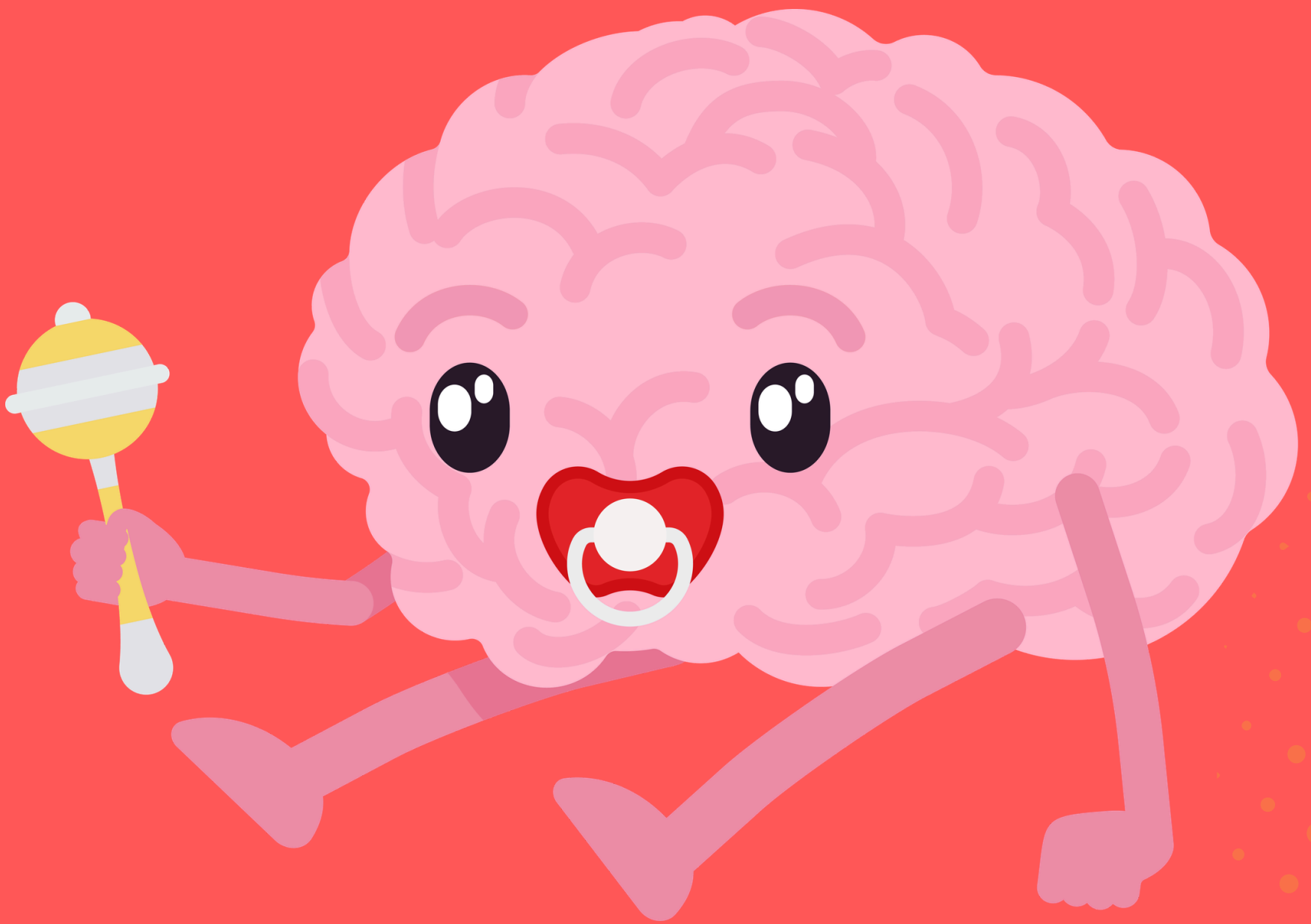


EL CEREBRO INFANTIL SE DESARROLLA EN RELACIÓN CON EL ENTORNO



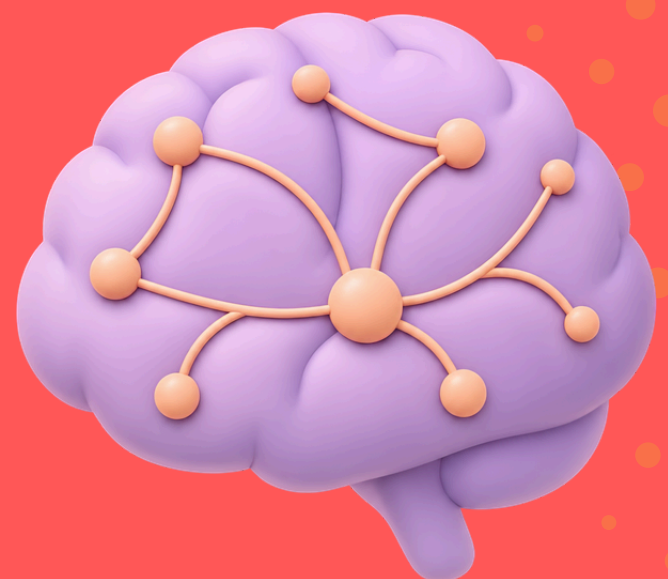
Las experiencias tempranas pueden influir de manera medible en la estructura cerebral, las conexiones neuronales y la regulación emocional.

EL CEREBRO DE UN NIÑO SE CONSTRUYE DÍA A DÍA

Cada experiencia contribuye a configurar sus circuitos neuronales:

- Repetición: refuerza las conexiones.
- Emoción: favorece un aprendizaje más profundo.
- Vínculo: proporciona seguridad.

**Lo que
experimentamos
deja huella en el
cerebro.**



UN ENTORNO SEGURO

Cuando un niño/a cuenta con:

- Acompañamiento emocional.
- Normas y límites coherentes.
- Adultos presentes y disponibles.

Algunos ejemplos:

- «Entiendo que estés enfadado, pero no voy a permitir que te hagas daño ni que se lo hagas a otras personas».
- Rutinas estables para dormir, comer y jugar.
- Una persona adulta que responde cuando necesita ayuda o consuelo.

¿Qué favorece su desarrollo?

- Una mejor integración de los procesos de regulación emocional.
- Una mayor capacidad de autorregulación.
- Una menor reactividad ante el estrés.

El mensaje que interioriza:
«Puedo sentir lo que siento y, aun así, estoy a salvo».



UN ENTORNO IMPREDECIBLE

Cuando el ambiente es inestable, cambiante o poco consistente.

Algunos ejemplos:

