuento cada día, cantar, esperar su turno para hablar— construyen un entorno rico en lenguaje que impulsa su desarrollo cognitivo y emocional.

5.SUEÑO REPARADOR. Un **sueño suficiente** y de **buena calidad** es esencial para el desarrollo cerebral. Durante el descanso, el cerebro **consolida** lo **aprendido**, **regula** el **sistema de estrés**, y favorece la **atención**, la **memoria**, y el **equilibrio emocional**.

Las **rutinas predecibles**, los **horarios regulares**, y un **ambiente tranquilo** ayudan a que el niño concilie y mantenga un sueño reparador. Pequeños hábitos como bajar la luz, **evitar pantallas antes de dormir**, y repetir la misma secuencia cada noche facilitan un descanso que sostiene su desarrollo cognitivo y emocional.

6.PANTALLAS CON LÍMITES. El uso de pantallas necesita **límites claros** para proteger la atención, el sueño, y el desarrollo del lenguaje. En los **primeros años**, el **cerebro es especialmente sensible**: los bebés no deberían estar expuestos a pantallas, y el tiempo de uso debe aumentar de forma gradual y proporcional a la edad.

Establecer horarios definidos, evitar pantallas antes de dormir, y **priorizar actividades activas y conversadas** ayuda a mantener un uso equilibrado. Los niños aprenden observando, por lo que también es importante **el ejemplo del adulto**: el ver que sus cuidadores están presentes y no pendientes del móvil tiene más impacto que cualquier norma que establezcamos sobre las pantallas.

7.SEGURIDAD Y PROTECCIÓN. Proteger el cerebro en desarrollo implica **reducir los riesgos** que pueden causar **lesiones graves**. El uso adecuado de los **sistemas de retención infantil en el coche**, ajustados a la edad y al peso, es una de las medidas más eficaces para evitar traumatismos craneoencefálicos en la infancia.

En las actividades al aire libre, el **casco** en la bicicleta o en el patinete disminuyen de forma significativa el riesgo de lesiones cerebrales ante posibles caídas o colisiones. Asegurar muebles, vigilar cerca del agua, y enseñar normas básicas de seguridad ayuda a que el niño explore y juegue con confianza, en un entorno que protege mientras permite crecer.

Para más información o entrevistas:

Patricia Erroz Ferrer

Responsable de Comunicación de la SENEP

679878989

prensa@senep.es