22 JULIO: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

DECÁLOGO PARA CUIDAR EL DESARROLLO DEL CEREBRO INFANTIL

Madrid, 21 de julio.- La **Sociedad Española de Neurología Pediátrica** (**SENEP**) ha elaborado un decálogo de consejos para cuidar el desarrollo del cerebro infantil, dirigido fundamentalmente a los padres y al profesional sanitario implicado en el cuidado de los más pequeños de la casa, con motivo de la celebración este martes, día 22 de julio, del **Día Mundial del Cerebro**.

"El cerebro de un niño es una estructura dinámica y maleable, que experimenta un crecimiento y una formación vertiginosa durante los primeros años. Este período crítico sienta las bases para todas las funciones cognitivas, emocionales, y sociales del menor. Por ello, es imprescindible adoptar medidas activas para proteger y estimular este órgano vital", defiende en este sentido la portavoz de SENEP y miembro de su Junta Directiva, la doctora **María Vázquez López**.

Así, y para garantizar un desarrollo cerebral adecuado se consideran recomendables las siguientes ideas:

1.NUTRICIÓN ADECUADA DESDE EL EMBARAZO.

Una alimentación rica en nutrientes esenciales es crucial. Durante el embarazo, es importante el consumo omega-3 y el suplemento de ácido fólico y evitar por completo el consumo de alcohol y tabaco.

En la infancia, una dieta equilibrada con frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables (como las presentes en el pescado azul) es fundamental para la formación de las estructuras cerebrales y del correcto funcionamiento de los neurotransmisores. Se deben limitar los alimentos ultraprocesados y con azúcares añadidos.

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. 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, por lo que es importante minimizarlo y proporcionar herramientas para gestionarlo. No se debe confundir con la sobreprotección.

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 EL 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 la conducta de los niños en desarrollo.

8.ESCOLARIZACIÓN

La 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, y fomentar hábitos de juego seguro. 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 especialista en neurología pediátrica ante cualquier sospecha es fundamental.

Para más información:

Patricia Erroz Ferrer
prensa@senep.es
teléfono: 679878989