- Un día se establecen límites y al siguiente dejan de existir.
- Las reacciones de las personas adultas son difíciles de anticipar: a veces responden con calma y otras con un enfado intenso.
- Se producen cambios frecuentes sin explicaciones que ayuden al niño a comprenderlos.

¿Qué puede ocurrir en su cerebro?

- La amígdala puede activarse con mayor frecuencia ante señales de amenaza.
- El cerebro dedica más recursos a anticipar lo que sucede a su alrededor.
- Puede aumentar el estado de alerta o hipervigilancia.

El mensaje que interioriza: «Necesito adaptarme rápidamente a lo que ocurre a mi alrededor para sentirme bien».

MUCHA EXIGENCIA Y POCO RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

Cuando se da demasiada importancia al rendimiento y apenas se atiende a las emociones.

Algunos ejemplos:

- «Está bien, pero podrías haberlo hecho mejor».
- Reconocer los resultados, pero no el esfuerzo realizado.
- Corregir una conducta sin tener en cuenta cómo se siente el niño.

¿Qué puede desarrollar?

- Una autoexigencia excesiva.
- Miedo a equivocarse.
- Una autoestima muy dependiente de la aprobación externa.

El mensaje que interioriza: «Mi valor depende de lo que consigo y de cómo lo hago».



FALTA DE CONEXIÓN EMOCIONAL

Cuando las emociones del niño/a reciben poca atención o respuesta por parte de las personas adultas.

