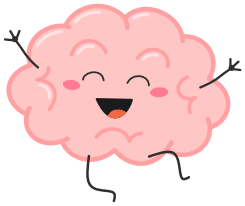
22 de julio: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Cuidado del cerebro infantil



1.Nutrición adecuada desde el embarazo.

Una alimentación rica en nutrientes es esencial durante toda la vida. Desde el **embarazo** se puede cuidar el cerebro del bebé y para ello es imprescindible el consumo de *omega-3* y de *ácido fólico*, así como *evitar* el alcohol y el tabaco.

Ya en la **infancia** conviene mantener una *dieta equilibrada* con fruta, verdura, proteínas magras, y grasas saludables (como las presentes en el pescado azul); fundamental para la formación de las estructuras cerebrales. Limitar azúcares añadidos y ultraprocesados.

2.Juego activo.

El juego no es sólo ocio. Es una **herramienta** importante en el desarrollo cerebral. Se deben favorecer las actividades que fomenten la *exploración*, la *curiosidad*, la *resolución de problemas*, así como la *interacción social*.

Además, *hablar* con los niños, *leerles cuentos*, *cantarles*, y proporcionarles un entorno rico en *experiencias sensoriales* y *motoras* contribuye a la formación de nuevas conexiones neuronales.

3.Sueño de calidad.

Un **descanso adecuado** es tan importante como la *alimentación* y la *estimulación*. Durante el sueño, el cerebro procesa la *información* del día, *consolida* el aprendizaje, y se *recupera*.

Para conseguir un sueño de calidad se deben **establecer horarios** de sueño regulares, creando un **ambiente propicio** para el descanso, evitando el uso de pantallas antes de acostarse.

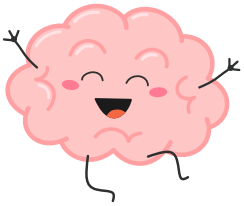
4.Entornos seguros y amorosos.

Los niños necesitan sentirse **seguros** y **queridos**. Un entorno familiar estable y un **apego seguro** con los cuidadores fomentan un desarrollo emocional sano que, a su vez, impacta positivamente en la *arquitectura cerebral*.

El *estrés crónico* puede tener efectos perjudiciales en el cerebro en desarrollo. Es importante minimizarlo. No se debe confundir con la sobreprotección.

22 de julio: **DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO**

Cuidado del cerebro infantil



5.Limitación del tiempo de pantallas.

Aunque las tecnologías digitales pueden tener un papel educativo y de ocio, su uso excesivo, especialmente en las primeras edades, puede *interferir* con actividades más beneficiosas para el desarrollo cerebral, como el juego interactivo, la lectura, o la exploración del mundo real.

El uso excesivo de pantallas se ha relacionado con *déficit de atención*, con *impulsividad*, y con *inquietud motriz*. Es fundamental establecer límites claros y supervisar el contenido al que acceden los niños, así como evitar por completo las pantallas en los primeros años de vida.

6.Fomento de la actividad física y del deporte.

El **ejercicio regular** no sólo beneficia el cuerpo, sino también el cerebro. La actividad física *mejora el flujo sanguíneo cerebral*, promueve el *crecimiento* de nuevas neuronas, y *optimiza* la función cognitiva.

7.Fomentar la interacción con otros niños de su edad.

La **interacción con otros niños** desde edades tempranas permite el desarrollo de habilidades cognitivas superiores, como el lenguaje y la psicomotricidad. La *ausencia de relaciones sociales* afecta al ánimo y a la conducta de los niños en desarrollo.

8.Escolarización.

Proporciona un entorno estructurado que estimula el *aprendizaje continuo*, la *socialización*, el desarrollo de *habilidades cognitivas* y *sociales*.

9. Prevención de lesiones y protección física del cerebro.

El cerebro infantil es especialmente **vulnerable** a traumatismos. Es crucial usar *sistemas de retención* adecuados en el coche, *casco* para actividades en bicicleta o patinete. También debe concienciarse sobre el *síndrome del bebé zarandeado* en los primeros meses.

10. Detección precoz de alteraciones del neurodesarrollo.

Observar y actuar ante **señales de alarma** (retraso del lenguaje, escasa interacción social, falta de respuesta al nombre, etc.) permite una intervención temprana que mejora significativamente el pronóstico. Consultar al *pediatra* o a un *neuropediatra* ante cualquier sospecha es fundamental.