Algunos ejemplos:

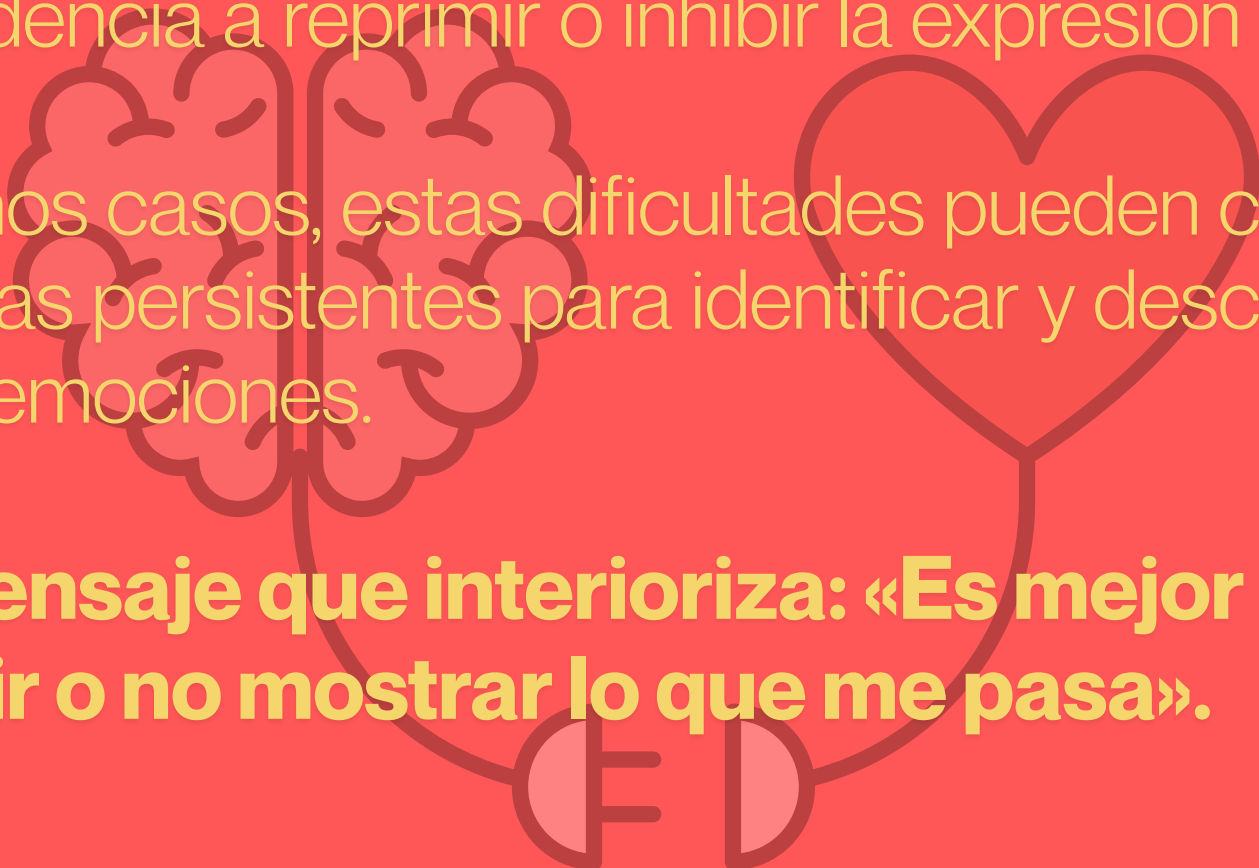
- «No llores, no es para tanto».
- Restar importancia a lo que siente o ignorar sus emociones.
- Cambiar de tema cuando intenta expresar cómo se encuentra.

¿Qué consecuencias puede tener?

- Dificultades para relacionar lo que siente con las palabras que le permiten expresarlo.
- Mayor dificultad para reconocer y comprender sus propias emociones.
- Tendencia a reprimir o inhibir la expresión emocional.

En algunos casos, estas dificultades pueden contribuir a problemas persistentes para identificar y describir las propias emociones.

El mensaje que interioriza: «Es mejor no sentir o no mostrar lo que me pasa».



UN ENTORNO QUE ESTIMULA Y ENRIQUECE

Cuando el niño/a dispone de oportunidades para interactuar, jugar, explorar y comunicarse. Algunos ejemplos:

- Leer cuentos juntos y conversar sobre lo que ocurre en la historia.
- Disponer de tiempo para el juego libre y la exploración.
- Compartir conversaciones cotidianas: «¿Qué crees que ha pasado?», «¿Cómo lo sabes?» o «¿Qué podríamos hacer?».

¿Qué favorece su desarrollo?

- El fortalecimiento de las redes cerebrales relacionadas con el lenguaje y la memoria.
- El desarrollo de las funciones ejecutivas.
- Una mayor flexibilidad cognitiva.

El mensaje que interioriza: «Puedo explorar, reflexionar, equivocarme y seguir aprendiendo».

GRAN PARTE DE LO QUE HOY SOMOS...

No surgió de una decisión consciente.

Muchas de nuestras formas de sentir, pensar y actuar fueron respuestas que aprendimos para adaptarnos al entorno en el que crecimos.

Nuestro cerebro también aprendió a adaptarse para protegernos y salir adelante.

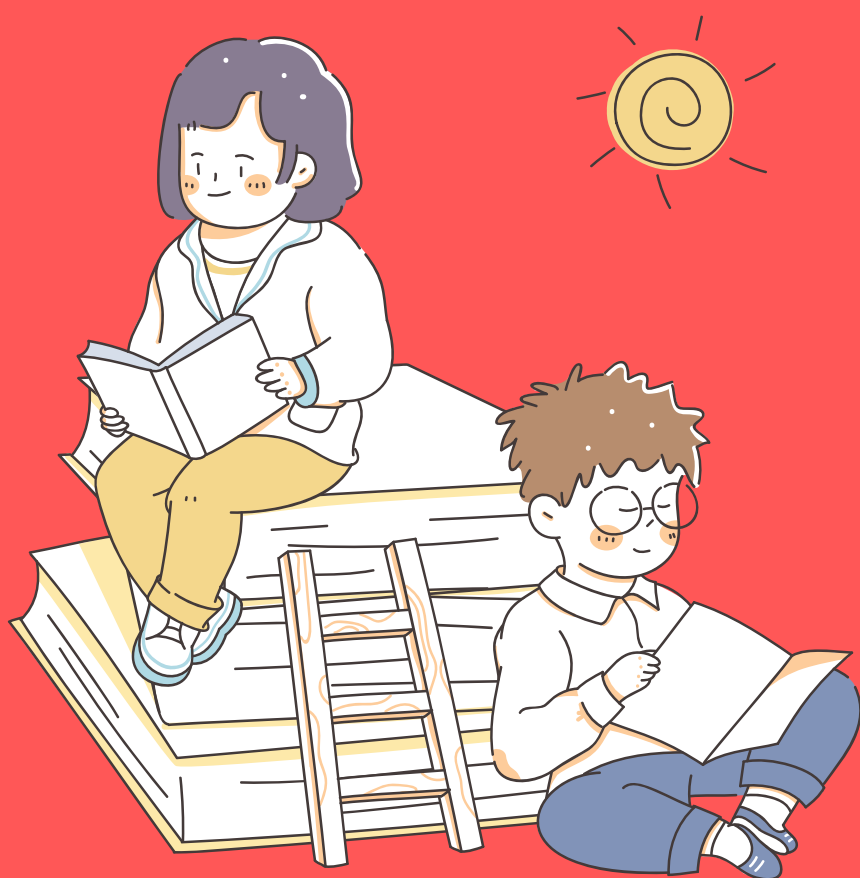


COMPRENDER NO ES CULPAR

Conocer cómo influyen las experiencias tempranas nos permite mirar la infancia de otra manera.

Hoy sabemos que:

- El cerebro mantiene su capacidad de cambio y adaptación.
- Las experiencias no determinan por completo nuestro futuro, pero sí pueden influir en nuestro desarrollo.
- Lo que vivimos durante la infancia importa, aunque no define de manera absoluta quiénes llegaremos a ser.



**Comprender
nuestra historia nos
ayuda a construir
nuevas formas de
relacionarnos.**

LA CLAVE

No se trata de hacerlo todo bien ni de ofrecer una infancia perfecta.

Se trata de comprender que:

- La repetición consolida aprendizajes y conexiones.
- Los vínculos seguros favorecen la regulación emocional.
- El entorno influye en el desarrollo.

Y, sobre todo, de recordar que pequeños cambios en la forma de acompañar hoy pueden contribuir a un desarrollo emocional más saludable mañana.

